

Europas größtes Triathlonmagazin
triathlon[®]

JULI 2011 | Nr. 92

1:0 DAS DUELL
DES JAHRES

Andreas Raelert vs.
Sebastian Kienle

10 Jahre Challenge

Roth vor dem
großen Showdown

Felix Walchshöfer

Geschäftsmann
mit Herz

**HEISSER
REIFEN**

16 Modelle im Labortest

- + **Falt- oder Schlauchreifen?**
- + **Der Trend zum breiten Pneu**
- + **Montage, Reifendruck, Fahrtechnik**

S. 32



TEST

**Trek Speed
Concept 7.0**

9,51 kg
Sparversion des Edel-Bikes
S. 56

Runder Tritt
Abschied von
einem Mythos

Keine Kompromisse
Andreas Raelerts
Equipment 2011

Ironman Lanzarote
Timo Bracht schlägt
Konstantin Bachor

SCHWIMMEN

Die optimale
Zugfrequenz

**FÜSSE
HOCH?**

Die perfekte
Regeneration

S. 68



D € 4,20
A € 4,80
SFR € 5,50
Lux € 5,00
E € 5,80

Bekleidung

Raelert hat sich für einen eng-anliegenden Zweiteiler entschieden, der auf dem Rad im Wind selbst dann nicht flattert, wenn er den Front-Zipper leicht öffnet.

Sattelposition

Um seine Aerohaltung einnehmen zu können, hat Raelert den Sattel maximal nach vorn geschoben. So wird der Winkel zwischen Oberschenkel und Oberkörper nicht zu eng.

Aerohelm

Raelert hält seinen Kopf so weit wie möglich zwischen den Schultern – ein aerodynamischer Vorteil. Sein Aerohelm ist eher kurz, so dass Raelert keinen großen Nachteil hat, wenn er den Blick senkt und die Spitze nach oben ragt.

Sitzposition

Die Haltung wurde mehrfach im Windkanal angepasst, um den besten Kompromiss aus wenig Luftwiderstand und Komfort zu finden.

Scheibenrad

Auf Kursen, die nicht extrem windanfällig sind, montiert Raelert ein Scheibenrad der Marke Pro. Die schnellste Variante bei solchen Bedingungen.

Radschuhe

Raelert trägt kein Triathlonmodell, sondern vertraut zugunsten des besseren Sitzes auf einen Ratschenverschluss.

Reifen

Hier setzt Raelert auf die Triathlonversion von Vittorias „Corsa Evo CX“ mit Butylschlauch. Der hält die Luft nach dem Check-in auch über Nacht.



Andreas Raelert

Geburtstag: 11. August 1976
Wohnort: Rostock
Größe: 184 cm
Gewicht: 72 kg




Erfolge:

- 1. Platz Ironman 70.3 Mallorca 2011
- 2. Platz Ironman Hawaii 2010
- 1. Platz Ironman Frankfurt 2010
- 6. Platz Olympische Spiele 2004

www.andreas-raelert.de

Die Leistung im Vergleich

Statistik für Anfänger: Wer überall besser ist, der landet ganz vorn. Liegt der Durchschnitt der Top Ten beim Schwimmen und Radfahren noch knapp hinter Raelert, so zeigt der beim Laufen seine Klasse.

1,9 km 	Top Ten	00:22:40 Std.	
	Raelert	00:22:36 Std.	- 0,32 %
90 km 	Top Ten	02:16:21 Std.	
	Raelert	02:14:45 Std.	- 1,19 %
21,1 km 	Top Ten	1:18:43 Std.	
	Raelert	1:11:46 Std.	- 9,68 %

Schwimmen

Einen festen Wetsuit-Ausrüster hatte Raelert zum Zeitpunkt des Ironman 70.3 Mallorca nicht, den „Hurricane“ von TYR hat der Rostocker wegen dessen Flexibilität und einer zu seinem Schwimmstil passenden Auftriebsverteilung gewählt.



Radfahren

Seine Verpflegung transportiert Raelert nicht in diversen überall verteilten Trinkflaschen, sondern in einer großen: Ein Liter Getränk passt in die Riesenflasche im Rahmendreieck.



Laufen

Wer im Schnitt nur 3:25 Minuten für jeden der 21,1 Kilometer braucht, der vertraut zurecht auf minimalistische Wettkampfschuhe. Der „K-Ruuz“ ist entsprechend flach und leicht, trotz leichter Dämpfung.



Fotograf: Nis Sienknecht

Mr. Alleskönner

Andreas Raelert gewinnt seine Rennen oft beim Laufen, manchmal auch auf dem Rad, wie 2010 den Ironman in Frankfurt. Beim Schwimmen ist der Rostocker ohnehin immer vorn dabei. Welchen Anteil hat sein Material?

☞ Nis Sienknecht

Die Zeiten, als Triathleten Triathleten waren, weil sie keine der drei Einzelsportarten wirklich beherrschten, sind vorbei – falls es sie je gegeben hat. Die heutige Weltspitze darf sich jedenfalls keine einzige Wackeldisziplin mehr leisten. Andreas Raelert schöpft deshalb auch beim Material aus den Vollen. Gemeinsam mit Bruder Michael ist der 34-Jährige zu Jahresbeginn zum Schweizer Radproduzenten BMC gewechselt, der damit seine Triathlon-Präsenz ausbauen will und nach Insiderangaben bereits an einem neuen Spezialbike arbeitet. Speziell ist aber auch das aktuelle „TT01“: Bei jedem dieser flächigen Zeitfahräder mit auffälliger Gabel-Vorbau-Konstruktion handelt es sich um eine Maßanfertigung. Die Grundgeometrie ist allerdings stets gleich. Und an Raelerts Rad sieht man, dass diese klar auf das Einzelzeitfahren der Radprofis ausgelegt ist. Um seine im Windkanal in Madrid optimierte Sitzposition

mit weit nach vorn rotiertem Sattel zu ermöglichen, musste der Hawaii-Zweite von 2010 die Möglichkeiten von Sattelklemme und -gestell maximal ausreizen. Da wäre ein steilerer Sitzrohrwinkel die bessere Alternative. Ansonsten ist Raelert voll zufrieden: „Das Fahrverhalten sowohl im Flachen als auch bergab ist nicht nur für ein solches Extrembike überzeugend.“ Ausgestattet ist Raelerts Rad mit Shimanos elektronischen Di2-Komponenten und dem Dura-Ace-C75-Vorderrad. Scheibe und Lenker stammen von deren Ableger Pro. Auf Mallorca hat Raelert die Muskeln erst auf der Laufstrecke so richtig spielen lassen. Dass er ein Rennen aber auch in der zweiten Disziplin entscheiden kann, wissen seine Gegner. Je nachdem für welche taktische Variante sich Raelert entscheidet, könnte in Roth – im Duell mit Rekordhalter Sebastian Kienle – durchaus eine neue 180-Kilometer-Bestmarke aufgestellt werden. Am Material sollte es nicht scheitern. ■

„Das Fahrverhalten des ‚TT01‘ ist überzeugend, egal ob im Flachen oder bergab.“

Das Rennen

Die Premiere des Ironman 70.3 Mallorca ist gelungen: Über 1.700 Starter stürzten sich am Port d'Alcudia ins Mittelmeer, bezwangen auf schmalen Reifen einen Teil des Tramantura-Gebirges und meisterten einen heißen Halbmarathon über die Strandpromenade von Alcudia. Die größte Startergruppe stellten – wie sollte es anders sein im „17. Bundesland“ – die Deutschen, die mit Andreas Raelert und Silvia Felt auch zwei Podiumsplätze bejubeln durften. Der Renntermin für 2012 ist der 12. Mai.



Die Sitzposition

Unser Experte Lloyd Thomas (cyclefit.de): „Andreas Raelert sieht so aus, als würde ihn seine Aeroposition nicht anstrengen. Ich nehme an, dass er eine sehr flexible Muskulatur hat. Er fährt einen Standard-Sattel, aber so, wie er darauf sitzt, scheint es zu passen. Die Linie, die Helm und Oberkörper bilden, sieht aus wie aus einem Aerodynamik-Lehrbuch. Ebenfalls vorbildlich: die Position von Unterarmen und Schultern: Der Winkel von etwa 90 Grad stützt den Oberkörper und erlaubt eine entspannte Haltung. Dass Raelerts Position stimmt, zeigen auch seine Laufleistungen.“

