

# Ihnen gehört die Zukunft

Hürdensprinter Jason Joseph (19) und Géraldine Ruckstuhl (20), die Sieger des Sporthilfe Nachwuchs-Preises, fühlen sich gegenseitig auf den Zahn.

TEXT ANDREAS W. SCHMID



Den Anfang in diesem Pingpong zwischen zwei Hoffnungsträgern der Schweizer Leichtathletik macht Jason Joseph, der sich gerade im Trainingslager auf Kreta befindet, als er die Fragen von Géraldine Ruckstuhl beantwortet.

**Géraldine Ruckstuhl: Jason, warum hast du dich für die 110 Meter Hürden entschieden?**

Jason Joseph: Das war nicht meine Idee, sondern mein Trainer verdonnerte mich beim LC Therwil dazu. Zu Beginn hatte ich mit der Technik Mühe, doch als ich damit besser zurecht kam, machte es grossen Spass. Beim Hürdenlauf muss sowohl körperlich als auch im Kopf alles stimmen, damit es zusammenpasst.

**Was machst du mit den 12 000 Franken, die du für den Sporthilfe Nachwuchs-Preis erhältst?**

Das setze ich für das ausserkantonale Praktikum ein, das ich in den nächsten anderthalb Jahren während meiner Zeit

«Ich bin ziemlich schadenfreudig, aber auf harmlose Art.»

JASON JOSEPH

an der Wirtschaftsmittelschule absolvieren muss. Also alles ganz vernünftig.

**Hast du ein Ritual vor dem Rennen?**

Ja, ich höre mir sogenannte «motivation speeches» von Les Brown an. Er fordert seine Zuhörer auf, dass sie ihre innere Stärke sammeln und bedingungslos an sich glauben.

**Könntest du dir auch vorstellen, einen Mehrkampf zu bestreiten?**

In fünf Disziplinen habe ich mich schon versucht: Nebst dem Hürdenlauf im Weit- und Hochsprung, mit

der Kugel und im Sprint. Den grössten Respekt hätte ich vor dem Stabhochsprung. Vor dem 1500-Meter-Lauf wohl eher weniger, denn den kannst du dir selber einteilen.

**Was bringt dich zum Lachen?**

Zuletzt musste ich herzhaft über das Missgeschick eines Trainingskollegen lachen: Er ist bei einer Übung ausgerutscht. Ich bin ziemlich schadenfreudig, aber auf harmlose Art. (Lacht.) Der andere darf sich nicht verletzen.

**Gehst du selber einkaufen und falls ja: An welchem Lebensmittel kommst du nicht vorbei?**

Ganz ehrlich? Nein. Aber ich sage meinem Mami, was sie unbedingt einkaufen soll: Bananen und Hüttenkäse.

**Dein Lieblingsreiseziel?**

Das ist die Karibikinsel St. Lucia. Mein Vater stammt von dort. Ansonsten sehe ich nicht viel, wenn ich in einem Land einen Wettkampf bestreite: Flughafen, Hotel, Stadion – mehr liegt kaum drin.

Dann kehren die beiden das Ganze um. Nun muss Géraldine Ruckstuhl, die sich gerade in Berlin aufhält, die Fragen von Jason Joseph beantworten.

**Jason Joseph: Géraldine, dein erster Gedanke, als du vom Sieg am Sporthilfe Nachwuchs-Preis erfahren hast?**

Géraldine Ruckstuhl: Natürlich hatte ich mir zuvor insgeheim erhofft, dass ich gewinnen würde. Doch als dies tatsächlich eintraf, war ich trotzdem verblüfft. Die Freude war riesengross, auch weil meine Familie dabei war.

**Wie geht es dir jetzt gerade?**

Sehr gut, ich befinde mich auf dem Berliner Fernsehturm beim Alexanderplatz. Vorhin haben wir das Olympiastadion besucht, sozusagen als Vorgeschmack auf die EM im Sommer. Die Freude ist immer noch gross. Das Preisgeld werde ich übrigens in einen Krafraum zu Hause investieren. So spare ich Zeit, weil ich nicht immer extra ins Gym fahren muss. Den

Rest lege ich mir für kommende Trainingslager auf die Seite.

**Welche Sportarten ausser Leichtathletik interessieren dich sonst noch?**

Ich bin ein Sport-Junkie: Tennis, Basketball, Baseball und noch vieles mehr finde

«Das Geld investiere ich in den Krafraum. So spare ich Zeit.»

GÉRALDINE RUCKSTUHL

ich wahnsinnig spannend. Ich ziehe mir auch sehr gerne Sportsendungen rein.

**Wie sieht der perfekte Tag für dich aus?**

An einem solchen Tag muss nichts Spektakuläres passieren. Wenn ich Sport treiben darf, dann reicht das bereits für einen perfekten Tag.

**Welche Werte sind für dich wichtig?** Ehrlichkeit, Natürlichkeit, Bodenständigkeit. Und man sollte sympathisch daherkommen.

**Welches ist der beste Tag der Woche?**

Das ist der Sonntag ... einen Moment, ich muss kurz in den Lift ... (längere Pause). So, jetzt gehts wieder. Es ist also der Sonntag, weil ich dann trainingsfrei und somit auch mal Zeit für etwas anderes habe. Die Erholung ist im Spitzensport wichtig und am Sonntag kann ich ein wenig die Seele baumeln lassen.

## DIE SIEGER

**Sporthilfe Nachwuchs-Preis**

Der Sporthilfe Nachwuchs-Preis 2017 geht an die beiden Leichtathleten Jason Joseph und Géraldine Ruckstuhl. «Nachwuchsteam 2017» ist der Ruder-Vierer mit Dominic Condrau, Linus Copes, Andrin Gulich und Valentin Huehn.

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



IAAF World Championships