

Las Vegas – Ironman World Championship 70.3

Nachdem ich mich im April in St. Pölten qualifiziert hatte, stand nun die Reise nach Vegas an.

Koffer packen, Rad zerlegen/verpacken und dann hat uns Karsten am 31. August morgens an den Flughafen gefahren. 16 Stunden Flug mit Zwischenladung in Detroit. Mit Delta, war super okay. Allerdings hatte der Anschlussflug nach Las Vegas 90 Minuten Verspätung. So sind wir dann im Dunklen dort angekommen. Mietwagen war kein Thema, ein Van. Cool. Dann raus und jetzt? Okay, das Hotel finden. Aber in der modernen Welt ist das kein Problem. Hast Du kein iPhone, hast Du kein iPhone. Das Appartement war perfekt, mit großer Küche, großem Fernseher und WLAN. Pool in der Anlage und direkt an der Green Valley Road in deren Verlängerung auch der Henderson Pavillon liegt. Wechselzone zwei und Zielbereich.



Ach ja, kurz was zur Temperatur. Es war 19 Uhr als wir aus dem Flughafen kamen und es waren noch 30°C, sollten auch nicht weniger werden. Tagsüber war es im Schnitt um die 40°C, wie gut dass wir so früh hier waren, so konnte man sich daran gewöhnen. Ich dachte immer schon Kona wäre heiß! Beim Radfahren oder Laufen hatte man immer das Gefühl der Rachen trocknet aus und man konnte gar nicht so viel trinken, wie man schwitzte.



Ich hatte auf dem Flug geschlafen, so konnte ich am gleichen Abend auch noch das Rad aufbauen. Ist doch wichtig!!! Und dann ab ins Bett. Am nächsten Morgen waren Heike und ich bereits um 6 Uhr wach, so mussten wir noch warten bis es zum Frühstück ging. Kein Problem, Heike hat gelesen und ich das Album in Facebook gefüllt (Bilder von der Reise sind dort zu sehen ;-)). Vor dem Frühstück in den Staaten hatten uns einige gewarnt, aber was soll ich sagen, das war hier der Hammer. Rührei, Frikadellen, Waffeln, Müsli, Brötchen, Pancakes und mehr. Echtes Highlight!

Danach ging es zum Erkunden der Gegend erst einmal mit dem Auto raus. Einkaufen und einmal über



den Strip fahren. Unglaublich wie das aussieht und was da für ein Treiben war. Wir haben uns den Strip bei Tag und Nacht angesehen, waren im Bellagio, Venetian, Caesars Palace u.a.. Haben in der Fremont Street Queen auf dem größten Bildschirm der Welt gesehen und im Queens

Roulett
gespielt

und gewonnen ;-). Waren am Hoover Dam der unglaublich ist und im Lake Mead bei gefühlten 30°C Wassertemperatur schwimmen. Waren bei Saveway einkaufen der hier VONS heißt und haben lecker Steaks gegessen. Ach ja und shoppen im Süden und im Norden von Las Vegas in riesigen Outlets.

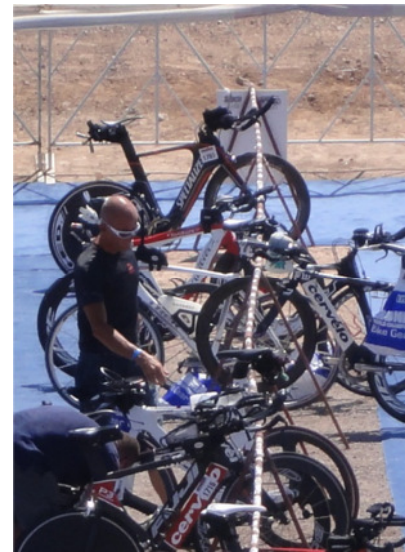


Dass hier demnächst eine Weltmeisterschaft stattfindet konnte man nirgends erkennen, das hat sich auch die ganze Zeit nicht geändert. Las Vegas braucht das Event nicht und so wurde die Gun-Show riesig beworben aber die WM nur als „Special Event“ an der Straße angezeigt.

Zum Wettkampf selbst. Der Checkin am Donnerstag musste erst einmal warten, da die Chips ab der Startnummer 1000 noch nicht da waren. Na gut, dann erst Messe und am Nachmittag noch einmal hin (hat dann auch funktioniert, nur das Heike wieder ein Stunde in der Sonne warten durfte). Die Messe war sehr überschaubar, da geht in Kona schon deutlich mehr ab.



Checkin am Samstag, erst die Schuhe nach Henderson und dann das Rad zum Lake Las Vegas (So etwas würde es bei uns nicht geben. Rad-Checkin am See und dann die Schuhe ans Kurhaus bringen :-). Auch hier alles sehr einfach gehalten. Die Schuhbeutel wurden einfach nur abgelegt. Das Rad und der Helm wurden nicht kontrolliert. Und alle Sachen werden ans Rad gelegt. (Beim nächsten Mal würde ich nur das Bike mitnehmen und den Helm, alles andere kann man dann sonntags mitbringen.)



Sonntags Wellenstart, ätzend! Von 4:30 – 6:00 Uhr ist die Wechselzone offen und dann durfte ich bis 7:55 Uhr zu meinem Start in der Welle 18 draußen warten. Wie schön, dass Heike dabei war. Naja, beim nächsten Start wäre ich AK50 und die Starten hinter den PRO-Damen in der Welle 3 6:40 Uhr. Das Schwimmen



lief ganz gut, wenn gleich ich nicht weiß wo ich in diesem Jahr immer die Zeit liegen lasse. Schwimmausstieg und dann erst einmal 500m um den See laufen zum Rad (das ging über die Wiese, die war mittlerweile tief, da bereits 1500 nasse Fusspaare drüber gelaufen waren) und dann ein paar Serpentinaugen mit dem Rad zum Bike-Start.

Die Radstrecke ist wellig und die ersten 21 Meilen geht es primär hoch, allerdings nichts Dramatisches. Das führte auch wie immer zur großen Gruppenbildungen, aber das bin ich gewöhnt und mache mein Ding. Jeder kann, wenn er will, sauber fahren! Die Verpflegung auf dem Rad ist bei den hohen Temperaturen echt dürftig gewesen, zumal an einigen Stellen bereits das ISO aus ist (Welle 18!!!) und das Wasser warm. Ich finde es maximal nervig, wenn ich mit meinen Getränken und Gels haushalten muss. Das passt nicht zu einer WM. Die Helfer sind wie immer in den Staaten riesig motiviert und freundlich, aber was nützt es.



Nach 90km ging es dann auf die Laufstrecke. Drei Runden á 7km. 3,5km bergab, 3,5km bergauf. Nichts für mich. Hier passt das mit den Verpflegungsstellen gut, allerdings ist 30°C warmes Cola echt zum K... und das Eis zur Kühlung fehlte leider auch. Bei 40°C in der Mittagshitze kein Spaß.



Nach 5:07 (24ter in der AK45 von 136 Startern, 380er in der Gesamtwertung) bin ich im Ziel, dort gibt es dann Eiswasser zur Kühlung. Aber auch der ganze Zielbereich ist unterirdisch, da ist Bad Ems als Mitteldistanz echt großes Theater!!! Auch für die Zuschauer gibt es hier wenig Schatten und Sitzmöglichkeiten. Der Checkout ging dann reibungslos, das war okay.



Fazit – Las Vegas ist eine Reise wert! Aber Las Vegas braucht die 70.3 WM nicht. Wenn die hier jedoch bleibt, dann bitte mit mehr Flair, kann man sich in Wiesbaden oder St. Pölten einfach ansehen. Inkl. Werbung im Vorfeld, Messe und Verpflegung beim Wettkampf. Nach Las Vegas kommen Athleten aus der ganzen Welt, da sollte das Ambiente stimmen.

So dann geht es nun weiter mit dem Training den am 25. November steht der Ironman in Mexiko auf dem Plan.

Las Vega 10.09.2012