

# Sport

**Wirbelwind** Rekordmeister HC Davos droht eine heikle Saison – aber er hat einen speziellen neuen Torjäger. 40



Seit über zwei Jahren ist Jeannine Gmelin ungeschlagen – aber «Dominanz ist keine Garantie», sagt die Titelverteidigerin vor dem WM-Final. Foto: Robert Perry (Keystone)

## Sie nutzt selbst die leeren Tage optimal

**Rudern** Skifferin Jeannine Gmelin siegt immer. Nach einem souveränen Halbfinal greift sie morgen erneut nach WM-Gold. Dabei mag die Zürcherin solche Wochen wie aktuell in Bulgarien gar nicht besonders.

Marco Keller

Kein Wunder, war Jeannine Gmelin nach dem Halbfinal zufrieden. Ein weiterer Sieg, wenig Energie verbraucht und die Gewissheit, dass die Form vor dem wichtigsten Rennen der Saison stimmt – eleganter kann man eine Pflichtaufgabe nicht erledigen. «Verglichen mit dem Vorlauf, war es eine gute Steigerung», sagt Gmelin.

Sie war dosiert gestartet, steigerte gegen Ende der ersten Rennhälfte die Kadenz, und damit nahm das Verhängnis für die Konkurrenz einmal mehr seinen Lauf. Gmelin kann als derzeit Einzige die Schlagzahl über die ganzen 2000 Meter hochhalten und distanziert die Gegnerinnen in der zweiten Rennhälfte meist kontinuierlich. So auch gestern: 1,56 Sekunden betrug der Vorsprung im Ziel auf die Amerikanerin Kara Kohler. Den zweiten Halbfinal dominierte die Irin Sanita Puspure, die Gmelin auf dem Rotsee alles abverlangt hatte. Die Ustermerin weiss um die Gefahr: «Ich erwarte von ihr hohes Tempo. Doch auch ich kann noch eine Schippe drauflegen.»

### 50 Wasserkilometer pro Tag

Drei Tage Pause hatte sie gehabt seit Montag. Den Vorlauf hatte sie wie erwartet dominiert, mit knapp sechs Sekunden Vorsprung auf die Australierin Madeleine Edmunds. Ein Auftakt wie geplant, kurz darauf ging das grosse Warten los. Strukturieren heisst das Zauberverb für diesen

langen Unterbruch, und dies sei nur schon punkto Trainingsgestaltung schwierig: «Ich muss pro Tag zwei Einheiten unterbringen, aber aufgrund der vielen Rennen ist die Strecke nur eine beschränkte Zeit offen. Dazu hat es viele Boote, das Wasser ist schlecht, und die Shuttlebusse fahren nur einmal pro Stunde – da muss man genau schauen.»

Der rein sportliche Teil ist das eine, die leeren Stunden, die es daneben auszufüllen gilt, sind das andere. Sie sind deutlich länger als sonst, denn normalerweise verbringt Gmelin viel mehr Zeit auf dem Wasser. An einem Trainingstag während der Saison kommt sie auf gegen 50 Kilometer. Nun geniessen Regeneration und mentale Frische erhöhte Bedeutung. Das bedinge auch Alternativen, sagt sie: «Ich gehe gerne ins Café, da sieht man an-

dere Leute als Sportler. Manchmal lese ich, schaue einen Film. Wichtig ist, dass die Aktivität einen nicht komplett erschöpft.»

Die 28-Jährige ist eine intensive Person. Die Dinge, die sie

**«Entweder will ich die Zeit ganz für mich brauchen oder dann widme ich sie dem Training.»**

macht, macht sie am liebsten hundertprozentig oder sonst nach Möglichkeit gar nicht. Sie verhehlt nicht, dass Tage wie in dieser Woche nicht nach ihrem Gusto sind: «Entweder will ich die Zeit ganz für mich brauchen

oder dann widme ich sie voll dem Training. Einfach faul herumzuliegen, ist von Natur aus nicht so mein Ding.» Bei den weitaus meisten Rennen wie beispielsweise den Weltcup oder Europameisterschaften absolvieren die Schweizer die Wettkämpfe aus dem Training heraus und nehmen auch das Risiko in Kauf, einmal nicht in Bestverfassung anzutreten.

Je grösser der Anlass, desto ausgeprägter wird das Training spezifisch auf diesen Wettkampf ausgerichtet, und wer Erfolg haben will, muss auch mit diesen Gegebenheiten umzugehen lernen. Das tat Gmelin: «Es war bei mir ein Teil eines Prozesses. Ich bin aber froh, ist es nur einmal pro Jahr so.»

Sie hat sich mit diesem notwendigen Übel bestens arrangiert. Letztmals wurde sie am

13. August 2016 im Olympia-Final von Rio geschlagen. Platz 5 und der Gewinn eines Diploms waren aber mehr, als sie sich für den Epilog ihres ersten olympischen Zyklus erträumt hatte.

Seither gewann sie jedes Rennen, das sie bestritt. Ihre Siege erscheinen mittlerweile als Gewohnheitsrecht. Sie mag sich mit dieser gesteigerten Erwartungshaltung nicht anfreunden: «Es ist etwas schade, wir sind Menschen und funktionieren nicht auf Knopfdruck.» Sie weiss aber auch, dass sie durch ihre gewaltige Leistungssteigerung für diese Wahrnehmung mitverantwortlich ist. Sie will das Beste aus der Situation machen: «Grundsätzlich ist es auch ein Privileg, in dieser Ausgangslage zu sein, ich hatte das ja auch angestrebt. Ich nehme die Herausforderung gerne an.»

### «Ich lebe im Hier und Jetzt»

25 Monate ist sie nun ungeschlagen, eine für jede Sportart ausserordentliche Überlegenheit. Sie rudert aber nicht für Einträge in die Rekordbücher: «Es ist nicht mein Ziel, so lange wie möglich ungeschlagen zu bleiben, sondern ich will mein Potenzial in den wichtigen Rennen ausschöpfen.» Sie denke über ihre Siegesserie nicht so oft nach, sagt sie: «Dominanz ist keine Garantie. Ich lebe im Hier und Jetzt, es liegt in der Natur des Sports, dass es irgendwann auch wieder anders kommen muss.» Wenn es nach ihr geht, sicher noch nicht morgen.

### Michael Schmid: WM-Silber und der Wechsel zu den Schwergewichten

Er versuchte alles, aber Jason Osborne war der unverrückbare Fels in der Brandung. Der deutsche Saisondominator im nicht olympischen Leichtgewichtseiner liess von Anfang an keinen Zweifel über die Stärkeverhältnisse aufkommen, und letztlich hatte er rund zwei Sekunden Vorsprung auf Michael Schmid, der den Rest der Gegnerschaft sicher in Schach hielt und Swiss Rowing die erste Medaille der Titelkämpfe in Plovdiv bescherte. «Ich habe alles versucht. Das Resultat geht absolut in Ordnung», sagte

Schmid. Grämen muss er sich nicht: Die zweite WM-Medaille nach Bronze 2014 war für den Luzerner verdiente Krönung seiner bisher besten Saison. In Plovdiv endet vorerst der Leichtgewichts-Weg Schmidts. Er wechselt in die offene Gewichtsklasse und wird dafür schon in zwei Wochen mit dem Krafttraining beginnen. Rund acht Kilo Muskelmasse will er über den Winter zulegen, um im vorolympischen Jahr für den Kampf gegen die schwergewichtige Konkurrenz gewappnet zu sein. (mke)



Michael Schmid: Nach dem Silber nun 8 Kilo zunehmen. Foto: Keystone

Aussenbahn

### Cornflakes-Flut nach Kult-Interview

Manchmal genügt ein Satz. Das kann ein romantischer sein, ein poetischer, emotionaler, humorvoller, trauriger, sarkastischer. Oder einer, der einfach nicht so nett ist. Wie dieser: «Wenn das ein Schiri ist, weiss ich nicht, Digga, dann soll der Cornflakes zählen gehen ...»

Es war Anfang Monat, als sich Jan Löhmannsröben in Rage redete. Der Kaiserslautern-Profi wollte nach dem 1:1 in Zwickau nicht wahrhaben, dass der Unparteiische in der Nachspielzeit einen Handspenalty gegen ihn gepfiffen hatte, obwohl er zuerst den Ellbogen des Gegenspielers ins Gesicht bekommen hatte. Sein Interview ging viral, über 600 000-mal wurde es auf Youtube angeschaut. Auch der Deutsche Fussball-Bund DFB befasste sich damit – und leitete eine Ermittlung gegen den kritischen Mittelfeldspieler ein. Dass der DFB einschritt, missfiel einem Fan, also rief er dazu auf, dem Verband Cornflakes zu schicken. Damit traf er einen Nerv, über 1000 Schachteln fanden den Weg zur Zentrale in Frankfurt. Der DFB wird die Cerealien spenden.

Das Urteil steht indes noch aus. Vielleicht wäre die passende Strafe für Löhmannsröben diese: einen Tag lang Cornflakes zählen. Wobei eine Frage noch ungeklärt ist: Wie kam er überhaupt auf Cornflakes? (kai)

Die Versöhnung

### Opfer Manzi verzeiht Töffrüpel Fenati

Er wurde gesperrt, entlassen, erklärte seinen Rücktritt, erhielt die Rennlizenz entzogen und wird seither im Internet mit dem Tod bedroht: Der italienische Moto2-Fahrer Romano Fenati büsst für sein schweres Foul vom letzten Sonntag im GP von San Marino. Bei 200 km/h hatte er seinem Rivalen Stefano Manzi an den Lenker gegriffen und die Vorderbremse gezogen.

Im Interview mit dem Pay-TV-Kanal Sportmediaset äusserte sich nun erstmals Manzi, und er zeigte sich versöhnlich. «Ich bin bereit, ihm zu verzeihen, und will ihn nicht verklagen. Lass uns einen Stein über die Sache legen und weitergehen.» Weiter sagte er, bei der Aktion keine Angst gehabt zu haben. Dafür sei alles viel zu schnell gegangen. (wie)

Der Rücken

### Henrik Zetterberg muss aufhören

Das bewegt Schweden, Detroit – und auch die Anhänger des EV Zug: Henrik Zetterberg muss seine Eishockey-Karriere beenden. Ein letzter Arztbesuch ergab die Gewissheit, dass der Rücken des 37-jährigen Schweden Spitzensport nicht mehr zulässt. Der Center absolvierte seit 2002 für Detroit 1219 NHL-Partien, in denen er 1080 Punkte erzielte (394 Tore). In der Lockout-Saison 2012/13 beeindruckte er die Schweizer. In nur 23 Partien für den EVZ kam er auf 32 Skorerpunkte (16 Tore). «Zäta» gehört zum erlauchten Kreis, der alles gewonnen hat: Stanley Cup, Olympia- und WM-Gold. (jch)