Rhein-Zeitung
und ihre Heimatausgaben

Rhein-Zeitung Kreis Cochem-Zell
Samstag, 07. November 2020
Seite 23

Samstag, 07. November 2020, Rhein-Zeitung Kreis Cochem-Zell, Seite 23

Timo Bertram: Erst an Corona erkrankt, dann Halbmarathonmeister im Rheinland

Von unserem Mitarbeiter Holger Teusch

Timo Bertram von der LG HSC Gamlen-RSC Untermosel war im März 2020 an Corona erkrankt und wurde Ende Oktober Halbmarathon-Rheinlandmeister bei den 45- bis 49-Jährigen. Foto: Holger Teusch

Leichtathletik: Klottener Ausdauersportler über seine bewegenden Monate von März bis Oktober

Klotten. Timo Bertram fing sich im März in Ischgl das Corona-Virus ein. Ende Oktober wurde der Klottener Senioren-Rheinlandmeister im Halbmarathonlauf. Zu unterschätzen ist die Erkrankung trotzdem nicht.

Timo Bertram ist glücklich. Am 25. Oktober, bei einem der letzten Sport-Wettkämpfe vor dem erneuten (Teil-)Lockdown, wurde der 45-Jährige überraschend Rheinlandmeister im Halbmarathonlauf (21,1 Kilometer) der Altersklasse M 45. Der Ausdauersportler von der LG HSC Gamlen-RSC Untermosel freut sich außer über den Titelgewinn über die Zeit von 1:29:01 Stunden. „Ich hatte so mit 1:35 Stunden gerechnet“, erzählt er. Noch mehr freut es Timo Bertram, dass er überhaupt wieder so laufen kann. Denn im März war er an Corona erkrankt.

Es war der 13. März, ein Freitag, als sich die Ereignisse überschlugen und Timo Bertram mit seiner Frau aus Ischgl nach Hause fuhr. Vorzeitig. Eigentlich war der Skiurlaub noch für zwei Tage länger gebucht. Aber: „Das Tal wurde freitags ab 14 Uhr dicht gemacht, sodass wir als drittletztes Auto noch durch die Kontrolle kamen“, erzählt der Klottener vom fluchtartigen Verlassen des Corona-Hotspots. Zu Hause begab sich Bertram sofort in behördliche Quarantäne. „Ich hatte samstags leichte Kopf- und Gliederschmerzen, etwas Halskratzen und Geschmacksverlust“, berichtet er. Daraufhin fuhr er montags zum Corona-Test nach Mayen. Der schlug an. „Ich war aber der Einzige in der Familie, der infiziert war“, war Bertram froh. Für zwei Wochen war er zu Hause in Quarantäne. Frau und Kinder bezogen während dieser Zeit getrennt voneinander die während des Lockdowns sowieso nicht genutzten Ferienwohnungen.

Lange krank habe er sich nicht gefühlt, sagt Timo Bertram: „Ich hatte eigentlich nur drei Tage Symptome.“ Trotzdem ließ er es sportlich erst einmal langsam angehen. Nach dem Ende der Quarantäne machte er weitere zwei Wochen keinen Sport. Mitte April begann er aber wieder zu laufen und Rad zu fahren. Der Ironman Frankfurt, bei dem Bertram einen Startplatz ergattert hatte, wurde nämlich erst Mitte Mai abgesagt. Deshalb wollte er sich fit halten.

Mit der Absage des Frankfurter Langdistanz-Triathlons gab es für Bertram zwar nicht mehr das große Jahresziel, aber als Individualsportler konnte er weiter trainieren. Nur Schwimmen fiel erst einmal flach, weil die Schwimmbäder noch geschlossen waren. Klar: Es gibt Schlimmeres.

Im Spätsommer begann Timo Bertram, früher Landesliga-Fußballer bei der Spvgg Klot-

ten, wieder nach Plan zu trainieren. Das Ziel Ironman Frankfurt im Juli 2021 (der Startplatz von diesem Jahr wurde übertragen) erfordert nun einmal eine lange Vorbereitung. Zumal bei Bertram auch der Traum einer Qualifikation für die Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii im Hinterkopf ist. „Anfang September habe ich dann gemerkt, dass mein Puls in allen drei Triathlon-Disziplinen 15 bis 20 Schläge über dem lag, was für die Belastung sonst normal war“, erzählt er. Alarmierend. Er ging zum Hausarzt. Der erste Verdacht einer Herzmuskelentzündung bestätigte sich nicht. Die Überweisung zu einem Lungenspezialisten und verschiedene Tests ergaben bei der sogenannten Einsekundenkapazität einen Wert von 83 Prozent. Der wird als „normal niedrig“ bezeichnet. Für einen langjährigen Ausdauersportler ist er aber eher niedrig. Außerdem wurde ein leichter Befall von Asthma festgestellt. „Liegt dies wie die 83 Prozent an Corona? Ich hoffe nicht“, sagt Bertram nachdenklich.

Erst nach dem Okay seines Arztes, dass er wieder Gas geben kann, war für ihn auch die Rheinlandmeisterschaft im 21,1-Kilometer-Straßenlauf in Föhren bei Trier wieder ein Thema. Sein Puls hatte sich mittlerweile aber wieder beruhigt. „Beim Halbmarathon hatte ich eine durchschnittliche Herzfrequenz von 180 Schlägen pro Minute. Das ist für mich normal“, erzählt Bertram.

Also alles gut? Momentan ist Corona etwas raus aus seinem Kopf. „Es ist schon was dran, dass man etwas entspannter ist, wenn man es schon gehabt hat“, sagt der Bezirksschornsteinfeger. Aber verharmlosen möchte Bertram die Infektion auf keinen Fall. Er kenne auch Menschen, die es viel schlimmer als ihn erwischt habe. „Das Problem ist außerdem: Was ist mit Spätfolgen? Was ist in fünf oder zehn Jahren? Da gibt es ja noch keine Erfahrungen“, gibt Bertram weiter zu bedenken.

Für unverwundbar dürfe sich niemand, auch nicht als Sportler, halten. „Ich dachte, als Leistungssportler ist man nicht so anfällig für Infektionen“, erzählt Bertram. Gelernt habe er, dass Bewegung grundsätzlich zwar die Widerstandskraft stärkt, das Immunsystem nach intensiven Belastungen im Training oder Wettkampf aber erst einmal heruntergefahren, geschwächt ist.

© Die inhaltlichen Rechte bleiben dem Verlag vorbehalten. Nutzung der journalistischen Inhalte ist ausschließlich zu eigenen, nichtkommerziellen Zwecken erlaubt.