

## **„Ich brauche immer wieder eine neue Herausforderung“**

Zwei Sportrollstühle, ein Neoprenanzug, zwei Gehhilfen und eine riesige Reisetasche gefüllt mit Schwimmbrillen und Sportkleidung aller Art. Wenn Christiane Reppe zu Wettkämpfen oder ins Trainingslager reist, gleicht das mittlerweile einem Umzug. „Das klappt zwar gerade so noch allein, besser ist es aber, wenn mich jemand begleitet“, sagt die Athletin vom GC Nendorf. Es gibt ein neues Kapitel in ihrem Leben. Para Triathlon lautet die Überschrift und verspricht, nach der überaus erfolgreichen ersten Saison ein weiterer Höhepunkt in ihrem sportlichen Leben zu werden. Zu ihren bisherigen Erfolgen kamen zuletzt ein Para Triathlon-Europameistertitel und eine Bronzemedaille bei den Weltmeisterschaften hinzu. Ein Senkrechtstart par excellence.

„Ich wollte eigentlich gar nicht wieder so viel schwimmen“, sagt Christiane Reppe, die bereits eine 13-jährige Schwimmkarriere hinter sich hatte, bevor sie auf das Handbike umstieg, mit dem sie 2016 paralympisches Gold gewann. Doch die Idee Triathlon, wenn nicht gar ein Ironman, kann natürlich nicht ohne die Disziplin Schwimmen in die Tat umgesetzt werden. „Ich bin einfach mal wieder schwimmen gegangen und habe mir die Frage gestellt, ob ich mir das nicht doch wieder vorstellen kann. Ich habe den Gedanken auf Rat des Bundestrainers einfach mal zugelassen“, erinnert sich die 32-Jährige, der im Alter von fünf Jahren aufgrund eines Nerventumors das rechte Bein amputiert werden musste. Und letztlich kam es, wie es wahrscheinlich kommen musste. Einen Urlaub, einige bestärkende Gespräche und einen Startpass-Antrag bei der Deutschen Triathlon Union später stand sie schließlich schneller als geplant an der Startlinie zu ihrem ersten Triathlon auf Madeira. Ohne vorher nur einen einzigen Kilometer mit dem Rennrollstuhl gefahren zu sein. „Ich war drei Tage zuvor aus dem Urlaub gekommen und habe meinen neuen Rennrolli erst auf dem Hotelflur Probe fahren können. Nicht einmal Handschuhe hatte ich.“ Das erste Rennen endete mit Blasen an den Händen.

### **Plötzlich Dreikämpferin**

Das Fazit nach der ersten Saison: „Es macht Spaß! Das Gefühl im Wasser kommt schnell wieder. Aber es ist auch eine ganz neue Aufgabe, sich die drei Einzeldisziplinen so einzuteilen, dass man hinten raus nicht stirbt.“ Durch das jahrelange Handbike-Training weiß die Triathletin jedoch, zu welcher Leistung sie in der Lage ist und sieht sich gegenüber ihren Konkurrentinnen durchaus im Vorteil. Nichtsdestotrotz ist das abschließende Rennrollstuhlfahren für die großgewachsene Athletin eine spezielle Geschichte. „Bei dieser engen Sitzposition ist es fast ein Nachteil, noch ein Bein zu haben.“ Allerdings wäre Christiane Reppe nicht so erfolgreich, wenn sie das Rennrollstuhlfahren dem Zufall überlassen würde. Niemand geringeren als den Schweizer Marcel Hug, einen der weltbesten Rennrollstuhlathleten, bat sie um Hilfe. „Bei ihm habe ich gelernt, worauf es ankommt.“

Aber warum ist die im Handbiken so erfolgreiche Sportlerin überhaupt zum Triathlon gewechselt? „Ich habe plötzlich die Motivation vermisst. Und wenn Du Dich in jedem Training mental quälst, gewinnst Du auch nicht. Vielleicht bin ich einfach ein Mensch, der immer wieder neue Herausforderungen braucht. Mit dem Handbike habe ich schließlich schon alles gewonnen, was man gewinnen kann“, reflektiert sie. „Ich bereue den Umstieg auf keinen Fall. Im Triathlon lerne ich so viele neue Menschen kennen – das sind schon ganz besondere Typen.“

### **Paralympics Tokio – und dann?**

Auf diese „Typen“ kann sich Christiane Reppe nun zu 100 Prozent konzentrieren. Denn seit November hat sie ihren Bachelor in Betriebswirtschaftslehre mit dem Schwerpunkt Wirtschaftspsychologie in der Tasche – ein weiterer Höhepunkt 2019. „Jetzt kann ich beruflich überall einmal reinschnuppern und mir überlegen, was ich wirklich machen will“, erklärt sie. Doch zunächst lässt sie das Jahr 2019 nachwirken. „Vor allem den Moment, in dem ich gemerkt habe,

dass ich einen großen Schritt Richtung Paralympics in Tokio gemacht habe.“ Schließlich sei es nicht einfach gewesen, als Neuling einen Startplatz bei den World Triathlon Series-Rennen zu bekommen. Nur dort können die Athleten die notwendigen Punkte für die Weltrangliste und letztlich für eine Paralympics-Qualifikation sammeln. Christiane wäre aber nicht Christiane, wenn nicht auch das geklappt hätte.

Insgesamt blickt die Athletin mit dem ansteckenden Lächeln auf ein turbulentes Jahr voller Neuerungen zurück. Die daraus gewonnene Energie nimmt sie mit in ein aufregendes Sportjahr 2020. Aber was ist nun mit dem eingangs erwähnten Ironman? „Jetzt konzentriere ich mich erst einmal auf Tokio, was danach kommt, werden wir sehen. Schließlich erfordert die Vorbereitung auf eine Langdistanz ein vollkommen anderes Training.“ Doch ausgeschlossen ist dieses Ziel auf keinen Fall. Christiane Reppe braucht schließlich immer wieder eine neue Herausforderung.

*Heike Werner*

### **„Ich brauche immer wieder eine neue Herausforderung“**

Zwei Sportrollstühle, ein Neoprenanzug, zwei Gehhilfen und eine riesige Reisetasche gefüllt mit Schwimmbrillen und Sportkleidung aller Art. Wenn Christiane Reppe zu Wettkämpfen oder ins Trainingslager reist, gleicht das mittlerweile einem Umzug. „Das klappt zwar gerade so noch allein, besser ist es aber, wenn mich jemand begleitet“, sagt die Athletin vom GC Nendorf. Es gibt ein neues Kapitel in ihrem Leben. Para Triathlon lautet die Überschrift und verspricht, nach der überaus erfolgreichen ersten Saison ein weiterer Höhepunkt in ihrem sportlichen Leben zu werden. Zu ihren bisherigen Erfolgen kamen zuletzt ein Para Triathlon-Europameistertitel und eine Bronzemedaille bei den Weltmeisterschaften hinzu. Ein Senkrechtstart par excellence.

„Ich wollte eigentlich gar nicht wieder so viel schwimmen“, sagt Christiane Reppe, der im Alter von fünf Jahren aufgrund eines Nerventumors das rechte Bein amputiert werden musste. Sie hatte bereits eine 13-jährige Schwimmkarriere hinter sich, bevor sie auf das Handbike umstieg, mit dem sie 2016 paralympisches Gold gewann. Doch die Idee Triathlon kann natürlich nicht ohne die Disziplin Schwimmen in die Tat umgesetzt werden. Das Fazit nach der ersten Saison: „Es macht Spaß! Das Gefühl im Wasser kommt schnell wieder. Aber es ist auch eine ganz neue Aufgabe, sich die drei Einzeldisziplinen so einzuteilen, dass man hinten raus nicht stirbt.“ Durch das jahrelange Handbike-Training weiß die Triathletin jedoch, zu welcher Leistung sie in der Lage ist und sieht sich gegenüber ihren Konkurrentinnen durchaus im Vorteil. Aber warum ist die im Handbiken so erfolgreiche Sportlerin überhaupt zum Triathlon gewechselt? „Ich habe plötzlich die Motivation vermisst. Und wenn Du Dich in jedem Training mental quälst, gewinnst Du auch nicht. Vielleicht bin ich einfach ein Mensch, der immer wieder neue Herausforderungen braucht. Mit dem Handbike habe ich schließlich schon alles gewonnen, was man gewinnen kann“, reflektiert sie. Den neuen Fokus richtet sie nun – ganz klar – Richtung Paralympics 2020 in Tokio.

*Heike Werner*

### **Warum ist Triathlon Deine Welt?**

„Ich fühle mich da einfach megawohl, weil ich viele meiner Stärken ausleben kann. Schwimmen mache ich wieder gern, mit dem Handbike war ich Weltspitze, und Rennrollstuhlfahren ist super spannend. Das Miteinander in der Triathlonwelt ist sehr offen und angenehm, sei es bei Wettkämpfen oder wenn man sich im Trainingslager trifft. Triathleten sind sehr wissbegierig, die Altersklassenathleten und die Profis sind alle gut drauf.“