

10 Tipps, wie Sie Ihre Sportuhr optimieren können

GPS-Tuning

LEICHT GEMACHT

GPS-Sportuhren sind nützliche Trainingswerkzeuge, können mit leeren Akkus, langen Wartezeiten oder Abstürzen aber auch ab und zu nerven.

Die besten Tipps für mehr Spass mit Ihrer Sportuhr. TEXT: JÖRG GEIGER

1 VERTRAUT MACHEN

Neue GPS-Uhr auspacken, einschalten, Uhrzeit und ein paar persönliche Daten eingeben – und schon kann man loslaufen. Kann man, sollte man aber nicht! Prüfen Sie als Erstes, ob neben der Uhr auch alle anderen Teile mitgeliefert wurden, etwa Ladekabel oder Brustgurt. Wenn ja, sollten Sie einen kleinen Funktions-Check machen. So können Sie sich in Ruhe mit der Uhr vertraut machen und auch mal einen Blick ins Handbuch werfen, ohne dass die Laufgruppe hinter Ihnen steht und drängelt. Schliessen Sie die Uhr an den PC an, testen Sie falls möglich auch die Kopplung von GPS-Uhr und Smartphone-App und versuchen Sie, Uhr und Brustgurt zu verbinden. Spielen Sie etwas mit der neuen Uhr herum, bis Sie die Grundfunktionen kennen.

2 RICHTIGE SOFTWARE

Die meisten Sportfreunde sind verblüfft, wenn sie hören, dass sie unbedingt ein Firmware-Update durchführen müssen. Hört sich kompliziert an, ist es aber nicht. Die Firmware ist die Betriebs-Software auf Ihrer GPS-Uhr. Genauso wie Ihr PC Updates braucht, kriegt auch die Laufuhr neue Software verpasst. Hier sind die Hersteller teilweise sehr fleissig. Ihre Vorteile: Mit Updates werden Fehler ausgebügelt, aber oft auch die Genauigkeit oder Akkulaufzeit verbessert oder es werden sogar neue Funktionen nachgeliefert. Am einfachsten spielt man neue Firmware über den PC ein. Verbinden Sie GPS-Uhr und PC per USB-Kabel und starten Sie die Hersteller-Software, bei Garmin etwa Garmin Express, bei Suunto Moveslink und bei Polar FlowSync. Dort können Sie die Geräte-Software aktualisieren.

3 UHR PFLEGEN

GPS-Uhren halten viel aus, aber unzerstörbar sind sie nicht. Mit der richtigen Pflege halten sie länger. Vermeiden Sie starke Temperaturschwankungen, etwa nach dem Lauf im Winter beim Betreten eines überheizten Raums. Ziehen Sie die Uhr nach dem Einsatz in der Kälte im Flur aus und holen Sie sie erst nach dem Duschen in den geheizten Raum. Ein weiteres Problem sind alle Anschlüsse. Viele GPS-Uhren beherrschen heute Bluetooth für den Datenabgleich per Funk, es sind aber auch immer noch Anschlüsse für USB-Kabel vorhanden – und das sind Schwachstellen. Damit die Kontakte nicht korrodieren, sollten Sie nach dem Training die GPS-Uhr kurz reinigen. Meist reicht schon ein trockenes Tuch oder ein Wattestäbchen.

4 SCHNELLER STARTEN

Es gibt nichts Nervigeres, als vor einem Trainingslauf warten zu müssen, bis die GPS-Uhr die Satelliten erfasst hat. Das können Sie vermeiden. Viele Uhren, etwa die TomTom Runner Cardio, bringen eine spezielle GPS Fix-Funktion mit. Hat man die Uhr einmal mit dem PC verbunden, werden dort die aktuellen Positionsdaten für die GPS-Satelliten hinterlegt. Das Ergebnis: In wenigen Sekunden ist der GPS-Empfang stabil verfügbar. Hat Ihre GPS-Uhr diese Funktion nicht, gibt es einen kleinen Trick. Schalten Sie die Uhr schon ein, bevor Sie sich die Schuhe binden, und legen Sie sie ans Fenster. Bis Sie sich fertig gemacht haben, hat auch die Uhr das GPS-Signal und Sie müssen nicht mehr warten.

5 AKKU SPAREN

Der Trend bei GPS-Sportuhren geht (leider) klar in Richtung mehr Funktionen um jeden Preis. Ein Nebeneffekt: Die Uhren müssen oft an die Steckdose. Das ist besonders dann nervig, wenn man gerade zum Training aufbrechen will. Mit ein paar Tricks verbessert man die Akkulaufzeit. Schalten Sie nur die Funktionen ein, die Sie auch wirklich nutzen. Sie wollen Ihre GPS-Uhr nicht permanent mit dem Smartphone abgleichen? Dann schalten Sie Bluetooth an der Uhr aus oder deaktivieren Sie den eingebauten Herzfrequenzmesser, wenn Sie ihn nicht nutzen. Genauso können Sie bei anderen Features Strom sparen.

6 GENAUIGKEIT ERHÖHEN

GPS-Sportuhren messen ständig falsch, das ist eine Tatsache. Top-Uhren lagen in unserem letzten Test um rund 1,5 Prozent daneben, die schlechtesten Modelle bei fast 4 Prozent. Im Klartext: Wenn am Ende des Marathons fast 43 Kilometer auf der GPS-Uhr stehen, ist das zwar ärgerlich, aber im Rahmen der Messtoleranz. Im Wettkampf sollten Sie sich deshalb keinesfalls auf das GPS verlassen, sondern die offizielle Markierung beachten. Auch Intervalle laufen Sie im Training besser auf der Bahn, wenn es ganz genau sein soll. Um die Genauigkeit Ihres GPS zu erhöhen, sollten Sie Strecken mit möglichst freier Sicht zum Horizont wählen. Schlecht sind Strassen mit hohen Gebäuden, aber natürlich auch Berge oder andere Hindernisse. Wichtig: Tragen Sie die GPS-Uhr wie eine normale Armbanduhr und drehen Sie den Bildschirm nicht nach innen.

7 DISPLAY OPTIMIEREN

Die GPS-Uhr ist Ihr Trainingshelfer, also sollte sie auch perfekt auf Ihre Bedürfnisse eingestellt sein. Oft zeigen die Uhren mehrere Datenfelder an, etwa aktuelle Geschwindigkeit, zurückgelegte Strecke und Durchschnitts-Pace. Diese Anzeige sollten Sie auf jeden Fall individuell einstellen, damit die für Sie wichtigen Werte angezeigt werden. Unser Tipp: Die aktuelle Geschwindigkeit wird meist nur sehr ungenau gemessen, diese Anzeige können Sie getrost abschalten. Aussagekräftiger sind da schon Werte zur Durchschnitts-Pace und zur bereits zurückgelegten Strecke. Neben der Anzeige gibt es noch andere praktische Features, etwa die automatische Speicherung nach jedem Kilometer. So können Sie später genau vergleichen, wie sich die Kilometerzeiten über das gesamte Training verändert haben.



8 AUSWERTEN

So gut aktuelle GPS-Sportuhren auch sind, die Auswertung eines Trainings erfolgt am besten am Computer oder wahlweise auch in einer App. Nutzen Sie zuerst die mitgelieferten Auswertungsprogramme der Hersteller. Erst wenn Sie dort Funktionen vermissen, sollten Sie auf Drittanbieterprogramme (wie z. B. SportTracks) zurückgreifen.

9 PROBLEME LÖSEN

Heutige Sportuhren können viel, verursachen aber auch immer mal wieder technische Probleme. Erste Anlaufstelle dafür ist das aktuelle Handbuch. Setzen Sie immer die aktuellste Software-Version ein. Wenn Sie das Problem damit nicht lösen können, sollten Sie direkt den offiziellen Support kontaktieren.

10 SUPERGAU RESET

Wenn nichts mehr geht, ist die letzte Chance das Zurücksetzen der GPS-Uhr auf die Werkseinstellungen. Die Hersteller gehen hier unterschiedliche Wege, drei Optionen sind möglich. Meist kann man die Uhr über die Einstellungen im Menü direkt am Gerät zurücksetzen. Die zweite Möglichkeit ist ein Reset über die PC-Software; dafür muss natürlich die Uhr mit dem PC verbunden sein. Der dritte Weg ist dann nötig, wenn sich die Uhr nicht mehr bedienen lässt. Durch Drücken einer bestimmten Kombination von Knöpfen an der Uhr kann ein Reset erzwungen werden. Wie der Reset bei Ihrer Uhr genau funktioniert, steht im Handbuch. f