

## Der EHCD wird etwas jünger

**EISHOCKEY** Zweieinhalb Wochen nach dem Titelgewinn in der höchsten Schweizer Amateurliga MSL ist klar, wie der EHC Dübendorf in die nächste Saison steigen wird. Im Gegensatz zum Vorjahr, als ein Umbruch stattfand und gleich zwölf Spieler den Klub verliessen, bleiben die Veränderungen im Kader diesmal überschaubar. Vier Abgängen stehen sechs Zuzüge gegenüber – die Equipe dürfte zwar etwas an Routine verlieren, dafür an Jugendlichkeit und Erfolgshunger hinzugewinnen.

Die Abgänge betreffen allerdings teilweise Namen, die den EHCD in den vergangenen Jahren prägten: Die beiden Flügelstürmer Andreas Bühler und Denis Barts sowie Verteidiger Raphael Röthlisberger waren schon beim Amateur-Meistertitel der Glattaler in der Saison 2013/2014 dabei. Bühler tritt nach sechs EHCD-Jahren (258 Spiele/233 Punkte) zurück. Barts (276 Spiele/286 Punkte) und Röthlisberger (261 Spiele/148 Punkte) spielten sieben Jahre für die Glattaler. Barts wechselt innerhalb der MSL zu Bülach. Wo Röthlisberger seine Karriere fortführt, ist noch unklar. Zudem verlässt Verteidiger Marvin Alena den EHCD nach zwei Saisons.

### Leu bringt NLB-Erfahrung

In der Defensive wird der Abgang Röthlisbergers durch Marvin Leu kompensiert. Der 24-Jährige bestritt für die GCK Lions, Visp und Winterthur total 279 NLB-Partien. Komplettiert wird die Defensive mit Fabio Cohen, dem aktuellen Captain der Lions-Elite-A-Junioren. Jung sind auch die Zugänge in der Offensive: Damon Puntus (22), der zuletzt bei MSL-Konkurrent Basel spielte, bringt die Erfahrung aus 96 NLB-Partien mit den GCK Lions mit. Joshua Theodoridis, der seit Anfang Januar von Winterthur ausgeliehen war, wird vom EHCD definitiv übernommen – genauso wie die beiden 20-jährigen Luca Müller und Simon Wettstein, die aus dem Lions-Nachwuchs stammen und in der letzten Saison schon vereinzelt Einsätze fürs Dübendorfer Fanionteam bestritten. *fbo*

**EHC Dübendorf Kader 2018/19.** Torhüter: Remo Trüb, Jeffrey Meier, Robin Zumbühl. – Verteidiger: Fabian Hurter, Marwin Leu (neu von Winterthur), Lukas Stettler, Alexander Roth, Sergio Piai, Mike Breiter, Silvan Hebeisen, Fabio Cohen (neu von Lions Elite A). – Stürmer: Philip Beeler, Damon Puntus (neu von Basel), Cyrill Kreis, Simon Wettstein (neu von Lions Elite A), Joshua Theodoridis (neu von Winterthur), Marco Suter, Luca Müller (neu von Lions Elite B), Jann Falett, Raul Seiler, Steven Widmer, Ryhor Ustimenka, Fabian Schumann.

Abgänge: Andreas Bühler (Rücktritt), Dennis Barts (Bülach), Marvin Alena, Raphael Röthlisberger (beide ?).

## Regionales Triofuhr in Belgien

**RAD** Eine Woche, nachdem der Ustermer Neoprofi Patrick Müller als einziger seines Teams Vital Concept die Flandern-Rundfahrt zu Ende gefahren hatte (71.), war er erneut in Belgien unterwegs. Müller absolvierte zusammen mit der Schweizer U-23-Delegation die Flandern-Rundfahrt U-23. Letztes Jahr war Patrick Müller (21) als Vierter fast der Sprung aufs Podest gelungen, heuer wurde er 24.

Sein jüngerer Bruder Reto (20) schloss das 166 km lange Rennen mit den zahlreichen Kopfsteinpflaster-Abschnitten auf Platz 17 ab. Der Madetswiler Lukas Rüegg kam derweil auf Rang 72. Wie anspruchsvoll das Rennen ist, zeigt die hohe Ausfallquote von über 70 Fahrern. *zo*

# Einfach nicht verrückt machen lassen

**RUDErn** Jeannine Gmelin wird als Weltmeisterin im Einer in der neuen Saison von der Konkurrenz gejagt. Die Ustermerin ist sich bewusst: Sie muss sich steigern, um ihren Platz an der Spitze verteidigen zu können.

Die steigenden Temperaturen freuen nicht nur Hobbysportler oder Freizeitgärtner. Auch Personen, die beruflich ständig draussen sind, zeigen sich davon angetan, dass der Frühling Einzug gehalten hat. Wie etwa Ruderprofi Jeannine Gmelin. Der Ustermerin macht die Kälte generell zwar nichts aus. Aber auch die Skifferin, die mit Ausnahme eines zweiwöchigen Absteckens nach Portugal in der Winterzeit ihr Boot immer auf dem Sarnersee bewegte, spricht davon, die wärmende Sonne habe ihre Stimmung verbessert.

Die Sonne macht nicht nur die zahlreichen Trainingseinheiten auf dem Wasser angenehmer, sondern deutet auch daraufhin, dass bald Rennen anstehen. Endlich, kann man sagen. Gmelin ist zwar jemand, der sich gerne schindet. Sie mag die Herausforderung, die die Monotonie der langen Vorbereitung mit sich bringt. Logischerweise aber liebt sie auch die Wettkämpfe. Auf die Verbands-Trials in Italien am morgen Donnerstag freut sich die Weltmeisterin im Einer jedenfalls. «Sie sind für mich eine Standortbestimmung, zeigen mir, wo ich physisch und technisch stehe.»

### Konstanz als höchstes Gut

Seit Monaten bereitet sich Gmelin auf die neue Saison vor, deren Höhepunkt die Weltmeisterschaften in Bulgarien (9. bis 16.

September) sind. Intensiv, wie man sich das von Ruderern gewöhnt ist. An sechs Tagen pro Woche spult sie für gewöhnlich je drei Einheiten ab. Daran hat sich gegenüber der letzten Saison nichts geändert. Die Trainingsquantität zu erhöhen, ist allerdings auch kaum mehr möglich. Gefragt sind deshalb Optimierungen – in allen möglichen Bereichen. Gmelin sagt: «Man muss immer und immer wieder überprüfen: Was kann ich besser machen?»

Zentral aber ist für sie vor allem, in ihrem Ruderalltag eine Konstanz auf hohem Niveau hinzubekommen – sowohl im physischen wie auch im mentalen Bereich. Das ist ihr bisher gelungen. Gmelin spricht von einem «Topwinter», der zudem ohne körperliche Beschwerden oder gar Verletzungen über die Bühne ging. Die angesprochene Konstanz soll ihr dabei helfen, sich weiter steigern zu können. Das muss sie aus ihrer Sicht zwingend tun. «Was 2017 reichte, um Weltmeisterin zu werden, reicht

in diesem Jahr nicht mehr. Das ist ein Fakt.»

### Respekt vor der neuen Rolle

Es ist ein Ansporn für Gmelin, die 2017 trotz dem verletzungsbedingtem Verpassen der EM nichts weniger als eine Traumsaison hinlegte. Die Athletin des RC Uster war immer die Schnellste – egal ob auf nationaler oder internationaler Ebene, egal ob im Vorlauf, Halbfinal oder Final. All ihre Rennen entschied die 27-Jährige für sich, die Anfang Oktober mit dem Gewinn des Weltmeistertitels im Einer sogar Sportgeschichte schrieb. Als erste Schweizerin überhaupt gewann sie WM-Gold in einer olympischen Ruderdisziplin.

Gmelins Rolle hat sich dadurch grundlegend geändert. Aus der nur 1,71 m grossen Herausforderin, die von manchen Konkurrentinnen um 20 Zentimeter überragt wird, was ihnen dank längeren Beinen und Armen eine bessere Hebelwirkung verschafft, ist die Gejagte geworden. Gmelin steigt der veränderten

Ausgangslage wegen denn auch mit viel Respekt in die Saison, die ein weiterer Zwischenschritt auf ihrem Weg zu den Olympischen Spielen 2020 in Tokio markiert.

«Es war in allen Aspekten ein aussergewöhnliches Jahr», sagt sie über 2017. «Ich weiss, dass es schwierig sein wird, es zu toppen. Vielleicht muss ich auch lernen, mit weniger zufrieden sein.»

### Keine Siege auf sicher

Gmelins letzter Satz ist keinesfalls ein Zeichen dafür, dass sie ihre Vormachtstellung im Frauen-Einer – das Favoritenfeld dürfte in etwa gleich aussehen wie im Vorjahr – freiwillig abgeben wird. Er ist vielmehr Ausdruck davon, wie fest sie weiterhin mit beiden Beinen auf dem Boden steht. Weitere Siege erachtet die Ustermerin keinesfalls als Selbstverständlichkeit.

Wie sich die Saison auch immer entwickelt – Gmelin will sich nicht verrückt machen lassen. Es ist allerdings auch schwer vorstellbar, wie man die sehr reflektiert wirkende Sportlerin aus der

Balance bringen sollte. Sie ist an einem Punkt der Karriere angelangt, in der sie mit viel Selbstvertrauen und Erfahrung unterwegs ist. Unter Nationaltrainer Robin Dowell hat die Ruderin gelernt, eine gewisse Gelassenheit an den Tag zu legen. Gmelin sagt, sie schaffe es noch besser, im Moment zu leben. So denkt sie in der eintönigen Vorbereitungszeit nicht etwa daran, wie viele weitere harte Monate Training vor ihr liegen. «Das würde mich erdrücken.» Vielmehr konzentriert Gmelin sich auf kleine Schritte, kann aus banal erscheinenden Dingen Motivation ziehen.

### Plötzlich im Scheinwerferlicht

Und ihr Fernziel, die Olympischen Spiele? Sind im Hinterkopf präsent, haben auf ihren Alltag aber keinen Einfluss. Dieser erfuhr nach dem WM-Titel eine zusätzliche Komponente – Gmelin stand plötzlich in der Öffentlichkeit. Sie war beim Super-Zehnkampf der Schweizer Sporthilfe dabei. Und zu Gast in der SRF-Sendung von Kurt Aeschbacher. Gmelin sagt dazu: «Das hat mir alles grossen Spass gemacht, aber wenn diese Phase wieder etwas abflaut, kommt mir das entgegen.»

Aus praktischem Grund. Dann ist ihre Planung wieder einfacher. Der Weltcup (Start am 1. Juni) und die EM in Glasgow (1. bis 5. August) sind für sie nur Zwischenschritte für die WM. Was hat sie sich dafür vorgenommen? Die Ustermerin findet, ein englischer Satz drücke ihre Empfindungen im Zusammenhang mit dem Saisonhöhepunkt am besten aus. «Once can happen, twice is better.» Was frei übersetzt etwa heisst: «Einmal kann passieren, zweimal ist besser.»

*Oliver Meile*

«Es war in allen Aspekten ein aussergewöhnliches Jahr. Ich weiss, dass es schwierig sein wird, es zu toppen. Vielleicht muss ich auch lernen, mit weniger zufrieden zu sein.»

*Ruderin Jeannine Gmelin*



Teil der Vorbereitung: Die Ustermerin Jeannine Gmelin liess an der Indoor-SM auf dem Ruderergometer ihrer Konkurrenz keine Chance.

*Foto: Keystone*