



FOTO: ISTOCK.COM

Wie Sie aus Ihrer GPS-Uhr das Optimum herausholen

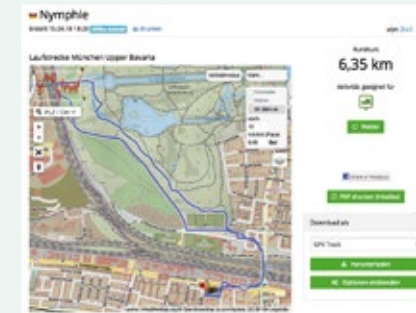
DANK TECHNOLOGIE ZUM BESSEREN LAUFSPORTLER?

Moderne GPS-Sportuhren bringen jede Menge Funktionen mit, doch nur wenige nützen diese auch wirklich aus.

TEXT: JÖRG GEIGER

Man sieht nur noch wenige Läuferinnen und Läufer ohne GPS-Uhr oder Fitness-Tracker am Handgelenk trainieren, obwohl es einigen durchaus ab und zu gut täte, auf ihr Gefühl zu achten. Kommt dazu: Die meisten Sportler nutzen die angebotenen Funktionen ihrer GPS-Uhr längst nicht aus. Moderne Modelle können allerdings wesentlich mehr, als die Strecke aufzeichnen und aktuelle Pace anzeigen. Zehn Tipps, die Sie ausprobieren sollten.

1 NEUE STRECKEN ERKUNDEN



Jeden Tag die gleiche Strecke, und das über mehrere Jahre; wer nie neue Pfade betritt, kann in einem Motivationsloch landen. Und wer keinen Spass am Training hat, wird sich meist auch nicht wirklich verbessern. Mit einer GPS-Uhr können Sie auf verschiedene Weise Abwechslung ins Training bringen. Was sich ab und zu anbietet, ist das Erkunden neuer Strecken. Auf der Webseite www.gpsies.com/trackList.do können Sie auf «Meinen Standort orten» klicken und danach unter «Aktivitäten» auf «Gut zu Fuss». Haken Sie «Laufen» an und klicken Sie auf «Suchen». Die Seite zeigt Ihnen jetzt alle hinterlegten Laufstrecken in einem Umkreis von 25 Kilometern an. Stöbern Sie, suchen Sie sich eine neue Strecke aus und laden Sie sich den GPX-Track am PC herunter. Sie können diese Strecke dann über Garmin Connect, Polar Flow oder Suunto Movescout auf Ihre GPS-Sportuhr laden und nachlaufen. Das bringt Abwechslung in Ihr Training und Sie entdecken neue Strecken.

2 TRAININGSPLAN EINHALTEN

Wer Probleme hat, sich an die Einheiten in einem Trainingsplan zu halten, findet in der GPS-Sportuhr ein praktisches Hilfswerkzeug. Statt einfach die Trainingsaufzeichnung zu starten und loszulegen, gehen Sie anders vor: Sie definieren sich vorab das Training, etwa in Garmin Connect, und laden es sich auf die GPS-Sportuhr. Ihr Sport-Gadget achtet jetzt darauf, dass Sie Intervalle im richtigen Tempo laufen, die Pausen nicht zu kurz sind und auch das Cool-down stimmt.

3 BEWEGUNG UND SCHLAF MESSEN

Selbst wer jeden Tag eine Stunde mit seiner Sportuhr trainiert, blendet die restlichen 23 Stunden des Tages aus. Doch auch Ihre Lebensumstände beeinflussen Ihre Laufleistung. Wenn Sie viel Stress in der Arbeit haben und schlecht schlafen, wirkt sich das auf Ihr Training aus. Viele Sportuhren und Fitness-Armbänder können ganztags getragen werden und zeichnen Bewegungen und Schlaf auf. Sie sollten diese Daten nicht überinterpretieren, aber ab und zu einen Blick reinwerfen. Ist vielleicht Ihr Stresslevel angestiegen oder hat sich die Nachtruhe verkürzt? Falls ja, sollten Sie das beim Training berücksichtigen.

4 RICHTIG AUSRUHEN

Eine von vielen Sportlern belächelte Funktion findet sich in vielen aktuellen GPS-Sportuhren, die Erholungsempfehlung. Dazu muss man wissen, dass das bei neuen Uhren erst mal nicht funktioniert, denn die Software muss Sie erst kennenlernen. Wenn Ihnen also Ihre teure neue GPS-Uhr nach dem ersten Training vorschlägt, 5 Tage zu pausieren, dann nehmen Sie diesen Ratschlag nicht allzu ernst. Nach ein paar Wochen werden sich diese Vorschläge verändern. Wichtig zu wissen: Nach einer harten Trainingseinheit gibt es oft die Empfehlung, es 48 Stunden ruhiger angehen zu lassen. Das können viele Sportler nicht und es ist auch nicht nötig. Die Uhr sagt Ihnen nur, was Sie tun sollten, damit Sie wieder völlig ausgeruht sind. Wenn also am Wochenende ein Wettkampf ansteht, dann wissen Sie, dass spätestens am Mittwoch vorher die letzte fordernde Einheit stattfinden muss.

5 LAUFSTIL VERBESSERN

Ein oft vernachlässigtes Thema bei Läufern ist der Laufstil. Lieber schrubbt man noch mehr Trainingskilometer. Garmin bietet zum Beispiel mit dem Running Dynamics Pod einen Laufsensoren an, der nur zwölf Gramm leicht ist und an den Hosenbund geklippt wird. Er erfasst Daten wie Schrittlänge, Schrittfrequenz oder Bodenkontaktzeit. Als Einstieg zu Vorgaben fürs Techniktraining durchaus empfehlenswert, obwohl ein Coach aus Fleisch und Blut nach wie vor wesentlich mehr sieht.



6 FREUNDE UND FAMILIE TEILHABEN LASSEN

Beim Wettkampf tut es doch gut, wenn Zuschauer fleissig anfeuern. Das können Sie aber auch im Training haben. Viele GPS-Sportuhren erlauben in Zusammenarbeit mit dem Nätel eine Live-Tracking-Funktion, perfekt etwa für den langen Lauf am Wochenende. Wenn das Live-Tracking aktiviert wird, können Freunde und Familie Ihren Lauf im Internet in Echtzeit mitverfolgen und Sie sind, zumindest gefühlt, nicht so allein. Und Ihr Partner oder Ihre Partnerin muss sich keine Sorgen machen.

Wenn Sie sich mit Freunden vernetzen, können Sie sie virtuell zu «Challenges» herausfordern.



FOTO: ISTOCK.COM

8 WETTKAMPF GEGEN DIE UHR

Wie gut sind Sie aktuell in Form? Ein Testlauf verrät es Ihnen. Den können Sie auf der Bahn absolvieren oder bei einem Testwettkampf. Mit einer GPS-Sportuhr sind Sie aber noch wesentlich flexibler. Warum nicht einen 5- oder 10-km-Testlauf im Wald starten?



Einige Uhren haben einen Wettkampfmodus eingebaut, bei dem Sie virtuell gegen einen Mitläufer antreten. Sie können dann während des Laufs jederzeit sehen, ob Ihr Gegner vor oder hinten ihnen liegt und kriegen so Wettkampf-Feeling.

GPS-Uhren können nicht alles

AUFGEPASST VOR FEHLINTERPRETATION

1. Aktuelle Laufgeschwindigkeit:

Bei der Messung von Strecken haben sich GPS-Laufuhren in den letzten Jahren stark verbessert. Trotzdem gibt es Abweichungen von der Realität, sprich eine GPS-Strecke ist in den meisten Fällen zu kurz oder zu lang. Beim normalen Training ist das nicht so schlimm, ob Sie jetzt 11,2 oder 11,4 Kilometer gelaufen sind, ändert für den Trainingseffekt wenig. Lassen Sie sich aber bei Tempoläufen und Intervallen nicht von der angezeigten Geschwindigkeit irritieren. Die springt öfter auch mal hin und her und verunsichert Sie nur. Besser ist es, nach jedem Kilometer den Schnitt zu kontrollieren und dann leichte Anpassungen vorzunehmen.

2. Intervalle besser auf der Bahn:

Genau arbeitende GPS-Sportuhren haben aus Erfahrung einen Messfehler von rund zwei Prozent. Das kann mehr oder weniger sein, je nach Modell, dessen Software und GPS-Empfang, aber für unser Beispiel können wir mit zwei Prozent rechnen. Wenn Sie Intervalle laufen und

diese auf die Sekunden treffen wollen, sollten Sie auf die Bahn gehen. Mit GPS ist ein 400-Meter-Intervall nämlich auch schnell nur 392 Meter lang oder eben 408 Meter. Bei 1000-ern sind es dann plus oder minus 20 Meter. Für den Trainingseffekt spielen ein paar Meter hin oder her keine Rolle, aber Sie müssen beim Training mit GPS ein paar Sekunden Toleranz einkalkulieren.

3. Fehler finden:

Neben Ungenauigkeiten können GPS-Uhren auch allgemein fehlerhaft arbeiten. Beispiel Autopause: Wenn Sie während Ihres Laufs an einer Ampel anhalten, sollte die Autopause-Funktion dies erkennen und die Wartezeit aus Ihrer Laufzeit herausrechnen. Klappt das nicht, kann es sein, dass ein Kilometer wesentlich langsamer in der Statistik erscheint, obwohl Sie ihn gleich schnell gelaufen sind. Sie sollten solche Fehler nach dem Training in einer kurzen Analyse aufspüren und im Trainingstagebuch festhalten.

7 MITLÄUFER HERAUSFORDERN

Wer sein Training mit einer GPS-Sportuhr aufzeichnet, kann es im Internet teilen, etwa auf den Plattformen von Garmin, Polar oder Suunto oder auf anderen Webseiten wie Strava. Interessant ist dabei, dass man auch mit anderen Nutzern interagieren kann, sprich Sie können schauen, wie viel Bekannte oder Kollegen laufen. Früher musste man bis zu einem offiziellen Wettkampf warten, bis man andere herausfordern konnte, heute geht das auch virtuell über die Plattformen. Einfach einen Freund rauspicken und ihn zu einem 10-km-Duell herausfordern.

9 CROSSTRAINING MACHEN

Sportartspezifisches Training ist wichtig, keine Frage. Ein besserer Läufer wird man in erster Linie durch Laufen und nicht durch Radfahren. Man sollte aber die positiven Auswirkungen von Crosstraining nicht unterschätzen. Beispielsweise kann man durch Rudern oder Radfahren auch viel für die Ausdauer tun und setzt die Gelenke nicht der hohen Laufbelastung aus. Ergänzend zum Lauftraining sollte man auch Krafttraining auf dem Zettel haben. Multi-sportuhren erfassen Crosstraining, und Sie können Ihre Leistung quer über verschiedene Einheiten verfolgen.

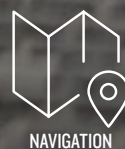
10 TAGEBUCH FÜHREN

Wenn Sie noch kein Trainingstagebuch führen, haben Sie mit einer GPS-Uhr einen perfekten Helfer dafür am Start. Ihre Trainingsdaten zeichnet das Gerät am Handgelenk ohnehin auf. Synchronisieren Sie es mit den Plattformen der Anbieter und ergänzen Sie Kommentar und Fotos. Noch nie war es so einfach, ein detailliertes Trainingstagebuch zu führen. Sie müssen keine Intervallzeiten mehr aus dem Gedächtnis abtippen oder mühsam aus dem Speicher der Uhr zu Papier bringen.



GARMIN®

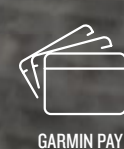
DEIN BEAT. DEIN STYLE. DEINE GARMIN.



NAVIGATION



MUSIC



GARMIN PAY

NEU!
FENIX® 5 PLUS
SERIE

#BeatYesterday
MIT DEINER GARMIN

GARMIN.COM

▶ SUPERTRAC ULTRA RC

60
YEARS
EST. 1958



TRACTION
MATTERS

NO SHORTCUTS

Du hast Kilometer gemacht, hast dir neue Gipfel erlaufen und in harte Trainingsstunden investiert. Jeder ist individuell, hat eigene Ziele.

Mit der richtigen Traction schreibst du deine ganz persönlichen Erfolgsgeschichten. Geh raus und hol sie dir.

#TRACTIONMATTERS