

MIT KRAFT UND EISERNEM WILLEN

Sie ist die beste Ruderin, schrieb 2017 Schweizer Sportgeschichte, als sie Weltmeisterin wurde im Einer, im Skiff. Das knochenharte Training von Körper und Geist formte sie nicht bloss als Athletin. Jeannine Gmelin lernte auch, sich selbst zu akzeptieren.

— Text Martina Kammermann Fotos Stephan Rappo

Zweiundzwanzig Seekilometer hat Jeannine Gmelin bereits zurückgelegt, als sie am Ufer des Sarnersees aus ihrem Sportruderboot steigt. Hinter ihr thronen die Innerschweizer Berge. Noch im Wasser stehend, schultert sie das lange Boot, auch Skiff genannt, so mühelos als sei es eine Luftmatratze. «Heute habe ich mit Widerständen am Boot gearbeitet, das war speziell anstrengend», sagt sie schnaufend. Nun hat sie zweieinhalb Stunden Pause bis zur nächsten Trainingseinheit.

Wenn Jeannine Gmelin, 28, in ihrem Skiff übers Wasser gleitet, sieht das leicht

und elegant aus. Fast so, als würde sie fliegen. Doch der Eindruck täuscht: Rudern gehört zu den härtesten Sportarten überhaupt. Alle Muskeln sind im Einsatz und müssen mit Sauerstoff versorgt werden. Es heisst, Ruderer haben das grösste Lungenvolumen aller Sportler. Wenn sie nach 2000 Metern das Ziel erreichen, können sie sich vor Erschöpfung oft minutenlang nicht bewegen und der Schmerz bringt sie an den Rand der Ohnmacht. Ausgelöst wird er vom Laktat, das durch die Muskeln strömt, wenn diese intensiv arbeiten. «Im Ziel ist es jeweils am schlimmsten, weil ich nicht weiter-

ziehen, sondern nur abwarten kann, bis es besser wird», erzählt Jeannine Gmelin. Gewöhnen könne man sich nicht an die Schmerzen. «Aber lernen, damit umzugehen. Und irgendwie scheine ich sie doch auch zu suchen, sonst würde ich ja nicht immer weiter machen.»

Ihre Fähigkeit, auf die Zähne zu beißen, hat die Zürcher Oberländerin weit gebracht. Letztes Jahr schaffte sie, was vor ihr noch keine Schweizerin und kein Schweizer erreicht haben: In Sarasota wurde sie Weltmeisterin im Einer, der Königsdisziplin im Rudersport. Und dies, obwohl sie sich nur Monate zuvor →



Jeannine Gmelin, 28, auf ihrem Skiff auf dem Sarnersee. Die Spitzensportlerin trainiert sechs Tage die Woche.

einen Ermüdungsbruch an der Rippe zugezogen hatte. Zum Saisonende wurde sie zudem vom Weltruderverband in London zur besten Ruderin 2017 ausgezeichnet.

Am Sarnersee macht Jeannine Gmelin im engen Ruderdress eine imposante Figur – kein Zweifel, hier steht eine beinharte Kämpferin. Kaum aber ist sie in ihre Alltagskleider geschlüpft, kommt ihre zurückhaltende Seite zum Vorschein. Obwohl durchaus selbstbewusst, ist sie keine laute Person, die sich in den Vordergrund stellt. Wenn sie aus ihrem Leben erzählt, ist ihr Blick ruhig und konzentriert. Sie denkt, bevor sie redet, und knotet dabei gern ihre Finger ineinander.

Durchgetakteter Alltag

Sie war 13, als sie das Rudern entdeckte. Nach ihrer KV-Lehre setzte sie ganz auf den Sport und schaffte den Sprung zum Profi. Seit vier Jahren trainiert sie sechs



Das schaffte vor ihr kein Schweizer: Gmelin holte 2017 den Weltmeistertitel im Einer.

Tage die Woche drei Mal pro Tag. Um 5.45 Uhr aufstehen, raus auf den See, hart an sich arbeiten, etwas Feines essen, ins Bett fallen – das ist Gmelins Leben. Ab und zu geniesst sie einen Brunch mit der Familie oder eine Bergwanderung mit Freunden. «Mehr Abwechslung brauche ich nicht, ich bin glücklich so.» Gmelins Alltags ist durchgetaktet und lässt wenig Platz für spontane Aktionen. Das ist einerseits dem

Profisport geschuldet, andererseits mag sie den festen Rhythmus. «Party machen und ausflippen, das ist nicht meins», sagt sie. So tanzte sie auch nach ihrem Weltmeistertitel nicht die Nacht durch, sondern stand am nächsten Morgen um sechs Uhr auf ging am Strand spazieren. «Das ist eben meine Art des Feierns», sagt sie und zuckt etwas verlegen mit den Schultern.

Solange Gmelin rudern kann, braucht sie nicht mehr. Lange wohnte sie in einem Viererzimmer im Ruderzentrum in Sarnen OW und besass kaum eigene Möbel. Erst seit etwas mehr als einem Jahr hat sie im Dorf eine kleine Mietwohnung und seit kurzem auch ein eigenes Auto – zur Verfügung gestellt von einem Sponsor – was sie «als grossen Luxus» empfindet. Als Ruderin verdient sie kein Geld, sondern muss froh sein, mit Sponsoren die Kosten decken zu können. Gmelin lebt hauptsächlich von ihrer Sportlerinnen-Anstellung bei

Foto: Keystone

ANZEIGE

Vorteil Volg:
Fördert mittelständische
Schweizer Firmen.

Typisch
Schweiz –
typisch Volg.

Wer Einheimisches schätzt, achtet auf die Etikette «Typisch Schweiz – Typisch Volg». Das macht es einfach, Produkte von mittelständischen Schweizer Firmen bei Volg zu entdecken. Diese Produzenten arbeiten sorgfältig, qualitätsbewusst und achten auf kurze Transportwege. Gute Gründe, warum sie von Volg besonders gefördert werden.



«Ich kaufe bevorzugt Schweizer Produkte – das sichert unsere Produktionsstandorte und Arbeitsplätze.»

Walter Kempf, Landwirt und langjähriger Volg-Kunde

Volg. Im Dorf daheim.
In Seedorf UR zuhause.



der Schweizer Armee und von der Unterstützung der Stiftung Schweizer Sporthilfe. Dass sie noch nie ein Preisgeld bekommen hat, stört sie nicht: «Ich kann das tun, was ich liebe, ich brauche nicht mehr.»

Im Moment existieren

Umso anspruchsvoller ist Jeannine Gmelin auf dem Wasser unterwegs. «Die Kunst beim Rudern ist, die perfekte Technik zu liefern, während der Körper Höchstleistungen erbringt», erklärt sie. «Dazu muss ich im Rennen den Kopf komplett leeren können und nur im Moment existieren. Ein Schlag nach dem andern tun, ohne zu denken.» Gmelin hält inne. «Das klingt einfach, ist aber das Schwierigste von allem.» Denn während man Muskeln trainieren kann, gibt es für mentale Stärke kein festes Rezept. Gmelins Erfahrung: «Man muss sich selbst sehr gut kennen und herausfinden: Was brauche ich, dass es mir gut geht? Wenn man es dann weiss, muss man den Mut aufbringen, den eigenen Weg voll durchzuziehen. Auch wenn es nicht der konventionelle ist.»

Tatsächlich war Gmelins Weg zur Weltspitze ein eigenwilliger. Der Knackpunkt ist ihre Körpergrösse. Mit 1,70 Metern gehört sie im Grunde in die Leichtgewichtsklasse. Um unter der Grenze von 59 Kilogramm zu bleiben, hätte sie mit ihrem kräftigen Körperbau allerdings eisern fasten müssen. «Das wäre sehr ungesund. Ausserdem esse ich gerne.» Gmelin entschied sich 2011 für die Schwergewichtsklasse, in der ihre Konkurrentinnen sie bis zu zwanzig Zentimeter überragen und von mehr Hebelkraft profitieren. Ein Vorteil, der durch Training kaum wettzumachen ist. Jeannine Gmelin versuchte es trotzdem, reüssierte und schrieb Schweizer Sportgeschichte, als sie an der WM 2017 alle Gegnerinnen schlug. Ihr Coach Robin Dowell sagt: «Jeannines grösste Stärke ist ihre Entschlossenheit, mit der sie ihre Sache macht. Innerlich tritt sie auch im Training stets gegen den Rest der Welt an. So wird sie immer besser.»

Ihr starker Wille war bereits gefragt, als ihr ehemaliger Trainer ihr 2013 geringe Erfolgchancen fürs Nationalkader prognostizierte. Eine bittere Erfahrung. Gmelin aber trainierte umso härter – und schaffte es an die Olympischen Spiele 2016 in Rio, wo sie den fünften Platz belegte.



«Jedes Rennen ist eine neue Chance, zu lernen»: Jeannine Gmelin über die anstehende Weltcuprunde.

Rio bedeutete für die junge Frau aber nicht nur sportlich einen Durchbruch, auch persönlich konnte sie einen wichtigen Schritt tun: Sie lernte sich selbst vollends zu akzeptieren. Seit ihrer Jugend hatte sie mit ihrem Körper, den breiten Schultern und Oberschenkeln gehadert. Mit der gesellschaftlichen Erwartung, dass eine Frau feingliedrig zu sein hat. «Im Olympia-Dorf veränderte sich meine Perspektive. Ich sah dort viele unterschiedliche athletische Körper, breite, schmale, massige und spindeldürre. Da erkannte ich: Meine starken Beine sind mein wichtigstes Instrument, sie sind mitunter der Schlüssel zum Erfolg.»

Ein Erfolg, der hoffentlich anhält. Jeannine Gmelin ist in dieser Ruder-Saison die Favoritin, ist von der Jägerin zur Gejagten geworden. Vor ihr liegen das Weltcup-Finale im Juli in Luzern, im August die Europa- und im September die Weltmeisterschaft. Hunderte Seekilometer, grosse Anstrengungen, enorme Schmer-

zen. Gmelin freut sich darauf. «Die Erwartungen von aussen sind nun zwar höher, aber den grössten Druck mache ich mir sowieso selbst, von daher hat sich nicht viel verändert», sagt sie lachend und fügt an: «Ich sehe mich nicht als Weltmeisterin. Jedes Rennen ist wieder eine neue Chance, zu lernen und besser zu werden.» Mit dem Jagen werde sie deshalb nicht so schnell aufhören. Auch nicht, wenn es weh tut. ■

REGATTA AM ROTSEE

Vom 13. bis 15. Juli findet am Rotsee in Luzern die dritte Weltcuprunde statt. Der Eintritt am Freitag und Samstag ist frei. Am Sonntag, an den Finals der olympischen Bootsklassen, sind Stehplätze gratis, Haupttribünen-Sitzplätze kosten 45 bis 60 Franken. SRF sendet die Finals am Sonntag ab 10.15 Uhr live. Mehr Infos und Tickets: www.lucerneregatta.ch