Endlich hat sie ihre Heimat gefunden

Weniger Rudern, mehr Pilates Jeannine Gmelin war zweimal Olympia-Fünfte und beschreitet hinsichtlich Paris 2024 neue Wege. Aber nicht wegen der fehlenden Medaille.

Marco Keller

An der Hauptstrasse biegt man rechts ab, dann wieder rechts, geparkt wird in der kleinen Industriezone. Es ist kein klassisches Ruderambiente, doch in Kägiswil OW wird der Grundstein zu Schweizer Erfolgen gelegt: Jeannine Gmelin hat hier seit einigen Monaten ihre Trainingsbasis.

Der Traum war schon länger da gewesen. Einen Ort zu haben, wo sie die gelebten Werte, die Atmosphäre bestimmen kann, auch den Umgangston. Konkretisiert hat er sich erst vor kurzem. «Ich wusste ja vor Tokio nicht, ob ich nachher weitermache», sagt sie.

Sie war hin- und hergerissen, schliesslich verschob sie den Entscheid und fokussierte auf die Spiele. Mit Erfolg. Sie wurde wie 2016 in Rio Fünfte, im stärksten Feld der Geschichte. 1,2 Sekunden fehlten zu Bronze. In Anbetracht der vorherigen Herausforderungen – vor allem der Trennung vom Verband – war das so viel wert wie eine Medaille.

Hier fühlt sie sich rundum wohl: Jeannine Gmelin in ihrer neuen Trainingsbasis in Kägiswil. Foto: Michele Limina

Die Finanzen bleiben eine grosse Herausforderung

Nach dem Final wusste Gmelin: «Ich mache weiter.» Beim Dinner mit Coach Robin Dowell im olympischen Dorf schauten beide voraus: «Wir sagten: Das kann es noch nicht gewesen sein. Wir konnten uns in unseren Bereichen weiterentwickeln, auch, weil die Erfahrungen der drei letzten Jahre so wertvoll waren. Und der Sport bietet sehr stark die Möglichkeit, das Leben in potenzierter Form zu erfahren.»

Verbesserungsmöglichkeiten ortete das Privatteam bei den Kosten und der Effizienz. Gerade die Finanzen sind ein Dauerthema. Obwohl Gmelin sportlich, punkto Eigenmotivation und Reflektiertheit zu den Vorzeigesportlerinnen gehört, bleibt das Generieren der nötigen Mittel für Managerin Daniela Gisler eine Herausforderung. «Wir sind als Team super effizient. Ernährung, Beratung, Infrastruktur sind zum grössten Teil optimal durch Partnerschaften abgedeckt. Was fehlt, ist Geld, ein vernünftiger Lohn, Mittel für etwas Vorsorge.»

Die Heimbasis ergebe aber auch aus Ressourcengründen Sinn, sagt die 31-Jährige: «Das Herumreisen macht müde, ist mit viel Aufwand verbunden und bringt nicht nur Nutzen.» Ausland-Trainingslager wird es im Sommer weiterhin geben, allerdings nur noch in Portugal. Im Winter hat sie 2021 erstmals die Vorzüge der Schweiz ausgenützt und möchte daran festhalten. In Andermatt hat Gmelin mit dem Hotel Radisson einen Wintertrainingspartner gefunden. Der Baspo-Stützpunkt Ursern unterstützt sie mit Trainingsgeräten und Ausrüstung.

Nach dem Entscheid ging es schnell. Dowell fand das zweite Zuhause auf einer Immobilienplattform, schon bald waren sie gemeinsam am Verlegen, Verschrauben und mit Einrichten beschäftigt. Das Gesamtresultat passt: der Trainingsraum, eine Lounge, ein Sitzungsraum mit Küche, zwei Toiletten und eine Dusche. Gmelin strahlt: «Hier habe ich jederzeit Zugang zu optimalen Bedingungen.» Und Heimatgefühl dazu: «Ich verbringe hier mehr Stunden pro Tag als daheim. In den letzten drei Jahren hatte ich keine solche Homebase, und das habe ich vermisst.»

So wie vor Tokio konnte es nicht weitergehen

Im Rudern gilt oft eine simple Maxime: je mehr Arbeit, desto besser die Resultate. Damit verbunden ist aber auch viel Monotonie. Bei Gmelin geht das nun schon knapp zwei Jahrzehnte so, sie ruderte oft bis zu 180 Kilometer pro Woche. Gerade die Suche nach mentaler Frische ist eine immer grössere Challenge, erst recht im fortgeschrittenen Ruderalter und für eine Athletin mit Kreativpotenzial. «Im letzten halben Jahr nach den Spielen war dieser Spagat ziemlich schwierig», bestätigt sie.

Als Folge davon galt es auch, die kurz- und mittelfristige Trainingsdevise mit Dowell zu klären. Die Vorbereitung auf die Spiele war erfolgreich verlaufen, und der Brite ging davon aus, dass man das beibehalten müsse. Für Gmelin aber war klar: «Ich könnte das höchstens zwei Monate machen, dann wäre ich ausgebrannt.» Als sie ihm das eröffnete, war er zuerst sehr überrascht. Es brauchte ein intensives Gespräch, bis beide wieder auf dem gleichen Nenner waren. Gmelin zog daraus ihre Lehre: «Ehrliche und konstruktive Kommunikation ist das A und O.»

Nun setzt sie neue Reize. Sie macht Pilates, geht im Krafttraining innovative Wege, steht regelmässig auf Touren- und Skatingski und fährt im Sommer viel Rad. Aktuell rudert sie maximal 100 Kilometer pro Woche auf dem Sarnersee, manchmal auch weniger. Sie sieht in dieser Reduktion Positives: «Ich habe am Sport an und für sich viel Freude. Und die will ich auch jedes Mal haben, wenn ich im Boot bin. Sonst wird es relativ schnell zu einem Abspulen, und dann mangelt es automatisch an Qualität.»

Auch für ihren Trainer hat sich das Jobprofil verändert, er beschäftigt sich nun noch mehr mit einschlägiger Literatur und Studien. Man könne auch besser werden, wenn man weniger rudere, sagt der Hüne: «Vorausgesetzt, man macht sehr viele andere gute Trainings.»

> **«In den letzten drei Jahren hatte ich keine solche Homebase wie hier, und das habe ich vermisst.»**
>
> **Jeannine Gmelin**

«Schon viel mehr erreicht, als ich mir je erhofft hatte»

Auch in der trainingsfreien Zeit beschäftigt sich Gmelin mit Sportfragen. Seit 2019 ist sie in der Athletenkommission von Swiss Olympic, seit Anfang 2022 auch Athletenvertreterin im Exekutivrat. Der Aufwand ist gross, sie freut sich aber: «Ich habe viele Berührungspunkte, wo ich mithelfen kann, den Sport in der Schweiz mitzugestalten.»

Wenn Jeannine Gmelin 2024 in Paris auf den Startschuss wartet, wird sie auch mit der neuen Methode bestens vorbereitet sein. Die Weltmeisterin von 2017 will eine Medaille: «Sie ist im Hinterkopf, aber nicht der treibende Faktor. Ich habe schon viel mehr erreicht, als ich mir je erhofft hatte. Ich habe aber das Vertrauen, dass das Resultat kommt, wenn ich mich dem Prozess voll hingebe.» Und falls es nicht käme? «Dann war ich halt dreimal nahe dran.» Sie lacht.

Sportmythen im Check

Mit Randensaft zur Bestzeit? So einfach ist es doch nicht

Der vierfache Goldgewinner Mo Farah schwört darauf, und die norwegischen Langläufer erhoffen sich dadurch Siege: Randensaft. Rande, Rote Beete oder zu Englisch Beetroot gilt als Wundermittel im Ausdauersport. Randen sind reich an Nitrat, dieses wird durch Bakterien im Mund zuerst in Nitrit und später im Blutkreislauf in Stickstoffmonoxid umgewandelt. Dieses hat verschiedene Auswirkungen: Beispielsweise erweitern sich die Blutgefässe, und Muskeln werden besser durchblutet. Natürliches Doping also?

In den letzten 15 Jahren wurden unzählige Studien zu Randensaft im Zusammenhang mit der Leistungsfähigkeit publiziert. Und einzelne Resultate lassen aufhorchen. Für eine schwedische Studie im Jahr 2007 stiegen neun Männer auf Ergometer und strampelten sieben Minuten bei unterschiedlichen Belastungen, jeweils einmal mit Nitratzugabe kurz vor dem Test und einmal mit einem Placebo. Nach der Nitratzugabe wiesen die Hobbyradfahrer bei allen Belastungsstufen einen niedrigeren Puls auf, sie waren effizienter.

> **«Positive Effekte sind nur in Studien mit weniger gut und nicht spezifisch trainierten Athleten feststellbar.»**

Das Resultat bestätigte sich in weiteren Untersuchungen: 2011 legten Velofahrer eine Strecke im Schnitt 2,8 Prozent schneller zurück, nachdem sie vorher Randensaft konsumiert hatten. In einer Studie aus dem Jahr 2013 rannten Läufer eine 5-Kilometer-Strecke 1,5 Prozent schneller mit Randensaft intus. Noch eindrücklicher waren die Resultate der Wissenschaftler aus Exeter, als Radfahrer dank Randensaft bei einem Belastungstest 16 Prozent länger durchhielten als die Athleten der Vergleichsgruppe.

2 Prozent Leistungssteigerung, 3 Prozent, gar 16 Prozent – alles zu gut, um wahr zu sein? Tatsächlich! Inzwischen kann aus einer Vielzahl von Studien ein genaueres Bild abgeleitet werden. Viele der positiven Resultate beziehen sich auf Belastungstests von kurzer Dauer zwischen rund 4 und 20 Minuten. Weder bei längeren Ausdauertests noch bei kürzer dauernden Belastungen konnten positive Effekte nachgewiesen werden. Einen weiteren Aspekt benennt Samuel Mettler, Sporternährungs-Experte an der ETH Zürich: «Positive Effekte sind nur in Studien mit weniger gut und nicht spezifisch trainierten Athleten feststellbar. Praktisch alle Studien mit sehr fitten Sportlern zeigen keine Leistungssteigerung. Salopp formuliert: Wenn Randensaft wirkt, dann sind Sie nicht gut trainiert. Wenn Sie gut trainiert sind, wirkt er nicht.»

Was gilt es für weniger gut trainierte Breitensportler zu beachten, wenn sie ihre Leistung mithilfe von Randensaft steigern möchten? Rund 3 bis 5 Deziliter Randensaft können das benötigte Nitrat liefern, optimal ist eine Einnahme mindestens drei Stunden vor dem Wettkampf. Die Datenlage zeigt zudem, dass eine chronische Einnahme gegenüber einem einmaligen Konsum keine Vorteile hat. Und wie gross ist der Effekt für Breitensportler? Mettler sagt: «Bei weniger gut trainierten Sportlern reden wir von einer Leistungssteigerung von 2 Prozent – bestenfalls.»

Tobias Müller

In der Serie «Sportmythen im Check» nehmen wir vermeintliches Sportwissen unter die Lupe und überprüfen, was wirklich dahintersteckt.