

«ES GAB KEINEN RAUM FÜR PERSÖNLICHES EMPFINDEN»

Das Rudern ist ihre Passion – wie das Schreiben. JEANNINE GMELIN erzählt in eigenen Worten, was sie zu einer der weltbesten Skifferinnen macht: auf ihren Körper zu hören, das Ertragen von Schmerzen und die Akribie in der Wettkampfvorbereitung.

Text: Jeannine Gmelin Fotos: João Castro

In Portugal auf dem Fluss Albufeira da Barragem do Maranhão nahe der Stadt Avis östlich von Lissabon bereitet sich Gmelin auf Olympia vor.

DAS TRAININGSMASS



ZU BEGINN meiner internationalen Laufbahn dachte ich, der einzige Weg an die Spitze sei hartes Training, das mich jeden Tag an die körperlichen Grenzen bringt. Meine Überzeugung wurde von aussen zusätzlich befeuert, indem klar aufgezeigt wurde, dass es keinen Raum für persönliches Empfinden gibt. Klar, viel trainieren gehört zum Rudersport – hart trainieren auch. Mehr ist aber nicht automatisch besser. Die Möglichkeiten, das Trainingsvolumen oder die Intensität zu steigern, sind irgendwann ausgereizt. Was bleibt, ist eine Gratwanderung zwischen viel und zu viel Training. Früher hatte ich zu wenig Balance im Bezug auf Trainingsintensität sowie Erholungsphasen, so dass ich unter anderem ins Übertraining geriet. Eine der Folgen: Meine Periode setzte aus. Während ich im Irrglauben lebte, dass dies ein Zeichen von

ultimativer Fitness sei, wurde mir nach und nach bewusst, dass ich nicht tagein, tagaus das Gaspedal voll durchtreten kann, wenn ich meine Laufbahn noch über mehrere Jahre fortsetzen will.

Ich realisierte, dass der einzige Weg, meinem Körper die Langlebigkeit geben zu können, die er für eine erfolgreiche Karriere benötigt, ist, genauer auf ihn zu hören. Ihn genauer zu beobachten, Daten über ihn zu sammeln, aber vor allem: diese Daten auszuwerten und entsprechende Massnahmen zu treffen. In anderen Worten: statt train harder – train smarter.

Ein Bild nach und nach zu revidieren, das sich über mehrere Jahre in meinem Kopf eingebrannt hatte, stellte sich als Challenge heraus. Diese in der Spitzensportler-Welt anzunehmen, in der jegliche Form von Schwäche

als Kapitulation angesehen wird, schien ein fast unmögliches Unterfangen.

Zuerst begann ich, Training sowie Erholung mittels eines Tools aufzuzeichnen und besser auf meinen Körper zu hören. Dabei werden die Daten via Armband gespeichert. Neben der Herzfrequenz während des Trainings wird die Herzratenvariabilität als Fundament für die Erholung beigezogen. Der Erholung wird ein «Strain» (eine Belastung) gegenübergestellt, und dies ergibt einen Score, welcher zusätzlich durch Ernährung und Schlaf beeinflusst wird.

Für mich stand immer im Vordergrund, dass nicht ein elektrisches Gerät mir meinen Zustand vorgibt, sondern dass mein Gefühl stets zentral ist. Später gewährte ich meinem Coach Einblick in meine Daten. Im ersten Moment fühlte sich das als Einschnitt in mein Pri-

vatleben an, doch bald gewöhnte ich mich daran, weil mir ja bewusst war, welchem Zweck es diene. Da mein Coach stark datenbasiert arbeitet, probierten wir bald ein genaueres Tool aus. Dieses wird mit dem normalen Pulsgurt gekoppelt und sammelt zudem alle Daten des Schlafes mittels eines ECG-basierten Sensors, welcher direkt beim Brustkorb angebracht wird.

Anfangs machten wir die Auswertung gemeinsam, doch mit der Zeit überliess ich die Auswertung komplett meinem Coach. Den Austausch über mein Empfinden behielten wir bei. Damit habe ich eine gute Balance zwischen rohen Daten sowie meinem ganz persönlichen Empfinden gefunden. Auch meine Periode hat sich wieder normalisiert – und ich habe weniger krankheitsbedingte Trainingsausfälle.

DER SCHMERZ

Auch im Krafraum geht Jeannine Gmelin an die Grenzen. In den vergangenen Jahren hat sie jedoch herausgefunden, dass mehr Training nicht immer besser ist.

JEDES RENNEN beginnt mit einem 250-Meter- oder in Zeit ausgedrückt – einem 50-Sekunden-Sprint. Puls und Atemfrequenz werden dabei in die Höhe getrieben – auf rund 185 Schläge. Das Laktat in den Muskeln wird langsam spürbar – vergleichbar mit feinen Nadeln, die am ganzen Körper piksen. Es kommt das Bedürfnis hoch, diesem unangenehmen Empfinden ein Ende zu setzen. Der Mittelteil des Rennens ist minim langsamer in Bezug auf die Geschwindigkeit. Die Schlagfrequenz – die Anzahl Ruderbewegungen – liegt im Durchschnitt etwa drei Schläge pro Minute tiefer und die Pace ist im Schnitt ebenfalls rund drei Sekunden langsamer. Dieser Mittelteil ist mit sehr schnellem Treppensteigen zu vergleichen. Rund fünfzehn Minuten. Die Beine beginnen zu brennen, die Lunge fängt an zu schmerzen. Wenn alles im Körper «STOP» schreit, beginnen die letzten 250 Meter – ein weiterer Sprint. Wieder unendlich lange 50 Sekunden. Alles im Körper ist zu diesem Zeit-

punkt so übersäuert, dass die Feinmotorik eingeschränkt sein kann. Die Kontrolle über feine Bewegungen – wie zum Beispiel das Drehen des Ruderblattes, bevor man es ins Wasser taucht – ist vermindert. Die vermeintliche Erlösung im Ziel täuscht. Sobald man stoppt, setzen die ärgsten Schmerzen ein. Dies hängt damit zusammen, dass der Körper während des Rennens Laktat produziert, jedoch durch das Bewegen auch Laktat abgebaut wird – allerdings weniger, als produziert wird. Sobald man also das Bewegen stoppt, produziert der Körper so unmittelbar nach dem Rennen nach wie vor Laktat, aber es wird nicht abgebaut. Man ist hin- und hergerissen zwischen sich nicht zu bewegen, weil die Erschöpfung zu gross ist und gleichzeitig aber sich zu bewegen, weil die Abbauprozesse schneller einsetzen, um das aufgebraute Laktat zu verarbeiten, wenn man sich locker bewegt. Dieser Fight gegen mich selbst und das Prüfen meiner Fähigkeiten fasziniert und reizt mich jedesmal aufs Neue.

«DIE BEINE BEGINNEN ZU BRENNEN, DIE LUNGE FÄNGT AN ZU SCHMERZEN. WENN ALLES IM KÖRPER «STOP» SCHREIT, BEGINNEN DIE LETZTEN 250 METER»

JEANNINE GMELIN
20. Juni 1990
jeanninegmelin.ch
Insta: @jeanninegmelin
PARTNER
Obwaldner Kantonalbank, Kibag, Spitzensportförderung der Armee, Schweizer Sporthilfe, Steiner Group Kriens



DER WETTKAMPFTAG

MEIN WETTKAMPFTAG beginnt jeweils am Abend vorher. Bevor ich mich zurückziehe und alles für den Renntag bereit mache, bespreche ich mich mit meinem Coach und lege den genauen Zeitplan fest. Tagwache ist immer früh, unabhängig davon, wann das Rennen stattfindet. Dies, weil meine innere Uhr gleich tickt wie an Trainingstagen und ich es gewohnt bin, kurz nach 6 Uhr aufzustehen. Ohne Frühstück geht bei mir nichts. Ob Training oder Rennen – nichts geht über mein Porridge – am liebsten mit etwas Früchten, Zimt und Mandelmus. Bei all meinen Mahlzeiten achte ich auf eine ausgewogene Balance zwischen Kohlenhydraten, Proteinen sowie Fett – alles in möglichst unverarbeiteter Form.

Stretching, Mobility und Rudern – im Fachjargon «pre-paddle» genannt – folgen dem Frühstück. Diese vier Kilometer wecken den Körper und geben mir ein Gefühl fürs Wasser sowie die Wetter- und Windverhältnisse. Je nach Temperatur und Kalk- oder Salzanteil variieren Wasserdichte und Härte. Dies hat eine Auswirkung darauf, wie das Boot im Wasser liegt und welchen Wasserwiderstand es hat. Je wärmer und salzhaltiger, desto weniger Widerstand hat das Boot, und entsprechend schneller ist man.

Direkt im Anschluss bringe ich jeweils mein Boot auf die Waage, um sicherzustellen, dass es die erforderlichen 14 Kilogramm an Minimalgewicht aufweist. Das Boot darf auch schwerer sein, aber dann muss ich mehr Gewicht vorantreiben.

Dann folgen: duschen, umziehen und dann relaxen. Je nach Startzeit verpflege ich mich nochmals. Rund zwei Stunden vor dem Start nehme ich keine grossen Mahlzeiten mehr zu mir. 90 Minuten vor dem Start bin ich an der Wettkampfstrecke und beginne mein Warm Up an Land. Wieder Mobility und eine Sequenz auf dem Ruderergometer. 45 Minuten vor dem Start treffe ich mich mit meinem Coach beim Boot, um letzte Instruktionen zu Wetter- und Windverhältnissen von ihm zu er-

halten. 40 Minuten vor dem Start begeben mich aufs Wasser und rudere gute fünf Kilometer, um mich weiter aufzuwärmen.

Fünf bis zehn Minuten vor dem Start werden wir aufgerufen und aufgefordert, uns in die Startblöcke zu begeben. Dort warten wir fünf Minuten – eine gefühlte Ewigkeit – bis schliesslich das langersehnte «Attention: go» ertönt und die Ampel von Rot auf Grün springt.

Es folgen siebeneinhalb Minuten am Limit. Die Erlösung des Zielhorns ist immer gross. Nach der Zieleinfahrt kann ich mich vor Er-

schöpfung kaum bewegen. Dies erklärt auch, weshalb wir für die unmittelbar folgende Siegerehrung teilweise kaum aus dem Boot steigen können oder nur auf sehr wackligen Beinen. Ist es ein Vorlauf oder bin ich nicht bei der Siegerehrung dabei, bleibe ich auf dem Wasser und rudere locker aus. Denn: Nach dem Rennen ist vor dem Rennen. Meine Rennen in Tokio werde ich genau anhand dieses Ablaufes bestreiten – und hoffe natürlich, dass ich mit möglichst wackligen Beinen aus dem Boot steigen werde.

Burgerstein FlexVital:



„Ein Geschenk für jedes Gelenk.“

Gelenkformel mit Eierschalenmembran, Vitamin-E sowie Mangan, das zur Erhaltung normaler Bindegewebsbildung und Knochen beiträgt.

Tut gut.  Burgerstein Vitamine

Auch die mentale Vorbereitung ist für Jeannine Gmelin wichtig, um am Tag X die beste Leistung zu zeigen.

