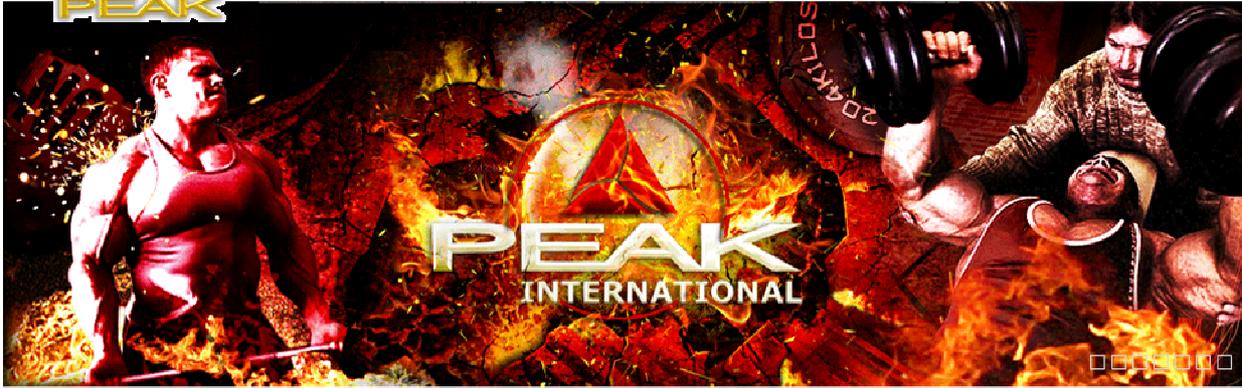




Suchbegriff hier eingeben



BODY-COACHES goes to LAS VEGAS – MR.OLYMPIA

21. September 2011 | Von [Holger Gugg](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Blogger: Holger Gugg](#), [Bodybuilding](#)

Gefällt mir

El Schröder, Stefan Rajewski und 30 weiteren Personen gefällt das.



Liebe Leserinnen und Leser, liebe PEAK-Kundinnen und -Kunden,

im September diesen Jahres war es für Steffi und mich von www.BODY-COACHES.de soweit:

Für das Mr.Olympia-Wochenende vom 16-17.09.11 haben wir uns auf die Reise nach Las Vegas gemacht. Da ein USA Trip wegen nur 2 Tagen natürlich etwas wenig gewesen wäre, haben wir uns entschlossen, noch einen Ausflug nach Los Angeles zu machen und uns die dortigen Sehenswürdigkeiten unseres Sports und auch sonstige Sehenswürdigkeiten anzusehen.

Von unseren Erlebnissen aus Las Vegas möchte ich heute berichten. Ich werde versuchen, Euch nicht zu langweilen und den Fokus auf die sportlichen Ereignisse zu legen.

Viel Spaß!!

Die Anreise

Die Anreise hat natürlich sportlich noch nicht sehr viel zu bieten



Kurz und knapp war es eine ziemliche Stapaze: 2 Flüge, lange Warteschleifen bei der Einreise, Übernahme des Mietwagens und anschließend über den Highway ans Hotel. Der Tag dauerte insgesamt 28 Stunden.

Für das Jetlag hatten wir uns eine Dosis **Melatonin** mit auf den Weg genommen, welche aufgrund der Himmelsrichtung des Fluges um 23.00 Uhr Ortszeit am Anreisetag eingenommen wurde. Was soll ich sagen....keinerlei Probleme mit Jetlag!!

Was Essen und Supplementierung anbelangt hatten wir nur Proviant für die erste Reise von München nach Philadelphia dabei. Uns war bewusst, dass es mit Lebensmitteln und Tabletten aller Art Schwierigkeiten bei der Einreise geben kann. Dem sind wir aus dem Weg gegangen, hatten jedoch deshalb für den Rest des Tages (etwa 12 Stunden) nur noch eine Hand voll Walnüsse und Tonics (**Protein 70 Proteinriegel**) im Gepäck...

Der erste Tag endete nach dem Check-In im Hotel-Casino Circus-Circus mit einem kurzen Spaziergang über den LasVegas Boulevard und dann im Peppermills einem, wie es sich herausgestelle, absoluten Geheimtipp in Sachen gutes amerikanisches Essen.

Der erste Tag

Der erste Tag begann mit einem Frühstück im besagten Peppermills. Omlette mit Spinat, Zwiebeln und Tomaten, dazu Magerjoghurt mit Obst und etwas Granola...was will man mehr.



Goldy Gym

Im Anschluss war ich zum Glück kurz bei Facebook online, um dort nach dem Rechten zu sehen. Hier bekam ich einen super TIPP eines Gruppenmitglieds meiner Gruppe BODY-COACHES. „Ihr müsst in Vegas ins Golds Gym“ hieß es.

Gesagt getan, kurz die Adresse aus dem Internet gesucht, ins Navi eingegeben und los gings.

Nach etwa 20 Minuten waren wir am Golds angekommen und ich wurde ehrlich gesagt etwas nervös. Das Training für eine Woche kostete 35 Dollar, ein absolut fairer Preis. Wir waren verwundert...

Als wir die Trainingshalle betraten traute ich meinen Augen nicht. Die Atmosphäre, die Größe und das Drumherum, alles ist dort überwältigend. WOHLFÜHLSTIMMUNG vom ersten Moment an.

Während unseres Brust und Bizeps Workouts fand ein Shooting einer bekannten Athletin aus der Fitnessklasse statt, die ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht erkannte (siehe Tag 2 Expo).

Auf der anderen Seite des Studios baute eine Crew eine riesige Foto- und Interviewanlage auf. Da das Golds auch das Studio ist, in dem **Jay Cutler** trainiert, haben wir uns schon auf seine Anwesenheit gefreut.

Auf einmal sah ich einen glatzköpfigen Kerl in die Halle einmarschieren, der zwar klein, aber 2x breiter als ich gewesen ist. Er trug eine Beinschiene und war darum auch schwer zu Fuß.

Die Sache war klar... **BRANCH WARREN** betrat das Golds Gym. Für ihn waren all die Vorbereitungen getroffen. Dank „der frechen“ Steffi kam auch ein Foto mit Branch und mir zustande. Er versicherte mir in einer kurzen Unterredung, 2012 wieder auf der Bühne zu stehen. Nach diesem Treffen beendeten wir unser Training. Es war Zeit Supplements und Lebensmittel zu beschaffen.



Der Einkauf

GNC – so hieß die Empfehlung des Goldy Gym zum Einkauf von **Supplements**. Wir konnten dort zu Fuß hinlaufen. Von Fabian Buchert hatte ich bereits erfahren, dass es in den USA etwas schwierig sein wird, besonders auf dem Protein-Sektor etwas Vernünftiges zu finden.

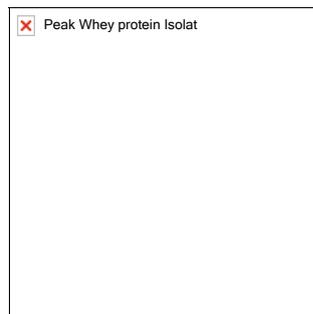
Dem war tatsächlich so. Wir haben uns mit den für mich wichtigen Basics nämlich **Fischöl**, **Zink**, Vitamin C, **Calcium / Magnesium** und einem **Whey-Protein** versorgt.

Beim Whey-Protein mussten wir tatsächlich alle der etwa 10 Firmen und etwa 25 Sorten an Whey-Protein-Formularen durchstöbern, um ein Produkt zu finden, das halbwegs unseren Ansprüchen, nämlich einen möglichst hohen Proteinanteil bei möglichst wenig KH und Fett, entsprach.

Die Wahl fiel auf ein mir unbekanntes **Whey-Protein-Isolat**, das Einzige mit nur jeweils 2g Carbs und 2g Total Fat auf 100g. Alles andere war, wie es bei uns heißt, „Gepantsche“.

Fazit

Wird Zeit das PEAK den USA-Markt übernimmt!!



Im Anschluss ans GNC kauften wir noch die wichtigsten Lebensmittel ein, also Gemüse, Walnüsse, Pute, Äpfel und Bananen, Haferflocken und Erdnussbutter. Wir bekamen absolut alles, was unser Herz beehrte und ich war wirklich begeistert vom Sortiment der Supermärkte. Besonders die Frischwarenabteilung ist mit den Supermärkten aus Deutschland nicht zu vergleichen (siehe Foto)



Tag 2 - Pre-Judging der Männer

Tag 2 begann mit einem ordentlichen Frühstück, bestehend aus Magerjoghurt, etwas Früchten und Granola. Bei Granola handelt es sich um eine Art LowCarb Müsli - richtig lecker- Es ist in Deutschland teilweise in Low Carb Shops erhältlich.

EXPO & Pre-Judging

Da wir Karten für das Prejudging der Damen und der Männer bis 202 Pfund hatten, fuhren wir gleich nach dem Frühstück ins LasVegas Convention Center, wo neben dem Pre-Judging auch die Mr. O-EXPO stattfand.

Die Mr.O-Expo ist zu vergleichen mit der FIBO-Power. Viele **Supplementhersteller**, Sportbekleidungsfirmen ect. stellen ihre Produkte vor und lassen dafür die gesponsorten Stars einfliegen, organisieren Autogrammstunden oder Contests für Besucher (z.B. Banddrücken ect.) **Ein klasse Erlebnis.**





Ich hatte die Gelegenheit am BSN-Stand kurz mit Dennis Wolf zu sprechen, der mir glaubhaft bestätigte, dass er sehr optimistisch sei für heute (Freitag) und Samstag Abend.

Er sollte Recht behalten!

Auf der EXPO haben wir noch weitere bekannte Gesichter getroffen. Es stellte sich heraus, dass es sich bei der im Golds Gym abgelichteten Athletinnen um ein Model für die Fa. GASP handelte. GASP ist eine in der Szene sehr bekannte Marke für Bodybuildingbekleidung.



Auch trafen wir meinen Freund Torsten Albers und seine Frau Yvonne, die, wie wir, auch mit VIP-Pässen ausgestattet waren, um sich das Pre-Judging sitzend ansehen zu können. Auch „Jo Bo“ aus meiner Facebookgruppe BODY-COACHES lief uns über den Weg. (**Bodybuilding ist wirklich ein „kleiner“ Sport, wenn man das so sagen kann/darf...**)

Zum Pre-Judging gibt es zu sagen, dass besonders die Bikini-Klasse mit 28 Teilnehmerinnen extrem groß war. Alle Athletinnen sollten später auch an der Abendveranstaltung teilnehmen.

Insgesamt sind die Bewertungskriterien für diese Klasse noch immer ein Buch mit 7 Siegeln. Die Mädchen sind generell eher dünn als muskulös, das ist eindeutig. **Welche Frau also vorhat, gut sichtbare Muskelansätze auszubilden, sollte von der Bikiniklasse Abschied nehmen.**

Ansonsten verlief das Pre-Judging einwandfrei und lies auf einen ereignisreichen Abend hoffen.

Interessant war das Pre-Judging eines 202-Athleten. Er war zum eigentlich Wiegezeitpunkt noch 2 Pfund zu schwer, bekam dann noch die Gelegenheit innerhalb 1 Stunde Gewicht zu machen. Er betrat die Bühne 5 Minuten nach der Zeit, wurde dennoch zugelassen. Er stellte sich auf die Waage, nichtwissend ob es für die Teilnahme reicht....EIN ZITTERMONENT. Dann die Durchsage. „202,0“!!! Er hatte es geschafft eine Punktlandung. Da ich in 2007 in der genau gleichen Situation war, konnte ich richtig mitfühlen!!

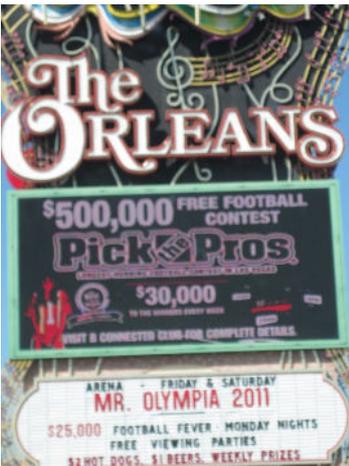
Gänsehautfeeling!

Hinweis:

(1 Pound) = 0453 592 370 kg dj die Klasse ging bis 91,5 kg - Schaut Euch die Kerle an!!! WAHNSINN

Golds Gym

Nach dem LasVegas Convention Center haben wir uns ins Golds Gym aufgemacht, um den eigenen Körper nicht zu vernachlässigen. Schulter und Trizeps standen auf dem Programm mit einigen wirklich effektiven (zum Teil neuen) Maschinenübungen.



Finals des Freitags

Nach dem Training ins Hotel, duschen, umziehen und essen, um danach sofort weiter in die Orleans-Arena zu fahren, wo um 7.pm bereits die erste Abendveranstaltung des **Mr. Olympia** Wochenendes stattfand.

Die Orleans-Arena ist eine äußerst beeindruckende Halle und beim ersten Anblick der „Mr.Olympia-Weekend 2011“- Requisite auf der Bühne lief es mir eiskalt den Rücken herunter. Es war also tatsächlich Wirklichkeit 😊

Wir hatten tolle Plätze und so auch einen super Blick.

Fitness-Olympia

Los ging die Veranstaltung mit den Frauen der Fitness-Olympia-Klasse. Zu dieser Klasse kann ich nicht viel schreiben außer.... WOW.

Es ist unglaublich, was diese Frauen (einschließlich der Deutschen Regiane Botthof-Da Silva) leisten. In dieser Klasse wird ein muskulöser Körper, ein minimaler Körperfettgehalt am Wettkampftag und eine etwa 3-minütige voll auschoreographierte Athletik-Kür von den Damen abverlangt. Fragt nicht, wie man so etwas bewältigen kann, ohne sein vorheriges Leben als Primaballerina oder im Turnverein verbracht zu haben. Allen Respekt an die Damen!! Für Regina reichte es am Ende leider nicht für einen Platz unter den TOP 6. Siegerin wurde die bereits 5-fache Mrs.Olympia Adela Garcia.

Bikini

Die Bikiniklasse war mit den genannten 28 Teilnehmerinnen zwar groß, dennoch nicht langweilig anzusehen. Alle Athletinnen bekamen einen Soloauftritt und wurden anschließend zu Vergleichen aufgerufen. Ich hatte bzgl. des Ergebnisses eine Vorahnung und eine favorisierte Athletin die letztendlich auch Platz 2 wurde. Sie fiel mir auf, da sie sehr auf die Marketing-Strategie „Sex Sells“ setzte, d.h. Popo raus und Kurven extrem in Szene setzen.

Ansonsten bleibe ich bei meiner Aussage der Schwierigkeit beim Verständnis der Bewertungskriterien für die diese Klasse. Dennoch ein wahrer Augenschmaus, das muss man besonders als Mann zugeben. Interessant war, dass sich die Vorjahressiegerin mit einem 5-ten Platz zufrieden geben musste. Ein faires wenngleich sicher für die Athletin schmerzhaftes Ergebnis.



Frauen Body-Building

Für mich ist **Frauen Bodybuilding** eine Klasse, die ich weniger wegen der weiblichen Ästhetik sondern wegen der sportlichen Leistung bewundere und honoriere. Als Frau nahezu die Muskelmasse eines Mannes zu erlangen, verlangt große Hingabe, Aufopferung und leider den teilweisen Verlust der Weiblichkeit. Frauen müssen für derartige Ausmaße meiner Meinung nach mehr kämpfen als Männer und dafür gebührt Respekt auch wenn es nicht jeder Manns Sache ist.

Siegern in dieser Klasse wurde nach einem super Wettkampf die 7-fache Mrs. Olympia Iris Kyle. Für Skadi Seifert aus Deutschland reichte es leider nicht für einen TOP-6 Platz, da Sie nicht genug Muskelmasse zum Wettbewerb mitbrachte. Dennoch war Sie eine der schönsten, weiblichsten Athletinnen und hat klasse performt. Großen Respekt vor Dir Skadi!

Pre-Judging der Männer

Den Abschluss der 4-stündigen Veranstaltung machten die Männer beim Pre-Judging. Besonders interessant waren hier der amtierende Mr. Olympia Jay Cutler, die potentiellen Anwärter für den Thron Kai Greene und **Phil Heath**, sowie die deutschen Athleten Dennis Wolf und Ronny Rockel.

Dennis betrat als erster die Bühne und begeisterte gleich zu Beginn alle Zuschauer der Halle mit guter Definition, sehr schöner Linie und auch etwas mehr Muskelmasse als im letzten Jahr. Wie es scheint hat er seine Hausaufgaben gemacht und wurde als Belohnung auch gleich in den ersten Vergleich der TOP 5 aufgerufen.

Ronny Rockel war nicht in der Form seines Lebens, bekam dennoch einen Platz in Vergleich 2. Bei ihm hieß es: Abwarten was im Finale passiert“

Beim Kampf um die Krone ging es bereits im Pre-Judging heiß her. Der meiner Meinung nach schlechteste Athlet der 3 Favoriten war Jay Cutler. Er lieferte zwar ein einigermaßen hartes, dennoch flaches Erscheinungsbild und musste sich im direkten Vergleich mit Heath deutlich geschlagen geben. Auffällig war sein dunkelblauer Unterarm, der, wie sich später beim Superstar-Seminar am Sonntag herausstellte, angeblich ein Riss der Bizepssehne war. Zu einem Direktvergleich mit Kai Greene kam es leider nicht. Hier bin ich mir sicher, dass es auch eine böse Überraschung für Jay Cutler gegeben hätte.

Kai Greene trat mit einer wahnsinnigen Form an, die einen Mittelweg aus Härte und brutaler Muskelmasse für seine Größe (1,72cm) darstellte. Mir war eigentlich klar, dass er mit um den Titel kämpfen würde. Phil war AUSSERIRDISCH, mehr möchte ich an dieser Stelle nicht schreiben.

Abschließend war der Freitag Abend ein atemberaubendes Ereignis, das seines Gleichen sucht und auf Samstag Abend, das Finale der Männer, der Fitnessdamen und der 202-Gruppe hoffen ließ.

Tag 3 - Finale der Männer

Den Samstag haben wir noch mit einigen kleinen Ausflügen und etwas Shopping zugebracht. Um 18 Uhr machten wir uns dann wieder auf in die Orleans-Arena....SHOWTIME!!!

Bereits am Eingang bemerkte man deutlich, dass mehr Gäste anreisen als noch am Freitag. Es wurden Taschenkontrollen nach Kameras und Food durchgeführt. Man muss zur Verteidigung der Hallenbetreiber jedoch sagen, dass extra bodybuilding-gerechte Meals verkauft wurden.

Würde ich nach 3 Begriffen gefragt die diesen Abend beschrieben, würde ich sagen:

Aufregend, beeindruckend, riesig!

Dieser Abend ging richtig unter die Haut. Absolute Gänsehautstimmung vom ersten Moment an. Natürlich durfte zu Beginn die USA-Hymne nicht fehlen.



Figur-Olympia

Die Damen der Figurklasse waren das erste Highlight des Abends. Die schönsten Ladys der Welt des **Fitness-Sports** zu sehen, war ein wahrer Augenschmaus. Insgesamt muss man sagen, dass alle Athletinnen sehr routiniert und perfekt vorbereitet zum Wettkampf erschienen. Aus dem großen Teilnehmerfeld die beste Athletin auszuwählen, ist für die Jury sicher nicht einfach gewesen und ich möchte hier den Platz mit einem Kampfrichter für kein Geld der Welt eintauschen. Siegerin wurde die Vorjahressiegerin, der Titel wechselte also in dieser Gruppe nicht.

Sollte das schon etwas für die Männerklasse bedeuten?



202

Wie eingangs schon berechnet, handelt es sich in dieser Gruppe um die Männer bis 202 Pfund oder 91,5kg. Als ich diese Umrechnung machte und mir diese Kerle ansah, traute ich meinen Augen kaum. Die Jungs sehen im Gegensatz zu mir wirklich wie Monster aus, obwohl uns nur etwa 5-6 kg Wettkampfgewicht trennen. Sicher ist, dass hier keiner der Athleten größer als 1,70 sein darf um mithalten zu können.

2 Athleten stachen besonders heraus, nämlich James Flex Louis und Kevin English. Kevin war der amtierende Champion und James als absoluter Publikumsliebling ein Mitfavorit. Der Sieger der Herzen war „Flex“, sachlich betrachtet konnte er mit Kevin in Sachen Muskelmasse nicht mithalten.

Ein verdienter Sieg für Kevin, auch wenn es einige Buhrufe aus dem Publikum gab.

Männer

.....nun war es soweit!!!! Die Olympians waren an der Reihe. Zu Beginn des Abends sahen wir bereits die Küren. Hier gefielen mir besonders die Darbietungen von Dennis Wolf und Kai Greene. Viele andere Olympians suchten sich Balladen oder RnB-Tracks für Ihre Küren aus. Man bekommt hier mehr ein Gefühl des „in den Arm nehmen wollen“ als ein Gefühl von „was für ein Kerl“. –

Fazit: Balladen sind nichts für Männer-Küren beim Mr. O!!!!

Vor dem ersten Auftritt gab es von jedem Athleten eine kleine Videovorstellung.

Bereits bei der Kür der Athleten fiel auf, dass Jay Cutler deutlich voller war und den Abstand zu Phil Heath verkürzt hatte. Die Vergleiche verliefen wie vorhergesehen. Die TOP 5 bestand aus **Dennis Wolf**, Victor Martinez, Kai Greene, Phil Heath und Jay Cutler. Leider wurde es Kai Greene nicht gestattet, beim Vergleich um Platz 1 dabei zu sein. Ich hätte es mir gewünscht! Die sonstigen Vergleiche verliefen alle spannungsgeladen und so, wie man es hinsichtlich der Belegung erahnte.



Nun war es Zeit für die Siegerehrung. Der Moment war gekommen.

Für Ronny Rockel reichte es leider nur für Platz 9. Man sah ihm die Enttäuschung an, dennoch versuchte er gute Mine zum bösen Spiel zu machen. Dennis Wolf wurde als Platz 5 aufgerufen. Hierzu muss man sagen, dass die Entscheidung wohl etwas politisch gefällt worden sein muss, da Dennis im Vergleich zum 4. platzierten Viktor Martinez das deutlich bessere Gesamtpaket abliefern (als Deutscher Athlet wird man es in den USA immer schwer haben).

Die TOP 3 begann mit Kai Greene, der leider von Anfang an für diesen Platz vorgesehen war und eigentlich nicht wirklich die Chance bekam, sich für Platz 2 zu beweisen. Auch er bedankte sich herzlich, zufrieden war er NICHT.

Die Ehrung des Siegers war ein Moment, den ich mein Leben lang nicht vergessen werde. Nach alter Olympia-Tradition wird nicht zuerst Platz 2 sondern Platz 1 genannt. Der Redner des Abends machte es spannend. Phil und Jay waren in Großaufnahme auf den Leinwänden zu sehen. Die Halle war mucksmäuschenstill.

Dann der Aufruf:

„Give the Cheque and the medal für Mr Olympia 2011 to.....PHIL HEATH“

Leute ich kann Euch nur sagen, nicht nur Phil Heath war nach heulen zumute.

Wir haben live miterlebt, wie der „Schüler den Lehrer“ entthronte. Absolut unbeschreiblich dieses Gefühl inmitten von Standing-Ovations, einem sichtlich gerührten Phil Heath und einem guten Verlierer Jay Cutler.

In der abschließenden Rede von Jay ging es hauptsächlich um einen verdienten Sieg von Phil.

In der abschließenden Rede von Phil wurde einiges gesagt, dass die Zuschauer rührte. Danksagungen an Gott, an seine Frau, an Jay seinen besten Freund und Mentor, das alles mit einem leichten zittern in der Stimme und immer wieder „Oh man“. Man merkte es ihm an, dass er die Sache noch nicht zu 100% wahrnahm. Ein Satz, der mir im Gedächtnis blieb lautete „I pray to god that I can be only half a good Mr. Olympia than Jay was“

Mit diesem Worten neigte sich die Veranstaltung dem Ende zu.

Wir besuchten abschließend noch die Mr.Olympia Gala, zu der es aber nichts weiter zu sagen gibt, als das es das große Fressen nach der Show war, zu dem selbstverständlich alle Athleten nochmals dazukamen.



Tag 4

Superstar Seminar



Tag 4 war unser letzter Tag in Las Vegas. Wir besuchten am Vormittag das „SuperStar Seminar“ zu dem Phil, Jay, Kay, Kevin, Flex, Iris und die Siegerinnen der anderen Damenklassen kamen, um von dem erlebten zu erzählen und den Teilnehmern Rede und Antwort zu stehen.

Alle Athletinnen und Athleten erzählten von Ihren Emotionen bei der Siegerehrung, wie es Ihnen erging und wie deren Zukunft aussieht. Im Anschluss war nochmals die Gelegenheit Fotos mit den Stars zu machen und deren Merchandising-Produkte zu erwerben.





Abschlusstraining im Golds-Gym

Obwohl wir noch eine 6-stündige Fahrt nach Santa Barbara vor uns hatten, ließen wir es uns nicht nehmen, ein Abschlusstraining im Golds Gym abzuhalten. Wie es sich herausstellte war es eine der besten Entscheidungen die wir getroffen haben...Warum?

Wir trafen dort ein und es war ein riesen Foto-Set aufgebaut (eigentlich ja nichts Neues im Golds). Als wir allerdings sahen wer dort geschootet wurde trauten wir unseren Augen nicht. Der 4-platzierte Viktor Martinez und der 5-platzierte Dennis Wolf! Anbei einige Schnapshots, die wir aus der Ferne geschossen haben und die mit Sicherheit im Original bald in der Flex oder der M&F erscheinen werden.





Als wir mir dem Training fertig waren und uns schon auf dem Weg zum Ausgang befanden redeten Steffi und ich noch davon, dass wir nun von allen außer Kay Green super Fotos hatten.....wer lief da an uns vorbei???? KAI GREENE!



Wir fingen an zu lachen, dann aber nichts wie hinterher und gleich das letzte Foto geschossen. Jetzt war die Fotoserie komplett und wir konnten guten Gewissens Las Vegas verlassen.



Abschluss

Abschließend lässt sich dieses Wochenende als eines der erlebnisreichsten und aufregendsten meines Lebens bezeichnen. Die Veranstaltung in diesem Rahmen und das in Las Vegas.



Diese Stadt hat uns nicht das letzte mal gesehen, das steht fest!!

Viele Grüße

Steffi und Holger von www.BODY-COACHES.de

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 5.9/6 (19 votes cast)



Drucken

Tags: [Bodybuilding](#), [Dennis Wolf](#), [Jay Cutler](#), [Kay Greene](#), [Mr Olympia](#), [Phil Heath](#), [Ronny Rockel](#)

Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingelogggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben