

# Christian Begemann bester deutscher Ironman in Arizona

Atlet des Skiclub Olpe kämpft sich mit 2656 anderen durch die Gluthitze der Wüste

## OLPE.

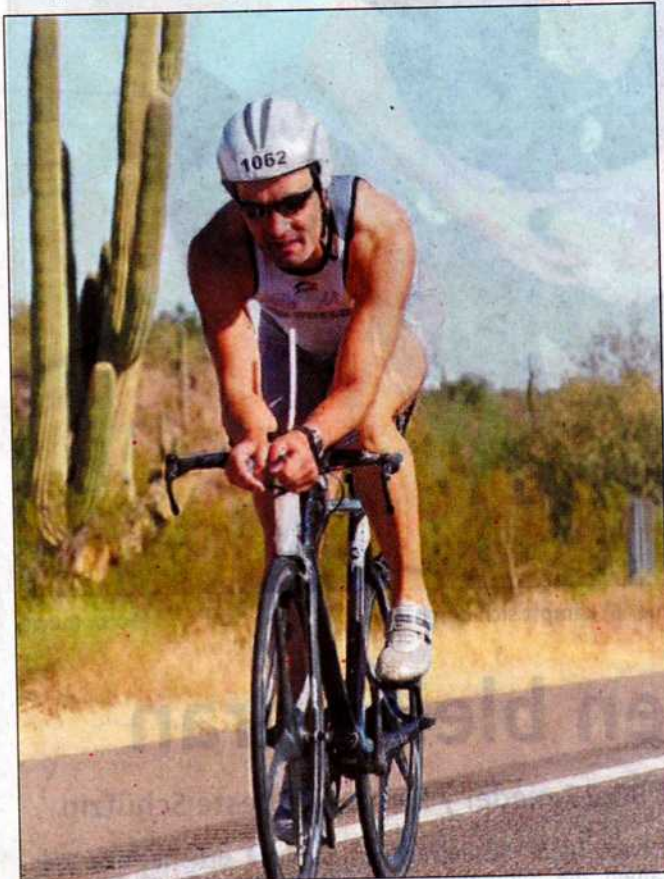
Unter den 2656 Teilnehmern beim Ironman Arizona in Tempe bei Phoenix war auch Christian Begemann aus Attendorn, der für den Skiclub Olpe an den Start ging. Für ihn war es der 13. Ironman.

Begemann reiste eine Woche vor dem Start an, um sich auf das Klima und die Zeitverschiebung von acht Stunden einzustellen. Die Temperaturen von über 30 Grad waren nicht ungewöhnlich, aber die totale Trockenheit der Wüste erschwerte das Atmen.

Der Tempe Town Lake, in dem das Schwimmen stattfinden sollte, war allerdings gesperrt, es konnte aber in einem nahen Bergsee im „Rattle Snake Desert“ trainiert werden. Der Highway, auf dem das Radrennen sein sollte, war bereits vier Tage vor dem Wettkampf für das Radtraining freigegeben worden, so dass man sich auch mit den Bergen und den Windverhältnissen vertraut machen konnte.

Der Wettkampftag begann um 4 Uhr morgens. Nach der amerikanischen Nationalhymne knallte kurz vor Sonnenaufgang der Kanonenschuss als Startsignal und 2500 Triathleten nahmen den Wettkampftag in den Angriff.

Es galt, eine große 3,8 Kilometer-Runde im See zu schwimmen, aber aufgrund der schlechten Sichtverhältnisse kam es immer wieder zu ungewollten Kollisionen mit anderen Teilnehmern und so war Christian Begemann



Christian Begemann in Arizona.

Foto: privat

dann froh, nach 1:05:59 Stunden wieder an Land zu sein. Die 180 Kilometer lange Radstrecke führte um einige Ecken in der Innenstadt von Tempe, bevor es dann auf den ansteigenden Highway zum Wendepunkt bei der 30 Kilometer-Markierung ging. Dann wieder bergab in die Innenstadt von Tempe und das gleich dann noch zweimal.

Wie immer in den USA kontrollieren die Wettkampf-

richter auf Ihren Harleys das Einhalten der Windschattenbox, das heißt das Einhalten eines Mindestabstandes von 7 Meter zum Vordermann, ansonsten gibt es Zeitstrafen und sogar Disqualifikation im Wiederholungsfall.

Nach der ersten Radrunde hatte Begemann einen Schnitt von über 38 km/h auf seinem Tacho, aber aufgrund des zunehmenden Windes war dann eine verhaltenere Fahrweise

angesagt. Nach 4:56:25 Stunden wechselte Begemann dann das Rad gegen die Laufschuhe.

Begemann: „Scheinbar hatte ich doch zu wenig getrunken und musste mich erstmal mit muskulären Problemen auseinandersetzen. Aufgrund der trockenen Luft sah man aber eigentlich nie Schweiß auf der Haut, was ja an das Trinken erinnert hätte. Erst nach 30 Laufkilometern hatte ich einen angenehmen Rhythmus gefunden, und so waren dann die letzten 10km die schnellsten.“

Mit einer Marathonzeit von 3:45:44 durch den Stadtpark und über die zahlreichen Brücken über den Stadtsee machte der Zieleinlauf durch die Zuschauermenge wieder richtig Spaß. Die Gesamtzeit von 9:56:17 Stunden bedeutete für Begemann Platz 14 von 399 Finishern in seiner Klasse.

In der Gesamtwertung von 2190 Finishern belegte Begemann Platz 123 und wurde damit bester Deutscher Amateurstarter. Um Mitternacht, nach 17 Stunden, wurden die Starter die noch nicht das Ziel erreicht hatten, wurden in völliger Dunkelheit vom Veranstalter eingesammelt.

Die nächsten Tage in Arizona nutzte Begemann als Regenerationsurlaub genutzt, was bei 30 Grad und blauem Himmel dann doch einfacher ist, als im grauen Deutschland.

Die Meldebestätigung für die Ironman-Europameisterschaft im Juli 2009 hat Christian Begemann bereits, so dass die sportliche Pause nicht allzu lange ausfallen wird.