

«Ich konnte höher springen als alle andern»

Der 15-jährige Joel Temeng gehört zu den ganz grossen Talenten der Schweiz

Interview: Tim Ehrensperger

Joel Temeng, für jedes Kind ist es ein spezieller Moment, zum ersten Mal schneller zu sprinten oder weiter zu werfen als sein Vater. Gab es dieses Erlebnis auch bei Ihnen?

Tatsächlich habe ich diesen Moment noch sehr genau vor Augen. Ich war wohl zwölf Jahre alt. Mein Vater und ich spazierten zu zweit zum Schulhaus Steinlig. Auf der Tartanbahn sprinteten wir gegeneinander. Und ja – ich war schneller.

Schön für Sie, bitter für Ihren Vater?

Das war schon sehr speziell für mich. Mein Vater hat es, so glaube ich, aber ganz gut verkraftet.

Wann haben Sie sich entschieden, einem Leichtathletik-Club beizutreten?

Das ist nun etwa sieben Jahre her. Ich spielte zuvor Fussball, wie das halt viele Jungs machen. Ich war aber nicht sonderlich talentiert und heute kann ich mir auch gar nicht mehr vorstellen, dass es mir damals Spass machte. Den Entschluss für die Leichtathletik fasste ich dann in der Schule. Als wir im Schulsport Hochsprung trainierten, konnte ich höher springen als alle anderen. Zuvor war mir das gar nicht bewusst gewesen. Mein Vater fragte danach bei meinen Lehrerinnen an, welchen Leichtathletik-Verein sie in der Nähe empfehlen würden. So bin ich zu den Leichtathleten des TV Kloten gekommen.

Woher haben Sie diese Leichtathletik-Gene?

Meine Mutter stammt ursprünglich aus Jamaika, mein Vater aus Ghana. Beide lebten schon vor meiner Geburt in der Schweiz. Sie selbst waren keine Leichtathleten, aber Sprinter-Gene habe ich irgendwie schon mit auf den Weg bekommen. Meine 183



Keine Hürde ist ihm zu hoch: Joel Temeng (15 Jahre) erlebt einen sportlichen Höhenflug. (zvg)

Zentimeter Körpergrösse schaden sicher nicht.

Seit Sie bei Kloten trainieren, haben Sie ziemlich viel gewonnen. Wo bewahren Sie Ihre Medaillen und Pokale auf?

Die liegen zu Hause in einem alten Koffer.

An den Hallen-Schweizermeisterschaften im Februar haben Sie in der U16-Kategorie innert zwei Tagen fünf Medaillen in fünf Disziplinen gewonnen: Gold im Kugelstossen, Weit- und Hochsprung, Silber im Sprint über 60 Meter und nochmals Silber über die 60 Meter Hürden. War dies Ihr grösster Erfolg?

Es ist sicher ein wichtiger Erfolg für mich, wahrscheinlich auch, weil er noch nicht allzu lange zurückliegt. Dabei war es nicht meine beste Wintersaison. Ich trainierte zwar gut, aber irgendwie lief es mir an den Wettkämpfen oft nicht ganz so wie gewünscht. Umso schöner war, dass ich im Kugelstossen einen neuen

Schweizer Rekord in meiner Alterskategorie schaffte.

Bei Ihrer Vielseitigkeit deutet viel auf eine Karriere im Zehnkampf hin. Haben Sie überhaupt eine Lieblingsdisziplin?

Nicht direkt, aber meine stärksten Disziplinen gefallen mir natürlich am besten. In meinem Alter gibt es den klassischen Zehnkampf noch gar nicht, meist finden Mehrkämpfe mit sechs Disziplinen statt. Deshalb kann ich mich auch an die einzelnen Disziplinen herantasten. Speerwurf und Diskus klappen im Training schon ganz gut, die Technik des Stabhochsprungs lerne ich gerade. 400 und 1500 Meter habe ich noch gar nie explizit trainiert, die werden erst ab der U18 ein Thema.

«Speerwurf und Diskus klappen im Training schon ganz gut, die Technik des Stabhochsprungs lerne ich gerade.»

Ende April startete die Sommersaison. Wie zufrieden sind Sie mit den ersten Wettkämpfen?

Ich bin mit den ersten Wettkämpfen grundsätzlich sehr zufrieden. Beim Eröffnungsmeeting in Cham siegte ich zum Beispiel in vier Disziplinen. Gefreut haben mich auch meine neuen Bestleistungen. Im Hochsprung konnte ich meinen persönlichen Rekord auf 1,90 Meter verbessern und auch im Sprint war ich so schnell wie noch nie zuvor.

Das tönt nach einem vielversprechenden Start. Was sind die Höhepunkte und Saisonziele?

Im Juni finden regionale Meisterschaften statt, im Juli kantonale Meisterschaften. Dann folgen mit den Schweizer Meisterschaften die Höhepunkte. Ich will gesamthaft sechs Goldmedaillen gewinnen: Fünf an der Einzel-SM und jene an der Mehrkampf-SM. Ausserdem will ich meine Bestleistungen weiter verbessern: Zum Beispiel will ich die 80 Meter unter neun Sekunden laufen. Internationale Wettkämpfe gibt es dann erst ab nächstem Jahr in der U18-Kategorie.

«Ich will in diesem Jahr die 80 Meter unter neun Sekunden laufen.»

Sie trainieren zwischen zehn und zwölf Stunden wöchentlich. Wie geht das neben der Schule?

Ich habe das Glück, am Zürcher Sportgymnasium Rämibühl zu sein. Bis zur Matur dauert es ein Jahr länger als üblich, dafür habe ich mehr Freiheiten für den Sport und darf wegen Wettkämpfen auch fehlen. So habe ich auch Zeit für Kollegen, ich treffe mich zum Beispiel gerne mit ihnen, um Basketball zu spielen.

Erst im April wurden Sie vom Panathlon-Club-Zürich als einer von drei Zürcher Nachwuchssportlern mit 1000 Franken geehrt. Die Auszeichnung gilt auch als Starthilfe für eine spätere Profikarriere. Träumen Sie auch davon?

Wenn ich ehrlich bin, ja. Das Geld lege ich auf die Seite, mal schauen, wofür ich es später brauchen kann. Mein Traum sind die Olympischen Spiele. Aber bis zum Profi ist es noch ein sehr weiter Weg. Doch wenn der Wille und die Disziplin stimmen, könnte es klappen.

«Mein Traum sind die Olympischen Spiele. Aber bis zum Profi ist es noch ein sehr weiter Weg.»

Haben Sie denn immer Lust, ins Training zu gehen?

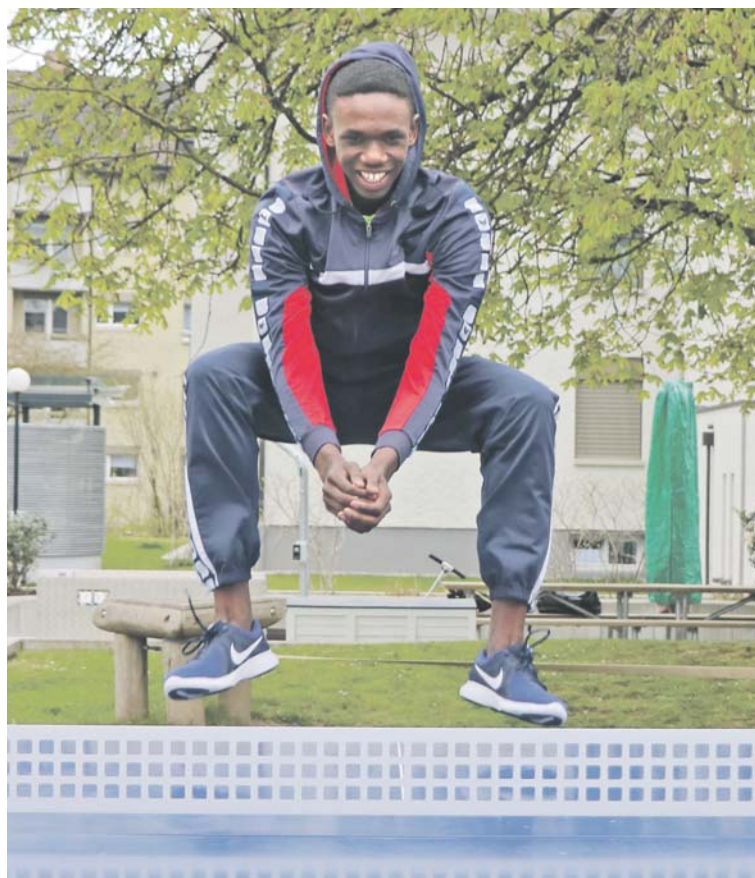
Meistens ja, manchmal aber auch nicht. Gerade wenn ich Muskelkater habe und ich gemäss Trainingsplan noch ein individuelles Training absolvieren muss, braucht es Überwindung. Aber mein älterer Bruder Shaun sieht den Trainingsplan auch. Er kontrolliert mich und treibt mich nach draussen, wenn ich meine Einheit noch nicht absolviert habe (*lacht*).

Ist Ihre sportliche Zukunft auch ein bisschen das Projekt der Familie Temeng?

Meine Eltern unterstützen mich, klar. Mein Vater ist an fast allen Wettkämpfen dabei, er beobachtet mich genau und gibt mir auch Tipps. Aber ich spüre nie einen Druck. Meine Eltern motivieren mich wie mein Bruder, wenn ich einmal weniger Lust aufs Training habe. Aber an erster Stelle steht für sie immer, dass wir vier Kinder gut in der Schule sind.

Auch Ihre jüngere Schwester Christa sammelt für den TV Klotten Leichtathletik Medaillen im Multipack. Wie ist Ihre Beziehung zueinander?

Natürlich ist es schön, gemeinsam an Wettkämpfe zu fahren. Christa ist



Lockerer Sprung auf den Ping-Pong-Tisch: Der Bassersdorfer stellt seine Sprungkraft auf dem Spielplatz unter Beweis. (te)

genauso ehrgeizig wie ich. Sie ist drei Jahre jünger und vergleicht ihre Zeiten immer mit meinen in diesem Alter. Sie ist wahnsinnig stark. Sie schlägt mich im Kugelstossen, im Weitsprung, in den Hürden und sogar im Sprint!

Sie scheinen Ihr Vorbild zu sein. Haben Sie auch eines?

Oh ja, oder besser gesagt hatte ich eines. Ich war bis zu seinem Rücktritt ein grosser Fan von Sprinter Usain Bolt. Das hat sicher auch mit seiner jamaikanischen Herkunft zu tun.

«Usain Bolt war immer mein Vorbild – sicher auch wegen seiner jamaikanischen Herkunft.»

ich habe auch noch kein Markenzeichen wie Bolts «Blitz».

Die Leichtathletik kämpft immer wieder mit Doping-Fällen. Wurden Sie auch schon kontrolliert?

Nein, Kontrollen gibt es erst ab der U18-Stufe. Mein Schweizer Rekord im Kugelstossen ist deshalb auch nicht zu 100 Prozent offiziell. Aber ich finde sowieso: Wer dopt, verrät sich, seine Leistungen und den ganzen Sport.

Kloten ist für Sie als Bassersdorfer sehr nah gelegen. Haben Sie sich dennoch nie einen Wechsel zu einem grösseren Club überlegt?

An den Wettkämpfen habe ich auch schon mit anderen Trainern gesprochen. Aber momentan passt es in Kloten. Ich habe meinem Haupttrainer Kurt Altorfer viel zu verdanken. Aber auch Disziplinentrainerinnen wie Angelika Kohlmeier im Hochsprung haben mir in den technischen Aspekten unglaublich helfen können.

Sind Ihre Gegner nie frustriert, wenn Sie in fast allen Disziplinen vorne mitmischen?

Wir haben es sehr gut miteinander. Ich glaube, das ist für die meisten ein Ansporn. Und wenn ich dann jeweils «nur» Silber hole, merken sie: Ich bin auch nicht unschlagbar. ■

Sind Sie auch sonst ein ähnlicher Typ wie Bolt, ein «Showman»?

Nein, da bin ich ganz anders. Ich bin eher ruhig und zurückhaltend. Und

PERSÖNLICHE BESTLEISTUNGEN JOEL TEMENG, OUTDOOR:

100 Meter Hürden:	13,62 Sekunden (2019)
80 Meter:	9,35 Sekunden (2019)
60 Meter:	7,42 Sekunden (2018)
Hochsprung:	1,90 Meter (2019)
Weitsprung:	6,59 Meter (2018)
Speerwurf 600 g:	45,60 Meter (2018)
Kugelstossen 4 kg:	15,07 Meter (2018)
Ballwurf 200 g:	69,91 Meter (2018)
Diskus 1 kg:	41,09 Meter (2018)

Quelle: stathletics.ch