

«Alles, was noch kommt, ist ein Bonus»

Jeannine Gmelin bereitet sich auf dem Rotsee auf die Ruder-EM von Mitte Oktober im polnischen Poznan vor. Ein Trainingsbesuch.

von Sascha Fey

Es ist 8.15 Uhr. Jeannine Gmelin wärmt sich im Ruderverzweigungszentrum Luzern-Rotsee für eine harte Kräfteinheit auf. Mit folgender Übung: Die Ruderin absolviert unter den Augen ihres Privattrainers Robin Dowell auf einem Schwungradgerät während 30 Sekunden Kniebeugen, ehe sie mit dieser Vorermüdung auf dem Ruderergometer zunächst Schwung holt und dann sechsmal so kraftvoll wie möglich zieht. Mit Pausen dazwischen absolviert sie die Übung viermal. Mit einem Training wie am Samstagmorgen soll erreicht werden, dass Gmelin ihre maximale Leistung länger aufrechterhalten kann.

Das Schwungradgerät – je mehr Kraft investiert wird, desto grösser ist die Beschleunigung des Rades – hat sich Gmelin wie andere Trainingsutensilien in diesem Jahr coronabedingt zugelegt, und zwar als sie in Slowenien war. Dort trainierte sie von Mitte März bis Mitte Juni. «Mein Trainer ist einer, der innovativ ist, der sich selber stets weiterbildet und bezüglich der Trainingsphilosophien und -technologien immer auf dem neusten Stand der Entwicklungen sein will», sagt Gmelin.

Boothaus zur Verfügung

Und da die 30-jährige Zürcher Oberländerin nach den vielen Jahren mit konventionellem Krafttraining merkte, dass sie andere Reize setzen muss, um Fortschritte zu machen, suchten die beiden nach neuen Möglichkeiten wie das Schwungradgerät. «Ich habe gut darauf angesprochen», so Gmelin. «Ich sehe, dass ich schneller, stärker und effizienter geworden bin.» Schliesslich sei nicht nur die rohe Power entscheidend, sondern dass es ihr im Boot helfe. «Sonst ist die dazugehörige Muskelmasse leeres Gewicht, das ich nicht vorwärtsbringe.»

Das Boothaus, in dem Gmelin die Kräfteinheit absolvierte, wurde ihr



Inmitten von Ruderbooten: Jeannine Gmelin zeigt im Konditionstraining vollen Einsatz.

Bild Urs Flühler/Keystone

vom Schweizer Ruderverband kostenlos zur Verfügung gestellt. Auf dem Rotsee trainieren zu können ist für sie die perfekte Lösung, zumal ihr Wohnort Sarnen in der Nähe liegt. Die Wogen nach der Loslösung von Swiss Rowing Anfang 2019 aufgrund der Entlassung des damaligen Nationaltrainers Robin Dowell haben sich inzwischen geglättet, worüber sie erleichtert ist. Als sie in Slowenien war, erkundigte sich Verbandsdirektor Christian Stoffer regelmässig über ihr Befinden. «Ich hatte einen guten Austausch mit ihm», erzählt die Weltmeisterin von 2017.

Nun freut sich Gmelin auf die Schweizer Meisterschaften vom 18. bis

20. September auf dem Rotsee, ihrem ersten Wettkampf seit den Trials Mitte März. Die Titelkämpfe sind für sie die optimale Vorbereitung auf die vom 9. bis 11. Oktober neu angesetzte EM. Der Zeit ohne Rennen gewinnt sie allerdings auch Gutes ab, wie auch der Verschiebung der Olympischen Spiele in Tokio um ein Jahr. «Ohne Stress und Wettkampfdruck zu trainieren, mich auf verschiedenen Ebenen selber weiterzuentwickeln, das fand ich sehr positiv», sagt Gmelin. «Mein Trainer und ich nutzten die Zeit konstruktiv, bildeten uns gemeinsam weiter, machten Analysen. Ich hatte nie Motivationsprobleme. Ich vermisste die Wett-

Jeannine Gmelin
Schweizer Ruderin

kämpfe weniger als das vielleicht andere tun.» Dass Tokio auch 2021 nicht gesichert ist, dessen ist sich Gmelin bewusst. «Ich gehe stark davon aus, dass die Olympischen Spiele nicht so stattfinden können, wie wir es uns gewohnt sind. Entweder gehen sie in einer sehr abgespeckten Form über die Bühne oder gar nicht», sagt sie. Trotzdem bleibt das Ziel das Gleiche. Die Ruderin will alles geben und jeden Tag das Beste herausholen, um sich im Nachhinein auch nie etwas vorwerfen zu müssen. Denn viel lernen werde sie in der Vorbereitung sowieso, egal ob die Olympischen Spiele stattfinden oder nicht. «Insofern glaube ich, dass ich eine Absage akzeptieren könnte.»

Paris 2024 als Option

Allerdings wäre in diesem Fall die Wahrscheinlichkeit grösser, dass Gmelin noch bis zu den Olympischen Spielen 2024 in Paris weitermachen würde. Mit dem wichtigsten Anlass für einen Ruderer aufzuhören, wäre für sie ein «schöner Abschluss». Sie könnte aber gut damit leben, wenn es anders kommt, da sie in ihrer Karriere schon mehr als je erhofft erreicht hat. «Alles, was noch kommt, ist ein Bonus», stellt Gmelin deshalb klar. Jedoch wisse man aktuell nicht einmal, was in zwei Wochen sein werde. «Deshalb versuche ich, Tag für Tag zu nehmen, das hat mich ziemlich gut durch die Coronasituation gebracht.»

Am Samstagmittag stand noch eine zweite, sehr unangenehme Einheit auf dem Programm – insgesamt trainiert sie pro Woche zwischen 20 und 27 Stunden, zu etwa 90 Prozent im Grundlagensbereich. Gmelin absolviert auf dem Air Bike siebenmal drei Minuten mit abgedunden Beinen – auch bekannt als Okklusionstraining. In den jeweils eine Minute dauernden Pausen wurde der Blutkanal geöffnet. Ein weiteres Puzzleteil auf dem Weg, den Traum einer Olympia-Medaille verwirklichen zu können.

Ewan schlägt im Sprint zurück



Caleb Ewan gewann in Poitiers im erwarteten Sprint des Feldes die flache 11. Etappe der Tour de France. Der Australier vom Team Lotto Soudal überquerte die Ziellinie nach 167,5 Kilometern hauchdünn vor Peter Sagan. Der dreimalige Weltmeister aus der Slowakei wurde nach einem Rempler im Zielsprint gegen Wout van Aert jedoch auf Platz 85 zurückversetzt. So rückte der Ire Sam Bennett auf Rang 2 vor, Van Aert wurde nach Rennschluss als Dritter gewertet.

Für Ewan war es der insgesamt fünfte Etappensieg in der Frankreich-Rundfahrt und der zweite in diesem Jahr, nachdem er in der vergangenen Woche bereits die dritte Etappe in Sissonne im Sprint für sich entschieden hatte.

Roglic vor Bernal

Das Gelbe Trikot des Gesamtersten trägt weiterhin Primoz Roglic. Der Slowene erlebte im Westen Frankreichs einen ruhigen Tag und erreichte das Ziel mit dem Feld. Sein Vorsprung auf den Vorjahressieger Egan Bernal aus Kolumbien beträgt vor der hiesigen zwölften Etappe von heute weiterhin komfortable 21 Sekunden. (sda)

Was kann Tom Brady noch reissen?

In der heutigen Nacht beginnt etwas überraschend, aber plangemäss die amerikanische Football-Liga NFL. Der Titelverteidiger aus Kansas City ist erneut der Topfavorit, daneben stellen sich aber viele Fragen.

von Marcel Hauck



Viele hatten nicht daran geglaubt, dass die NFL, die wertvollste Sportliga der Welt mit dem bestbezahlten Spieler, angesichts weiterhin hoher Covid-19-Zahlen in den USA tatsächlich ihren Betrieb aufnehmen würde. Traditionell eröffnet der Super-Bowl-Champion die Saison, die Kansas City Chiefs treffen auf die Houston Texans – und dies vor 16000 Fans. Nachfolgend die Antworten auf die wichtigsten Fragen zur bevorstehenden Spielzeit.

Gibt es Zuschauer in den Stadien?

Kansas City ist eines von nur sechs Teams, die bereits ab dem ersten Spiel Zuschauer zulassen. Sie machen dies mit rund 20 Prozent der üblichen Kapazität, nach Sektoren aufgeteilt und getrennt und natürlich mit Gesichtsmasken. Die übrigen 26 Teams starten ohne Zuschauer und werden die aktuelle Situation nach einem Monat neu beurteilen oder haben, wie die neu in Las Vegas spielenden Raiders, bereits beschlossen, die gesamte Saison im leeren Stadion zu spielen.

Was passiert bei Coronafällen?

Obwohl sich die Footballer nicht in einer Blase bewegen, kam es in der Vorbereitung zu keinen grossen Infektionsherden. Zwischen dem 25. August und 5. September wurden 44 510 Tests gemacht, lediglich acht davon fielen positiv aus. Die Spieler und die engsten Betreuer werden während der Saison täglich mit Ausnahme des Spieltags getestet. So sollen grossflächige Ansteckungen verhindert und infizierte Personen schnell isoliert werden. Dennoch ist die Angst vor einem Corona-Ausbruch da. Ähnlich wie in der Schweiz die Kantone sind in den USA die Bundesstaaten für die Massnahmen zuständig – und die können von Ort zu Ort stark voneinander abweichen.

Wird es Proteste gegen die Rassen-diskriminierung geben?

Mit Sicherheit – und diesmal werden sie auch von der NFL unterstützt. Liga-Boss Roger Goodell entschuldigte sich beim ehemaligen Quarterback Colin Kaepernick, der vor vier Jahren begonnen hatte, sich beim Abspielen der Nationalhymne niederzuknien, um gegen die Diskriminierung und Polizeibrutalität gegen Schwarze zu pro-

testieren. Er ist seit dem Auslaufen seines Vertrags mit den San Francisco 49ers ohne Job. «Ich wünschte, wir hätten früher zugehört», sagt Goodell heute. Das Problem der NFL: Die meisten Fans, Sponsoren und Klubbesitzer sind weiss, alt und konservativ. Die Mehrheit der Spieler jung, schwarz und wütend. Mit dem Tod von George Floyd, der unter dem Knie eines Polizisten in diesem Sommer erstickte, erhielt die Diskussion neuerlichen Auftrieb. Die Spieler dürfen nun auf ihren Helmen Aufkleber mit Namen von Opfern tragen, in den Endzonen werden die Schriftzüge «End Racism» (Beendet Rassismus) und «It Takes All of Us» (Es braucht jeden von uns) zu lesen sein.

Erhält Kaepernick nun wieder einen Job?

Vorerst nur im Videospiel Madden NFL 21 von EA Sports, wo Spieler ihn als Quarterback mit sehr guten Werten auswählen können.

Was kann Tom Brady mit 43 Jahren noch leisten?

Der Transfer dieses Sommers war der Wechsel von Superstar Tom Brady (im Bild) von den New England Patriots zu

den Tampa Bay Buccaneers. Nun kann der sechsfache Super-Bowl-Champion nach 20 Jahren in Boston zeigen, dass er auch ohne seinen Mentor und Coach Bill Belichick erfolgreich sein kann. Tampa Bay erreichte seit zwölf Jahren nie mehr die Play-offs, doch die Aussichten für Brady stehen nicht schlecht. Das Team aus Florida investierte grosszügig und stellt dem Veteranen hervorragende offensive Mitspieler zur Seite.

Wer ist der Favorit?

Diese Frage ist am einfachsten zu beantworten. Die Kansas City Chiefs mit dem erst 24-jährigen Quarterback Patrick Mahomes scheinen noch stärker zu sein. Zwar hat seit New England (2004 und 2005) kein Team mehr seinen Titel verteidigen können, doch Kansas City könnte diesen Fluch brechen. Der ehemalige Baseball-Spieler Mahomes unterschrieb im Sommer einen neuen Zehnjahresvertrag über 477 Millionen Dollar und ist damit der bestbezahlte Sportler der Welt.

Wann endet die Saison?

Wenn alles gut geht, findet die Super Bowl am 7. Februar 2021 in Tampa, in Bradys neuem Heimstadion, statt.