

# INSIDER. COACH. EXPERTE. triathlon®

DEZEMBER 2014 | Nr. 126

## DIE BROWNLEES

Die schnellsten Brüder der Welt im Doppelinterview

## TRIATHLON-PARADIES

Trainings- und Wettkampftipps für die Kanaren

**Ärztin und Triathlonprofi**  
Astrid Ganzow hat zwei Jobs

**Schwimmen**  
Gefühl fürs Wasser bekommen

**DANIELA RYF**  
Das Equipment des Shootingstars

# RENN-FIEBER

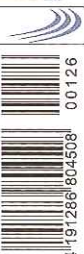
## DIE TERMINE DER NÄCHSTEN SAISON

**TRAINING**  
Bewegungsmuster aufbrechen!  
S. 76

### TEST

Orbea Ordu OME

Was kann das zweitbeste Pferd im Rekordstall?  
S. 46



D € 4,50  
A € 5,10  
SFR 7,90  
Lux € 5,30  
ITA € 5,90  
SK € 5,90



# inhalt

t126 | Dezember 2014



46

Spanischer Flieger:  
Das „Ordu“ von Orbea

26

Top-Spot für  
Triathleten: Tipps  
und Termine für  
die Kanaren



## szenen

### 06 Spirit

Deutschstunde: Wie Kienle & Co. in Kona die Lava zum Kochen brachten

### 08 Panorama

Challenge Regensburg 2016? | Chris McCormack beim New York Marathon | 3 Fragen an Andreas Raelert | World Triathlon Series startet in Abu Dhabi

### 14 Familienduell

Alistair und Jonathan Brownlee über ihre Saison, Rivalität und große Ziele

### 92 Vom Hobby zum Beruf

Astrid Ganzow und ihr Spagat zwischen Intensivstation und Profitriathlon

### 96 Gegenspieler

Kathrin Müller vs. Carina Wasle

## material

### 22 Pro-Equipment

Die Kona-Ausrüstung von Daniela Ryf

## kanaren

### 28 Reif für die Inseln?

Frühlingslust statt Winterfrust: Training auf den Kanarischen Inseln

### 29 Kanarenklima

Wetterexperte Kalli Nottrodt im Interview

### 30 Lanzarote

Das Hawaii von Europa

### 32 Fuerteventura

Ein Eiland im Aufwind

### 34 Teneriffa

Auf dem Dach der Kanaren

### 36 Gran Canaria

Die schroffe Schönheit

### 38 La Palma & Co.

Das Trio für Träumer



Kribbeln in den Beinen:

Die Renntermine 2015

Foto: Getty Images

### 24 Der Preis der Schönheit

Prämierte Schmuckstücke

### 40 Neu auf dem Markt

Tools und Equipment für Triathleten

### 42 Testcenter

Adidas, Idenixx, Kinetic, Multipower, SyNeo

### 44 Business News

Nachrichten aus der Branche

### 46 Fahrbericht

Orbea „Ordu OME“





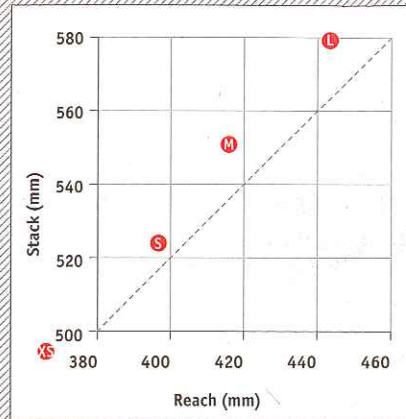
# ORBEA

## Ordu OME

Orbea hält dank des US-Amerikaners Andrew Strykowitz den Ironman-Radrekord. Und zwar mit dem Topmodell des „Ordu“, von dem es nun auch eine günstigere Version gibt.

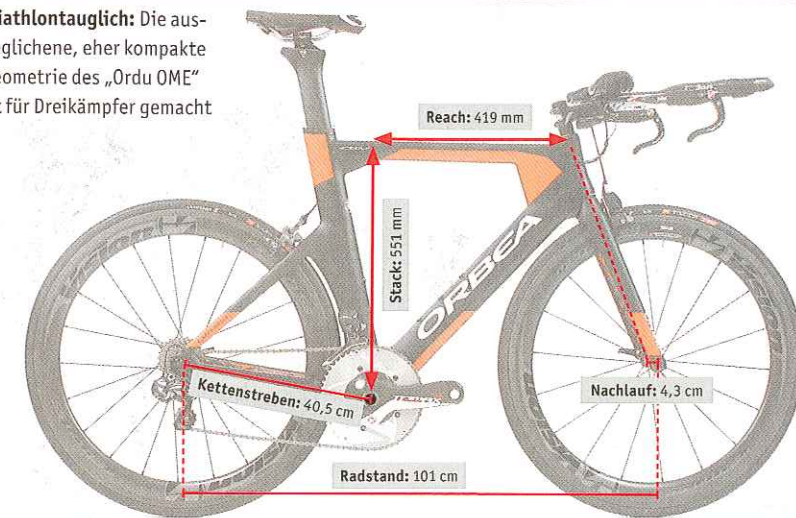
✎ Nis Sienknecht

Die Zeit ist beeindruckend: Nur knapp über vier Stunden dauerte der Rad-Arbeitstag von Andrew Strykowitz, als er beim Ironman Florida 2012 die schnellste je bei einem Ironman erzielte Radzeit auf den flachen Kurs zauberte. Damals war das Topmodell des „Ordu“ ganz neu. Mittlerweile hat Orbea mit dem günstigeren und auf den „normalen“ Triathleten zugeschnittenen „Ordu OME“ eine zweite Version nachgelegt. Aufgebaut ist dieses Rad auf einem Carbonrahmen mit flächigen, aerodynamisch optimierten Rohren, der relativ kantig daherkommt. Gabel und Sattelstütze gehören zum Rahmenset, aber im Vergleich



Eine über alle Rahmengrößen ausgeglichene Geometrie mit leichter Tendenz zur kompakten und komfortablen Sitzposition macht das Orbea vielseitig einsetzbar

**Triathlontauglich:** Die ausgeglichene, eher kompakte Geometrie des „Ordu OME“ ist für Dreikämpfer gemacht



### daten & fakten

Rahmen	Ordu OME Carbon
Steuersatz	FSA 1-1/8" Integrated
Gabel	Orca OME Carbon
Lenker	Vision Trimax Carbon
Vorbau	FSA OS-99 CSI
Sattelstütze	Orbea Ordu OME
Sattel	Prologo Zero Tri T2,0
Bremsen	Tri Rig Omega
Antrieb	Vision Trimax Carbon
Schaltung	Shimano Ultegra Di2
Laufräder	Vision Metron 55
Reifen	Challenge Elite
Größen	XS, S, M (getestet), L
Preis	€ 6.599
Kontakt	www.orbea.com

Einstellbarkeit	++++
Geradauslauf	++++
Wendigkeit	+++
Kletterverhalten	+++
Komfort	+++
Ausstattung	+++
Preis/Leistung	+++

zu anderen Konzepten lässt Orbea beim Lenker freie Wahl. Der in Schwarz-Rot oder Schwarz-Weiß erhältliche Rahmen ist sowohl für die Montage von elektronischen als auch mechanischen Komponenten vorgesehen. In beiden Fällen ist er auf eine interne Kabelverlegung ausgelegt. In der günstigsten Ausstattungsvariante kostet das Kompletttrrad 1.999 Euro, die teuersten zwei Versionen liegen bei 6.599 Euro. Zwei Versionen deshalb, weil

Fotos: Carola Felchner

Sie die Wahl haben zwischen der mechanischen „Dura-Ace“-Gruppe und der elektronischen „Ultegra Di2“. An unserem Testrad wurde Letztere montiert und mit einer Vision-Kurbelgarnitur kombiniert. Ebenfalls von Vision kamen die Carbon-Clincher-Laufräder mit Challenge-Bereifung und der Lenker. Ergänzt hat man das Set-up um einen Prologo-Sattel und eine hierzulande bisher selten verbaute „Omega“-Vorderbremse von Tri Rig.

### Unser Praxistest

Dank der Sattelklemmung mit weitem Verstellbereich und des variablen Cockpits aus Vorbau, Unterlenker und Extensions ließ sich das „Ordu“ gut individuell anpassen. Die Rahmengenometrie begünstigt eine kompakte bis leicht gestreckte, nicht allzu extreme Sitzposition und dürfte damit für die meisten Triathleten ohne größere Umbauten passen. Auf der Straße war das Rad unauffällig, aber gerade deshalb überzeugend: Es lief stabil geradeaus, ohne träge zu wirken. Der Rahmen gehörte nicht zu den steifsten Modellen, die wir je im Test hatten, machte aber weder bergauf im Wiegetritt noch bergab oder in engen Kurven einen labilen Eindruck. Auch Ausstattung und Komponenten waren solide. Der Lenker war in Aeroposition bequem, im Wiegetritt gab er nicht nach. Die Kurbelgarnitur ermöglichte saubere Schaltvorgänge, der Sattel war angenehm. Gut gefallen haben uns die Laufräder, die sich von Windböen kaum beeindrucken ließen und deren Bremseigenschaften im Trockenen auf gutem Niveau lagen. Die Tri-Rig-Bremse vorn überzeugte zunächst optisch und durch die aerodynamisch sinnvolle Zugverlegung vor

dem Steuerrohr. Sie packte zwar nicht so bissig zu wie vergleichbare Produkte der etablierten Hersteller, ließ sich aber gut dosieren. Schade, dass man den Lenker nicht mit „Di2“-Bremsgriffen, sondern den günstigeren Visionhebeln ausgestattet hat. So entfällt einer der großen Vorteile des elektronischen Gangwechsels, der in verschiedenen Griffhaltungen möglich ist.

### Unser Fazit

Das „Ordu OME“ ist ein gutes und zuverlässiges Triathlonrad, das sich einfach anpassen lässt. Die Ausstattung des Topmodells mit elektronischer Schaltung kann fast durchweg überzeugen, an manchen Stellen dürfte man für den nicht ganz niedrigen Preis aber etwas mehr erwarten. Besonders die fehlenden Schaltknöpfe am Basislenker sollten nachgebessert werden.



**Spezialstopper:** Orbea verbaut Aero-Bremsen von Tri Rig