

In genau einem Jahr beginnen in Paris die Sommer-Paralympics 2024, bei denen mit Merle Menje nach ihrer Premiere in Tokyo mit vierten Plätzen eine noch junge deutsche Rollstuhlfahrerin zu den Medaillenfavoritinnen ihrer Klasse zählt. Die gerade 19 Jahre alt gewordene geborene Mainzerin lebt mittlerweile in Gottmadingen und gibt im Interview auch Auskunft über die sportliches „Doppelleben“ mit Auftritten im Sommer- und Wintersport und Wünsche zur besseren Akzeptanz des Para-Sports.

*Wie fällt Ihre persönliche sportliche Bilanz der jüngst abgeschlossenen Leichtathletik WM in Paris mit drei fünften Plätzen aus?*

In Anbetracht meiner doch eingeschränkten Vorbereitungszeit auf Grund meines Abiturs bin ich zufrieden. Ich konnte einige gute Rennen fahren und bin froh, dass es solch ein starkes Frauenfeld im Rennrollstuhlfahren gibt. Die Konkurrenz ist stark, aber das motiviert und macht Lust auf die nächsten Jahre.

*Im 5000 m-Rennen wurde der für einen deutschen Startplatz bei den Paralympics 2024 gerade einmal um sechs Hundertstelsekunden verpasst. War das der schwierigste WM-Moment für Sie?*

Nein eigentlich nicht. Die 5000 m waren das erste Rennen bei der WM und ein guter Start zum Reinkommen. Ich konnte mich vorne platzieren und war zufrieden. Nach dem 1500 m -Wettbewerb war ich eher etwas enttäuscht, weil ich da bis kurz vor Ende auf einer wirklich guten Position lag und dann aber noch zwei Athletinnen an mir vorbeiziehen konnten.

*Als Europameisterin des Vorjahres wurden Sie sicher auch von den Gegnerinnen zu den Mitfavoritinnen gerechnet. Wie empfinden Sie den Unterschied der Konkurrenz in Europa und im Weltmaßstab?*

Ich habe sehr starke Konkurrenz aus aller Welt, wie den USA, Brasilien, Australien und China. Aber auch die Konkurrenz aus Europa, insbesondere aus der Schweiz, ist wahnsinnig stark und es ist nicht leicht sich vorne zu platzieren.

*Wie bewerten Sie die WM in Paris ein Jahr vor den Paralympics an gleicher Stelle in organisatorischer Hinsicht?*

Ich persönlich war mit der Durchführung zufrieden. Wenn man kein Französisch spricht, war es sicher nicht immer einfach, weil die Hauptsprache Französisch und nicht unbedingt Englisch war. Ich habe auch von unterschiedlichen anderen, kleineren Problemen gehört und denke und hoffe, dass sich die Organisatoren darüber austauschen und auch dadurch wertvolle Informationen für die Durchführung der Paralympics 2024 gewinnen konnten.

*Mit Yannis Fischer hat ein bis zum Vorjahr für den gleichen Verein in Singen startender Kugelstoßer überraschend Gold gewonnen. Wie haben Sie diesen Wettbewerb erlebt?*

Leider konnte ich seinen Wettkampf nicht direkt live verfolgen, da ich zur gleichen Zeit im Call-Room war bzw. dann im Rennen. Ich freue mich aber natürlich sehr über seine tolle Leistung.

*Sie sind am Ende noch in einer sehr jungen deutschen Mixed-Staffel gestartet und gemeinsam Sechste geworden. Ein besonderes Gefühl im Vergleich zu den sonstigen Solo-Auftritten?*

Ja definitiv ist das etwas Besonderes und hat viel Spaß gemacht. Da wir in der Leichtathletik sonst immer alleine starten, ist so ein Start im Team eine schöne, gemeinsame Sache. Es ist eine andere Herausforderung, weil man auch mit und für die drei Anderen der Staffel am Start steht.

*Bei Wettbewerben starten Sie auf verschiedenen Distanzen von der Kurz- bis zur Langstrecke auf der Bahn und bei Straßenrennen bis zu Marathons. Gibt es eine Lieblingsstrecke und wollen Sie sich in Zukunft mehr in eine bestimmte Richtung spezialisieren?*

Zur Zeit starte ich auf Mittel- und Langstrecken auf der Bahn. Meine Lieblingsdistanzen dort sind die 800 m und 5000 m. Der Halbmarathon sowie der Marathon auf der Straße sind ebenfalls meine Lieblingsherausforderungen. Vermutlich werde ich mich in Zukunft auch eher auf diese Distanzen spezialisieren.

*Zu Ihrer sportlichen Vita zählt in diesem Jahr auch ein Start bei den nordischen Para-Ski-Weltmeisterschaften in Schweden. Wollen Sie auch in Zukunft sportlich doppelgleisig im Winter und Sommer fahren?*

Ja, das will ich auf jeden Fall. Ich liebe beide Sportarten und mag die Herausforderung beide Sportarten miteinander zu verknüpfen und mit ihnen zu wachsen. Rennrollstuhl und Ski nordisch ergänzen sich in meinen Augen sehr gut und es ist eine schöne Abwechslung im Winter in der Natur unterwegs zu sein statt immer Rollentrainings zu absolvieren.

*Sie haben erst kurz vor Beginn der Weltmeisterschaft das Abitur abgelegt. Inwieweit war die WM-Vorbereitung davon betroffen?*

Meine Vorbereitung auf die WM war schon eingeschränkt, da wir Ende April unsere schriftlichen Prüfungen hatten und erst ganz kurz vor der WM dann die mündlichen Prüfungen liefen. Da war die Zeit knapp und der Kopf auch nicht immer frei.

*Welche Pläne haben Sie nach dem Abitur und welche Veränderungen im Training wird es mit Blick auf die Paralympics in etwa einem Jahr geben?*

Ich werde mich nun im nächsten Jahr mehr auf den Sport konzentrieren und Trainingslager ohne Schulsachen besuchen können, worauf ich mich sehr freue! Nach den Marathons im Herbst werde ich drei Monate hauptsächlich Wintersport trainieren, aber dann frühzeitig, also ab Februar, wieder auf Sommer umstellen, um für die Paralympics im Sommer ausreichende Vorbereitungszeit zu haben.

*Vor den Paralympics stehen 2024 noch die nächsten Weltmeisterschaften in Kobe auf dem Programm, das heißt zwei Höhepunkte binnen weniger Monate. In Japan wird es auch noch um weitere Startplätze für Paris gehen, die zudem über ein Qualifikationsranking vergeben werden. Wie werden Sie sich auf diese besondere Situation vorbereiten?*

Das wird sicher eine Herausforderung und ich werde mit meinen Trainern besprechen, wie wir trainingstechnisch am besten vorgehen, um die lange Saison zu meistern.

*Bei Ihrem Verein StTV Singen finden Sie offensichtlich ein gutes Umfeld für den Para-Sport vor, der unter anderem in diesem Jahr einmal mehr die Deutschen Meisterschaften ausgerichtet hat. Was zeichnet ihn aus Ihrer Sicht besonders aus?*

Der StTV Singen war von Anfang an offen und hat mir immer das Gefühl gegeben im Verein willkommen zu sein. Ich wurde und werde dort immer unterstützt und kann fast zu jeder Zeit die Leichtathletikbahn benutzen um zu trainieren.

*Was würden Sie sich zukünftig hinsichtlich einer noch größeren Anerkennung des Para-Sports in der Öffentlichkeit wünschen?*

Ich würde mir mehr Möglichkeiten für junge Sportler wünschen, mehr Angebote um Sport treiben zu können. Generell wünsche ich mir mehr Offenheit gegenüber des Para Sportes und gute Berichterstattungen, so dass Interessen geweckt und die Leistungen der Sportler anerkannt werden. Para-Sport sollte ein ganz normales Thema sein und gleichwertig behandelt werden wie der Nichtbehindertensport auch. Gleiche Medienzeiten und leichter zugängliche TV oder Streaming Möglichkeiten auch für den Para-Sport wären wünschenswert.

*Wegen der Teilnahme am Berlin-Marathon können Sie leider nicht an unserem inklusiven Sportabzeichentag in Deidesheim teilnehmen. Wie wichtig sind aus Ihrer Sicht solche inklusiven Veranstaltungen und speziell auch das Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung?*

Ich selber habe in meinem Verein viele Jahre jedes Jahr das Sportabzeichen abgelegt. Ich finde solche inklusiven Veranstaltungen wichtig, da es zu Begegnungen zwischen behinderten und nichtbehinderten Menschen kommt. Diese Begegnungen sind unglaublich wertvoll, weil Alle voneinander lernen können. Außerdem ist es wichtig behinderten Menschen die Möglichkeit zu bieten ebenfalls Sport ausüben zu können.