



Durchatmen vor der nächsten Trainingseinheit: die Ustermerin Jeannine Gmelin auf dem Steg in Sarnen. Die Skifferin lebt und trainiert im Ruderzentrum des Verbands am Sarnersee.

Keystone

## Die eiserne Genussruderin

Der Lärm ist kaum auszuhalten in diesem Ableger einer amerikanischen Kaffeekette in Oerlikon. Minutenlang schreit ein Baby, dann wieder unterhält sich eine Gruppe am Tresen so laut, dass alle anderen Geräusche übertönt werden. Jeannine Gmelin lässt sich davon nicht aus der Ruhe bringen. Sie sitzt da, als ob sie sich in einem Tunnel befinden und alles ausblenden würde.

Entspannt nimmt sie von Zeit zu Zeit einen Schluck aus ihrem Plastikbecher, dann spricht sie weiter. Immer wieder lacht die Profiruderin herzlich, ihre blauen Augen scheinen dabei noch intensiver zu strahlen. Nur selten hält sie kurz inne, um die richtigen Worte zu finden. In solchen Momenten blickt sie

wo sie jetzt ist – in der Weltspitze im schweren Einer.

**Sie habe sich nie** als Rudertalent gesehen, erzählt Gmelin. Ihre Anfänge im Alter von 13 Jahren waren denn auch wenig erfolgversprechend. Im ersten Einer-Rennen kenterte sie gar. Danach aber stand Gmelin im Nachwuchsbereich schnell auf der Sonnenseite. Nach dem Übertritt zur Elite schaffte sie im Winter 2013/2014 den Sprung ins Nationalkader, intensivierte ihre Anstrengungen weiter und ruderte sich in hohem Tempo mitten in die Einer-Weltklasse.

«Leidenschaft für etwas zu entwickeln, ist ein wichtiger Teil von mir», sagt sie. «Wenn ich etwas anpacke, stehe ich zu 100 Prozent dahinter.» Tim Dolphin, der sich im Nationalkader um die Kleinboot-Formationen kümmert, erlebt das in der täglichen Arbeit: «Jeannine hat Ausdauer und arbeitet extrem hart an sich.»

**Sechs Tage am Stück** trainiert Gmelin jeweils im nationalen Ruderzentrum in Sarnen. Nur am Montag hat sie frei. Dann kehrt die 26-Jährige zu ihrer wichtigsten Stütze nach Uster zurück – ihrer Familie. Besonders eng ist ihr Verhältnis zum 24-jährigen Bruder Valentin. «Er ist wie ein Zwillingenbruder für mich. Wir haben sehr vieles gemeinsam gemacht.» Mit ihm, der 2012 an den Olympischen Spielen als Ersatzmann im leichten Vierer dabei war, hat sie einst gemeinsam die ersten Schläge in einem Boot getan.

Neben den Eltern und den drei Geschwistern zählt Roger Achermann zu den wichtigsten Personen in Gmelins Umfeld. Der Präsident des Ruderclubs Uster, der der Ruderin beispielsweise in organisatorischen Angelegenheiten

den Rücken frei hält, kennt Jeannine Gmelin seit Langem. Sie sei fast wie eine Tochter für ihn, witzelt er, bevor er über das RCU-Aushängeschild sagt: «Sie kennt keinen Schmerz. Was sie anpackt, zieht sie durch.»

**In der vertrauten Umgebung** von Uster und des Greifensees kann Gmelin den Kopf jeweils wieder lüften. In Sarnen ist das für sie kaum möglich. Kurz gerät sie ins Grübeln, als sie ihr Verhältnis zu ihrem Arbeits- und Lebensmittelpunkt beschreiben soll. Vielleicht sei die Bezeichnung ein wenig hart, sagt sie, und ein entschuldigendes Lächeln huscht übers Gesicht. «Aber es ist eine Art Hassliebe.» Die Infrastruktur ist im Leistungszentrum zwar gut, und Gmelin ist im Prinzip auch gerne da. Die Wohnsituation ist allerdings belastend. Gmelin lebt in einem Zimmer im Ruderzentrum, was der Ruderin keinerlei räumliche Trennung zwischen Arbeit und Freizeit bringt. «Ich bin an sechs Tagen jeweils 24 Stunden im Büro.»

Sie weiss: über die Saison hinaus geht es so nicht weiter. Nur

«Leidenschaft für etwas zu entwickeln, ist ein wichtiger Teil von mir.»

Jeannine Gmelin

ändern kann sie daran vorerst auch nichts. Seit sie ihr Teilpensum als KV-Angestellte aufgegeben hat und Ruderprofi geworden ist, kommt sie finanziell nur knapp über die Runden. Eine eigene Wohnung kann sie sich nicht leisten. Gmelin sagt das nüchtern. Es ist eine Feststellung, keine Klage. «Mit Geld könnte ich mir sowieso nicht kaufen, was mir der Sport gibt», wirft sie ein, um dann die Vorzüge ihres Profisportlerlebens herauszustreichen. «Ich kann tun, was mich am glücklichsten macht», sagt sie und strahlt eine Ruhe und Zufriedenheit aus, die in starkem Kontrast zur lärmigen Umgebung stehen.

**Zwei, drei Dinge** hat sie ausprobiert, bevor sie beim Rudern hängen geblieben ist. Und noch heute sind es dieselben Elemente, die die naturverbundene Gmelin an ihrer Sportart besonders schätzt: All die unterschiedlichen Emotionen und das gute Gefühl, fit zu sein. Besonders gefällt ihr, dass sie häufig draussen ist. Das von der Sonne gebräunte Gesicht verrät, dass sie keinen Bürojob ausübt. Wer Gmelin aber begegnet, wird in ihr kaum eine Schwergewichts-Ruderin erkennen, die vor einem Jahr EM-Silber gewann, heuer auf dem Weltcup-Podest stand und bald ihre Olympiapremiere feiert. Um die 1,70 m gross ist sie, nur und an ihren Oberarmen sind keinerlei Muskelberge zu entdecken. Als sie sich später bei der Verabschiedung erhebt, kann man dank den luftigen Sommerhosen immerhin erahnen, dass darin intensiv trainierte Beine stecken.

Die Ustermerin tanzt in ihrer Disziplin körperlich definitiv aus der Reihe. Nur eine Konkurrentin war in Gmelins letztem internationalem Rennen im A-Final

kleiner als 1,80 m, aber eben noch immer 1,79 m gross. Das heisst: Gmelin hat körperliche Nachteile gegenüber ihren Konkurrentinnen. Dank grösserer Hebelwirkung brauchen diese über ein zwei Kilometer langes Rennen rund 15 Schläge weniger.

**Weshalb also sitzt Gmelin** im schweren Skiff und ist keine Leichtgewichts-Ruderin? Die Antwort ist einfach. Gmelin ist nicht nur jemand, der mit eiserner Disziplin und bis zur Erschöpfung grosse Trainingsumfänge stemmt und Entbehrungen auf sich nimmt, um sportlich vorwärtszukommen. Sie ist auch ein Genussumensch, der keine Lust hat, sich in der Ernährung einzuschränken. Das aber müsste Gmelin wegen der festgelegten Gewichtsgrenzen in der Leichtgewichtsklasse tun. Ihrem Körper müsse es gut gehen, begründet sie, er sei schliesslich ihr Arbeitsinstrument. «Ich möchte die Möglichkeit haben, eine Glace zu essen, wenn mir danach ist.»

Gmelin ist eine Person, die ihrem Herzen folgt. Offenheit und Authentizität sind ihr dabei wichtig. «Ich bin, wie ich bin», sagt sie, und man spürt: Jeannine Gmelin ist mit sich im Reinen. Das findet auch RCU-Präsident Roger Achermann, der sie trotz grossem Ehrgeiz als realistisch und ausgeglichen erlebt. Er sagt: «Sie ist ihr eigener Anker.»

**Und wie beschreibt sich** Jeannine Gmelin selber? Das sei eine schwierige Frage, findet sie, nicht ohne allerdings die Antwort zu kennen. Sie würde sich als Einzelgängerin bezeichnen, so Gmelin. «Nicht im negativen Sinn», präzisiert sie. «Aber Autonomie, Freiheit und Selbstbestimmung sind mir sehr wichtig.» Es passt also ganz gut, dass Gmelin allein in einem Boot sitzt.

### PLATZ 3 IM VISIER

## Gerangel hinter dem Topduo

Schon am Tag nach der Eröffnungsfeier der Olympischen Spiele in Rio de Janeiro vom 5. August gilt es für Skifferin Jeannine Gmelin Ernst. Die Ustermerin tritt in der Lagune Rodrigo de Freitas zu ihrem Vorlauf an. In den letzten zwei Jahren hat die 26-Jährige gezeigt, dass sie auf den Punkt genau bereit sein kann, wenn es zählt. So überzeugte sie 2015 an den Europa- und den Weltmeisterschaften. Und diesen Juni ruderte sie im Weltcup erstmals aufs Podest.

Die Ausgangslage für die Olympia-Regatta sieht folgendermassen aus: Emma Twigg (Weltmeisterin 2014) und Kim Brennan (Weltmeisterin 2013/2015) dürften den Titel unter sich ausmachen. Dahinter aber liegen acht bis zehn Ruderinnen nahe beieinander. «Es wird sehr, sehr eng», prognostiziert Gmelin, die sich den Vorstoss in den A-Final vorgenommen hat. Lläuft es für sie perfekt, liegt gar eine Medaille drin. Es wäre die erste Schweizer Rudermedaille an Olympischen Spielen seit dem Jahr 2000. ome

Noch sieht sich die 26-Jährige erst am Anfang ihrer Karriere. Ihr Plan ist, über Rio hinaus bis zu den Olympischen Spielen 2020 in Tokio weiterzurudern. Aus den Augen verlieren wird sie dieses Ziel mit Sicherheit nicht. Dafür ist gesorgt. Gmelin hat sich die olympischen Ringe auf den linken Unterarm tätowieren lassen. Nicht protzig und gross, sondern ganz nahe am Handgelenk als kleine, elegante Motivationshilfe.

Oliver Meile

**Rio 2016**  
Jeannine Gmelin  
Die Ustermer Ruderin schaffte es mit viel Willen an die Weltspitze.

so angestrengt geradeaus, dass man das Gefühl erhält, neben ihr könnte ein Ballon mit einem lauten Knall platzen, ohne dass sie davon Kenntnis nehmen würde.

**Gmelin hat Übung darin**, gedanklich abzutauchen, schliesslich nimmt diese Fähigkeit in Rennen eine wichtige Rolle ein. «Es geht darum, immer im Moment zu bleiben.» Nicht rechts und links schauen, was die Gegnerinnen tun, sondern den eigenen Plan durchziehen.

Einem Plan strikt zu folgen, ist nicht einfach. Es braucht Geduld, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Beharrlichkeit. Von Letzterem hat Gmelin reichlich. Der absolute Wille ist eines ihrer Markenzeichen. Klar ist: Ohne diese Eigenschaft wäre die Ustermerin nie da angelangt,