

# TRIP TO BIG APPLE

**Andreas Frey gibt Einblick in die Geschehnisse rund um die Night of Champions.**

**Text und Fotos: Andreas Frey, [www.andreasfrey.net](http://www.andreasfrey.net)**

**W**as so ein Spitzenbodybuilder vor und nach einem großen Wettbewerb eigentlich macht und was ihn beschäftigt, kann man anhand der folgenden Ausführungen von Andreas erfahren.

## **Donnerstag, 5:38 Uhr**

„Andy, wach auf... du hast verpennt!“ hörte ich Ina ganz leise. Erst nach fünf Minuten wurde mir klar, wo ich mich befand und was vor mir lag – verständlich nach nur drei Stunden Schlaf. Es stand das letzte Training vor dem Abflug nach New York an. Ich machte mich schnell fertig, packte meine Sachen und war schon so gut wie auf dem Weg zum Studio, um meine letzte Cardio-Einheit zu absolvieren.

Nach 30 Minuten Rudern bei einem Puls von 150 Schlägen pro Minute fing das „Kohlenhydratladen“ an: Mit einem großen Post-Workout-Shake mit 150 Gramm Malto 95, 60 Gramm Iso Whey, 30 Kapseln Anabolic BCAA und 30 Gramm L-Glutamin Pur. Danach ging es mir schon viel besser und die Welt war nun wieder in Ordnung. Um 6 Uhr 30 kam Harald [Hoyler], um uns abzuholen. Nach einer Tasse Kaffee ging es dann auch schon an die Koffer und auf zum Flughafen nach Frankfurt/Main.

Wie werde ich wohl aussehen? Wie wird die Form sein? Wird alles gut gehen? Diese und ähnliche Fragen schwirrten mir während der Fahrt im Kopf herum. Gleichwohl ich mir eine Antwort erhoffte, kam sie nicht: Erst die nächsten Tage sollten Aufschluss darüber geben.

## **12:30 Uhr**

Bis jetzt lief alles okay und es sollte auch so bleiben. Pünktlich startete der Flieger nach New York und wir – Harald, Jürgen [Drescher], Ina und ich – waren neun Stunden unterwegs. Um 15 Uhr Ortszeit landeten wir in New York. Es ist schon komisch, mit solch einer Zeitumstellung umzugehen – vor allem, wenn man für einen Wettkampf

aufladen muss. Denn durch den Zeitgewinn musste ich drei zusätzliche Mahlzeiten einplanen.

Am Flughafen von New York ein Taxi zu bekommen, ist gar nicht mal so einfach. Schiere Menschenmassen verfolgten dasselbe Ziel. Nachdem wir endlich eins erwischten und uns darüber freuten, dass alles so schön nach Plan verlief, machte mir der

Taxifahrer erste Probleme. Bei einem vereinbarten Festpreis von 49 US-Dollar bestand seine Absicht natürlich darin, uns so schnell wie möglich ans Ziel zu befördern, ohne Rücksicht auf Verluste. Der Spruch „Zeit ist Geld“ war *das* Motto dieser 45 Minuten. Aufgrund seiner Fahrweise mit Übelkeit kämpfend, wurde meine ganze Planung hinsichtlich des Aufladens durcheinandergebracht, denn nach dieser Fahrt war im Hotel nicht mehr ans Essen zu denken, sondern nur an Erholung. Nach zwei Stunden kam dann doch wieder der Hunger, und ich konnte die Glykogenspeicherung fortsetzen.

## **Freitag, 10:00 Uhr**

Die Betten im New Yorker Marriott Hotel gehören wahrscheinlich zu den besten der Welt. Jedenfalls hatte ich sehr angenehm geschlafen. Ina und ich begaben uns den ganzen Tag auf Sightseeing-Tour – nun schon zum zweiten Mal nach dem einwöchigen Aufenthalt im April dieses Jahres.



**Am Frankfurter Flughafen.**



**Das nennt man Zimmer mit Aussicht: Blick auf den Time Square.**



Kurz vor dem Showdown überprüft sich Andreas ein letztes Mal – und dann geht's...



... mit vollem Einsatz auf die Bühne.



Athletenmeeting am Samstagmorgen.

### Freitag, 22:00 Uhr

Das Laden war beendet und die Flüssigkeitszufuhr seit 16 Uhr auf Null reduziert. Ich fühlte mich recht gut und war zuversichtlich, einen guten Wettkampf zu bestreiten. Nur spürte ich mehr denn je eine Nervosität, die in mir aufkam. Kein Wunder, schließlich war es ja meine erste Profi-Meisterschaft. Wie wohl die anderen Athleten aussehen würden?

### Samstag, 13:00 Uhr

„So, noch drei Sätze und dann bin ich aufgepumpt...!“, sagte ich zu Ina, die mich währenddessen mit Öl einrieb, als letzten Feinschliff für die Bühne. Nach drei Schichten Dream Tan war die Farbe perfekt, nicht zu dunkel und nicht zu hell.

Die Aufregung unter den Athleten hinter der Bühne war zu spüren. Jeder schaute sich um und verglich sich wohl in Gedanken mit den anderen. Nur Lee [Priest] ging ganz entspannt durch den Pump-up-Room,

immer einen lockeren Spruch auf den Lippen – wohl wissend, dass er als Favorit galt. Seine Form war okay, wenn es auch nicht seine Bestform war. Aber wer Lee kennt, der weiß, dass er selten durch eine extreme Härte überzeugt, sondern vor allem durch seine wuchtige Gesamterscheinung.

„Only three more minutes guys...!“, rief einer durch den Raum. Alles wurde auf einmal sehr hektisch und ehe ich mich versah, stand ich schon auf der Bühne. Zuerst kam das Line-up: immer zu viert. Bei der zweiten Runde, den Pflichtposen, konnte man schon erkennen, wer vorne mitspielte und wer eher die hinteren Plätze belegen würde.

„Please on stage: Lee, Sammy and Andreas!“ Als ich das hörte, stieg natürlich meine Aufregung ins Unermessliche, denn ich gehörte nun zu den Favoriten und konnte im Kampf um die Spitze zeigen, wofür ich die letzten drei Monate trainiert und „gelitten“ hatte. Nach zwei Stunden war die Vorentscheidung vorbei und ich konnte mich erstmal ein wenig entspannen beziehungsweise etwas essen, was mir in diesem Moment viel wichtiger war.

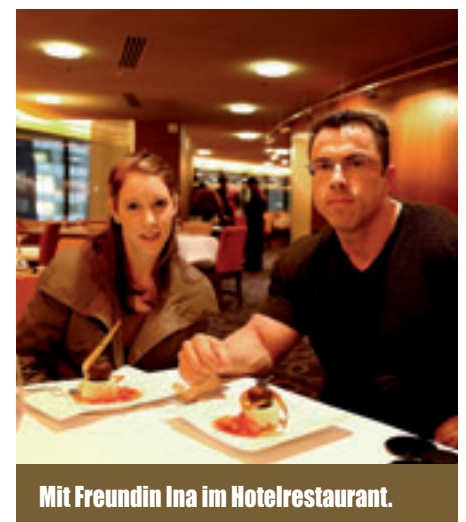
### Samstag, 22:30 Uhr

„Second place and a check of 12000 dollars goes to...ANDREAS FREY!“ – Meine Freude war einfach riesig. Ich hatte mein Ziel, ins Finale zu kommen, bei weitem übertroffen und konnte mich nun endlich entspannen. Ich war mit meiner Form und insbesondere mit der Muskeldefinition zufrieden, aber ich hätte durchaus noch etwas mehr Kohlenhydrate vertragen können, um wirk-

lich 100-prozentig prall und voll auf der Bühne zu stehen. Aber aus Fehlern lernt man und das nächste Mal muss ich es eben besser machen.

### Sonntag, 15:00 Uhr

Am letzten Tag nutzen Ina und ich die Zeit, um meine Form im hauseigenen Fitness-Studio des Marriott festzuhalten. Nach einer Trainingseinheit nutzen wir die letzten Stunden, um noch einmal New Yorker Luft zu schnuppern und bummelten ein wenig durch den Big Apple, bevor es dann um 18 Uhr wieder gen Deutschland ging. Es war ein schönes und erfolgreiches Wochenende – und ein weiterer „Meilenstein“ auf meinem Weg als Bodybuilder. ▣



Mit Freundin Ina im Hotelrestaurant.