

Der perfekte Moment

Wie der Kölner Triathlet Till Schramm den schwersten Schicksalsschlag in seinem Leben verarbeitet

VON PHILIPP AWOUNOU

Köln. Er dachte ans Aufhören. Daran, es einfach sein zu lassen: die tausenden Trainingskilometer, die Zeit fernab der Familie, die ganze Schinderei. Wofür das alles, wenn am Ende der Erfolg ausbleibt?

Eineinhalb Jahre hatte Till Schramm, 34, einer der besten Triathleten Deutschlands, kein Rennen mehr gewonnen. Die längste Durststrecke seiner Karriere. Für jeden Sportler ist das schlimm. Für einen wie Schramm, der dem Rausch des Erfolgs so existenziell erlegen ist, ist es noch schlimmer. Er hätte Fußballtorwart werden können, vielleicht, Talent hatte er. Doch für Schramm, das Energiebündel, aufgewachsen in Dell-

„Ohne den Sport wäre ich heute nicht hier.“

Till Schramm, Triathlet

brück, war der Raum zwischen den Pfosten zu eng.

Auf dem Rad, in den Weiten des Bergischen Landes, wo es nur ihn gibt und seinen Körper und die Natur, fand er die für ihn passende Arena. Mit zwölf fuhr er sein erstes Rennen. Über die Jahre kamen Schwimmen und Laufen dazu, und alsbald die ersten Erfolge im Triathlon.

Mit 25 wurde Schramm Profi. Wettkämpfe in Dubai, Taipeh oder Israel, finanzielle Sicherheit, viel Zeit und Schweiß in der geliebten Natur. Schramm, der sich selbst trainiert und managet, machte aus seinem Talent eine Erfolgsgeschichte. Jahrelang.

Dann kam der 28. Januar 2016. Till Schramm saß auf dem Rad, als seine Frau Lisa anrief. Völlig aufgelöst. Es ging um Henry. Als Schramm auflegte, war sein Le-



Jubelschrei und Streckenrekord: Till Schramm (34) überquert nach 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometern auf dem Rad und 42,195 gelaufenen Kilometern Hand in Hand mit Sohn Theo die Ziellinie beim „Ostseeman“ in Glücksburg.

Schramms Erfolge

2003: Deutscher Meister im Biathle

2006: U23-Weltmeister auf der Duathlon-Langdistanz

2007: Deutscher U23-Meister im Cross-Triathlon

2008: Deutscher Meister auf der Triathlon-Langdistanz in der Altersklasse 20-24

2015 – 2019: 4 Mal Sieger beim „Ostseeman“

Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer auf dem Rad, jetzt wurden sie nur noch von ihren Beinen getragen. Schramm lief voraus, lief um seine Karriere – und plötzlich brach Altstadt ein. Schramm konnte sein Tempo halten, sogar steigern, und als der Zieleinlauf nahte, war ihm der Sieg schon nicht mehr zu nehmen.

Am Streckenrand wartete Theo, mit ausgestreckter Hand, und so lief Schramm an der Seite des Menschen, den er sein „Lebenselixier“ nennt, der ihm mehr wert ist als jeder Sieg der Welt, ins Ziel. Platz eins, Streckenrekord, Jubelschrei. „Das war der perfekte Moment.“

Fast vier Jahre liegen zwischen dem perfekten Moment und dem schwersten Schlag in Schramms Leben. Noch heute, erzählt er, vergehen keine zwei Minuten, ohne dass er an Henry denkt. „Er wird immer mein Sohn sein“, sagt Schramm, der Familienvater, der die schönen Seiten des Lebens langsam wieder zu schätzen lernt.

Und Schramm, der Sportler, denkt jetzt an größere Rennen, größere Erfolge, neue Länder. Ans Aufhören denkt er nicht mehr.

ben ein anderes. Sein Sohn, drei Jahre alt, hatte sich im Kindergarten an einer Möhre verschluckt. So schlimm, dass er aufhörte zu atmen und sein Herz nicht länger schlug. 30 Stunden lang kämpften Ärzte um sein Leben. Erfolglos. Henry starb.

Schramms Welt stürzte ein. Die Siege und Erfolge, die Reisen und Anekdoten, die ganze Karriere. Auf einen Schlag war all das nichtig. Und doch brauchte er Triathlon. Er brauchte die

Ordnung und Struktur, die der Sport seinem Leben gab. Er brauchte die Körperlichkeit, um etwas anderes als Schmerz zu fühlen. Und er brauchte die Siege. Wie eine Droge waren sie für ihn, schon immer gewesen, und jetzt noch mehr.

Schramm, der einmal ein „unverbesserlicher Optimist“ war und jetzt „sehr traurig“ ist, hangelte sich von Erfolg zu Erfolg wie ein Junkie von einem Schuss zum nächsten. Erster in Dubai,

Erster in Österreich, Erster in Israel. Nie besuchte er einen Psychologen. Seine Therapie hieß: Triathlon. „Ohne den Sport“, sagt er, „wäre ich heute nicht hier“.

Als die Siege schließlich ausblieben, er weiß bis heute nicht warum, wirkte die Therapie nicht mehr. Triathlon wurde zur psychischen Belastung. Darunter litt Schramm, darunter litten auch Ehefrau Lisa und sein „ganzer Stolz“: Sohn Theo (5).

Der Vater setzte sich deshalb ein Ultimatum: In Glücksburg, beim „Ostseeman“, musste er ganz oben stehen. Andernfalls wäre die Karriere vorbei. Ein letzter Versuch, Langdistanz, am 4. August 2019.

Sein größter Konkurrent an diesem Tag war Christian Altstadt. Er siegte im Vorjahr, nachdem Schramm von 2015 bis 2017 gewinnen konnte. Über 200 Kilometer lieferten sich die beiden ein Kopf-an-Kopf-Rennen. 3,8

Mit Trillerpfeifen und Tennisbällen

Regionalligaspiel zwischen SC Fortuna und Alemannia Aachen von Fanprotesten überschattet

VON ALEXANDER WOLF

Köln. Kelvin Lunga lag benommen auf einer Trage, mit der er in den bereitstehenden Rettungswagen transportiert wurde. Ein paar Meter daneben stand Kapitän Franko Uzelac, der die Mannschaft des SC Fortuna Köln aufforderte, nach dem 1:1 gegen Alemannia Aachen nicht wie sonst üblich zum Schulerabschluss mit den eigenen Fans vor die Gegentribüne zu gehen.

Während und nach dem Montagabendspiel in der Fußball-Regionalliga West herrschte Ausnahmezustand im Südstadion. Die Punkteteilung zwischen den beiden Mittelfeldclubs war zur Nebensache geworden. Und damit auch, dass sich die Mannschaft von Thomas Stratos für das peinliche Pokal-Aus beim FC Pesch rehabilitiert hatte und im siebten Ligaspiel in Folge ungeschlagen geblieben war. Über das erste Saisonvor von Mike Owusu (55.), die aufopferungsvolle Defensivarbeit der Südstädter und den späten Aachener Ausgleich durch Marco Müller (83.) redete hinterher kaum jemand.

Vielmehr erhitzen sich die Gemüter an dem Protest beider Fanlager, der gegen den übertra-

genden TV-Sender Sport 1 und Montagsspiele generell gerichtet war. „Uns wurde vor dem Spiel nur gesagt, dass die Stimmung boykottiert wird“, erklärte Franko Uzelac, „die anderen Aktionen waren nur dämlich, weil sie uns komplett aus dem Spielfluss geworfen haben.“

Nach einer knappen halben Stunde hatten Fortuna-Fans auf Stehplatz-Mitte zahlreiche Tennisbälle auf den Rasen geworfen. Zudem benutzten Kölner und Aachener Anhänger Trillerpfeifen und zwangen Schiedsrichter Christian Scheper mit einem gelenden Pfeifkonzert zu einer Unterbrechung des Spiels.

„Wir haben uns dann in der Kabine gesammelt und sind unsere Dinge nochmals durchgegangen. Wir haben nicht darüber gesprochen, was draußen passiert, sondern sind nur auf unser Spiel eingegangen“, beschrieb Fortuna-Coach Thomas Stratos die rund 15 Minuten lange Zwangspause.

Als die Partie vor den rund 2600 Zuschauern wieder angepiffen wurde, gelang beiden Mannschaften erst einmal nichts. „Die Spannung war weg“, erklärte Stratos, der unter sportlichen Gesichtspunkten kein



Spielunterbrechung: Zahlreiche von Zuschauern geworfene Tennisbälle säumen den Rasen des Südstadions. Foto: Ben Horn

Verständnis für die erzwungene Spielunterbrechung zeigte: „Für den Fluss des Spiels war das kein Vorteil. Auch darüber sollte man sich Gedanken machen.“ Franko Uzelac bezeichnete die Protest-

aktionen, die nach dem Seitenwechsel mit einem Feuerwerk im Aachener Block fortgeführt wurden, als „Dummheit“ und berichtete: „Nach der zweiten Aktion wollte der Schiedsrichter

REGIONALLIGA WEST

Fortuna Köln – A. Aachen	1:1
1. SC Verl	13 10 3 0 37:9 33
2. Rödinghausen	14 10 1 3 37:9 31
3. Oberhausen	14 8 4 2 29:16 28
4. RW Essen	13 9 1 3 28:17 28
5. 1. FC Köln II	13 8 1 4 25:17 25
6. M'Gladbach II	14 8 0 6 38:30 24
7. FC Schalke 04 II	14 6 3 5 23:15 21
8. A. Aachen	14 5 5 4 21:17 20
9. Bonner SC	15 6 2 7 21:25 20
10. SF Lotte	14 6 1 7 22:22 19
11. Fortuna Köln	14 5 4 5 14:16 19
12. B. Dortmund II	13 5 2 6 20:23 17
13. F. Düsseldorf II	15 5 2 8 20:28 17
14. TuS Haltern	14 4 3 7 19:29 15
15. Wuppertal	14 3 4 7 16:30 13
16. SV Lippstadt 08	16 3 4 9 16:36 13
17. VfB Homberg	14 2 3 9 15:30 9
18. Gladbach 09	14 1 1 12 7:39 4

das Spiel abbrechen. Das kann keiner wollen. Außerdem ist das Verletzungsrisiko bei Kälte und Regen extrem hoch.“ Am Ende brachte Referee Scheper die Begegnung trotz aller Widrigkeiten zu Ende und wendete so ein noch größeres Problem ab.

Die Südstädter haben nun bis zur Partie am Samstag beim TuS Haltern Zeit, die Geschehnisse zu verarbeiten. Kelvin Lunga trug von seinem Zusammenprall mit Alemannias Schlussmann Ricco Cymer indes zwar ein Schädel-Hirn-Trauma davon, durfte die Klinik aber noch am selben Abend wieder verlassen.

FC Junkersdorf erleidet einen Rückschlag

Cloppenburg. Die Volleyballerinnen des FC Junkersdorf haben einen wichtigen Schritt verpasst, um sich in der oberen Tabellenhälfte der 3. Liga West festzusetzen. Beim TV Cloppenburg konnten die West-Kölnerrinnen nicht ihre gewohnte Leistung abrufen und unterlagen 1:3 (28:26, 13:25, 22:25, 19:25).

Nach holprigem Start hatten sich die Gäste mit druckvollen Aufschlägen ins Spiel gearbeitet und konnten ihren Rückstand zum Ende des ersten Abschnitts in einen Satzgewinn in der Verlängerung drehen. In den folgenden Durchgängen agierte der FCJ jedoch nur phasenweise energisch genug. „Wir müssen gerade zu Beginn des Spiels schneller Sicherheit gewinnen und lernen, uns besser auf den Gegner einzustellen“, forderte Trainer Florian Hannich. Auch Mittelblockerin Leonie Wienkämper, die den Gegner mit ihrer Größe vor Probleme stellte, konnte die vierte Saisonniederlage nicht abwenden.

Am Samstag (19 Uhr, Sportzentrum Weiden) empfängt Junkersdorf Zweitliga-Absteiger SF Aligse. Mut machen die vor allem vor eigenem Publikum überzeugenden Vorstellungen. (grg)