

Im Wohlfühlmodus

RUDERN Ein neuer Trainer, ein neues Zuhause: Für die Olympiafünfte Jeannine Gmelin hat sich auf die Saison 2017 hin einiges verändert. Die Ustermerin empfindet das als positiv – geblieben sind ihre hohen Ambitionen.

Es ist eine Aussicht, die einen neidisch werden lässt: Ein wolkenloser Himmel, der ruhige Sarnersee in der Abendsonne, im Hintergrund die imposanten Alpen. Die warmen Farbtöne lassen die Szenerie fast schon kitschig erscheinen. Die Aufnahme stammt von Jeannine Gmelin. Die Ustermer Olympiafünfte im Einer stellte das Bild vor zwei Wochen auf ihr Facebook-Profil. «Ist das nicht einfach ein wunderschöner Ort, um tagein, tagaus an seinen Träumen zu arbeiten?», schrieb sie dazu.

Das Foto mag nur eine Momentaufnahme sein, und auch in Sarnen dürfte es bisweilen weniger idyllisch sein wie auf dem Bild. Doch es eignet sich gut, um den aktuellen Gemütszustand Gmelins zu illustrieren. Die 26-jährige Ustermerin fühlt sich zwei Wochen vor dem Auftakt zur Weltcup-Saison nämlich äusserst wohl.

Selbstverständlich ist das nicht, und gerade vor dieser Saison gab es für Gmelin doch einige Ungewissheit. Weil der neue Nationaltrainer Robin Dowell seinen Posten erst am 1. Februar antrat, fehlte ihr die Gewissheit, wie ihr Weg inskünftig aussehen soll. Eine Person, die «meine Visionen mit mir teilt», wie sie im Dezember sagte. Nun arbeitet sie seit bald drei Monaten mit Dowell zusammen und hat in dieser Zeit «nur positive Dinge erlebt».

Ein Mentalitätswandel

Es ist vor allem ein Mentalitätswandel, der Gmelin gut tut. Während die bisherigen Coachs Ian Wright und Tim Dolphin den Erfolg mit einem relativ strikten Regime herbeiführten, «menschelt» es nun offenbar mehr. «Robin Dowell ist der Mensch hinter dem Athleten wichtig», sagt Gmelin. «Das Zwischenmenschliche beeindruckt mich bei ihm. Er hat rasch begriffen, wie ich ticke. Ich bin sehr erleichtert darüber», sagt sie. Das Lob an den neuen Trainer will sie nicht als Kritik an den alten Coachs verstanden wissen. «Es geht nicht um streng

oder nicht, richtig oder falsch – am Ende ist der Mittelweg wohl das Beste», sagt sie. Dowell sei schlicht «ganz anders».

Ganz anders sind offenbar auch die rudertechnischen Vorstellungen des neuen Coachs. Gmelin soll ihre Schlagtechnik umstellen – was bei ihr zu Beginn nicht nur auf Gegenliebe stiess. «Doch je mehr ich es umsetze, desto öfter merke ich, dass es mir etwas bringt.» Dass ihr daraus ein Nachteil im Hinblick auf den Weltcup-Auftakt von nächster Woche in Belgrad erwächst, glaubt Gmelin nicht. «Ich habe seit zweieinhalb Monaten an der Umstellung gear-

beitet, und an den Trials habe ich recht gut abgeschnitten.»

Die Trials des Verbands fanden vor knapp zwei Wochen statt. Sie dienen jeweils der Mannschaftsbildung, aber auch der Standortbestimmung für die Athleten selber. Diese Leistungsüberprüfung fiel für Gmelin in diesem Jahr erfreulich aus. «Ich bin recht gut unterwegs», sagt die Ustermerin. Dies, obschon sie in der Vorbereitung im Vergleich zum Vorjahr «eher hintendrin» ist – auch, weil der Saisonhöhepunkt, die Weltmeisterschaften in amerikanischen Sarasota etwas später stattfinden als die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro in der letzten Saison.

Auf die WM ist denn auch alles ausgerichtet. Die drei Weltcup-Stationen Belgrad (5. bis 7. Mai), Poznan (14. bis 18. Juni) und Lu-

zern (4. bis 9. Juli) sowie die Europameisterschaften in tschechischen Racice sind Zwischenstationen auf diesem Weg – die Gmelin aber selbstredend nicht ambitionslos in Angriff nimmt. «Zeigen, dass ich da bin», will sie im Weltcup. An der EM nimmt Gmelin Gold ins Visier – und zur Krönung möchte sie an der WM eine Medaille gewinnen. «Ich erwarte von mir, dass ich mich steigere», sagt sie in Bezug auf die Grossanlässe – bei ihrer letzten EM-Teilnahme 2015 holte sie Silber, an der WM wurde sie wie an Olympia Fünfte.

Der grosse Realitätssinn

Zuzutrauen ist die erwünschte Steigerung der willensstarken und fokussierten Ustermerin durchaus. Aus ihren Ambitionen macht sie keinen Hehl, doch sie

fühlt sich manchmal gezwungen, die Erwartungshaltung in ihrem Umfeld etwas zu dämpfen. «Der Eindruck, dass die Medaillen nun einfach automatisch kommen, ist falsch. Auch wenn einige Konkurrentinnen aufgehört haben, tauchen immer wieder neue auf.» Die Aussage zeigt: Auch nach zwei Jahren an der Weltspitze kippen Gmelins Ambitionen nicht in ein übersteigertes Selbstbewusstsein, sondern sind weiterhin mit einer grossen Portion Realitätssinn gewürzt.

Wenn nächste Woche die Weltcup-Saison beginnt, wird sich erstmals weisen, inwiefern die Neuerungen sich auf Resultate auswirken. Im Wohlfühlmodus ist Gmelin derzeit nicht nur wegen des neuen Trainers, sondern auch, weil sie in Sarnen eine eigene Wohnung bezogen

hat. Das kann sie sich unter anderem deswegen leisten, weil sie bis zu den Olympischen Spielen in Tokyo 2020 als Zeitmilitär-Sportlerin angestellt ist und damit ein fixes Einkommen hat, das einen Teil ihrer Kosten als Profisportlerin deckt.

Seit März lebt sie in Sarnen nicht mehr im Ruderzentrum, sondern in den eigenen vier Wänden und hat damit jenen Rückzugsort, den sie lange vermisst hatte. «Ich spürte den positiven Effekt davon rasch», sagt sie. «Ich starte ganz anders in den Tag und fühle mich sehr wohl.» Zwischendurch auch einmal Abstand zu nehmen, die Wohnungstür hinter sich schliessen und den Sport draussen lassen zu können, das bringt ihr viel. «Auch wenn es nur für einige wenige Stunden pro Tag ist.» Florian Bolli



Locker drauf: Jeannine Gmelin blickt trotz einiger Veränderungen entspannt Richtung Weltcup-Start nächste Woche.

Keystone

Gossau in extremis weiter

FUSSBALL Der FC Gossau steht nach einem turbulenten Spiel und einem 3:2-Sieg über Kilchberg-Rüschlikon im Cup-Halbfinal. Nicht weniger als drei Tore fielen in den letzten drei Minuten der Partie. 1:1 stand es, als Tiago Alves nach einem Freistoss zum viel umjubelten 2:1 für das Heimteam traf. Alves läutete damit eine hektische Schlussphase ein. Denn in der Nachspielzeit ging Domenico Carnuccio im Strafraum ungestüm in einen Zweikampf, worauf der Schiedsrichter auf Penalty entschied. Kilchberg-Rüschlikon nahm die Offerte an und traf zum Ausgleich. Gossau spielte an, Jonas Müller lief auf der rechten Seite durch und flankte zur Mitte, wo Carnuccio stand und seinen Fehler wieder gut machte: Der Mittelfeldspieler traf zum entscheidenden 3:2.

Schon vor der Schlussphase war es ein offener Schlagabtausch, bei dem der FC Gossau durch einen herrlichen Weitschuss von Yves Kündig früh in Führung ging. Beim 1:1-Ausgleich profitierten die Gäste von einem Torhüterfehler. 20

Ein unangenehmer Begleiter als Bremsklotz

LEICHTATHLETIK Der Rütner Christian Kreienbühl musste verletzungsbedingt lange pausieren. Den ersten Versuch, in den Laufalltag zurückzukehren, brach er ab. Nun folgt der nächste für den Marathonspezialisten.

Es läuft nicht rund bei Christian Kreienbühl. Im wahrsten Sinne des Wortes. Seit über einem Jahr schlägt sich der Rütner Marathonspezialist mit einer Entzündung in der linken Achillessehne herum. Im März 2016 trat die schmerzhafteste Verletzung erstmals auf. Seither ist sie ein unangenehmer Begleiter von Kreienbühl, der letzte Saison an der EM mit dem Team Gold gewann und später seine Feuertaufe an Olympischen Spielen erlebte.

Nach dem Marathon in Rio hätte der 35-Jährige sowieso eine Pause eingelegt. Um sich von den körperlichen und mentalen Strapazen zu erholen, die Batterien neu aufzuladen. Natürlich aber war keine Auszeit in diesen Dimensionen geplant. Fast sechs Monate lang wurde sie, ehe Kreienbühl wieder ins Lauftra-

ning einsteigen konnte. Weil die Schmerzen vor rund einem Monat aber zurückkamen, musste er erneut einen Notstopp einlegen. Auch den anvisierten Rennauftakt am 6. Mai muss er wohl verschieben. Das Auf und Ab fordert ihn mental. «Am Anfang ist es lässig, mal nicht zu laufen. Wenn man aber wieder einsteigen möchte und nicht kann, fängt es an zu nerven.»

In die Loipe ausgewichen

Mit Alternativtraining – beispielsweise Rennvelo und Mountainbike fahren – hat Kreienbühl die lauffreie Zeit überbrückt. Im Langlaufen fand er in einem 50-Prozent-Pensum als IT-Projektleiter arbeitende Rütner zudem eine ideale Möglichkeit, sich eine gute Grundlagenausdauer zu legen. So spulte er im Winter über 2000 Kilometer in der Loipe ab. «Das hat gut getan», sagt er im Bewusstsein, dass Langlaufen für den Bewegungsapparat schonender ist als Laufen.

Daneben versuchte Kreienbühl mit verschiedenen Therapien, seine Probleme mit der Achillessehne in den Griff zu

bekommen. Während eine Stosswellenbehandlung nicht anschlug, brachte eine Eigenbluttherapie den erhofften Erfolg.

Unlängst hat Kreienbühl eine zweite solche Therapie, die gemäss den Richtlinien der Welt-Anti-Doping-Agentur (Wada) erlaubt ist, hinter sich gebracht. Dabei injiziert man jeweils am Ort der Verletzung Eigenblut mit an-

gereicherten Blutplättchen. Letztere entstehen durch Zentrifugieren. Der Sinn der Anwendung? Sie soll die Heilung des beschädigten Gewebes beschleunigen.

Chicago oder Berlin?

Jetzt hofft Kreienbühl, dass der Erfolg der Therapie nachhaltiger ist als beim ersten Mal. Um das Risiko eines Rückschlags zu minimieren, steigt er noch dosierter ins Lauftraining ein als das letzte Mal. Ein minutütiges durchgetakter Aufbau ist unter den aktuellen Bedingungen aber kaum möglich. Der Rütner muss flexibel bleiben.

Klar ist immerhin: Kreienbühl wird erneut viel Zeit in seiner bevorzugten Trainingsdestination verbringen. Drei Blöcke (einmal drei und zweimal je vier Wochen) hat er im Engadin eingeplant. Läuft alles rund, will er im Herbst einen Marathon auf einer schnellen und flachen Strecke laufen. Wo genau das sein wird, ist offen. Kreienbühl zieht Chicago und Berlin in Betracht. Klarer Favorit ist dabei das Rennen in der deutschen Hauptstadt.

Nicht nur hat der Oberländer eine besondere Beziehung zum

Marathon in Berlin. 2015 unterbot er hier mit einem Sturmlauf auf den letzten Kilometern die Olympia-Limite um drei Sekunden und stellte eine persönliche Bestzeit (2:13:57 Stunden) auf. Auch ist sein organisatorischer Aufwand für ein Rennen in Deutschland geringer.

Der lange Blick voraus

Kreienbühl sagt jetzt zwar: «Ich werde im Herbst kaum in der Form sein, um meine Bestzeit anzugreifen zu können.» Das mag sein. Aber die Limite für die EM 2018 in Berlin (2:19:30 Stunden) sollte für ihn auch drinliegen, ohne in absoluter Top-Form zu sein. 2011 blieb er letztmals in einem Marathon, in dem die Zeit und nicht der Rang (wie bei EM oder WM) zählte, über diesem Wert.

Mittlerweile bewegt er sich auf einem ganz anderen Niveau. Und der 35-Jährige kann sich vorstellen, seine Karriere noch einige Jahre fortzusetzen. «Bis 40 kann man auf sehr gutem Niveau laufen», sagt er. 2020, im Jahr der Olympischen Spiele in Tokio, wäre Kreienbühl erst 39. Oliver Meile

«Wenn man wieder einsteigen möchte und nicht kann, fängt es an zu nerven.»



Christian Kreienbühl