

Justus Töpper: der deutsche Triathlon-Shootingstar im Gespräch mit der „Sportstunde“

17.08.2026, 12:33 | Sport

Pressemitteilung von: "Kult-Kicker"

Deutscher Vizemeister, 15 Rennen in einer Saison und erstmals auf einem Weltcup-Podest: Justus Töpper spricht über seinen ungewöhnlichen Weg, hohe Ziele, Olympia 2028 und die nächste Herausforderung

Rodgau, 17. August 2026 – Der Name Justus Töpper dürfte in der deutschen Triathlon-Szene künftig häufiger fallen. Der junge Leipziger hat in den vergangenen Monaten einen bemerkenswerten Entwicklungsschritt gemacht. Nach starken Leistungen in der Bundesliga folgte die deutsche Vizemeisterschaft, anschließend ein überzeugender Weltcup-Auftritt in Rio de Janeiro und schließlich der bislang größte Erfolg seiner Karriere: In Paraguay stand Töpper erstmals bei einem Weltcup auf dem Podest.

Im Gespräch mit Olli Dütschke für den Podcast „**Sportstunde**“ erzählt der 23-Jährige, wie sich sein rascher Aufstieg anfühlt, welche Rolle jahrelanges Training dabei spielt und warum der Podestplatz für ihn vor allem eines bedeutet: die Bestätigung, dass seine hohen sportlichen Ziele realistisch sind.

„Jetzt habe ich es auch wirklich gezeigt“

Der Moment auf dem Podium in Paraguay war für Töpper weit mehr als eine gute Platzierung. Nach Jahren des Trainings konnte er erstmals auf internationaler Ebene beweisen, dass er mit der Weltspitze mithalten kann.

„Es war auf jeden Fall erstmal ein verdammt tiefes Durchatmen auf dem Podest. Es war schon ziemlich genau der Moment: Okay, jetzt habe ich es auch wirklich gezeigt – und auf einem Level, wo es auch wirklich einen Wert hat.“

Der Erfolg habe gleichzeitig neues Vertrauen von außen geschaffen. Für einen jungen Athleten, der sich seinen Platz im internationalen Feld erst erarbeiten muss, ist diese Anerkennung von Verband, Team und Umfeld ein wichtiger Faktor.

„Natürlich hat man das Selbstvertrauen in sich und seine eigenen Hoffnungen, aber man braucht eben auch immer die Unterstützung von seinem Team und von anderen Menschen von außen, vom Verband. Und dafür muss man eben diese Erfolge haben.“

15 Wettkämpfe – und der ungewöhnliche Weg nach oben

Der Weg zum Podest war alles andere als einfach. Töpper hat 2026 bereits 15 Wettkämpfe absolviert. Sein Ziel war es, möglichst schnell Punkte für die Weltrangliste zu sammeln und sich international nach oben zu arbeiten. Dafür musste er deutlich früher und häufiger Rennen bestreiten, als es eine klassische Saisonplanung vorsehen würde.

„Normalerweise möchte man ja so viel Vorbereitung für einen Höhepunkt haben wie möglich und wirklich perfekt vorbereitet auf ein Rennen zugehen. Aber um in dieser Weltrangliste hochzukommen, muss man Rennen nach Rennen nach Rennen machen und eigentlich viel zu früh in die Saison starten.“

Trotz dieser Belastung scheint die Strategie aufzugehen.

„Wir haben jetzt 15 Wettkämpfe schon dieses Jahr.“

Von der deutschen Meisterschaft direkt nach Rio

Bereits bei den deutschen Meisterschaften in Hannover hatte Töpfer ein Ausrufezeichen gesetzt. Hinter Lasse Lührs gewann er die Silbermedaille. Anschließend ging es direkt weiter nach Rio de Janeiro zu seinem zweiten Weltcup.

Dort lief Töpfer eine persönliche Bestzeit über fünf Kilometer und kam auf Rang 13. Für den jungen Athleten war das Ergebnis ein weiterer Beleg dafür, dass der Abstand zur internationalen Spitze kleiner wird.

„Mein Trainingsplan war schon so geschrieben, dass wir mit den Wettkämpfen immer besser werden. Ansonsten ist es ja sehr untypisch, drei Wettkämpfe hintereinander zu machen. Drei Wettkampfwochenenden, das machen sehr, sehr wenige.“

Seine Laufleistung in Rio war dabei besonders bemerkenswert:

„Ich konnte in Rio wirklich meine Fünf-Kilometer-Bestleistung in 20 Sekunden noch mal unterbieten und damit bei den Top-Läufern im internationalen Triathlon vier Kilometer mitlaufen.“

Rio de Janeiro zwischen Wettkampffokus und Sightseeing

Die Reise nach Rio war für Töpfer nicht nur sportlich ein Erlebnis. Obwohl der Wettkampf im Mittelpunkt stand, wollte er die Gelegenheit nutzen, einen der bekanntesten Orte der Welt zumindest ein wenig kennenzulernen.

Am Tag nach seiner Ankunft machte er sich auf den Weg zur Christus-Statue. Aus einem geplanten kurzen Lauf wurde allerdings eine deutlich größere Trainingseinheit.

„Ich habe auf Google Maps geschaut, da waren 6,5 Kilometer bis zur Christus-Statue. Dann habe ich gedacht: 12, 13 Kilometer, das passt schon.“

Die Realität sah etwas anders aus:

„Es waren dann fünf Kilometer bis zum Berg und nicht 1,5 Kilometer hoch, sondern circa fünf mit knapp 1.000 Höhenmetern. Bei 30 Grad habe ich dann schon halb am Berg gedacht: Das ist vielleicht gerade nicht die beste Wettkampfvorbereitung.“

Am Ende wurden daraus fast 21 Kilometer – ohne Verpflegung und mit ordentlich Höhenmetern.

„Ich gehe immer vom Best-Case-Szenario aus“

Eine der interessantesten Aussagen des Gesprächs betrifft Töpfer Einstellung zu seinen eigenen Möglichkeiten. Der Triathlet setzt sich bewusst hohe Ziele und versucht, im Wettkampf nicht von bisherigen Bestleistungen begrenzt zu werden.

„Für mich gehe ich eigentlich immer in ein Rennen rein und gehe vom Best-Case-Szenario aus. Was könnte perfekt mit der perfekten Laufleistung, die ich eventuell könnte, passieren?“

Dabei geht es nicht darum, unrealistisch zu werden. Vielmehr orientiert sich Töpfer an dem, was er im Training bereits gezeigt hat.

„Wenn ich eine 14:30-Bestleistung habe und im Training die ganze Zeit eine 14:10-Zielleistung gelaufen bin, dann gehe ich natürlich in den Wettkampf rein und gehe davon aus, dass ich diese 14:10 laufe.“

Druck von außen? Für Töpfer kein entscheidender Faktor

Mit dem Weltcup-Podest steigt automatisch die öffentliche Aufmerksamkeit. Töpper rechnet damit, dass seine Leistungen künftig genauer beobachtet werden. Angst vor höheren Erwartungen hat er allerdings nicht.

„Tatsächlich hatte ich schon immer viel Druck von außen und mir ist es relativ gleich, was von außen erwartet wird. Ich denke, dass mein Anspruch und der von meinem Coach immer noch ein Stück höher ist als das, was von außen erwartet wird.“

Gleichzeitig weiß der junge Athlet, dass ein zweiter Platz im Weltcup nicht automatisch beim nächsten Rennen wiederholt werden kann.

„Dieser zweite Platz beim Weltcup ist jetzt nicht einfach beim nächsten Rennen reproduzierbar. Wenn ich beim nächsten Weltcup am Start stehe, gehe ich natürlich nicht rein und sage: Alles, was schlechter als zwei ist, ist schlechter als letztes Mal.“

Der Blick geht bereits Richtung Olympia 2028

Der nächste große Traum ist klar: die Olympischen Spiele 2028 in Brisbane. Noch ist der Weg dorthin lang, doch Töpper weiß, dass er sich mit seinen aktuellen Leistungen zunehmend in den Fokus bringt.

„Olympia ist natürlich das Großziel. Man muss dann aber für sich selber auch realistisch einschätzen, wann etwas möglich ist und wie man so einen Weg gestalten kann.“

Auch die Langdistanz reizt ihn langfristig. Derzeit liegt sein Fokus allerdings klar auf den kürzeren Distanzen und der weiteren Entwicklung auf internationaler Ebene.

„Wenn es finanziell und von außen unterstützt ist, kann ich noch eine Weile professionell aktiv sein. Mit einer langen Karriere kann man auch durch die Distanzen wachsen. Wenn dann die Kurzdistanz durchgespielt ist, kann man auf die Mittel- und Langdistanz schauen.“

Training ist für Töpper mehr als nur Mittel zum Zweck

Bemerkenswert ist auch seine Einstellung zum täglichen Training. Obwohl der Umfang enorm ist und die Belastung regelmäßig hoch, bezeichnet Töpper das Training selbst als einen der Gründe, warum er seinen Sport so gerne betreibt.

„Ich mag Training sehr, sehr, sehr, sehr gerne, weil ich einfach merke, dass ich besser werde und dann immer mehr diese Vorfriede auf den Wettkampf steigt.“

Der Wettkampf selbst sei dagegen eine andere Situation:

„Der Wettkampf ist dann eher weniger Fokus auf Spaß und wirklich Fokus auf: Mach das, was du brauchst. Es sei denn, man ist jetzt bei einer Mitteldistanz, bei etwas, was nicht so wichtig für die Karriere ist. Da kann ich natürlich im Wettkampf auch super viel Spaß haben.“

Mitteldistanz als mentale Entlastung

Gerade die Mitteldistanz hat für Töpper deshalb eine besondere Funktion. Sie ist nicht das zentrale Karriereziel, bietet ihm aber die Möglichkeit, den Sport ohne denselben Ergebnisdruck zu erleben.

„Ich gehe dort immer mit einer konstanten guten Leistung rein und habe einfach Spaß und nehme es so ein bisschen als mentale Entlastung. Da kann ich mal ohne Druck einfach mit Spaß den Sport genießen, warum ich den Sport mache, und dann kann man zum nächsten Weltcup wieder mit ordentlich Druck gehen.“

Vom Fußballtorwart zum Triathleten

Dass Töpper überhaupt einmal Weltcup-Triathlet werden würde, war keineswegs vorgezeichnet. Seine sportliche Karriere begann im Fußball.

„Tatsächlich war ich relativ klein, ich bin 1,73 groß. Ich habe Fußball gespielt, relativ ambitioniert. Ich war Torwart, zwei Jahre lang in Leipzig der Beste und habe dort einige Pokale abgeräumt.“

Über eine schulische Triathlon-AG kam er anschließend zum Radsport und schließlich zum Triathlon.

„Dann habe ich fünf Jahre tatsächlich Radsport gemacht und bin relativ spät dann erst wirklich zum Triathlon gekommen.“

„Das Wichtigste ist, dass ich gesund bleibe“

Bei aller Ambition weiß Töpper, dass eine langfristige Karriere nur funktioniert, wenn der Körper mitspielt. Nach seinem Weltcup-Podest ist deshalb nicht nur die sportliche Entwicklung wichtig, sondern auch die Fähigkeit, die Belastungen über Jahre hinweg auszuhalten.

Zum Ende der „Sportstunde“ bringt er seine Priorität deshalb auf einen einfachen Nenner:

„Das ist Priorität A.“

Gesundheit bleibt für den jungen Triathleten die Grundlage für alle weiteren Ziele – von den nächsten Weltcups über die Weltrangliste bis hin zum langfristigen Traum von Olympia.

Die nächsten Ziele sind bereits gesetzt

Lange Zeit zum Durchatmen bleibt Töpper ohnehin nicht. Nach den Rennen in Hannover, Rio und Paraguay stehen bereits die nächsten Herausforderungen auf dem Programm. Unter anderem geht es für ihn zum 70.3 in Leipzig, anschließend Richtung Karlsbad zu seinem ersten WTCS und später möglicherweise noch zu weiteren Weltcups in Asien und Europa.

Der Weg vom deutschen Nachwuchstalents zum internationalen Triathlon-Shootingstar ist damit längst nicht abgeschlossen.

Die komplette Folge mit Justus Töpper ist jetzt in der „Sportstunde“ zu hören. Überall, wo es Podcasts gibt...

Über die „Sportstunde“

Die **„Sportstunde“** zählt zu den erfolgreichsten deutschsprachigen Sportpodcasts und erscheint mehrmals pro Woche. Moderator Olli Dütschke spricht mit Olympiasiegern, Weltmeistern, Trainerinnen, Funktionären und Persönlichkeiten aus der gesamten Welt des Sports – persönlich, hintergründig und nahbar. Ziel ist es, die Geschichten hinter den Erfolgen sichtbar zu machen und Sport aus einer neuen Perspektive zu erzählen.

Mit Quellennennung ist natürlich das Nutzen von Zitaten erlaubt und erwünscht.

"Sportstunde"

Niederwiesenring 15
63110 Rodgau
Deutschland

OliverDütschke (Podcaster + freier Redakteur)

+491605826316

oliver.duetschke@t-online.de

Portrait

In "Sportstunde - Interviews mit den wichtigsten Protagonisten des deutschen Sports" sprechen die Hosts Patric Hoch und Oliver Dütschke mit den prägenden Persönlichkeiten des deutschen Sports – Athletinnen und Athleten, Trainer, Funktionäre und Entscheider.

Im Mittelpunkt stehen nicht nur Titel und Medaillen, sondern die Geschichten dahinter: Wie entstehen Höchstleistungen? Was passiert im Kopf im entscheidenden Moment? Wie geht man mit Druck, Rückschlägen und Erwartungen um? Und wohin entwickelt sich der deutsche Spitzensport?

Mit journalistischer Tiefe, analytischem Blick und echter Leidenschaft für Sport führen Patric Hoch und Oliver Dütschke durch intensive Gespräche, die Hintergründe liefern, Perspektiven eröffnen und Sport greifbar machen.

Sportstunde – weil Sport mehr ist als das Ergebnis.

News-ID: 1320852 • Views: 64 (Stand: 18.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1320852/Justus-Toepper-der-deutsche-Triathlon-Shootingstar-im-Gespraech-mit-der-Sportstunde.html>