

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

# MIT KRAFT UND EISERNEM WILLEN

Sie ist die beste Ruderin, schrieb 2017 Schweizer Sportgeschichte, als sie Weltmeisterin wurde im Einer. 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 Kilometer hat Jeannine Gmelin bereits auf dem Wasser zurückgelegt, als sie am Ufer des Sarnersees aus ihrem Sportruderboot steigt. Hinter ihr thronen die Inner-schweizer 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 sich in den Muskeln anhäuft, 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 weitermachen.»

Ihre Fähigkeit, auf die Zähne zu beissen, hat die Zürcher Oberländerin weit gebracht. Letztes Jahr schrieb sie Schweizer Sportgeschichte. An der Weltmeisterschaft in Florida gewann sie im Einer Gold – als erste Schweizerin in einer olympischen Bootsklasse, in der Königsdisziplin im Rudersport. Und →