



## EM LIMITE FÜR JOEL TEMENG,

Am vergangenen Wochenende trafen sich die Athleten des Schweizer Mehrkampfkaders in Amriswil zum ersten Zehnkampf in diesem Jahr. Mit dabei bei der Kategorie U18 Joel Temeng vom TV Kloten-LA. Der sich trotz einer hartnäckigen Knochenhautentzündung zum Wettkampf bei idealen Bedingungen zum Wettkampf stellte.

Als erste Disziplin stand der 100 Meter Lauf an, mit leichtem Gegenwind siegte Joel in 11,76 Sekunden. Weiter ging es zum Weitsprung, nach zwei guten Sprüngen, konnte er bei seinem letzten Versuch alles geben. Der Absprung beim Balken wurde optimal getroffen, 6,94 Meter wurden gemessen. Eine Superweite, erst einmal war er 7,00 Meter gesprungen, diese Weite wurde damals wegen zu viel Rückenwind nicht in die Bestenliste eingetragen.

Es folgte das Kugelstossen, nach einem guten Versuch erreichte Joel im zweiten und dritten Versuch zweimal die neue Bestleistung von 15,23 Meter. Dann stand der Hochsprung an, wo er die letzten Wochen wegen seiner Verletzung nicht mehr voll trainieren konnte, nach zaghaftem Beginn steigerte er sich auf 1,77 Meter. Dann war leider schon Schluss, die erhoffte Höhe von über 1,80 Meter kostete einige Punkte. Als letzte Disziplin des ersten Tages stand der 400 Meter Lauf auf dem Programm. Eine Strecke die Joel noch nie im Wettkampf gelaufen ist.

Mit 53,46 Sekunden wurde eine erhoffte Zeit erreicht. Nun galt es den Körper zu regenerieren, damit am zweiten Tag wieder optimale Leistungen erbracht werden können. Nicht umsonst heisst es unter den Zehnkämpfern, der zweite Tag tut weh, dann entscheidet der Kopf. Nun wir waren sehr optimistisch, da wir wussten, dass Joel einer der besten Hürdenläufer der Schweiz ist. Da konnte ihn auch ein Sturz über die zweite Hürde beim Einlaufen nicht abhalten. Mit einem guten Start lief er ein sehr gutes Rennen und siegte über die 110 Meter Hürden mit einer Zeit von 14,61 Sekunden mit grossem Vorsprung auf seine Konkurrenten. Aber wie geht es weiter mit seiner Knochenhautentzündung. Hinkend begab er sich zum Diskusring. Eine Disziplin, wo alles möglich war. Mit 34,44 Meter ein respektables Ergebnis, obwohl noch etwas mehr möglich gewesen wäre. Als nächstes folgte der Stabhochsprung, wo er 3,20 Meter erreichte, aber man sah, dass die Routine noch fehlte und er durch sein Bein behindert war.

Es folgte das Speerwerfen, wo mit 47,31 Meter ein gutes Resultat erreicht wurde. Der letzte Wurf war sicher noch zwei Meter weiter, aber die Abwurfmarkierung wurde knapp übertreten. Zum Schluss folgte der Marathon der Zehnkämpfer, der 1500 Meter Lauf. Hat er noch die Kraft, hat er die Hitze an diesen beiden Tagen gut überstanden und vor allem, wie geht es mit dem Bein. Das grosse Ziel war ja das Erreichen der Limite für die U18 Europameisterschaften und diese lag bei 6500 Punkten. Dass er unter 5,05 Minuten laufen kann um dieses Ziel zu erreichen wussten wir. Mit einem verhaltenen Start, steigerte er sich von Runde zu Runde. Am Schluss blieb die Zeitmessung bei 5,03,24 Minuten stehen.

Sieg mit 6511 Punkten, 494 Punkte Vorsprung auf den Zweiten, und EM Limite erreicht.

Die EM hätte eigentlich zu diesem Zeitpunkt in Rieti (Italien) stattfinden sollen, wurde jedoch wegen Corona auf 2021 verschoben. Joel hat das Glück, dass er auch im nächsten Jahr nochmals bei den U18 startberechtigt ist.

Jetzt gilt es sich zu erholen, damit er an den Schweizer Meisterschaften vom 8/9. August in Langenthal wieder fit antreten kann. Dann sollte eine weitere Steigerung möglich sein.

20.7.2020/ka