

«Das ist Motivation und Bestätigung zugleich»

RUDERN Jeannine Gmelin hat mir ihrem Podestplatz im Weltcup einen weiteren Meilenstein erreicht. Die Ustermerin blickt auf die Regatta zurück, spricht über kleiner gewordene Fortschritte und stellt ihren Olympia-Fahrplan vor.

Jeannine Gmelin hat am vergangenen Wochenende die Bestätigung erhalten, dass ihr Fahrplan Richtung Rio de Janeiro stimmt. Etwas weniger als zwei Monate vor ihrem Einsatz an den Olympischen Spielen wurde die Ustermerin beim Weltcup-Finale im polnischen Posen im Skiff Dritte und schaffte damit erstmals in ihrer Karriere im Weltcup den Sprung aufs Podest. Mit ihrer Rangierung bescherte die 26-Jährige dem Schweizerischen Ruderverband zudem die erste Weltcup-Medaille bei den Frauen seit sechs Jahren.

Auf den Lorbeeren ausruhen liegt für die EM-Silbermedaillengewinnerin von 2015 allerdings nicht drin. Sie ist schon wieder zurück im nationalen Leistungszentrum in Sarnen, wo Gmelin dreimal täglich trainiert und sich weiter akribisch auf ihren Karrierehöhepunkt vorbereitet.

Sie belegten am Sonntag mit Rang 3 erstmals in einem Weltcup-Rennen einen Podestplatz. Wie schätzen Sie das Resultat mit etwas zeitlichem Abstand ein?

Jeannine Gmelin: Es ist ein Superresultat, auch wenn man berücksichtigen muss, dass einige starke Athletinnen gefehlt haben. Trotzdem: Die beiden Top-Favoritinnen waren da, und ich bin nur drei Sekunden hinter der Weltmeisterin von 2014 (Emma Twigg – die Red.) ins Ziel gekommen. Im Hinblick auf Rio ist der Podestplatz Motivation und Bestätigung zugleich, dass ich in den letzten Monaten vieles richtig gemacht haben muss. Fahre ich so fort, bin ich auf dem richtigen Weg.

Unerwartet dürfte der starke Auftritt im A-Final aber nicht

gekommen sein. Sie gewannen im Vorlauf und wurden im Halbfinal Zweite.

Es war tatsächlich nicht so überraschend wie letztes Jahr an der EM. Im Voraus war mir schon klar: Hinter den zwei Top-Favoritinnen ist auf den Rängen 3 bis 6 alles offen. Ich erwartete ein sehr enges Rennen. Genau so kam es auch. Es wäre also gerade so gut möglich gewesen, dass es mit dem Podest nicht geklappt hätte.

Es spricht für Ihre mentale Stärke, dass Sie Ihre Chance packten.

Auf jeden Fall. Ich startete gut, lag aber rund drei Viertel des Rennens im hinteren Teil des Felds. Ich blieb cool und zog mein Rennen so durch, wie ich es geplant hatte. Zu diesem Zeitpunkt stimmte mental vieles.

Das Weltcup-Finale war der letzte internationale Vergleich vor den Olympischen Spielen. Inwiefern ändert das gute Abschneiden auch Ihre Erwartungshaltung hinsichtlich Rio?

Nicht viel. Ich will in Rio die bestmögliche Leistung abrufen. Das bleibt sich auch nach dem Podestplatz gleich. Das Resultat gibt mir die Zuversicht, dass ich mit den Top-Booten mithalten kann.

Sie knüpften heuer an die starke letzte Saison an und verkleinerten die Lücke zur Weltspitze nochmals. In welchen Bereichen erzielten Sie weitere Fortschritte?

In allen Bereichen. Aber die Fortschritte sind viel, viel kleiner geworden. Was ich jetzt allerdings habe, sind die vielen Erfahrungen aus dem letzten Jahr. Die konnte ich anwenden. Ich machte gewisse Fehler nicht mehr. Zusammen mit den Fortschritten führte das zu einer weiteren Steigerung.

Gab es auch Rückschläge in diesem Prozess?

Einen richtig grossen hatte ich nicht. Es gibt immer Zeiten, in denen es besser läuft als in anderen. Schade war, dass ich die EM im Mai verpasste, weil ich krank war.



Erschöpft, aber glücklich: die Ustermerin Jeannine Gmelin nach einem Renneinsatz.

Keystone

Hatte dies Auswirkungen?

Ich hatte danach Mühe, den Trainingsrhythmus wiederzufinden und mich im Boot richtig wohlfühlen. Im Hinblick auf Rio spielt das keine Rolle mehr.

In Posen fühlen Sie sich offensichtlich sehr wohl. 2015 holten Sie da EM-Silber, jetzt ist Ihnen auf derselben Regattastrecke wieder Aussergewöhnliches gelungen. Haben Sie eine Erklärung dafür?

Ich glaube nicht, dass man nach zwei guten Resultaten sagen kann, die Strecke liege mir besonders gut. Ich hatte positive Erinnerungen an diesen Ort. Das ist eine gute Voraussetzung. Zudem waren die Bedingungen am Wochenende ähnlich wie im Vorjahr. Es hatte Wind und Wellen. Das kommt mir tendenziell entgegen.

Ihnen gelang in Polen auch eine persönliche Skiff-Bestzeit. Wie wichtig ist diese?

Es ist ein weiterer Pluspunkt im Ganzen. Etwas Cooles, mehr nicht. Aber mein Trainer hat schon Freude an Zahlen.

Am Wochenende starteten Sie an den Schweizer Meisterschaften. Gleichwertige Gegnerinnen haben Sie da keine. Mit welchem Plan nehmen Sie die SM in Angriff?

Ich will Freude am Rennen haben. Die Atmosphäre wird eine ganz andere sein als an all den anderen Wettkämpfen zuletzt. Es geht nicht nur ums Rennen, sondern auch darum, den Schweizer Rudersport zu feiern.

Wie wichtig ist es für Sie, die Goldmedaille zu gewinnen?

Ich möchte meine 2012 begonnene Siegesserie weiterführen. Ein Schweizer-Meister-Titel hat trotz allem einen hohen Stellenwert.

Was bleibt danach in den rund sieben Wochen bis zur Olympia-Regatta noch zu tun?

«Hard work.» Zuerst geht es darum, die Zeit zu 102 Prozent nutzen, um alles aus mir herauszuholen. Die letzten eineinhalb Wochen vor dem Rennen werde ich dann vollständig auf die Regeneration setzen. Ich bin mir sicher: Dann bin ich bereit.

Interview: Oliver Meile

Tour de France ohne Zaugg

RAD Schon zwölfmal bestritt Oliver Zaugg die Tour de Romandie, auf acht Teilnahmen kommt er bei der Tour de Suisse, und auch bei der Vuelta stand er bereits siebenmal am Start. Die Tour de France aber hat der in seiner 13. Saison als Profi stehende Pfäffiker noch nie bestritten. Und das wird vorderhand auch so bleiben. Gestern gab der Schweizer Rennstall IAM das Aufgebot für die am 2. Juli beginnende «Grande Boucle» bekannt – der Name Zaugg aber fehlt im Neuner-Kader.

Dabei hatte sich der 35-jährige Bergspezialist heuer gute Chancen auf die späte Premiere ausgerechnet. Zaugg stieg im Glauben in die Saison, dass er an der Seite seines langjährigen Kollegen und IAM-Teamleaders Mathias Frank, der die letzte Tour de France als Gesamtsieger beendet hatte, die Frankreich-Rundfahrt in Angriff nehmen würde.

Die Verhältnisse aber haben sich mittlerweile geändert. Rik Verbrugghe, der Sportliche Direktor von IAM, gab gestern die Ziele des Rennstalls für die Tour de France bekannt. Er sagte, IAM vertraue für das Gesamtklassament zwar auf Frank. «Aber Priorität hat für uns ein Etappensieg.» > >

Geldsegen, Tacheles und ein Comeback mit 50

FUSSBALL Die Saison 2015/2016 ist Geschichte. Dazu eine Auswahl an bemerkenswerten Fakten, Zahlen und Ereignissen.

Fairness lohnt sich: Der FC Rütli und der FC Uster überraschten mit den Plätzen 2 und 3 nicht nur in der Meisterschaft der 2. Liga interregional. Die beiden Teams belegten in der Gruppe 6 auch die Spitzenplätze im Fairness-Wettbewerb. Rütli erhält als Erster der Wertung 2500 Franken, das zweitklassierte Uster immerhin 1500 Franken. Nicht ganz mithalten kann da Gossau. Der Absteiger belegt auch in dieser Rangliste den letzten Platz. Ein gutes Zeugnis gibt es auch in der 2. und 3. Liga für Greifensee (6. Platz) und Pfäffikon (8.). Am schlechtesten in der Region schnitt Rot Weiss Winikon als 56. von 72 Drittliga-Teams ab.

Neue Besen kehren (nicht immer) gut: Bei 4 von insgesamt 13 regionalen Drittligisten kam es im Verlauf der Saison zu einem Trainerwechsel. Der Effekt war unterschiedlich. Während es in Pfäffikon und Wald deutlich aufwärtsging, konnte in Fällanden und Mönchaltorf der Abstieg nicht abgewendet werden.

Vater und Sohn in der Abwehr: In der Vorrunde zählte Drittliga-Neuling Fehraltorf in der Gruppe 6 zu den positiven Überraschungen. In den letzten Wochen war er aber zunehmend Punktelieferant. Bezwungen wurden einzig die Absteiger Mönchaltorf und Egg – in den restlichen neun Partien gab es ganze drei Punkte. Nur: Die dürftige Ausbeute hat Gründe. So kämpfte FCF-Trainer Vladimir Jakovljevic immer wieder mit Personalproblemen. Nicht zuletzt deshalb gab im Saisonend-

spurt auch der 50-jährige Michel Kessler (!) sein Comeback im Fanionteam und spielte an der Seite seines Sohnes Chris (19) in der Fehraltorfer Innenverteidigung.

Bühlers Premiere und Fazit: Im letzten Saisonspiel der Gruppe 6 im Kellerduell gegen Egg klappt es endlich. Das seit Wochen schon als Absteiger feststehende Mönchaltorf gewann erstmalig unter Trainer Peter Bühler. Für den Nachfolger von Peter Duft ist klar: «So kann ich doch nicht ab-

treten.» Bühler wird nun mit den Mönchaltorfern einen Neuaufbau starten. «Wir werden etliche B-Junioren einbauen.» Er spricht deshalb auch nicht vom sofortigen Wiederaufstieg, sondern von «einer Konsolidierungsphase». Der Abstieg ist für Bühler, der sein Amt in der Winterpause angetreten hatte, dann auch keine Überraschung. «Etliche Spieler taten wichtig, waren aber nicht bereit, zu investieren, und glänzten durch Abwesenheit im Training», spricht er Klartext.

Knapp geht mit Stolz: Nach sechs Jahren als Trainer von Pfäffikon 2 hat der dienstälteste Trainer aus der Region, Engi Knapp, genug. «Ich habe meine Bedingungen für ein Weitermachen mitgeteilt», sagt er. Der FCP ernannte darauf den bisherigen Spieler der ersten Mannschaft, Igor Drmic, zum neuen Coach. Knapp ist vor allem stolz auf die Früchte der letzten Jahre. «Ich übernahm ein schlechtes Viertliga-Team. Jetzt ist es eine gefestigte Mannschaft in der 3. Liga», sagt er. dsc

Topskorer der Region

2. Liga interregional
Rütli (2. Rang): 1. Taulant Sylva 26 Tore. 2. Edison Sylva 24.
3. Pascal Waser 14.
Uster (3.): 1. Diego Bürger 7 Tore.
2. Denis Dzepo, Fabio Serafini, Donik Ajredini, je 6.
Gossau (14.): 1. Yves Sanchez 14.
2. Tiago Alves, Pascal Ribolla, je 3.

2. Liga
Dübendorf (5. Rang): 1. Daniel Angliker 14 Tore. 2. Raffael Cellena, Eldin Omerovic, je 8.
Greifensee (8.): 1. Roger Grüter 9 Tore. 2. Sasa Fikic 7. 3. Pascal Unholz, Simon Schaich, Patrick Risi, je 4.

Wetzikon (11.): 1. Vincenzo Piccini 9 Tore. 2. Andreas Hässler, Alan Sabotic, Levi Sewer, je 4.
Brüttisellen-D. (14.): 1. Zahir Idrizi 10 Tore. 2. Ahmed Ben Mafoudh 5.
3. Agon Amzai, Marvin Meckes, je 4.

3. Liga, Gruppe 3
Pfäffikon (3. Rang): 1. Philip Fenner 18 Tore. 2. Steven Fenner 8.
3. Ismaila Ceasay 6.
Wetzikon (8.): 1. Joel Mullarkey, Dan Frosch, Lucas Bättig, Mohamed Kraiem, Marko Filipovic, je 3 Tore.
RW Winikon (9.): 1. Adriano Toma 10 Tore. 2. Bujar Maliqi 9.
3. Behir Sabani 7.

Fällanden (10.): 1. Lubomir Baran 7 Tore. 2. Bruno Felber 5.
Joel Schilling, Darius Künzler, je 3.

3. Liga, Gruppe 4
Effretikon (5. Rang): 1. Christoph Panzer 8 Tore. 2. Adrian Fahrni, Fabian Danko, Adrian Lemm, je 5.

3. Liga, Gruppe 6
Uster (3. Rang): 1. Aleksandar Bogdanovic 9 Tore. 2. Riad Rama, Illir Sabani, je 7.
Weisslingen (4.): 1. Marco Schnider 7 Tore. 2. Swen Bosshard 6. 3. Gianluca Brunetti 4.

Wald (5.): 1. Boris Juric 8 Tore. 2. Resul Osmani 6. 3. Urim Gashi 3.
Fehraltorf (7.): 1. Christian Thierfelder 8 Tore. 2. Emilio Sobrino 6. 3. Marc Hauswirth 3.
Pfäffikon (8.): 1. Kevin Sandtner 12 Tore. 2. André Pinheiro 5. 3. Günay Celikci, Jan Altermatt, je 4.
Volketswil (10.): 1. Lionel Hofmann 12 Tore. 2. Kevin Rudin 9. 3. Daniel Schnellmann, Mergim Gashi, Dario Gaetani, je 3.
Mönchaltorf (11.): 1. Ronny Schneider 4 Tore. 2. Claudio Lehner, Michele Pisaniello, je 3.
Egg (12.): 1. Robby Müller 7 Tore. 2. Claudio Pinto 6. 3. Mario Santoro 4.