

Smartphone-Applikationen für Ausdauersportler

Outdoorfutter für iPhone & Co

Apps, die Miniprogramme für moderne Mobiltelefone, sind in aller Munde. Und sie sind äusserst nützlich bei Outdooraktivitäten, sei es zum Aufzeichnen von Trainingseinheiten oder zur Orientierung.



In Run Keeper Pro steckt ein virtueller Trainer, der Anweisungen über Kopfhörer gibt.

TEXT: PETER STELZEL-MORAWIETZ

Vor wenigen Wochen kam das neue iPhone 4 auf den Markt. Trotz dem Wirbel um die anfällige Antenne bildeten sich am ersten Verkaufstag wie stets lange Schlangen vor den Apple-Geschäften. Was aber machen all die Millionen iPhone-Besitzer mit ihrem Gerät ausser telefonieren? Sie zeigen ihren Freunden die neusten Spiele und sie nutzen die «Apps». «App» steht als Abkürzung für Applikationen, also Programme. Die Smartphones, wie die modernen Mobiltelefone genannt werden, sind längst keine reinen Handys mehr, sondern vielmehr Kleincomputer, auf denen sich Software installieren lässt.

Weil solche Smartphones mit einem GPS-Empfänger ausgestattet sind, lassen sie sich mit geeigneter Software ausgezeichnet auch für Outdoor- und Ausdaueraktivitäten nutzen: zur Distanzmessung von Trainingseinheiten, zum Aufzeichnen von Strecken, als Trainingsunterstützung, als Navigationsgerät beim Wandern oder zur lokalen Wettervorhersage.

Fast eine halbe Million Apps

Die meiste Software gibt es für folgende drei Smartphone-Typen:

- iPhone mit aktuell über 250 000 Apps
- Geräte mit dem neuen Google-Betriebssystem «Android» mit aktuell rund 90 000 Apps
- Nokia-Geräte

Wichtig ist: Jeder dieser drei Gerätetypen verlangt seine eigenen Applikationen. Apps fürs iPhone laufen nur auf Apple, Android-Apps nur mit dem Google-Betriebssystem und so weiter. Auch die Vertriebswege unterscheiden sich. Die iPhone-Apps sind über die Software iTunes (www.apple.com/ch/itunes) zu installieren. Android-Apps gibt es auf der Seite www.androidzoom.com sowie auf <http://de.androidlib.com> und Nokia zentralisiert seine Software auf <http://store.nokia.com>.

Wer also bereits ein Smartphone besitzt, hat sich festgelegt. Wer über ein neues Gerät nachdenkt, sollte neben den passenden Apps die Preise fürs Gerät selber im Auge haben: Nokia-Handys mit Touchscreen, GPS und Auto-Navigation gibt es ab 180 Franken (Nokia 5230), während das iPhone ohne Mobilfunkvertrag gegen 1000 Franken kostet. Mit 360 Franken preislich dazwischen liegt das neue Handy HTC Wildfire, auf dem wir die Apps für das Android-Betriebssystem getestet haben.

Vergleichsweise preiswert sind die Apps selbst: Viele sind gratis, die meisten kosten unter 10 Franken. Man darf sich durch Begriffe wie Apples «App Store», den «Android Market» oder den «Nokia Ovi Store» nicht täuschen lassen. Dazu noch ein Tipp: Zu zahlreichen Apps gibt es kostenlose Versionen mit eingeschränkter Funktion – perfekt, um sich ein eigenes Bild zu machen, bevor man die vollständige Version kauft.

Apps für den Marktführer Apple

Mehr als nur ein App fürs iPhone und den Musikspieler iPod stellt das System Nike+ dar: Ein Sensor für 25 Franken, der an den Laufschuhen befestigt wird, protokolliert die wichtigsten Daten wie Strecke, Zeit und Kalorienverbrauch und zeigt diese auf dem iPhone bzw. iPod. Dazu gibt es auf Wunsch über Kopfhörer Informationen, wie die noch zu laufende Distanz. Im Internet auf der Laufcommunity (<http://nikerunning.nike.com>) lassen sich die persönlichen Trainingsdaten speichern, auswerten und mit denen anderer Mitglieder vergleichen.

Ebenso zum Laufen eignet sich das App RunKeeper Pro (13 Franken). Der integrierte virtuelle Coach kontrolliert zuvor gespeicherte Trainings und informiert per Kopfhörer, ob man im Soll trainiert. Die Bezeichnung für den SmartRunner (gratis) leitet etwas in die Irre, weil sich das App für jeden Sport im Freien eignet, bei dem man Distanzen zurücklegt: vom Wandern bis zu Skitouren. SmartRunner zeichnet alles

Der App-Dschungel macht die Orientierung nicht leicht. Daher gibt es mittlerweile bereits Wegweiser, die einem die richtige Auswahl erleichtern. Appsfire (<http://appsfire.com>) zum Beispiel ist eine Seite, auf der die Nutzer der Welt mitteilen können, welche Apps sie warum nutzen. Auch auf Chorus (www.chorusapps.com) kann man sich über die neusten Apps austauschen. Appshopper (<http://appshopper.com>) ist eine Website mit App-Bewertungen durch jedermann und Yappier (www.yappier.com) ist eine Windows- und Mac-Software, die Listen der eigenen Apps erstellt und viele Bewertungen anbietet.



Magellan bietet fürs iPhone ein stabiles, wasserfestes Gehäuse an, das über einen zusätzlichen Akku verfügt.



GPS-Tracks beinhaltet genaue Karten im Massstab 1:25000 von der Schweiz, Österreich und Deutschland.



Die kostenlose Nokia-Navigation lässt sich in mehr als 70 Ländern auch bei Velotouren verwenden.



Das iPhone benennt mit «Peaks» automatisch die Gipfel in der Umgebung.

Der Endomondo «Sports Tracker» zeichnet Strecken, Zeit und Geschwindigkeit für mehr als 20 Sportarten auf.



Der Velocomputer «RideTrac» ist in der Lage, verschiedene Kartenarten darzustellen.



Schlichte Optik, aber gut ablesbar: Der Nokia Sports Tracker zeichnet Trainingseinheiten auf und stellt sie auf Wunsch ins Internet.

Im «Trackrekorder» von MotionX lässt sich detailliert einstellen, wie der Track aufgezeichnet werden soll.



Mehr als ein Dutzend verschiedene Sportarten stehen beim «SmartRunner» samt Voreinstellungen zur Verfügung.



Auf dem Navigations-App «AndNav2» lassen sich spezielle Velokarten integrieren.



78

auf und verfügt über eine Schnittstelle an das umfassende Sporttracking-Portal www.smartrunner.de.

Kostenlos ist GPS-Tracks: Dieses App protokolliert die zurückgelegten Strecken und enthält exakte topografische Karten der Schweiz sowie von Deutschland und Österreich im Massstab 1:25000. Möglich ist sogar das freie Routing analog zum Auto-Navi über das Freizeitwegenetz. Mehr als 5000 fertige Touren sowie über 250000 sogenannte POIs (points of interest) informieren über Hütten, Hotels oder Sehenswürdigkeiten. Ähnlich arbeiten MotionX (3.50 Franken, englischsprachig) und Scout (fünf Franken), das Tourenstatistiken mit Höhenprofil, zurückgelegter Strecke, Geschwindigkeit usw. erstellt und damit auch als Fahrradcomputer eine gute Figur macht. MotionX bietet die Möglichkeit, sich vorab daheim Strassen- oder topografische Karten auf dem iPhone zu installieren. So sind

die Karten draussen sofort verfügbar, zudem fallen keine Verbindungsgebühren an.

B.iCycle (13 Franken) ist ein erweiterter Velocomputer, der auch Karten darstellt. Ähnlich funktioniert iSkate (ebenfalls 13 Franken) fürs Inlineskaten. Auch hier lässt sich die gefahrene Strecke danach auf einer Internetansicht wie Google Earth betrachten. Apropos Google Earth: Die mobile Version zeigt, wo man sich gerade befindet. Google-typisch lassen sich Informationen zu Sehenswürdigkeiten, Restaurants und Ähnlichem abrufen, sodass man z. B. schnell die Öffnungszeiten des nächsten Bikegeschäfts abrufen kann.

Interessant für alle Besitzer eines iPhones, die ihr Gerät draussen benutzen möchten, ist das neue «Toughcase» von Magellan: Dieses Kunststoffgehäuse ist stoss- und wasserfest, ermöglicht über eine stabile Folie auf der Vorderseite aber die gewohnte

Bedienung des iPhones. Ein zusätzlich integrierter Akku soll für eine längere GPS-Laufzeit sorgen (rund 280 Franken).

Zwei Apps sollen das Potenzial der Smartphones abseits vom reinen Sportgedanken aufzeigen: Die Programme Peak.ar (gratis) und Peaks (vier Franken) dienen zur Gipfelbestimmung ringsherum: Man hält das iPhone in die gewünschte Richtung, schon zeigt das Display alle markanten Berge mit präziser Höhenangabe und Entfernung. Schliesslich muss die ausgezeichnete Fahrradnavigation Naviki erwähnt werden, die aber nicht vor Herbst für die Schweiz verfügbar sein wird. In Deutschland dagegen ist das gesamte Staatsgebiet mit iPhone und Android-Geräten routingfähig.

Android von Google holt auf

Auf der offiziellen Seite www.androidzoom.com des App-Stores für Geräte mit dem Betriebssystem Android stehen Rubriken wie «Sports» oder «Travel» für die Suche nach Software. Schneller aber kommt man über die Stichwortsuche zum Ziel, indem man Begriffe wie «GPS», «Hiking», «Cycling» oder Kombinationen eingibt. Angesichts der rasanten Entwicklung lohnt sich immer wieder ein Blick, welche neuen Android-Apps verfügbar sind.

Der kostenlose Endomondo Sports Tracker eignet sich dank GPS-Aufzeichnung für fast alle Outdoor-Aktivitäten: Hier stehen von Running bis zu Kayaking mehr als 20 voreingestellte Sportarten zur Verfügung. Online-Karten, ein Audio-Coach («noch 2,2 Kilometer bis zum Ziel») und die Übertragung der Herzfrequenz über einen Brustgurt machen das Tool zum Allrounder. Satsports Log (drei Franken) und das

Gratis-App Open GPS Tracker arbeiten ähnlich, können Strecken aufzeichnen und exportieren.

Mit umgerechnet 11 Franken nicht ganz billig ist AllSport GPS: Kartendarstellung, Streckenaufzeichnung, Kalorienverbrauch, eine grafische Anzeige des Höhen- und Geschwindigkeitsprofils und vieles mehr gehören zum Funktionsumfang.

Sowohl für die Navigation zu Fuss oder mit dem Velo als auch zur einfachen Standortbestimmung auf der Landkarte eignet sich AndNav2 (kostenlos). Besonders an diesem App ist, dass es die kostenlosen Landkarten «Open Street Maps» (OSM) auf der Speicherkarte des Android-Gerätes nutzt. Hinter der Abkürzung OSM verbirgt sich das Karten-Analogon zu Wikipedia: Wie beim Online-Mittmachlexikon werden diese Karten von Freiwilligen erstellt. Das Resultat ist nicht nur kostenlos, sondern zudem für die Schweiz und Deutschland meist äusserst detailgetreu. Diese Karten, als Open Cycle Map als spezielle Velobzw. Bikeversion verfügbar, lassen sich über das Programm Mobile Atlas Creator (<http://mobac.dnsalias.org>) auf dem Mobiltelefon speichern, sodass man weder topografische Karten kaufen noch Karten online laden muss – was je nach Tarif ebenfalls ins Geld geht. Die Alternative Maverick Pro (drei Franken) stellt ebenfalls gespeicherte OSM-Karten dar.

Mit RideTrac, Trip Computer und Velox stehen gleich drei kostenlose Computer-Apps fürs Rennvelo und Mountainbike zur Verfügung. CardioTrainer (gratis) ist eine Art Personal Trainer, der Trainingsstrecken per GPS aufzeichnet, Geschwindigkeit sowie

Kalorien misst und beim Musikhören über die Kopfhörer Rückmeldungen zum Training gibt.

Das Wichtigste für Nokia

Zunächst legt man im Ovi Store (<http://store.ovi.com>) sein Nokia-Modell fest, daraufhin zeigt die Webseite die passenden Apps an, die sich ordnen oder nach Stichworten durchsuchen lassen.

Allen voran ist der kostenlose Sports Tracker zu nennen. Das Programm misst die Entfernung und korreliert sie mit der Zeit. Über die Auswahl der Sportart zeigt es alle wichtigen Angaben gleich in der gewohnten Form: als Kilometerzeit beim Laufen, als Geschwindigkeit fürs Velo usw. Über benutzerspezifische Angaben wie Alter, Geschlecht, Grösse und Gewicht errechnet der Sports Tracker den Kalorienverbrauch. Ferner gibt es ein Trainingstagebuch, eine Internet-Community wie bei Nike+ und die Möglichkeit, die absolvierten Strecken als GPS-Tracks zu exportieren. Auch der schon genannte Endomondo Sports Tracker ist für Nokia-Smartphones verfügbar. ViewRanger GPS (rund acht Franken) ist eine Karten- und Navigations-Software zum Wandern, Biken, Reiten, Kanufahren oder Ähnlichem. ViewRanger GPS kann wie das App AndNav2 kostenlose Open Street Maps nutzen. Für die Navigation ist damit keinerlei Mobilfunkverbindung notwendig. Hinter Monkey Speed (rund drei Franken) verbirgt sich ein Velocomputer. Nützlich ist schliesslich die kostenlose Navigation in 70 Ländern von Nokia selbst: Formal lässt sich bei diesen OviMaps nur zwischen Auto- und Fussgängermodus wählen, fürs Velofahren eignet sie sich aber ebenso gut.

Smartphones sind keine GPS-Geräte NUR BEDINGT OUTDOORTAUGLICH

Smartphones wie das iPhone können einerseits viel mehr als ein Outdoor-GPS-Gerät, andererseits sind sie kein vollwertiger Ersatz. Schliesslich sind die mobilen Telefone empfindlicher und nicht wasserdicht, zudem ist der interne Akku nach wenigen Stunden permanentem GPS-Betrieb leer. Je nach Sportart empfiehlt sich daher eine Tasche, beispielsweise für den Oberarm. Die Stromversorgung lässt sich beim Velofahren oder Wandern durch eine Zusatzbatterie lösen, eine Übersicht zeigt die Seite <http://naviki-team.blogspot.com> im Beitrag «GPS-Stromversorgung unterwegs».



PETER STELZEL-MORAWIETZ (45) läuft regelmässig Marathon, darunter zehn Jahre ausschliesslich mit Babyjogger. Der freie Journalist für IT- und Technikthemen lebt in München und bietet sportliche Stadtführungen im Laufschrift durch die bayerische Hauptstadt an.