

# SPORTUHREN MÜSSEN NICHT IMMER ALLESKÖNNER SEIN

## ALLES, WAS EINE UHR BRAUCHT

*Die klassische Stoppuhr ist out: Am Läufer-Handgelenk baumeln heute wahre Technikwunder, die mit unzähligen Features aufwarten. Für viele Sportler hingegen wäre weniger mehr – sie wünschen sich ein möglichst einfach zu handhabendes Gerät. Wir zeigen praktische Alternativen.*

TEXT: JÖRG GEIGER

Wenn Läufer beim Blick auf die Stoppuhr kreidebleich werden, dann liegt das nicht immer an einer schlechten Laufzeit. Vielleicht haben sie in diesem Moment gerade entdeckt, dass das GPS-Signal nicht korrekt empfangen wird oder die Pulswerte Kapriolen schlagen. Auch der Akku der Laufuhr könnte gerade aufgebraucht sein oder ein unachtsamer Knopfdruck hat die Ansicht umgestellt und zeigt statt der Geschwindigkeit jetzt Höhenmeter an.

Fakt ist, was die meisten Läufer heute am Handgelenk tragen, erinnert nur noch am Rande an die klassischen Stoppuhren. Wer etwas auf sich hält, trägt beim Lauftraining eine Multifunktionsuhr mit unzähligen Möglichkeiten. Und wie bei den modernen Handys gilt: Oft braucht man mehr Zeit, um herauszufinden, was die Dinger alles können, als dass man die unzähligen Möglichkeiten auch wirklich sinnvoll anwenden könnte.

Die Multitalente bieten jede Menge Schnickschnack zur Auswertung der aufgezeichneten Trainingsdaten. Sie können beispielsweise Herzfrequenzkurven in einer Trainings-Software auf dem Computer auswerten oder die zurückgelegte Wegstrecke via Google Earth verfolgen. Das Problem: Vielen Läufern ist das zu kompliziert, und sie brauchen oder wollen diese Funktionen gar nicht. Sie sind in erster Linie Sportler, die klare Ansprüche haben, was sie von einer Uhr erwarten. Sie wollen zwar beim Laufen Bescheid wissen über Laufgeschwindigkeit und Puls, die zwei

wichtigsten Parameter für ein effizientes Training, aber trotzdem eine einfach zu bedienende Uhr am Handgelenk tragen. Ein Widerspruch? Nein, wir zeigen Ihnen, was eine leicht zu bedienende Sportuhr ausmacht.

### 1. Einfache Bauweise

Modelle fürs Handgelenk sind Mobiltelefonen mit spezieller Navi-Software überlegen. Das Display ist leichter ablesbar und auf die Bedürfnisse von Sportlern zugeschnitten. Ein einziges Gerät hat dabei Vorteile gegenüber Modellen, die Uhr und externe GPS-Empfänger oder Speed-Sensoren getrennt nutzen. Der Grund: Schon die Kopplung der Geräte macht in der Praxis oft Probleme. Auch ist es nicht jedermanns Sache, etwa mit einem Oberarmgurt oder Laufsensoren am Schuh zu trainieren und immer zu überlegen, ob er alles beisammen hat. Einige Geräte sind durch die Integration von GPS und Pulsmesser aber deutlich grösser als eine «normale» Laufuhr. Unser Tipp: Probieren Sie die Multifunktionsuhr in einem Fachgeschäft an und prüfen Sie, ob Grösse und Gewicht für Sie akzeptabel und praktisch sind.

### 2. Grosse Knöpfe

Eine einfache Bedienung alleine reicht für Laufuhren nicht aus, sie müssen sich blind nutzen lassen. Denn wer bei einem Tempolauf die Ansicht von der aktuellen Geschwindigkeit auf die zurückgelegte Strecke umschalten will, der hat nicht viel Zeit, um aufs Display zu schauen. Ein fester Griff und schon

sollten sich die passenden Tasten drücken lassen. Seien Sie hier ruhig konservativ, ein Knopf mit festem Druckpunkt ist die beste Wahl. Der Garmin Forerunner 405 z. B. muss in dieser Hinsicht Abstriche in Kauf nehmen. Das Modell verfügt über einen sogenannten Touchring, der auf leichte Berührung reagiert. Leider kann es dadurch sein, dass etwa der Ärmel der Laufjacke durch Berührung den Ring auslöst und die Displayansicht verändert. Wichtig: Die Knöpfe sollten gross genug sein, damit sie sich auch mit dicken Winterhandschuhen bedienen lassen. Praktisch ist zudem, wenn sich bei Knopfdruck die Hintergrundbeleuchtung einschaltet und ein kurzer Piepton ertönt. So hat man auch bei Läufen im Dunkeln oder bei Intervalleinheiten die Uhr sicher im Griff.

### 3. Grosses Display

Wichtig ist ein gut ablesbares Display. Viele Hersteller erlauben es, mehrere Trainingsdaten gleichzeitig einzublenden. So kann man etwa die benötigte Zeit, aktuelle Geschwindigkeit und Durchschnittsgeschwindigkeit mit einem Blick erfassen oder sich den aktuellen Pulswert einblenden lassen. Wichtig ist, dass sich die Einstellungen für die Anzeige verändern lassen und dass man auch unterwegs mit wenigen Aktionen die Anzeige bei Bedarf umschalten kann.

### 4. Passende Funktionen

Wenn es Ihnen auf eine einfache Bedienung ankommt, dann ist weniger oft mehr. Gemeint sind

weniger Funktionen. Überlegen Sie sich deshalb vor dem Kauf genau, welche Funktionen Ihnen wichtig sind. Wenn Sie etwa Triathlet sind und die Uhr auch beim Schwimmen tragen wollen, dann brauchen Sie ein wasserdichtes Modell. Viele Geräte sind nur spritzwassergeschützt. Brauchen Sie möglichst viele Intervallzeiten oder die computergesteuerte Trainingsauswertung? Wer kein Leistungssportler oder Technik-Fan ist, der sollte die Finger von den Top-Modellen der Hersteller lassen. Dabei ist es auch ganz egal, ob Garmin, Suunto, Polar, Nike, Adidas oder sonst eine Marke draufsteht, die Highend-Modelle aller Hersteller bieten immer das Maximum an Funktionen und erinnern eher an Taschen-Computer als an Sportuhren für den Hobbysportler.

### 5. GPS ist praktischer als Sensor

Ein aktueller Distanzmesser auf GPS-Basis ist in der Handhabung meist einfacher als ein Laufsensoren. Der Grund: Der Sensor muss für Läufer, Untergrund und Schuh immer wieder kalibriert werden, damit er gute Ergebnisse ausspuckt. Und wer regelmässig zwei oder mehr Paar Laufschuhe benutzt, muss immer den Sensor ummontieren. Bei GPS heisst es einschalten und loslaufen. Die Abweichung bei GPS-Geräten liegt meist bei unter 0,5 Prozent. Unter Brücken oder im dichten Laubwald kann es zwar ab und zu vorkommen, dass das GPS-Signal zu schwach wird und deshalb grössere Abweichungen auftreten, das wird in Zukunft wohl aber immer weniger auftreten. →



## GARMIN FORERUNNER 305

Zugegeben, das Modell ist keine Schönheit. Es wirkt eher wie eine Riesenarmbanduhr. Die Vorteile: Das Display ist sehr gut ablesbar und die Funktionsknöpfe lassen sich auch mit Handschuhen ohne Probleme bedienen. Und auch der Funktionsumfang ist sehr üppig. Was man für Geschwindigkeits- und Puls-Messung braucht, ist an Bord. Die Bedienung ist logisch aufgebaut und das Gerät gut voreingestellt. Der Vorteil ist, dass man ohne lange Vorarbeit loslegen kann. Aber auch Technik-Fans kommen auf ihre Kosten und können an vielen Einstellschrauben drehen. Wer das nicht möchte, muss nicht jedes Detail kennen. Weiterer Vorteil: Weil es von Garmin bereits das Nachfolgemodell 310xt gibt, ist der 305 sehr attraktiv im Preis. Minuspunkt: Eine Akkuladung reicht nur für rund 10 Stunden Betrieb aus.

**Empfohlener Verkaufspreis:** Fr. 329.–  
**«Strassenpreis»:** rund Fr. 230.–  
 Infos: [www.garmin.ch](http://www.garmin.ch)

## POLAR RS300X MULTI

Im Vergleich zum RS300X Run ist dieses Polar-Modell mit einem GPS-Sensor kombiniert. Der grosse Vorteil ist, dass Läufer nicht erst den Sensor kalibrieren müssen. Die erste Inbetriebnahme mit dem G1-GPS-Sensor gelingt ganz einfach. Die Bauweise ist sehr kompakt, was ein angenehmes Tragegefühl bietet. Nachteil: Wer jedoch die verschiedenen Trainingswerte auch beim Tempolauft ablesen will, braucht Adlernaugen. Die Bedienung hingegen klappt auch mit dünnen Laufhandschuhen problemlos. Trotz GPS speichert der Polar keine Wegpunkte. Das bedeutet, dass man nach dem Training die zurückgelegte Strecke nicht bei Google Earth nachverfolgen kann.



**Empfohlener Verkaufspreis:** Fr. 299.90  
**«Strassenpreis»:** rund Fr. 245.–  
 Infos: [www.polar.fi/ch-de](http://www.polar.fi/ch-de)

### Billiger Strassenpreis GUTE BERATUNG WICHTIG

Wie oft bei technischen Geräten herrscht bezüglich Verkaufspreis ein gnadenloser Konkurrenzkampf. Die vom Hersteller empfohlenen Verkaufspreise werden von Internetanbietern oder Discountern häufig um bis zu 30 Prozent unterboten. Natürlich sehr verlockend für den Endkonsumenten (z.B. [www.digitec.ch](http://www.digitec.ch), [www.venowa.ch](http://www.venowa.ch), [www.achermannsport.ch](http://www.achermannsport.ch)). Wir finden: Gerade bei Sportgeräten ist eine kompetente Beratung sinnvoll, damit man auch wirklich ein Gerät findet, welches den eigenen Bedürfnissen gerecht wird.

## SUUNTO T3C RUNNING PACK

Der t3c ist ein kompakter Pulsmesser, der sich mit einem Speed-Sensor am Schuh koppelt und über diesen die Geschwindigkeit anzeigt. Pluspunkt: Die nötige Kalibrierung des Sensors geht viel einfacher als bei den vergleichbaren Polar-Geräten. Leider ist der Pulsmesser im Brustgurt etwas gross geraten, was unter hautenger Funktionskleidung schon mal Probleme machen kann. Die Bedienung ist einfach, aber mit Handschuhen im Winter nicht stressfrei möglich. Auf dem Display sind mehrere Werte nebeneinander schlecht zu erkennen, hier muss man sich auf eine Anzeige konzentrieren.

**Empfohlener Verkaufspreis:** Fr. 399.–  
**«Strassenpreis»:** rund Fr. 339.–  
 Infos: [www.suunto.com](http://www.suunto.com)



**JÖRG GEIGER**  
 läuft schon seit seinem siebten Lebensjahr mit Vorliebe Trails, gerne auch mit vielen Höhenmetern. Er ist immer noch auf der Jagd nach Bestzeiten von 10 bis 100 Kilometer, auch wenn die kurzen Strecken von Jahr zu Jahr mühsamer werden. Wenn der Diplom-Informatiker nicht gerade läuft, arbeitet er als freier Technik-Journalist in München.

## TREK Women's Bike Festival in Lenzerheide.

### Bikecamp für Frauen.



Geführte Touren und gezieltes Fahrtechnik-Training mit lokalen Guides bringen Sie auf die schönsten Trails in der Ferienregion Lenzerheide.

### 5.-8. August 2010

CHF 550.00 / EUR 366.00 pro Person im Doppelzimmer inklusive Vollpension, Testbikes von TREK, geführten Touren, Techniktraining, themenbezogene Workshops, Wellnessbereich im Hotel und Teilnehmergeschenk.

Infos und Buchung: [www.trekwomensbikefestival.ch](http://www.trekwomensbikefestival.ch)  
 oder [www.lenzerheide.com/bike](http://www.lenzerheide.com/bike)



**TANJA. TOP FIT SEIT ROBINSON®**  
 Zeit für Gefühle

World of TUI

Einer der schönsten Wege, um sich selbst neu zu entdecken, sind Ferien bei ROBINSON. Unsere Premium-Clubs bieten Ihnen die Freiheit, etwas Neues zu wagen – natürlich ganz ungezwungen, in stilvollem Ambiente und auf Ihre individuelle Weise. Mehr Infos und den aktuellen Katalog



erhalten Sie in Ihrem TUI Reisebüro oder unter [www.robinson.com](http://www.robinson.com)