

HÜRDENLAUF

## Jason Joseph rennt am Berner Meeting dem Virus davon

von Rainer Sommerhalder - CH Media • Zuletzt aktualisiert am 24.7.2020 um 22:15 Uhr



Jason Joseph (Mitte) rennt voll motiviert zum nächsten Hürdenrekord.

© Peter Klaunzer / KEYSTONE (Bern, 24. 7. 2020)

---

**Der Basler Hürdensprinter findet auch in schwierigen Zeiten seine Motivation und läuft Schweizer Rekord.**

An Spitzensport zu Coronazeiten gewöhnt man sich nur schwer. Keine Olympischen Spiele, keine Fussball-EM, keine Leichtathletik-EM - dafür jede Menge neue Formate, mit denen sich anzufreunden nicht nur dem Fan einiges abverlangt. Auch Athletinnen und Athleten rund um den Globus klagen über Motivationsschwierigkeiten. Es fehlt an Zielen in Schlagdistanz.

Eine erfrischende Ausnahme bildet ein Schweizer Leichtathletik-Duo aus dem Lager der Sprinter. Allen voran der 21-jährige Baselbieter Hürdenläufer Jason Joseph. Er rennt am

abgespeckten Berner Citius-Meeting, als stehe er in einem Olympiafinal. Keine Spur von fehlender Motivation, keine Anzeichen für ungenügenden Fokus. Der U23-Europameister verbessert in 13,34 Sekunden seinen eigenen Schweizer Rekord um fünf Hundertstel. Und hätte Joseph nicht die zweitletzte Hürde umgerissen, seine Zeit wäre noch beeindruckender gewesen.

## Jason Josephs Lust auf Training und Wettkampf

Er sei es den Organisatoren, die mit einer schwierigen Ausgangslage ihr Bestes geben, schuldig, ebenfalls sein Topniveau zu zeigen. «Wenn ich am Start stehe, dann bin ich hoch motiviert - egal ob es ein Olympiafinal oder ein regionales Meeting ist», sagt der Schweizer mit karibischen Wurzeln. Er findet als Erklärung gute Gründe für seine Topform. Die lange Phase ohne Wettkämpfe habe es ermöglicht, einerseits mit Nachdruck an den eigenen Schwächen zu arbeiten. Dank gesteigerten Krafttrainings hat Joseph am Start viel an Explosivität gewonnen.

Und die Lücken im sportlichen Terminkalender zeigen positive Auswirkungen auf die Erholungsfähigkeit. «Wie wichtig die Zeit der Erholung für einen Sportler ist, wird oft unterschätzt», sagt der 1,92m lange Sprinter. Mit seinen aussergewöhnlichen Hebelverhältnissen beklagt er sich auch nicht, dass in Bern Gegenwindverhältnisse herrschen. «Für mich sicher kein Nachteil, weil das Timing bis zur nächsten Hürde dann stimmt.»

Josephs weibliches Pendant in der Schweizer Leichtathletik heisst Ajla Del Ponte. Die 24-jährige Tessinerin stand im stark besetzten Sprintteam bisher klar im Schatten von Mujinga Kambundji und auch ein wenig von Salomé Kora sowie Sarah Atcho. Doch in diesem Jahr ist Del Ponte die unbestrittene Nummer 1. Ihre Saisonbestzeit von 11,08 über 100m katapultiert sie an die erweiterte europäische Spitze. Auch in Bern gibt die bei Laurent Meuwly in den Niederlanden trainierende Tessinerin eine Kostprobe ihres technisch herausragenden Laufstils. Die 11,15 sind die drittbeste Zeit ihrer Karriere.

ABONNIEREN

---

AUTOR

**Rainer Sommerhalder**

zum Autor →

