

Sport



Aufbruch ins Ungewisse: Fabienne Schlumpf will ihren Traum vom Marathonlaufen verwirklichen. Foto: Anna-Tia Buss

Weiterlaufen, auch wenn der Kopf nicht mehr will

Heikler Wechsel Fabienne Schlumpf gehört im Steeple und Cross zu Europas Schnellsten – nun reizt sie aber Neues: der Marathon. Und der Plan ist spektakulär.

Monica Schneider, Wetzikon

Jetzt geht es nicht mehr um Minuten, sondern um Stunden. Und es geht nicht mehr ums vergangene, von Verletzungen geprägte Jahr, sondern um die nächsten 48 Monate. Dann soll Fabienne Schlumpf beim Optimum angelangt sein. Nicht über 3000 m Steeple, sondern auf ihrer Traumdistanz, den 42 Kilometern. Steeple ist ihre alte Liebe, Marathon der neue Reiz. Über die Hürden und den Wassergraben hat sie an der EM 2018 in Berlin die Silbermedaille gewonnen, auf der Strasse und der längsten Distanz sind ihre Ziele mindestens so hoch.

Fabienne Schlumpf verlässt die vertrauten Bahnen und bricht auf ins «Ungewisse», vor dem sie Respekt habe, wie sie sagt. Bis jetzt war die 29-Jährige aus dem Zürcher Oberland im Wettkampf gut neun Minuten unterwegs, künftig sollen es knapp zweieinhalb Stunden sein. An den Olympischen Spielen in Tokio wäre sie noch im Steeple gestartet, hätten diese 2020 stattgefunden. Für nächsten Sommer möchte sie sich nun aber einen Startplatz im Marathon erkämpfen. Und 2024, in Paris, ja eben – das Optimum.

Es ist ein spektakulärer und nicht risikofreier Wechsel, bei dem sich für die Athletin viele Fragen stellen. Diesen strebte aber mindestens so sehr wie Schlumpf ihr Trainer und Lebenspartner, Michi Rüegg an,

der auch ein Teilpensum als Nationaltrainer der Langstreckenläufer bei Swiss Athletics hat. Im Gegensatz zur Läuferin jedoch glaubt er einige Antworten schon zu kennen.

Der Trainer und seine Prophezeiung

«Wenn ich nicht daran glauben würde, dass Fabienne auch im Marathon erfolgreich sein kann, dann würden wir diesen Wechsel nicht machen», sagt Rüegg. Mit ihrer Bestzeit von 9:21 Minuten im Steeple gehöre sie zu den Besten Europas, «und das Ziel im Marathon ist nicht, sich an den Schweizerinnen zu orientieren. Sondern an den Europäerinnen.» Bescheidenheit klingt anders, das tönt nach hohen Ambitionen.

In den vielen Jahren, in denen Rüegg mit der Läuferin arbeitet, hat er festgestellt, dass Schlumpf die Physis dazu hat, dauerhaft grosse Umfänge zu trainieren – was im Marathon Voraussetzung ist. Er hat das Pensum sukzessive gesteigert, Schlumpf hat jetzt schon manches Trainingslager hinter sich, in dem sie 160 bis 200 Kilometer absolvierte.

Die schlaksige Läuferin ist zwar noch nie über die 42-km-Distanz gelaufen, doch im Halbmarathon hat sie ihr enormes Potenzial schon mehrfach bewiesen. Ihre Bestzeit liegt bei 1:10:17 Stunden, was 2017 auch kurz Schweizer Rekord bedeutete. «Diese Leistung kam damals ohne spezifisches Training zu-

stande, dann sollten mit spezifischer Arbeit 1:08 drinliegen», sagt Rüegg nüchtern, «und das muss sie laufen, damit sich der Wechsel lohnt.» Und völlig unaufgeregt fügt er an, was ein ziemlicher Aufreger wäre: Denn dann läge im Marathon «im Optimalfall» eine Zeit drin, die noch keine Schweizerin gelaufen ist – 2:21 Stunden. Als er dies sagt und man ihn mit grossen Augen anschaut, bricht Fabienne Schlumpf in Lachen aus: «Ja, diese Zeit hat mich zuerst auch erschreckt.»

Zum Vergleich: 22 Läuferinnen sind im letzten Jahr unter 2:21 geblieben – alle mit afrikanischen Wurzeln. Und den nationalen Rekord hält seit 2015 Majala Neuschwander in 2:26:49.

Die Läuferin und der Reiz des Ungewissen

Fabienne Schlumpf, was heisst «im Optimalfall»? Sie weiss, dass der Marathon ein tückisches Rennen ist und eigentlich erst bei Kilometer 30 beginnt. Erfahrung hat sie keine, aber sie sagt: «Es hilft, dass ich denke wie Michi. Das Ziel muss hoch sein. Und wenn er sagt, er habe ein gutes Gefühl, dann glaube ich ihm das.»

Der Optimalfall? Dass sie verletzungsfrei bleibe und uneingeschränkt trainieren könne, dass sie lerne, sich während des Wettkampfs zu ernähren, vor allem aber, «ob man weiterlaufen kann, auch wenn der Kopf nicht mehr will». Schlumpf wechselt nicht nur die Disziplin, es ändert sich

auch das Verhältnis Training/Wettkampf. «Bisher bin ich im Training viel weiter gelaufen als im Wettkampf, das ist nun umgekehrt und mental herausfordernd.»

Nach mehreren Rückschlägen im vergangenen Jahr konnte Schlumpf erst im Februar 2020 wieder beschwerdefrei laufen. Die Verletzungsserie war ein Faktor, der sie zum Wechsel bewog. «Ich wusste nicht, ob mein Körper es noch ertragen hätte, wenn ich nochmals Steeple gelaufen wäre, weil ich auch mit einer Hüfte Probleme hatte», sagt sie. Dass sie sich aber auch im Training für die lange Distanz auf schmalen Grat bewegt – oder gerade dort –, ist ihr und natürlich auch ihrem Trainer bewusst. Doch das Ungewisse lockt.

Meisterschaften in Uster

Die Saison der Leichtathleten hat wegen der Corona-Krise spät begonnen, doch nun finden am Freitag bereits die ersten nationalen Meisterschaften statt: In Uster werden die Titel über 10'000 m und im Steeple vergeben. Fabienne Schlumpf wird erstmals über die 25 Bahnstunden antreten und hofft auf ein besseres Laufgefühl als noch letzte Woche in Wetzikon. Bei den Männern trifft Titelverteidiger Eric Rüttimann auf Tadesse Abraham, aber auch etliche weitere Mittel- und Langstreckenläufer starten mit Hoffnungen. (mos)

Die Achterbahn, für die sie kein Ticket hatte

Olympia-Hoffnung Ruderin Jeannine Gmelin ist intelligent und erfolgreich – und hätte vor Tokio fast alles hingeschmissen.

Plötzlich kann sie die Tränen nicht mehr zurückhalten. Die Stadt Uster hat zum Empfang geladen, kurz nach der WM, und Jeannine Gmelin dankt ihrem Team für die Unterstützung «Tag und Nacht» in dieser turbulenten Zeit – da bricht es aus ihr heraus: «Es ist wahnsinnig, wenn ich zurückdenke, wo ich vor einem halben Jahr war und wie glücklich ich jetzt bin, dass ich die Freude am Rudern wieder gefunden habe.» Sie war Fünfte geworden, resultativ ein herber Rückschlag für die Weltmeisterin von 2017. Wer aber ihren Weg kannte, dem war klar, dass das in diesem Moment sekundär war. Heute sagt sie: «Es war der erste grosse Test innerhalb von meinem Privatteam, und er ist gelungen. Es waren definitiv Tränen der Erleichterung.»

Die emotionalen Bilder sind Teil des Dokumentarfilms «Kämpfen für Olympia» (Heute, 20.05 Uhr, SRF 1), den Christian Labhart mit seiner Frau Heidi Schmid realisiert hat. Er kennt Gmelin, seit «sie ein kleines Mädchen war», sie besuchte in Wetzikon die gleiche Schule wie seine Kinder. Im Herbst 2018 sagte er ihr, er möchte ihren Weg nach Tokio begleiten. Auf die Idee war er Ustermerin gekommen: «Jeannine hat sehr viel Tiefgang.»

Tatsächlich drehen sich Gespräche mit der Zürcherin selten nur um Hundertstelsekunden und Schlagfrequenz. Nicht überraschend ihre Forderung: Es solle kein Schönwetterprojekt werden, sondern ein ungefärbtes, authentisches Porträt. Deshalb

hatte. «Aus Sicht des Filmers war das natürlich auch spannend», sagt Labhart. Er hatte rund 15 Dokumentarfilme gedreht, mehrheitlich im Bereich Gesellschaft und Musik, und wagte sich erstmals an ein Sportprojekt.

Gmelin aber war tief getroffen. Am Küchentisch gab sie ein paar Tage später Auskunft, Kerzen brannten, die Szenerie mystisch: «Im ersten Moment wusste ich gar nicht, was ich sagen soll. Es war Stillstand oder freier Fall. Im zweiten Moment bin ich so erschrocken, dass ich merkte, ich zittere am ganzen Körper, weil mir bewusst wurde, dass meine wichtigste Bezugsperson weg ist.» Sie, die ihr ganzes Leben auf diesen harten Ausdauersport ausgerichtet, war plötzlich ohne Leidenschaft und Motivation.

Die Vertrauensbasis mit dem Verband war weg, eine weitere enge Zusammenarbeit unmöglich. Gmelin sagt: «Respekt, Ehrlichkeit, Offenheit, Wertschätzung gegenüber anderen sind sehr viel zu kurz gekommen.»

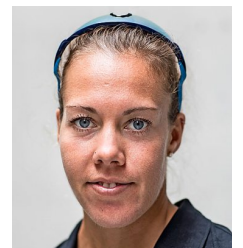
Widerstände hatte sie oft überwunden, und so war aufgeben rasch kein Thema mehr. Bald ging es los mit der Gründung ihres Privatteams, die Kamera fast immer dabei. «Christian hat mich gut porträtiert», lobt Gmelin. Immer wieder gibt der 67-Jährige feine Einblicke in die von Respekt und Spass geprägte Beziehung zum Trainer, zudem kommen auch die anderen Bezugspersonen zu Wort: Beraterin Daniela Gislser, Sportpsychologin Daniel Birrer, Mutter Ruth sowie die Geschwister Valentin, Angelina und Dimitri.

Seit Dezember nur per Video

Ab Ende Jahr war das Dokumentieren nur noch aus der Ferne möglich. Gmelin war in Australien, musste aber das Trainingslager wegen der Buschbrände abbrechen. Gleiches wurde beim Camp in der Lombardei nötig, weil die Region wegen Covid-19 plötzlich zur «roten Zone» wurde. Schliesslich fanden sie und Dowell wenige Stunden vor Grenzschliessung Exil in Slowenien. Und blieben drei Monate.

Endpunkt des Films sollte sein, wie sie in den Flieger nach Tokio steigt, und die Frage: «Kann sie ihren Traum realisieren?» Die Antwort gibts erst 2021, bis dann soll es eine Fortsetzung des Films geben. Und hoffentlich für Jeannine Gmelin eine Rückkehr zur Normalität nach einhalb verrückten Jahren.

Marco Keller



Wurde in turbulenten Zeiten mit der Kamera begleitet: Ruderin Jeannine Gmelin. Foto: Keystone

«Ich bin ich so erschrocken, dass ich merkte, ich zittere am ganzen Körper.»

sei das Herausschneiden dieser Szene kein Thema gewesen: «Diese Tränen gehören dazu.»

Ihr Weg sei nicht so speziell, hatte Gmelin zuerst gedacht und brauchte einige Zeit, sich mit Labharts Idee anzufreunden. Verständlich, sie liebt es nicht, im Zentrum zu stehen, und mit einem übersteigerten Ego fällt sie schon gar nicht auf. Zwei Bedingungen stellte sie: «Ich wollte die Charakteristiken des Rudersports möglichst genau weitergeben, mit Einblicken, die tiefer gehen. Zudem war es auch eine Chance, meinen Partnern etwas zurückzugeben und all jenen Danke zu sagen, die mich immer begleitet haben.»

Ende Jahr wurden die ersten Trainingsbilder gedreht, und Labhart dachte, bald oft in Sarnen zu sein, wo alle Eliteathleten von Swiss Rowing trainieren. Doch dann entliess der Verband Gmelins Weltmeistertrainer Robin Dowell überraschend.

Das Skript des Films änderte radikal. Vorbei die Stabilität, die sie stets ausgezeichnet hatte, stattdessen begann eine Achterbahnfahrt, für die sie kein Ticket