

Einfach-Sportuhren

SIMPEL UND EFFIZIENT

Wer eine einfache Laufuhr ohne GPS, Pulsmesser, virtuellen Coach und Facebook-Anbindung will, hat mittlerweile ein Problem: Passende Modelle sind schwer zu finden. Wir haben uns auf die Suche gemacht nach den besten Einfach-Sportuhren.



FOTO: ANDREAS GONSETH

TEXT: JÖRG GEIGER

44

Früher war zwar nicht alles besser – zumindest unser Lauftreff aber schon. Das war eine entspannte Veranstaltung für Gleichgesinnte, die locker plaudernd gemeinsam ein paar Kilometer runterreissen wollten. Heute ist es ein kein Lauftreff mehr, sondern ein Computer-Club. Dort, wo früher die Laufuhr sass, tragen jetzt alle riesige Klötze am Handgelenk und starren die ganze Zeit wie gebannt auf ihre Trainingsdaten.

Noch nie konnten Freizeitsportler ihr Training so perfekt überwachen wie mit aktuellen Sportuhren. Die Multitalente unter den Laufuhren bieten jede Menge Schnickschnack zur Auswertung der aufgezeichneten Trainingsdaten. Sie können Herzfrequenzkurven in einer Trainings-Software auf dem Computer auswerten oder die zurückgelegte Wegstrecke via Google Maps verfolgen. Viele aktuelle Modelle geben auch Hilfestellung bei der Trainingsplanung und motivieren den Sportler. Das Problem dabei: Vielen Läufern ist das zu kompliziert, sie brauchen diese ausgefeilten Funktionen gar nicht, sie wollen einfach laufen. Doch einfache und billige Laufuhren sind nur noch schwer zu kriegen. Hersteller wie Polar oder Garmin haben beispielsweise gar keine Modelle ohne Pulsmesser oder GPS mehr im Angebot. Wir wurden fündig und stellen Ihnen sechs einfache Modelle verschiedener Hersteller vor.

JÖRG GEIGER

läuft schon seit seinem siebten Lebensjahr am liebsten Trails, gerne auch mit vielen Höhenmetern. Er ist immer noch auf der Jagd nach Bestzeiten von 10 bis 100 km. Wenn der Diplom-Informatiker nicht gerade läuft, arbeitet er als freier Technik-Journalist in München.



**Nicht nur für Triathleten
Timex Ironman Sleek 50 Lap**

Die Timex ist eine Klasse Laufuhr und anders als der Name vermuten lässt, nicht nur für Triathleten gedacht. Auch Läufer aller Leistungsbereiche können sie einsetzen. Sie bietet 50 Speicherplätze für Rundenzeiten und zeichnet insgesamt 100 Stunden Training oder Wettkampf auf. Das sollte selbst für Ultraläufer in den meisten Fällen genügen. Der Rundenzähler erfasst über einen einfachen Knopfdruck 99 Runden. Diese Zwischenzeiten lassen sich auch bei laufender Stoppuhr abrufen. Mit zwei Intervalltimern können Sportler einfache Intervalleinheiten vorher auf der Uhr einstellen, etwa «Tabata-Intervalle», bei denen sich 20 Sekunden Belastung mit 10 Sekunden Erholung abwechseln. Komplexere Einheiten, etwa Pyramiden mit 1 Minute Belastung, 1 Minute Erholung, 2 Minuten Belastung, 2 Minuten Erholung etc. bringt man der Sportuhr aber nicht bei. Im Test gefällt die Displaybeleuchtung, die selbst in stockdunkler Nacht sämtliche Trainingsdaten gut lesbar darstellt. Die Verarbeitung der Uhr ist top, sie ist wasserdicht bis 100 Meter und die Tasten sind selbst mit Handschuhen gut zu bedienen. Einziger Kritikpunkt: Die Anzeige der Intervalldauer ist zu klein gewählt, sie ist vor allem bei Tageslicht nur schwer ablesbar.

Info: www.timex.de
Preis: Rund Fr. 100.–

**Die Uhr am Finger
SportCount Chrono 100**

Die SportCount Chrono 100 bietet die Funktionen einer einfachen Laufuhr, ist aber wesentlich kompakter gebaut. Der Clou: Sportler tragen die Uhr nicht am Handgelenk, sondern am Zeigefinger. Das ist zwar am Anfang etwas gewöhnungsbedürftig, mit weniger als 20 Gramm Gewicht spürt man das Gerät aber bald nicht mehr. Der grosse Vorteil: Die Bedienung klappt komplett einhändig. Das Gehäuse hat nur einen Funktionsknopf, der perfekt mit Kunststoff ummantelt ist, Wasser und Matsch haben hier keine Chance. Gelungen und sehr einfach ist die Bedienung. Über einen Knopfdruck starten Sportler die Trainingseinheit und nehmen über weitere Knopfdrucke schnell Zwischenzeiten. Die SportCount speichert bis zu 100 Runden und zeigt nach dem Training die schnellsten, langsamsten, Durchschnitts- und Gesamtrundenzeiten an. Sportler, die mit der Chrono 100 glücklich werden wollen, sollten viel auf der Bahn oder zumindest auf abgemessenen Strecken trainieren, denn mit vorgegebenen Zeiten für Intervalle kann man die Uhr nicht füttern. Sie eignet sich aber beispielsweise perfekt auch für Schwimmer, die im Becken ihre Bahnen ziehen.

Info: www.sportcount-europe.com
Preis: Rund Fr. 40.–



Wasserdicht, robust und übersichtlich
DAS MÜSSEN
SPORTUHREN KÖNNEN

1. Robustes Gehäuse

Laufuhren müssen alles mitmachen, was ihnen ihre Besitzer zumuten. Und das kann ganz schön hart sein, Hitze, Kälte, Regen, Schnee, Matsch und Schweiß heissen die Herausforderungen im Läuferalltag. Das Äussere der Uhr sollte deshalb robust gebaut sein. Gute Laufuhren bringen wenige Kanten mit und reduzieren so die Zahl der Problemstellen. Pflicht ist für eine Laufuhr, dass sie wasserdicht ist. Achtung, ist die Uhr nur spritzwassergeschützt, kann das bei strömendem Regen zum Problem werden. Tipp: Probieren Sie die Uhr in einem Fachgeschäft an und prüfen Sie, ob Grösse und Gewicht für Sie akzeptabel sind. Drücken Sie bei dieser Gelegenheit auch auf den Funktionsknöpfen herum und testen Sie so, ob Sie die Uhr auch ohne Handbuch bedienen können.

2. Grosse Knöpfe

Einfache Bedienung reicht für Laufuhren nicht aus, sie müssen sich blind nutzen lassen. Denn wer bei einem Tempolaufer eine Zwischenzeit nehmen will, der hat nicht viel Zeit, um auf das 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. Die Knöpfe sollten gross genug sein, dass sie sich auch mit dicken Winterhandschuhen bedienen lassen. Praktisch ist auch, wenn sich bei Knopfdruck die Hintergrundbeleuchtung kurz einschaltet oder ein Piepstön ertönt. So haben Sie auch bei Läufen im Dunkeln die Uhr sicher im Griff.

3. Gut ablesbares Display

Das Display der Laufuhr muss nicht allzu gross sein, es sollte sich aber in jedem Fall gut ablesen lassen. Einige Hersteller erlauben es, verschiedene Trainingsdaten gleichzeitig einzublenden, etwa Gesamtzeit und aktuelle Rundenzeit. Der Einsatz dieser Spielereien ist Geschmackssache, wichtig ist aber, 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

Sind die Punkte 1 bis 3 erfüllt, sollten Sie nur noch prüfen, ob die Laufuhr auch die wichtigsten Funktionen parat hat. Unabdingbar ist eine einfache Stoppfunktion, sodass Sie die Dauer Ihrer Trainingseinheiten messen können. Die Messung muss nicht auf den Hundertstel genau erfolgen, aber spätestens bei Tempoläufen und Intervallen ist eine sekundengenaue Messung wichtig. Ein zweites wichtiges Feature sind Zwischenzeiten. 50 Zwischenstopps sollte eine solide Laufuhr speichern können und zwar durch einfaches Knopfdrücken. Der Grund: Wer beim Marathon jeden Kilometer plus Zieleinlauf erfassen möchte, braucht dafür 43 Speicherplätze. Unabdingbar ist auch eine Display-Beleuchtung, sodass Sie auch die Dunkelheit nicht vom Training abhalten kann. Empfehlenswert für alle, die ambitioniert trainieren, sind auch ein Rundenzähler sowie ein Intervalltimer. Der Rundenzähler ist für Bahnläufer nützlich, die nicht immer selbst die Runden mitzählen möchten. Der Intervalltimer sollte mindestens zwei Timer kombinieren können. Der Grund: Im ersten Timer stellen Sie die Belastung ein, etwa wenn Sie 3 Minuten schnell laufen möchten. Der zweite Timer ist für die Pauseneinstellung zuständig, wenn Sie beispielsweise danach 1 Minute locker laufen möchten.



Gut beleuchtet
Adidas ADP6000

Wer eine einfache und gleichzeitig schicke Laufuhr sucht, liegt bei der Adidas ADP6000 richtig. Sie spart sich jeden überflüssigen Schnickschnack und hat nur die wichtigsten Funktionen für Sportler an Bord; ein Blick ins Handbuch ist in der Regel nicht nötig. Natürlich stoppt die ADP6000 die Zeit, ist bis 50 Meter wasserdicht und bietet neben Alarm auch einen Countdown-Timer. Schlecht, der Rundenspeicher ist recht knapp bemessen, nur 10 Zwischenzeiten können Läufer nehmen, das reicht gerade einmal für einen 10er-Wettkampf. Wer beispielsweise jeden Kilometerschnitt bei einem Marathon erfassen will, ist hier falsch. Auch eine Intervallfunktion gibt es nicht, sodass sich die Uhr eher für Einsteiger als für fortgeschrittene Sportler empfiehlt. In der Nacht ist die Adidas-Uhr dagegen perfekt einsetzbar, das klar beleuchtete Display lässt sich immer gut ablesen. Auch die Verarbeitung ist klasse, das Tragegefühl gut und die Bedienung einfach.

Info: www.adidas.ch
Preis: Rund Fr. 60.–



500-Runden-Speicher
Asics Elite L

Auch Schuhspezialist Asics hat Laufuhren im Angebot und bei der Elite L ist der Name Trumpf, denn die Uhr liefert alles, was man für leistungsorientiertes Training braucht. Das heisst aber nicht, dass nicht auch Laufanfänger mit der Uhr zu recht kommen, denn die Bedienung ist einfach gehalten. Die Uhr speichert 500 Runden, das sollte für alle Ansprüche reichen. Wer sein Intervall-Training steuern will, kann das mit zwei unabhängigen Timern regeln. So ist es beispielsweise möglich, ein Training mit 3 Minuten Belastung und 1 Minute Erholung vorher festzulegen. Für die Einstellung der Timer ist aber ein Blick ins Handbuch nötig. Und es gilt die Einschränkung, dass sich komplexe Einheiten wie Pyramidenläufe nicht über die Timer steuern lassen. Die Uhr ist robust gebaut, bis 5 Bar wassergeschützt, trägt sich angenehm am Handgelenk und auch nachts ist das Display dank guter Beleuchtung sehr gut ablesbar.

Info: www.asics.ch
Preis: Rund Fr. 100.–

Piepstöne geben den Rhythmus vor
Casio STR-300C-2VER

Casio ist immer eine gute Anlaufstelle für Laufuhren, die auf das Wesentliche reduziert sind. Die schlanke STR-300C etwa zeichnet 100 Stunden Training oder Wettkampf auf und erfasst dabei bis zu 60 Runden. Leider gibt es nur einen eingebauten Timer. Sportler können bequem Wiederholungsläufe mit beispielsweise 1 Minute Belastung und 1 Minute Erholung einstellen. Möchte man aber verschiedene Zeiten für Belastung und Erholung nutzen, etwa beim klassischen Intervall-Training, dann klappt das nicht mit der Casio. Eine nette Spielerei für Einsteiger ist der Pace Maker: Über Piepstöne lässt sich hier ein fester Laufrhythmus einstellen, was aber nur auf ebener Strecke sinnvoll ist. Nützlich für alle, die Probleme mit konstantem Tempo haben. Die Uhr ist bis auf 50 Meter wasserdicht und hält 5 Bar Druck aus. Die Verarbeitung ist top, das Armband trägt sich sehr angenehm. Die Tasten sind einfach und selbst mit Handschuhen gut zu bedienen. Zielgruppe sind vor allem Laufeinsteiger.

Info: www.casio-europe.com
Preis: Rund Fr. 90.–



Simpel und günstig
Sigma SC 6.12

Sigma schwimmt gegen den Strom und hat mit der SC 6.12 im Frühjahr ein neues Modell vorgestellt, das sich dem Thema Einfachheit verschreibt. Die schicke Uhr ist auf ein Grundset von Funktionen abgespeckt worden. Stoppuhr, Rundenzähler bis 99 Runden und Speicher für 7 Trainingseinheiten sind vorhanden. Die Hintergrundbeleuchtung macht die stabil gebaute Sigma auch in dunkler Nacht gut ablesbar, das Tragegefühl ist angenehm. Der sogenannte Best-Lap-Indikator zeigt die schnellste Runde auf einen Blick an, sogar während des Trainings. Leider fehlt der Sigma ein Intervall-Timer, ambitionierte Sportler sind hier also an der falschen Adresse. Für Einsteiger hat die sehr günstige Uhr aber genügend zu bieten und die Bedienung sollte auch ohne Handbuchlektüre klappen. Wer lediglich die Stoppfunktion nutzt, kommt mit der Sigma besonders einfach zum Ziel. Einfach den grossen Knopf auf der Vorderseite drücken und schon kann es losgehen.

Info: www.sigmasport.com
Preis: Rund Fr. 40.–



STARKER AUFTRIEB
FÜR SCHWIMMER:
GARMIN SWIM

Mit einer Garmin Swim können Sie sich als Schwimmer ganz auf Ihr Training konzentrieren, während Ihre Uhr alle wichtigen Daten aufzeichnet.



Die bahnbrechende Neuheit für Schwimmer und Triathleten zeigt die Distanz, Geschwindigkeit und Anzahl Züge an. Sie erkennt Ihren Schwimmstil und verfügt über einen Intervalltrainings-Modus. – Tauchen Sie ein in die neue Welt der Schwimmcomputer!

