

## **Josia Topf nach packendem Finale: Gold für Deutschland bei Paralympics!**

Josia Topf, der 21-jährige Para-Schwimmer aus Erlangen, gewinnt in Paris überraschend Gold bei den Paralympics 2024.

Josia Topf, ein 21-jähriger Para-Schwimmer aus Erlangen, hat am Sonntagabend in Paris seinen Traum wahr gemacht, als er sich die Goldmedaille bei den Paralympischen Spielen sicherte. In einem spannenden Rennen über die 150 Meter Lagen setzte er sich in einer Zeit von 3:00,16 Minuten durch. Trotz eines Rückstands nach 100 Metern, als er noch auf Platz drei lag, gelang es ihm, die Australier Ahmed Kelly und Grant Patterson auf den letzten Metern zu überholen und den ersten Platz zu erreichen.

Die Leistung von Josia Topf ist nicht nur ein persönlicher Triumph, sondern markiert auch das erste Gold für Deutschland bei den Paralympics 2024 in Paris. Über die gleiche Distanz hatte zuvor bereits seine Landsfrau Tanja Scholz für Aufsehen gesorgt, indem sie in einer Zeit von 2:51,31 Minuten einen neuen Paralympics-Rekord aufstellte.

### **Von den Anfängen zum Helm mit dem Seepferdchen**

Josia Topf lebt mit dem TAR-Syndrom, was bedeutet, dass er an Land oft auf Hilfe angewiesen ist. Doch im Wasser entwickelt er sich zu einem wahren Athleten. Seine Leidenschaft für das Schwimmen wurde durch seinen Vater Hans-Georg Topf geweckt, der ihn als Kind während der gemeinsamen Triathlon-

Trainings im Buggy mit nach draußen nahm. Die Sicherheit war dabei ein vorrangiges Anliegen. „Jeder muss schwimmen lernen, egal ob behindert oder nicht-behindert“, erinnert sich Topf an die Worte seines Vaters.

Eines Tages entdeckten sie zufällig ein Plakat im Schwimmbad, das die Möglichkeit bot, ein Seepferdchen zu machen. Josia, mit seinem außergewöhnlichen Talent, holte den Tauchring mühelos mit den Füßen, woraufhin das Seepferdchen, gerahmt und stolz präsentiert, in seinem Zimmer einen Ehrenplatz erhielt, gleich neben seinen zahlreichen Medaillen. Im Erlanger Schwimmverein SSG81 fand Topf nicht nur einen Ort zum Trainieren, sondern auch eine tragfähige Unterstützung dank seines Trainers Chris Thiel.

Josia erinnert sich an einen Moment, als er erstmals eine Tür öffnen konnte, geschweige denn, dass seine Trainer mehr darüber jubelten als über eine neue Bestzeit. Seine Entwicklung ist bemerkenswert; aus dem Jungen, der bei den Paralympischen Spielen 2021 in Tokio den fünften Platz errang, ist ein muskulöser Sportler geworden. Für die Paralympics in Paris trainierte er achtmal pro Woche und investiert viel Zeit und Energie in seine Vorbereitung.

## **Innovative Trainingsmethoden und Herausforderungen**

Ein weiterer Schritt in seiner Vorbereitung ist der Einsatz eines Hypoxiegeräts, das ein Höhenttraining simuliert. Dieses Gerät ist darauf ausgelegt, die Anpassung des Körpers durch eine verbesserte Atmung zu fördern, was Josia einen Vorteil in den letzten Wettkampfm Metern bringen soll.

Eine bemerkenswerte Herausforderung, der sich Topf im Wettkampf stellen muss, ist das Anschlagen mit dem Kopf an der Wand. Diese Methode führte daraufhin bereits zu Bewusstseinsverlusten während des Schwimmens. Deshalb steht seine Betreuerin Anna Pfretzschner stets am Beckenrand,

um im Notfall sofort eingreifen zu können. Eine Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln hat gezeigt, dass solche Kollisionen die kognitiven Leistungen von Josia beeinträchtigen können.

Inmitten seiner sportlichen Herausforderungen ist seine Mutter Wibke ein entscheidender Rückhalt. Sie beschreibt ihn als eine „unglaubliche Kampfsau“, die nie die Nerven verliert. Das Streben nach einer paralympischen Medaille war stets ein wichtiger Antrieb für Josia, und nun kann er stolz seinen Platz im Trophäenschrank damit bereichern. Sein Weg zum goldenen Traum ist nicht nur ein persönlicher, sondern auch eine Inspiration für viele. Bravo, Josia Topf! Die Welt schaut jetzt auf dich.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**