

# «Ein grosses Privileg für mich»

Jeannine Gmelin geht konsequent ihren Weg und tut alles dafür, in Tokio 2021 das Beste aus sich herausholen zu können. Ihr Wille ist gross – und ihre Leidenschaft für das Rudern noch grösser.



Tania Lienhard | lit, Detlev Seyb / Swiss Rowing

## Jeannine Gmelin, wie sieht ein normaler Tag in Ihrem Leben aus?

Das kommt darauf an (lacht). Grundsätzlich unterscheiden sich Wettkampftage von Trainingstagen. An Letzteren stehe ich etwa um 6 Uhr auf, danach folgt um 7.30 Uhr das erste Training, das kann im Krafraum oder auf dem Wasser sein. Nach einer Pause absolviere ich vor der Mittagszeit die zweite Einheit, die oft auf dem Wasser stattfindet. Nach dem Rudern habe ich eine etwas längere Pause. Um 16 Uhr gibt es die letzte Trainingssession, die noch etwas mehr als eine Stunde dauert. Um 18 Uhr abends bin ich meist fertig.

## Das klingt durchgeplant. Wie sieht es denn mit Ihrer Nachtruhe aus?

Meistens bin ich um 21 Uhr schon ziemlich müde und gehe spätestens um 22 Uhr ins Bett. Ich achte darauf, dass ich immer genug und ähnlich lang schlafe. Ich überwache meine Schlafqualität mittels verschiedener Werte, wie beispielsweise dem Ruhepuls. Mein Coach Robin Dowell wertet diese jeweils aus. So sieht er, ob er nach einer Nacht, in der ich mich nicht genug erholt habe, die Intensität des Trainings für mich anpassen muss.

## Bleibt Zeit für Familie und Freunde?

Ja – aber auf eine andere Art. Ab und zu esse ich mittags mit Freundinnen oder ich treffe mich in meinen Pausen mit meiner Familie. An einer Hochzeit beispielsweise nehme ich wohl eher nicht teil. Auch wenn es nicht immer einfach zu verstehen ist: Ich kann nicht ohne Weiteres einen Trainingstag auslassen.

## Wie oft haben Sie frei?

Selten in der Zeit ohne Wettkämpfe. Jeden achten Tag pausiere ich dann. Während der Saison ziehe ich unmittelbar nach einem Wettkampf einen Ruhetag ein.

## Sie sind Welt- und Europameisterin, dazu Gesamtweltcupsiegerin. Was ausser Ihrer Fitness muss stimmen, um so erfolgreich zu sein?

An der Technik kann man immer feilen! Das ist ein ständiger Prozess, denn der Körper verändert sich mit den Jahren



und das hat Auswirkungen auf die Rudertechnik. Wir nutzen biomechanische Analysen, um herauszufinden, wo und wie ich mich verbessern muss, was wir anpassen sollten und wo Änderungen nötig sind.

## Haben Sie die Möglichkeit – wie die Segler bei bestimmten Bootsklassen – auch am Ruderboot etwas anzupassen?

In der Rudertechnik gibt es drei Fixpunkte, auf die man sich konzentriert: Wo sind die Ausleger befestigt? Wie lang sind die Skulls? Wie gross ist der Winkel beim Eintauchen der Skulls ins Wasser? Die Einstellungen am Boot können wir also minimal beeinflussen. Es kommt aber vor allem darauf an, wie das eigene Körperverhältnis dem Hebelverhältnis angepasst ist. Ich kann auch mit meiner Fussposition etwas spielen. Die Länge und das Gewicht der Ruderboote sind jedoch fix vorgegeben, daran ist nicht zu rütteln.

## Wie viel wiegt Ihr Ruderboot und aus welchem Material besteht es?

Es wiegt 14 Kilogramm und ist aus Karbon.

## Wollten Sie schon immer Profiruderin werden?

Ganz und gar nicht. Ich war als Kind auf der Suche nach einem Hobby – und da wir am Greifensee aufwuchsen, war es naheliegend, eine Wassersportart auszuprobieren. Nach meiner ersten Ruderstunde war ich aber alles andere als Feuer und Flamme (lacht). Dennoch versuchte

ich es einige weitere Male und merkte bald, dass ich auf nationaler Ebene erfolgreich war. Deswegen blieb ich dann dabei.

## Das klingt pragmatisch: Rudern war nicht von Anfang an Ihre Leidenschaft, aber Sie waren gut darin...

Irgendwie schon. Sport generell ist für mich ein gutes Instrument, um meinen ausgeprägten Ehrgeiz ausleben zu



## Jeannine Gmelin

Jeannine Gmelin, 1990, ist Weltmeisterin (2017) sowie Europameisterin und Gesamtweltcupsiegerin (beides 2018) im Einer-Ruder. An den Olympischen Spielen von Rio (2016) belegte sie den fünften Rang, ebenso an der Europameisterschaft im Oktober 2020 in Polen. Die gelernte Kauffrau ist Mitglied des Ruderclubs Uster und des Ruderclubs Zürich. Sie gilt als Medaillenwärterin für die Olympischen Spiele in Tokio 2021.

[www.jeanninegmelin.ch](http://www.jeanninegmelin.ch)

Instagram @jeanninegmelin | Twitter @jeanninegmelin  
Facebook @gmelinjeannine



- 01 Jeannine Gmelin im Oktober 2019 beim Training in Charlottesville, USA.
- 02 Die Schweizer Profiruderin hat schon viele wichtige und schöne Erfolge feiern können.
- 03 Ohne die Sponsoren und Partner wäre ein Leben als Spitzensportlerin für Gmelin nicht möglich.

können. Mittlerweile ist Rudern aber eine Leidenschaft für mich geworden. Auch wenn der Anfang leicht klingt: Ich musste mir alles hart erarbeiten. Viele trauten mir keinen Exploit zu, weil ich mit meinen 1,71 Metern verhältnismässig klein bin. Das hemmte mich etwas, so dass ich mich erst mit 21 Jahren dazu entschied, auf die Karte Profi zu setzen.

#### Und jetzt gehören Sie zu den Besten Ihres Fachs!

Mein Trainer hat einen entscheidenden Anteil daran. Elementar für mich sind auch mein ganzes Team plus meine Partner, die Obwaldner Kantonalbank, die Kibag, die Steiner Group AG Kriens, die Sporthilfe und die Schweizer Armee, bei der ich als eine von nur 18 Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern eine 50 Prozent Anstellung habe.

#### Welches sind Ihre Aufgaben bei der Armee?

Es gibt keine Aufgaben im klassischen Sinne. Das Programm der Armee ermöglicht mir, mich voll und ganz aufs Training zu konzentrieren. An internationalen Anlässen repräsentiere ich die Schweiz. Allen, die das möglich machen, bin ich enorm dankbar. Mein Beruf ist ein grosses Privileg für mich. Auch die Tatsache, jeden Tag draussen in der Natur zu sein, macht mich glücklich.

#### Sie haben einige sehr erfolgreiche Jahre hinter sich. Wie hat sich die Wahrnehmung Ihrer Siege in der Bevölkerung verändert?

Ich finde es sehr schön, wenn sich die Menschen über meine Erfolge freuen. Als ich 2018 fast alles gewann, hörte ich bereits leise Kritik, als ich einmal «nur» den zweiten Platz erreichte. Will heissen: Die Menschen werden anspruchsvoller, und nehmen alles für selbstverständlich. Das ist manchmal nicht einfach für mich.

#### Aber Ihre grösste Kritikerin sind Sie selber, oder?

Ja. Das ist definitiv so. Es geht dabei weniger um Podestplätze oder Medaillen. Es geht vielmehr darum, dass ich einfach möchte sagen können, dass ich alles gegeben habe. Dass ich alles in meiner Macht Stehende



03



01

getan habe, um gut vorbereitet zu sein auf den Tag X, um dann das für mich Bestmögliche herauszuholen. Egal, was passiert. Das gilt auch für die Olympischen Spiele in Tokio.

#### Welche Bedingungen sagen Ihnen am meisten zu?

Fürs Rudern ist es am besten, flaches Wasser und wenig Wind zu haben. Die Bedingungen sind am Rotsee meistens perfekt, deswegen nennt ihn die internationale Ruder-gemeinschaft auch «Göttersee» – er ist fair und nicht windanfällig. Hier trainiere ich viel, aber die Anlage ist nur von Mai bis Oktober geöffnet. Oft bin ich zu Trainings-zwecken im Ausland. Wenn ich allerdings nicht im Ruderboot bin, liebe ich Wind! Auch Sturm und grosse Wellen faszinieren mich.

#### Das klingt so, als ob Sie ein Segler-herz hätten, jedenfalls, was den Wind betrifft...

Leider war ich noch nie segeln! Das muss ich nachholen. Aber ich war schon zwei-mal in einem Surfcamp in Portugal und Südfrankreich. Denn ich wollte schon als Kind surfen lernen.



02

#### Können Sie sich vorstellen, an der Talisker Whisky Atlantic Challenge einmal über den Atlantik zu rudern, wie das bereits einige Schweizerinnen und Schweizer gemacht haben?

Ich war ja Taufpatin des Ruderboots Heidi, das mit den Swiss Ocean Dancers diese Challenge im letzten Jahr absolvierte. Nun ja – im Moment würde das nicht in meine Planung passen. Aber ich kann mir gut vorstellen, nach meiner sportlichen Laufbahn eine derartige Herausforderung anzunehmen.

Jeannine Gmelin, besten Dank für das spannende Gespräch und viel Erfolg für die Zukunft. 🚣



**marina.ch**  
Das nautische Magazin der Schweiz

marina.ch  
Ralligweg 10  
3012 Bern

Tel. 031 301 00 31  
marina@marina.ch  
www.marina.ch

Tel. Abodienst: 031 300 62 56