Ein Diamant – gefunden am Fuss des Alpsteins

TEXT **MANUEL STOCKER**
BILDER **TOBIAS LACKNER / ATHLETIX.CH**

Ob in Andelfingen, Bernex-Confignon, Egg, Teufen oder in einem anderen Dorf: Genau in diesem Moment könnte der nächste Leichtathletik-Rohdiamant auftauchen. So wie Simon Ehammer einst von Beat Schluep (TV Herisau) entdeckt und geschliffen wurde, um später unter den Fittichen von René und Karl Wyler (TV Teufen) zum zweifachen Diamond-League-Finalsieger zu reifen. Auf «Entdeckungsreise» im Appenzellerland.

Würde man eine Postkartenserie mit den malerischsten Flecken des Landes drucken, müsste man bei A wie Appenzell Ausserrhoden beginnen. Die engen Strassen ab St. Gallen schlängeln sich an den traditionellen Kreuzfirsthäusern vorbei, sanfte Hügel, übersät mit saftig-grünen Wiesen, erinnern an das Emmental. Auf 840 m über Meer erhebt sich Teufen, ein 6500-Seelen-Dorf, idyllisch eingebettet zwischen Bodensee und dem Alpsteingebirge, wo der Säntis majestätisch herausragt.

Leichtathletik-Begeisterung weitergegeben

So schön Beat Schlueps alte Heimat sein mag: Beim Anblick dieses Panoramas kann man nachempfinden, warum der gebürtige Solothurner aus Lüterkofen im Appenzellerland sesshaft geworden ist. Aus- und weitergebildet an der ETH Zürich bei Hansruedi Kunz und Armin Scheurer in Magglingen, verschlug es den jungen Sportlehrer und Zehnkämpfer in die Ostschweiz. «Schuld» daran ist ein Studienkollege. Der hatte Schluep angefragt, ob er dessen Stellvertretung an der Kantonsschule St. Gallen übernehmen wolle. So frönte der heute 67-Jährige seiner Leidenschaft ab 1986 im LC Brühl – und lernte erst noch seine spätere Frau Irène kennen.
Mit ihr wohnte Beat Schluep erst in Stein AR, um sich 1996 in der Kantonshauptstadt Herisau niederzulassen. Hier unterrichtete der dreifache Familienvater fast vierzig Jahre Sport am Berufsbildungszentrum, sechs an der Kantonsschule Trogen und eines an der Primarschule Hundwil. Als kantonaler Schulsportverantwortlicher und Aktivmitglied des LC Brühl, des TV Stein sowie des TV Herisau gelang es ihm nicht nur, die Begeisterung für die etwas verstaubten Disziplinen Laufen, Springen und Werfen im Schulunterricht zu wecken. Nein, von 2003 bis 2023 amtete der Bewegungsförderer auch als Sportchef der Leichtathletikabteilung des TVH und organisiert bis heute den Kantonalfinal des UBS Kids Cups – und jenen des gleichentags stattfindenden Visana Sprints. «Einmal kochen, zweimal essen», lautet die pragmatische Devise auf dem Herisauer Sportplatz Ebnet.

Beat Schluep war Simon Ehammers erster Trainer. Noch heute sind die beiden freundschaftlich verbunden.

Erste Begegnung mit den «Ehammers»

«Genau da habe ich die erste Bekanntschaft mit Simon gemacht.» Beat Schluep zeigt auf den Vorplatz der Teufner Sportanlage Landhaus. Er entsinnt sich, als sei es gestern gewesen – und nicht vor 14 Jahren. Am 28. August 2011, um genau zu sein. Als OK-Chef und Speaker in Personalunion verlas er die Rangliste und staunte ob der «vielen Ehammers» auf dem Podest: Simon, Jugi Stein und Sieger der M11 mit 1295 Punkten; die drei Jahre jüngere Schwester Lea, Siegerin der W8; und deren Zwillingsbruder Andrin, Zweiter der M8. Alle drei waren zuvor schon beim «schnellscht Stääner» und der Lokalausscheidung des UBS Kids Cups auf dem obersten Treppchen gestanden. «Das hätte mir eigentlich auffallen müssen», räumt Beat Schluep rückblickend ein. «Simons Mutter war Mitglied der Musikgesellschaft Stein, ich ahnte aber nicht, dass ihre Kinder sportlich derart talentiert waren.» Die drei Geschwister wuchsen in Hundwil auf, kamen nach

einem einjährigen Familienabstecher ins Tirol mit den Eltern Franz und Manuela zurück ins Appenzellerland und zogen später nach Stein. Bis zur einschneidenden Begegnung mit Beat Schluep kickte der heutige Edelfan des FC St. Gallen 1879 knapp sechs Jahre beim FC St. Otmar – zuletzt als Libero bei den D-Junioren.

«Zellweger-Landung» perfektioniert

Zwar startete Simon Ehammer schon vorher erfolgreich an den nationalen Vorgänger-Nachwuchsprojekten «erdgas athletic cup» und «Migros Sprint». Der Groschen fiel indes erst 2011 in Teufen, als Beat Schluep seinen Namen aufrief und den elfjährigen Steiner nach vorne bat. Die Goldmedaille als Kantonalsieger und die Einladung zur Schweizer Finalpremiere des UBS Kids Cups erhielt Simon aus den Händen von – Yves Zellweger.
Der damalige Schweizer Weitsprung-Meister sollte 2013 selbst die 8-Meter-Marke überflügeln. Und nicht nur das. Der Legende nach hat der 13 Jahre ältere Rheintaler dem schwer beeindruckten Appenzeller in Tenero beigebracht, wie man in der Sandgrube richtig landet. «Aus der Storchen- wurde die Zellweger-Landung», plaudert Beat Schluep aus dem Nähkästchen – perfektioniert bis zum Weltrekord innerhalb eines Zehnkampfs (8,45 m in Götzis 2022). Heute fungiert Yves Zellweger als persönlicher Weitsprungtrainer Ehammers und Cheftrainer Technische Disziplinen bei Swiss Athletics.

> «Beat war jene Person, die mir gezeigt hat, was die Leichtathletik überhaupt ist.»
>
> Simon Ehammer über seinen Entdecker

Mit dem Fahrrad an die EM nach Rom

«Das Schicksal nimmt manchmal die schönsten Wendungen», freut sich Beat Schluep auf das Wiedersehen mit seinem einstigen Schützling. Zuletzt hat er ihm beim 50. Hypomeeting zum Schweizer Rekord gratuliert, ehe er die 40 Kilometer von Götzis nach Hause radelte. Ein Klacks für den passionierten «Gümmeler». Letztes Jahr strampelte er 1500 Kilometer weit, um Ehammer und Co. an den Europameisterschaften in Rom live zu sehen.
Doch zurück zum Mehrkampf-Meeting. Im weltberühmten Möslestadion schloss sich noch ein weiterer Kreis. Klein Simon stieg hier nämlich schon vor zwölf Jahren aufs «Stockerl», wie sein österreichischer Vater sagen würde. 2013 fielen die Nachwuchs-Mehrkampfmeisterschaften des St. Gallisch/Appenzellischen Leichtathletik-Verbandes (SGALV – heute Ostschweiz Athletics) mit jenen des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes (VLV) zusammen. «Schon damals punktete Simon vor allem dank seiner Schnelligkeit und Sprungkraft.»

Vom Luftikus zum König der Leichtathleten

Im Vergleich zum landesweiten Jahrgangsbesten Gian Vetterli (US Ascona) eher schmächtig gebaut, liess Luftikus Ehammer sein Talent auch beim UBS Kids Cup aufblitzen. Nach Platz 14 am Schweizer Final 2011 in Zürich legte ihm Beat Schluep den Wechsel vom Fussball in die olympische Königssportart nahe.
«Beat war jene Person, die mir gezeigt hat, was die Leichtathletik überhaupt ist», erinnert sich Simon Ehammer an die mutmasslich einschneidendste Entscheidung seiner Sportlaufbahn. Denn ohne Entdecker Beat Schluep kein laufender, springender und werfender Punktejäger Simon Ehammer.
«Er war mein erster Trainer, hat den Grundstein gelegt und mich auf Nachwuchsebene international konkurrenzfähig gemacht, weil er wusste, wie ich ticke und welche Taste er bei mir drücken musste.»
Der Angesprochene selbst errötet fast ein wenig ob der «Lobhudelei». Oder liegt es am roten Shirt des TV Herisau, das Beat Schluep – auf Bitte von Swiss Athletics – für den Trainingsbesuch in Teufen trägt? Von 2012 bis 2017 in Herisau geformt und behutsam für den nächsten Karriereschritt aufgebaut, startete Simon Ehammer unter den Fittichen von René und Karl Wyler vollends durch. Erst als Bronzegewinner der U20-WM im finnischen Tampere, dann als Europameister in der U20- und U23-Kategorie, bis er sich 2024 zum Hallen-Weltmeister und damit zum König der Könige krönte.

Karl (links) und René Wyler (rechts) sind im TV Teufen Simon Ehammers Trainer.

Trainer bis zum Kipppunkt

«Simon war schon sehr früh sehr ehrgeizig und wollte immer weiterkommen», verrät Beat Schluep, derweil sich sein vormaliges Zugpferd mit der Teufner Trainingsgruppe aufwärmt. «Kaum hatte er eine persönliche Bestleistung aufgestellt, musste diese beim nächsten Wettkampf wieder übertroffen werden.» Hat er es nie bereut, seinen Rohdiamanten in andere Hände zu legen? «Wenn ein Athlet den Willen und das Potenzial mitbringt, es bis ganz nach oben zu schaffen, darf man ihn nicht bremsen.»
Bis 2017 stand Beat Schluep für die Nachwuchsgruppe (U14 bis U20) des TV Herisau im Dauereinsatz. Jenem Verein, aus dem ehedem 400-m-Rekordhalter Mathias Rusterholz (unter Peter Schläpfer) und Bob-Olympiasieger Beat Hefti hervorgegangen waren. Oder der heutige Ostschweizer NLZ-Kadertrainer Christian Gutgsell. Oder Zehnkämpfer Samuel Staub, der den Vereinsrekord Ende Mai in Landquart auf 7606 Punkte geschraubt hat.
«Mit Andreas Mettler und mir waren wir nur zwei Trainer und praktisch jedes Wochenende mit den Mehrkämpfern unterwegs, hinzu kamen Trainingslager, die Durchführung von eigenen Wettkämpfen und die ganze Vereinsadministration – irgendwann wurde es mir zu viel», bekennt Beat Schluep, Vater von drei Kindern und bis zur Pensionierung 2023 Lehrer im Vollzeitpensum. Während einer mehrwöchigen Radtour durch Alaska und Kanada kam er zum Entschluss, im Verein kürzer zu treten und seine ehrenamtliche Trainertätigkeit zugunsten der Familie aufzugeben. Es war der Kipppunkt und Neuanfang zugleich. Auch für Simon Ehammer.

Reibungsloser Ablösungsprozess

«Dank dem guten Draht zu René und Karl Wyler, die Simon bereits von der Sportschule und gemeinsamen Trainingslagern kannten, konnte ich ihn besten Gewissens ziehen lassen», schildert Beat Schluep den «reibungslosen Ablösungsprozess». René Wyler seinerseits hatte in seiner Funktion als Leiter des Sportleistungszentrums Appenzellerland Sport immer wieder auch Herisauer Eishockeyaner, Schwinger und Biker zu Schluep ins Athletiktraining geschickt.
Er lobt die beispielhafte Basisarbeit seines Vorgängers: «Beat legte viel Wert auf die Verletzungsprophylaxe, integrierte bewusst auch Beweglichkeitsübungen oder Faszienrollen ins Training, davon profitiert Simon bis heute.» Bei Appenzellerland Sport (Seite 18) fand Simon Ehammer ein gleichermassen stimulierendes wie familiäres Umfeld. Noch heute trainiert der Star ohne Starallüren zusammen mit den jüngeren Disziplinenkollegen Cédric Deillon (20) und Andrin Huber (21), der wiederum mit der Matura an der Kantonsschule Trogen den Schritt von der LAG Gossau zum TV Teufen vollzog.

U23-Europameister mit ähnlichem Werdegang

«Ich weiss noch, wie du bei den SGALV-Meisterschaften in jeder Disziplin eine Medaille gehamstert hast, inklusive 1000 Meter», klopft Beat Schluep dem frischgebackenen U23-Europameister Huber auf die Schulter. Was er und der TV Herisau für Simon Ehammer waren, waren Franziska Geser-Burch und die LAG Gossau für Andrin Huber: «Sie hat uns extrem breit und vielseitig ausgebildet», schwärmt der nicht minder begabte Mehrkämpfer aus Bichwil SG von seiner früheren Trainerin.
Dabei spricht Huber gleichermassen für U20-Staffel-Europameister Manuel Gerber sowie Antonia Gmünder und Mara Schwitter. Letztere hat

Nach seinen Anfängen beim TV Herisau trainiert Simon Ehammer heute in Teufen, unter anderem zusammen mit U23-Europameister Andrin Huber (rechts) und EYOF-Teilnehmer Nino Camiu (links).

die zweite Teufner Bronzemedaille in Tampere (nach Ehammer 2018) mit ihrer Staffel- und Vereinskollegin Timea Rankl hauchdünn verpasst.

Miteinander statt gegeneinander

Während sich die beiden U20-EM-Vierten noch vom Grossanlass erholen, begrüsst René Wyler zum Schulstart bereits die nächsten Teufner Talente. Beat Schluep kennt sie natürlich allesamt von den UBS Kids Cups. «Schau mal, mit wie viel Zug Ambra (Corciulo) den Speer in ihrem Alter bereits wirft», entgeht seinem geschulten Auge kein Detail. Und auch mit Nino Camiu kann der 1958er-Jahrgänger mitfühlen. An aussichtsreicher Stelle liegend, blieb der 17-jährige EYOF-Starter im 400-m-Hürdenvorlauf am letzten Hindernis hängen. «Das ist mir auch mal passiert, an der SM 1993 in St. Gallen, als die Beine auf der Zielgeraden weich wurden wie ein Raclette-Käse.» Trotz des Unterschieds von fünfzig Jahren sprechen der pensionierte Sportlehrer und der U18-Hürdenrekordhalter die gleiche Sprache. Das gemeinsame Herzblut für die Leichtathletik verbindet sie. In diesem Fall über die Alters- und Vereinsgrenze hinweg.

Vom früheren Konkurrenzdenken der beiden Ausserrhodener Turnvereine ist nichts mehr zu spüren. Mit dem Urteufner Karl Wyler bestritt der Wahl-Herisauer Beat Schluep unzählige Zehnkämpfe. Zwei Tage, zehn Disziplinen – das schweisst zusammen. «Karl konnte wirklich beissen, wobei er immer über 1,80 m sprang, egal, ob es regnete oder schneite», zollt Schluep seinem einstigen Weggefährten Respekt. Wyler seinerseits war froh, durfte er sich beim einen oder anderen 1500er in Schlueps Windschatten verstecken. «Ironischerweise waren Karl und ich gute Läufer, was man von Simon nicht zwingend behaupten kann», stichelt Schluep in Richtung des besten weitspringenden Zehnkämpfers der Welt.

Rhythmusgefühl dank Musikunterricht

Für Ehammers Ausdauerdefizite macht sein erster Förderer allerdings «höhere Gründe» geltend: «Unser Lauftraining fand jeweils am Donnerstagabend statt – genau dann hatte Simon Musikunterricht …» Seine Lunge trainierte Ehammer folglich mit Euphonium, Bariton und Tenorhorn anstelle von Laufintervallen. «Was ihm wiederum in seinen Paradedisziplinen zugutekommt», schiebt Beat Schluep nach: «Ich bin fest davon überzeugt, dass er sein exzellentes Rhythmusgefühl über die Hürden und in den Sprüngen nicht zuletzt dem Musizieren verdankt.»

Und noch etwas hat der heutige Modellathlet und Absolvent der Spitzensport-Rekrutenschule in Herisau gelernt: «Richtige Liegestützen.» Davon kann sich sogar Vielseitigkeitskünstler Andrin Huber eine Scheibe abschneiden. König Ehammer und sein U20-Rekordthronfolger stacheln einander zwischen den Zugunterstützungs- und Widerstandsläufen immer wieder zu kleinen Challenges an. Beat Schluep studiert währenddessen das 1080-Sprint-Gerät, das Übungsleiter René Wyler zum Preis eines Kleinwagens angeschafft hat. «Auf solche Technologien konnten wir in Herisau nicht zurückgreifen», gesteht Schluep. Doch Not macht erfinderisch, und an Kreativität mangelte es ihm ohnehin nie: Für den Supramaximalspeed gab es Bergabläufe, für Widerstandsläufe Autopneus. «Die haben wir den Jungs mit einem Seil und Gurt um die Hüfte geschnallt», erzählt Schluep mit einem Schmunzeln. Bei nasser Bahn sei das gut gegangen. «Wenn es jedoch heiss und trocken war, sprang der Reifen hin und her und wir mussten aufpassen, dass sich niemand verletzt.»

Fairness als Fundament

Dank dem Sportleistungszentrum in Teufen – sowie dem Red Bull Athlete Performance Center in Thalgau bei Salzburg – stehen Simon Ehammer heute ganz andere Möglichkeiten zur Verfügung. Gleichwohl erinnert er sich dankbar an seine Herisauer Anfangszeit. «Wir waren eine supercoole Truppe und mit Beat hatten wir einen Trainer, der für die Leichtathletik brannte und dieses Feuer auf uns übertrug.»

So sehr sich Schluep für den Nachwuchs im TV Herisau engagiert hat, so viel hat ihm seine Trainertätigkeit zurückgegeben. «Als Sportlehrer an der Berufsschule ist man primär Animator, aber junge, talentierte Menschen zu begleiten und zu sehen, wie sie umsetzen, was man ihnen mit auf den Weg gibt, hat mich als Trainer ungemein erfüllt.» Selbst dann, wenn die eigenen Werte und Vorgaben auf die Probe gestellt wurden.

Passiert beim UBS Kids Cup Team. Im Gegensatz zu anderen Mannschaften einigten sich die Herisauer Regionalfinalsieger darauf, sich keine Vorteile durch Frühstarts verschaffen zu wollen. Prompt wurde Teamcross-Startläufer Simon Ehammer beim Schweizer Final geschubst, wodurch er die Linie übertrat. Und was tut er? Er brach seinen Lauf in Poleposition ab, während ihn alle anderen Teams überrannten. Weg war sie, die sicher geglaubte Qualifikation fürs Staffelrennen im Vorprogramm von Weltklasse Zürich!

Was damals in bitteren Tränen endete, macht Beat Schluep heute umso stolzer. «Simons Mindset, nicht verlieren zu können und sich dennoch fair gegenüber den Mitstreitern zu verhalten, zeichnet grosse Champions aus.» Dass Ehammer im Nachgang an die EM in München gemeinsam mit Niklaus Kaul den deutschen Fairplay-Preis verliehen bekam, ist für seinen Entdecker mehr wert als die Silbermedaille: «Du musst der Konkurrenz deswegen aber nicht jedes Mal den Vortritt lassen, gell!», wünscht Beat Schluep dem Schweizer Hoffnungsträger viel Glück für den Saisonendspurt.

> «Junge, talentierte Menschen zu begleiten und anzuleiten, hat mich ungemein erfüllt»
>
> Beat Schluep über seine Berufung

Inspiration für die nächste Generation

Simon Ehammer nimmt es sich zu Herzen. Bei Weltklasse Zürich darf der Appenzeller Alleskönner nicht nur zum wiederholten Mal im Hauptprogramm antreten, sondern die begehrte Diamond Trophy erstmals vor Heimpublikum in die Höhe stemmen. Dank einer perfekten «Zellweger-Landung» auf dem Sechseläutenplatz.

Keine drei Tage später kehrt der bodenständige Botschafter zurück ins Stadion Letzigrund, um seine potenziellen Nachfolgerinnen und Nachfolger zu küren. Zurück an die Stätte, in der sein nationaler Stern 2011 aufging. Ehammers Weg vom fünffachen Schweizer Finalisten des UBS Kids Cups zum zweifachen Finalsieger der Diamond League und sechsfachen internationalen Medaillenhamster dient der nächsten Generation als Inspiration. Von Stein via Herisau und Teufen nach Zürich und von dort in die Weltklasse: «Die Schweizer Leichtathletik braucht genau solche Vorbilder», sagt Beat Schluep. «Nahbare Vorbilder, die von der Spitze an die Basis gehen und die Stars von morgen inspirieren». Und Enthusiasten wie ihn, die die Rohdiamanten ausfindig machen und zum Strahlen bringen.

Talentschmiede feiert Jubiläum

2005 von Hans Höhener initiiert, hat sich Appenzellerland Sport in den letzten zwanzig Jahren zu einem führenden Kompetenzzentrum für Leistungssport in der Ostschweiz entwickelt. Neben dem Sportleistungszentrum beinhaltet die Trägerschaft die Sportschule mit ihren Partnerschulen in Herisau (Sek/BBZ), Teufen, Wald, Rehetobel sowie Trogen (Sek/Gymnasium und Fach-/Wirtschaftsmittelschule). Die Swiss Olympic Sport School bietet jungen Talenten individuell zugeschnittene Ausbildungsmöglichkeiten – von der Ober- über die Mittelstufe bis zu sportfreundlichen Berufslehren und Praktika, abgestimmt auf die Trainings- und Wettkampfpläne der Vereine und Verbände.
Namhaftes Beispiel ist Simon Ehammer. Nach dem Besuch der Sportschule in Teufen absolvierte er das Brückenangebot am BBZ Herisau, gefolgt von einer Lehre bei Sport Baumann in Appenzell. «Ich musste Simon ein paarmal vom Sportunterricht fürs Training dispensieren», verrät Beat Schluep mit einem Augenzwinkern. «Dafür hat er mir eine Badehose empfohlen, die bis heute hält.»
Im Jubiläumsjahr 2025 trainierten rund 200 Talente im Sportleistungszentrum Teufen – zusätzlich zu den 87 Sportschülerinnen und -schülern aus 22 Sportarten, davon 13 in der Kernsportart Leichtathletik. Geleitet wird das Zentrum seit 2012 von René Wyler (58), früherer Mehrkämpfer, Sportlehrer und ausgebildeter Naturheilpraktiker. Ihm steht ein Team von über 25 Coaches und Experten zur Seite, darunter sein Bruder Karl (64). Gemeinsam wurden die beiden 2020 von Swiss Athletics als Trainer des Jahres ausgezeichnet.
Als «ältester Sportschüler» darf sich Verwaltungsratspräsident Hans Höhener (78) bezeichnen. Der Ausserrhodener Alt-Regierungsrat und -Landammann gilt als einer der grössten Sportförderer im und ausserhalb des Halbkantons. Er präsidierte unter anderem den TV Teufen, den Appenzellischen Turnverband (ATV), den Schweizerischen Leichtathletik-Verband (SLV) sowie den Verband Seilbahnen Schweiz (SBS). Von 1998 bis 2011 stand er der Eidgenössischen Sportkommission vor und war bis 2005 Mitglied des Exekutivrats von Swiss Olympic. Mit der Gründung von Appenzellerland Sport im selben Jahr hat der «Spiritus Rector» Pionierarbeit geleistet.
appenzellerlandsport.ch

Zur Person

Geboren 7. Februar 2000
Beim TV Herisau von 2012 bis 2017
Beim TV Teufen von 2018 bis heute
Trainer René und Karl Wyler
(vorher Beat Schluep)
Beruf Leichtathletik-Profi,
Ausbildung als Detailhandelsfachmann
Disziplinen Mehrkampf/Weitsprung

Internationale Erfolge
2025: WM-Vierter (Weit), Diamond-League-Finalsieger bei Weltklasse Zürich (Weit),
Hallen-EM-Zweiter (7-Kampf),
Dritter Mehrkampf-Meeting Götzis (10-Kampf)
2024: Olympia-Vierter (Weit),
EM-Dritter (Weit), Hallen-Weltmeister (7-Kampf)
2023: Diamond-League-Finalsieger (Weit),
Sieger Oslo Bislett Games (Weit)
2022: WM-Dritter (Weit),
EM-Zweiter (10-Kampf),
Hallen-WM-Zweiter (7-Kampf),
Dritter Mehrkampf-Meeting Götzis (10-Kampf)
2021: U23-Europameister (Weit)
2019: U20-Europameister (10-Kampf)
2018: U20-WM-Dritter (10-Kampf)

Nationale Erfolge
9-facher Schweizer Freiluft-Meister
(6 x Weit, 3 x Zehnkampf)
7-facher Schweizer Hallen-Meister
(6 x Weit, 1 x 7-Kampf)
4-facher Schweizer Rekordhalter
(4 x 10-Kampf, 6 x 7-Kampf, Weit outdoor/indoor)
5-facher Finalist UBS Kids Cup, Zweiter 2015

Bestleistungen
Zehnkampf: 8575 Punkte
(1. Juni 2025 Möslestadion Götzis/NR)
Siebenkampf: 6506 Punkte
(8. März 2025 Omnisport Apeldoorn/NR)
Weit (outdoor): 8,45 m
(28. Mai 2022 Möslestadion Götzis/NR)
Weit (indoor): 8,26 m
(29. Januar 2022 Stade Jean-Pellez, Aubière/NR)
100 m: 10,34, 60 m: 6,72, 400 m: 47,18
110 m Hürden: 13,38, 60 m Hürden: 7,55
Hoch: 2,08 m, Stab: 5,35 m
Kugel: 15,31 m, Speer: 55,98 m
Diskus: 42,72 m
1500 m: 4:42,54
1000 m: 2:41,76