



**Gmelin trainiert auf dem Rotsee (LU), wo Ende Mai der Weltcup haltmacht.**

das mich definiert. Grundsätzlich geht es darum, dass ich in Japan meine Leistung abrufen und mit gutem Gewissen sagen kann, das war mein Optimum. Im Hinterkopf haben zu müssen, was wäre, wenn – das wäre das Schlimmste.

**Die letzten Jahre verlangten Ihnen viel Flexibilität ab. Hatten Sie diese immer?**

Ich war stets ein flexibler Mensch, auch im Sinne von «open-minded». Ich bin möglichst unvoreingenommen und rechne immer damit, dass etwas passieren kann, was nicht geplant war, und ich dementsprechend darauf reagieren und möglichst positiv damit umgehen muss. **Und offen waren Sie auch für neue Trainingsmethoden und Ernährungstipps.**



**An der WM und der EM holte Jeannine Gmelin den Titel. Nun will sie auch noch Gold bei Olympia.**

Ja. Es entwickelt sich ja alles immer weiter: die Wissenschaft, die technischen Möglichkeiten – und natürlich auch ich als Person. Dann kommt noch dazu, dass ich bald 20 Jahre rudere. Nach so langer Zeit reagiert mein Körper nicht mehr auf die gleichen Reize. Doch in meinem Privatteam kann ich das Training nun ja frei gestalten. **Rudern bedeutet auch die Bereitschaft, Schmerzen**

**auszuhalten. Wie lernt man, damit umzugehen?**

Mein Mami sagt, dass ich als kleines Kind eher zimperlich war, ein Mimöschchen. Die Leidenschaft kam durch ständiges Wiederholen. Ich glaube, das Schöne am Rudern ist die Mischung aus Härte und extremem Schmerz auf der einen Seite und dem beinahe Poetischen auf der anderen Seite. Wenn du übers Wasser schweben und den Flow-Zustand erreichen kannst. Das ist so ein heikler Balanceakt und zugleich die Challenge, die ich am Rudern so cool finde. **🏆**

**RUDER-EM IN VARESE LIVE**  
*Finalläufe der Frauen und Männer*  
Sonntag, 11. April, 12.45 Uhr, SRF 2