

Balance ist wichtig – nicht nur im Boot

Rudern Die Skifferin Jeannine Gmelin strebt an der Multisport-Europameisterschaft in München ihre fünfte EM-Medaille an. Jedoch ist 2022 für sie ein Zwischenjahr.

Sascha Fey, sda

In den Jahren 2017 und 2018 beendete Jeannine Gmelin bloss ein Rennen nicht als Siegerin – an der WM 2018 gewann sie Silber. Die Krönung bildete der WM-Titel 2017. Eine Olympia-Medaille blieb ihr bislang allerdings verwehrt: In Tokio belegte sie wie fünf Jahre zuvor in Rio de Janeiro den 5. Platz. Dennoch war Tokio für die 32-Jährige der ausschlaggebende Punkt, die Karriere bis Paris 2024 fortzusetzen. «Ich merkte dort, dass ich nach wie vor sehr viel Freude am Lifestyle Rudern habe», sagt Gmelin im Gespräch mit der Nachrichtenagentur Keystone-SDA. Zudem war sie mit ihrer Leistung trotz des verpassten Podestplatzes «mega» zufrieden. «Ich holte unter den gegebenen Umständen das absolute Maximum heraus.»

Mit den Umständen sprach sie an, dass sie seit dem Frühjahr 2019 mit einem Privatteam unterwegs ist. Dies deshalb, weil sie weiter mit Robin Dowell zusammenarbeiten wollte, der zuvor als Schweizer Nationaltrainer entlassen worden war. Das Ganze war für sie alles andere als einfach, «gleichzeitig lernte ich sehr viel. Robin und ich hätten es schade gefunden, wenn wir die gesammelten Erfahrungswerte nicht nutzen würden», erklärt Gmelin. «Tief in mir drin bin ich überzeugt, gut genug zu sein, in Paris eine Medaille zu holen. Ich lebe aber auch ganz gut, wenn das nicht in Erfüllung geht.»

Mehr Effizienz dank weniger Reisen
Vielmehr ist für Gmelin der Weg das Ziel, das ist ihr Mantra. Sie merkt, dass sie mit einer prozessorientierten Herangehensweise gut mit den Ergebnissen leben kann. «Wenn stets die Resultate im Vordergrund stehen, geht der Moment vergessen», sagt die mit dem Alter gelassener gewordene Gmelin. Eine Erkenntnis vom 5. Platz in Tokio war, dass Dowell und sie vieles richtig gemacht haben – «sonst wäre ein solches Resultat nicht möglich gewesen». Die Zürcher Oberländerin ist jedoch stets auf der Suche nach Optimierungsmöglichkeiten. Wo also setzt sie neben der Implementierung von neuen Studien die Schraube an? Bei der Effizienz.

Gmelin war bewusst, dass sie zu viel unterwegs war. Die Situation zwang sie jedoch dazu. Nun hat sie sich ihren Wunsch, so viel wie möglich zu Hause (in Kerns) zu sein, erfüllt. Sie rudert wieder hauptsächlich auf dem Sarnersee, wo auch das Schweizer Team trainiert.



Jeannine Gmelin im Juli auf dem Weg zum dritten Rang am Weltcup auf dem Rotsee. In Münschen will sie wieder ganz nach oben rudern. KEYSTONE

«Wenn stets die Resultate im Vordergrund stehen, geht der Moment vergessen.»

Jeannine Gmelin



Jeannine Gmelin
Ruderin

nert. Das Ziel ist, immer mal wieder gemeinsame Einheiten zu absolvieren. Zudem hat sie Räumlichkeiten in Kägiswil gefunden, die auch eine Küche beinhalten. «Das ist unbezahlbar», sagt Gmelin. Dort absolviert sie das Krafttraining.

Fünf Monate ohne Rudern

Die Effizienz ist für sie umso entscheidender, als sie sowohl in der Athletenkommission wie auch im Exekutivrat von Swiss Olympic aktiv ist, «was bis zu einem gewissen Grad Energie vom Sport wegnimmt». Insofern ist eine gute Balance wichtig. Klar ist für sie, dass sie auch nach ihrer Karriere irgendwo im Sportbereich tätig sein wird, das ist allerdings Zukunftsmusik. Zuerst einmal steht nun die EM in München auf dem Programm. Selbstredend will Gmelin auf der Regattastrecke in Oberschleißheim so gut wie möglich abschneiden, die Titelkämpfe sind für sie aber nur eine Zwischenstation, Priorität genießt die WM in Racice (18. bis 25. September).

Überhaupt ist 2022 quasi ein Zwischenjahr. Nach Tokio gönnte sie sich eine fünfmonatige Pause vom Rudern. Drei Monate trainierte sie gar nicht, danach fing sie ausserhalb des Wassers langsam wieder an. Sie brauchte das, da sie zuvor zehn Jahre «mehr oder weniger» unterbrochen dran war, nie mehr als vier Wochen pausierte. «Ich musste mich zwingen, damit die Energie bis Paris reicht», sagt Gmelin. «Das sind Erkenntnisse aus der Vergangenheit. Ich kenne mich unterdessen sehr gut, kann mich gut einschätzen.»

Voll im Training ist Gmelin seit Ende März/Anfang April. Dennoch schaffte sie sowohl in Poznan (2.) wie auch auf dem Rotsee (3.) den Sprung aufs Weltcup-Podest. Nach Luzern, der A-Final fand am 10. Juli statt, bereitete sie sich in Portugal auf München vor. Dort stand der erste intensive Trainingsblock in diesem Jahr an. Insofern kann man gespannt sein auf ihre EM-Auftritte.

IOC: Haltung zu Russland und Belarus bleibt

Allgemein IOC-Präsident Thomas Bach hat in einem Interview seine Ansicht bekräftigt, dass keine Sportveranstaltungen nach Russland oder Belarus vergeben werden sollten.

Das Internationale Olympische Komitee ist nach den Worten seines Präsidenten Thomas Bach weiterhin dagegen, dass internationale Sportverbände Veranstaltungen nach Russland oder Belarus vergeben. Angesichts des andauernden russischen Angriffskrieges in der Ukraine sagte Bach dazu in einem Interview der «Sport Bild»: «Gegenwärtig ist nicht die Zeit, diese Empfehlung aufzuheben und die Haltung aufzuheben. Wir empfehlen auch, keine russischen oder weissrussischen Athleten einzuladen: keine Hymnen, keine Flaggen, keine Farben.»

Bach räumte mit Blick auf die russischen Sportlerinnen und Sportler ein, das IOC befinde sich im Moment in einem nicht lösbaren Dilemma. «Unsere Aufgabe wäre eigentlich in so einer Situation, die Athleten zusammenzubringen. Und zu zeigen, es geht auch friedlich im Wettstreit», sagte der 68-Jährige.

Er sei internationalen Verbänden dankbar, dass Athleten, die den Krieg unterstützten, sanktioniert würden, betonte Bach. Andererseits hätten einige Regierungen entschieden, wer an einem internationalen Wettbewerb teilnehmen könne und wer nicht. Beim Tennis-Klassiker in Wimbledon waren Profis aus Russland und Belarus nicht zugelassen. Bach warnte davor, sich politischen Sanktionen und Boykotten auszuliefern. Es gebe im IOC etwa 150 Nationale Olympische Komitees, deren Regierungen keine Sanktionen gegen Russland verhängt hätten. sda

Barça: De Jong will bleiben – gegen Willen des Klubs

Fussball Der FC Barcelona versucht, den niederländischen Mittelfeldspieler Frenkie De Jong loszuwerden, um Neuzugänge zu finanzieren. Ich kenne mich unterdessen sehr gut, kann mich gut einschätzen. Dieser weigert sich aber, zu gehen.

Das Tauziehen zwischen dem FC Barcelona und Frenkie De Jong um die Zukunft wird immer mehr zur Schlamm-schlacht. Der Mittelfeldspieler, der gegen den Willen seines Vereins in Barcelona bleiben möchte, werfe dem Klub «Erpressung» und eine «Verleumdungskampagne» vor, berichteten «Mundo Deportivo» und «Sport».

Die Agenten von De Jong hätten bereits Anwälte eingeschaltet, die bei der Liga und der Spielergewerkschaft in Spanien sowie auch bei der internationalen Profiververtretung FIFpro gegen das Vorgehen des Klubs klagen wollten, hiess es.

Der mit 1,35 Milliarden Euro verschuldete Verein will De Jong verkaufen oder zumindest zu einer Lohnreduktion überreden, um sich die teuren Verstärkungen leisten zu können. Laut Medien gibt es für De Jong ein Abkommen mit Premier-League-Klub Manchester United über eine Ablösesumme von 75 Millionen Euro plus Bonuszahlungen von bis zu weiteren zehn Millionen. Auch der FC Chelsea soll am 25-Jährigen interessiert sein.

De Jong, der 2019 für etwa 75 Millionen Euro von Ajax kam und bisher nicht überzeugen konnte, will aber nicht weg. Er fühle sich in Barcelona sehr wohl, wolle seinen bis Juni 2026 laufenden Vertrag erfüllen, schrieb «Mundo Deportivo». Der Klub setze deshalb den Profi jetzt mit härteren Mitteln unter Druck und drohe inzwischen sogar mit rechtlichen Schritten. Die von De Jong und einer früheren Klubführung 2020 unterzeichnete Vertragsverlängerung sei illegal gewesen, heisst es. Sascha Fey, sda

Noah Delémont verpasst den WM-Auftakt

Eishockey Der EHC-B-Verteidiger Noah Delémont ist gestern Abend nicht im Kader der Schweiz für das erste Spiel der U20-Weltmeisterschaft gestanden. Grund dafür ist eine leichte Verletzung.

Die Schweizer Nationalmannschaft trat gestern in Edmonton gegen Schweden an der U20-Weltmeisterschaft an (20 Uhr in der Schweiz, das Spiel endete nach Redaktionsschluss dieser Ausgabe). Sie tat dies ohne Noah Delémont, der während der Weltmeisterschaft als einer ihrer Leader fungieren sollte. Der Verteidiger des EHC Biel ist seit dem Vorbereitungsspiel gegen die Slowakei am vergangenen Wochenende leicht verletzt.

«Da er zu den Führungsspielern der Mannschaft gehört und in den für uns wichtigen Spielen gegen Deutschland und Österreich (Samstag und Montag) eine Schlüsselrolle spielen wird, achten

wir auf einen schonenden Aufbau. Noah ist auf dem besten Weg, schon bald wieder voll einsatzfähig zu sein», wird der Trainer der Schweizer U20-Nationalmannschaft, Marco Bayer, in einer Mitteilung von Swiss Ice Hockey zitiert.

Der Staff der Nationalmannschaft hat für den Turnierbeginn drei Torhüter und 21 Feldspieler angemeldet. Er hat die Möglichkeit, jederzeit einen weiteren Spieler hinzuzufügen, wobei das finale Kader insgesamt 25 Elemente umfassen kann. Neben Noah Delémont, dem der letzte Platz zugesichert wurde, sobald er wieder fit ist, wurde auch Stürmer Joel Marchon (Zug) nicht registriert.

Zur Erinnerung: Jérémie Bärtschi war kurz vor der Abreise nach Kanada aus dem Schweizer Kader gestrichen worden. Der Neuenburger Stürmer stand am Montag beim EHC Biel auf dem Eis und versuchte sich für die kommende Saison einen Platz in der Startaufstellung zu sichern. Christian Kobi/rau



EHC-Biel-Verteidiger Noah Delémont wurde gestern geschont. KEYSTONE