

# laufen

Mai / Juni 2009 | www.aktiv-laufen.de

**LAUFSCHUH-TRENDS**  
Die neuen Konzepte

**ABNEHMEN**  
So purzeln jetzt  
die Pfunde

**423** Lauftermine  
im Mai & Juni

Werden Sie  
Ihr eigener  
**Coach**

+ 6 Erfolgs-Bausteine  
+ Für Einsteiger & Profis  
+ Jeder kann es lernen

**TEST**

Die besten Laufcomputer

**KORSIKA**

Traumhafte Trails & Strände

**TOP-EVENTS**

Hier müssen Sie 2009 dabei sein

*Kreuzbänder stärken • Aktive Mittagspause • Fit mit Fisch*



# Kleine Uhr, große Hilfe



Der technische Fortschritt macht auch vor den Pulsuhren nicht halt. Mittlerweile trägt der Läufer Hightech-Alleskönner am Handgelenk. **aktiv laufen** hat 15 Modelle aller Preisklassen auf Herz und Nieren getestet.

**F**innland - Nation der 1.000 Seen, des Mittsommers, der Skispringer und der Sauna-Kultur. Diese Begriffe hat man schnell im Sinn, wenn man an Finnland denkt. So wild-romantisch geht es im hohen Norden aber nicht zwangsläufig zu. Vielmehr ist das Land seit vielen Jahren Vorreiter in Sachen Hightech. Mit Nokia und Polar machen nun zwei der bekanntesten Firmen des Landes gemeinsame Sache, um ihre Stärken in einem Produkt für Läufer zu vereinen. Das Ergebnis: das Nokia N79 Active. Ein Handy, das über den Polar-Brustgurt per Bluetooth die Herzfrequenz ermittelt.

Was sich auf den ersten Blick anhört wie eine nette Spielerei, entpuppt sich im Test als gelungene Neuheit, die die Stärken beider Partner verbindet. Da das N79 mit einem GPS-Empfänger ausgestattet ist, kann man während des Trainings (das Handy wird bequem am Oberarm getragen) nicht nur den Puls beobachten, sondern mit dem kostenlosen Programm „Sports Tracker“ auch die zurückgelegte Strecke und aktuelle Geschwindigkeit. Ist man wieder zu Hause, zeigt das großzügige Display den Geschwindigkeits- und Pulsverlauf genauso an wie beispielsweise die Laufzeiten für jeden einzelnen zurückgelegten Kilometer.

## Ein Alleskönner

Für Läufer, die - zur Sicherheit oder wegen anstehender Termine - sowieso ihr Handy beim Training mitnehmen, ist das N79 der passende Begleiter. Selbstverständlich spielt das Gerät auch die antreibenden Songs beim schnellen Dauerlauf über das (mitgelieferte) Sport-Headset ab. Wer lieber etwas



Nokia schickt das N79 Active mit großem Display ins Rennen um die Läufergunst

langsamer unterwegs ist und ein Auge für die Natur hat, kann mit der eingebauten 5-Megapixel-Kamera den einen oder anderen Schnappschuss machen.

Wie gut das Nokia-System ist, musste es im „Härtetest“ der Redaktion gegen die Polar RS 300x beweisen. Das Polar-Modell wurde mit dem auf der 400-Meter-Bahn kalibrierten Fußsensor getragen, um die Geschwindigkeit und Entfernung zu ermitteln. Nach knapp zehn Kilometern beträgt die Abweichung in der Distanz zwischen den beiden Uhren weniger als 100 Meter. Die Geschwindigkeit pro Kilometer zeigt die „unglaubliche“ Differenz von einer Sekunde! Beide Varianten messen also die für den Läufer wichtigsten Trainingsparameter (Wie schnell war ich heute? Wie weit bin ich gelaufen?) äußerst exakt.

Auch die RS 300x hat ihre Reize. Nicht nur optisch setzt das wahlweise orangefarbene Polar-Modell im Frühjahr und Sommer ein Ausrufezeichen, auch die Technik stimmt. Neben dem Beschleunigungssensor S1 ist der Newcomer ebenfalls mit einem GPS-Empfänger (G1) erhältlich, der bequem am Arm getragen wird. Gleichzeitig erobern die Finnen mit der RS 300x ein neues Preissegment. Uhr und Sensor (je nach Vorliebe G1 oder S1) sind für zusammen 199,95 Euro zu haben. Das Vorgängermodell RS 200sd war noch 40 Euro teurer und zunächst ausschließlich mit dem Fußsensor erhältlich.

Da fällt es auch kaum ins Gewicht, dass Polar bei der 300er-Serie auf die akustische Datenübertragung auf den heimischen Computer verzichtet. Stattdessen kann man seine Trainingsdaten vom „Personal-Trai-

ner“ im Internet auswerten lassen ([www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com)). Dazu muss man sich aber noch den Flow Link von Polar für 49,95 Euro zulegen.

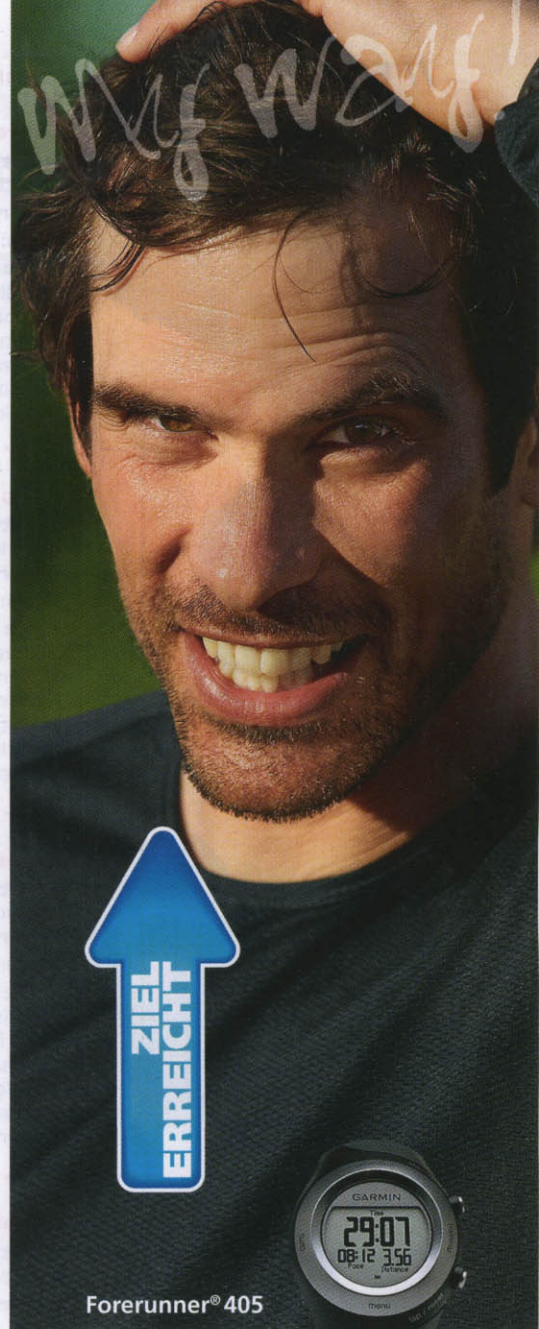
### Der gläserne Läufer?

Noch ein Stückchen weiter geht in Sachen Online-Vernetzung Finnlands größter Konzern. Via Nokia „Sports Tracker“ kann man seine Trainingseinheiten in Echtzeit im Internet sichtbar machen ([www.sportstracker.nokia.com](http://www.sportstracker.nokia.com)). Über Google-Landkarten können die Trainingskilometer auf der ganzen Welt verfolgt werden, einschließlich der vom Läufer gehörten Songs. Wer nicht während des Trainings online sein will, kann die Dateien dann auch zu Hause vom Handy aus ins Internet übertragen

Zum Redaktionsschluss hatte Nokia das Paket (Handy N79, Polar-Brustgurt, Oberarm-Band und Sportkopfhörer) für 415 Euro angeboten. Die ersten Geräte sollten Ende April ausgeliefert werden. Deutlich billiger könnte es für den laufenden Technik-Freak werden, wenn die Mobilfunkbetreiber das N79 Active in ihr Programm aufnehmen und man es sich bei Vertragsverlängerung als subventioniertes Gerät aussucht.

Wie man an diesen beiden Modellen sieht, macht die Technik auch vor der ältesten Sportart der Welt – dem Laufen – nicht halt. Welche Modelle die großen Hersteller 2009 an den Start bringen, zeigt unsere ausführliche Übersicht, die nach Hunderten Testkilometern – mit und ohne GPS – den richtigen Weg durch den Technik-Dschungel weisen soll.

MARTIN NEUMANN



Forerunner® 405

Jede Sekunde zählt!

Meine Leistung Schritt für Schritt im Auge behalten. Meine eigenen Erfolge messen und immer wieder übertreffen: **Forerunner® 405**, die Sportuhr mit integriertem GPS-Empfänger zeigt mir nicht nur wo ich bin, sondern auch was ich erreiche. Ohne Kalibrierung und Zubehör. Einfach berühren und starten. Das ist mein Weg. Meine Art zu trainieren.

[www.garmin.de](http://www.garmin.de)

**GARMIN®**



**Sigma | Onyx pro**

**Funktionen:** Codierte HF-Übertragung, vier Pulsfunktionen, Ausdauertraining, Intervalltraining, drei HF-Zonen, 50 Rundenzähler

**Lieferumfang:** Uhr mit Brustgurt

**Preis:** 99,95 €

**Fazit:** Für unter 100 Euro bietet Sigma ein solides Gerät an, bei dem die Funktionen zur Herzfrequenzmessung eindeutig über die zur Zeitmessung dominieren. Nachteil der Uhr ist die Bedienung über die Menüführung und Tastenbelegung, die während des Laufes nur schwer auf dem Display abzulesen ist. Dafür bietet die Onyx Pro zahlreiche Trainingsprogramme, die schon vom Hersteller vorgegeben sind. Dadurch wird aus der Bedienungsanleitung ein kleines Handbuch zur Trainingsplanung.

**Testergebnis**

- Tragekomfort ★★★★
- Bedienbarkeit ★★★
- Display ★★★★
- Herzfrequenz-Messung ★★★★
- Stoppuhr-Funktionen ★★



**Suunto | T3c + Foot Pod**

**Funktionen:** HF-Uhr mit Standardfunktionen, ANT-Übertragung, Logbuch für 15 Trainingseinheiten, 50 Zwischenzeiten

**Lieferumfang:** Uhr mit Brustgurt, im Running Pack mit Foot Pod

**Preis:** 149,95 € | Als Running Pack 294,95 €

**Fazit:** Vielfältiger Trainingspartner mit durchdachtem Bedienkonzept und gutem Tragekomfort. Dank Echtzeitinformationen können Geschwindigkeit und Distanz an die persönlichen Ziele angepasst und Trainingseffekte gezielt verbessert werden. Einmal kalibriert, liefert der Foot Pod zuverlässige Geschwindigkeits- und Entfernungs-Angaben. Kleine Mankos: umfangreiche Bedienungsanleitung, zum Teil kleine Displayanzeigen. Auch als Bike Pack erhältlich.

**Testergebnis**

- Tragekomfort ★★★★
- Bedienbarkeit ★★★
- Display ★★★★
- Herzfrequenz-Messung ★★★★
- Stoppuhr-Funktionen ★★★★



**Suunto | T6c + Foot Pod**

**Funktionen:** HF-Uhr mit Energieverbrauch, Ventilationsvolumen, Sauerstoffaufnahme, Trainingseffekt und Höhenmesser

**Lieferumfang:** Uhr mit Brustgurt, im Running Pack mit Foot Pod

**Preis:** 399,95 € | Als Running Pack 489,95 €

**Fazit:** Wer sich einmal durch die Bedienungsanleitung gearbeitet hat, kann die umfangreichen Funktionen einer sehr guten Pulsuhr nutzen. Neu ist die Leistungsmessung in Echtzeit. Der Höhenmesser ist dank seiner Genauigkeit ideal fürs Training in den Bergen geeignet. Der Foot Pod liefert zuverlässige Werte bei Entfernung, Tempo und Schrittfrequenz. Im Vergleich zu den Vorgängern ist der Brustgurt bequemer geworden. Auch als Bike Pack erhältlich.

**Testergebnis**

- Tragekomfort ★★★★
- Bedienbarkeit ★★★★
- Display ★★★★
- Herzfrequenz-Messung ★★★★
- Stoppuhr-Funktionen ★★★★



**Timex | Race Trainer**

**Funktionen:** HF-Messung mit drahtloser ANT-Technik, Datenaustausch zum PC, Speicher für 10 Trainingseinheiten und 50 Runden

**Lieferumfang:** Uhr mit Brustgurt und Data Xchange Schnittstelle

**Preis:** 279,00 € | Ohne Data Xchange 199,00 €

**Fazit:** Eine Uhr für schnelle Renner. Läufer, die regelmäßig Tempoläufe und Intervalltraining absolvieren, sind mit diesem Modell sehr gut bedient. Die Stoppuhr- und Zwischenzeiten-Funktionen bieten das, was man braucht: große Display-Anzeige, unterschiedliche Möglichkeiten der Anordnung und das alles kombiniert mit einer gut funktionierenden HF-Messung. Praktisch: Auf [www.timextrainer.de](http://www.timextrainer.de) kann man seine Trainingsdaten online verwalten.

**Testergebnis**

- Tragekomfort ★★★★
- Bedienbarkeit ★★★
- Display ★★★★
- Herzfrequenz-Messung ★★★★
- Stoppuhr-Funktionen ★★★★



**Timex | Trail Runner System**

**Funktionen:** HF-Messung mit digital codierter Übertragung, fünf Trainingszonen, 100 Zwischenzeiten, Strecken- und Geschwindigkeitsmessung, Positionsmessung, Höhenmesser

**Lieferumfang:** Uhr mit Brustgurt, GPS-Empfänger, Radhalter

**Preis:** 299,00 €

**Fazit:** Der Name ist hier wirklich Programm. Mit dem GPS-Empfänger kann man nicht nur sämtliche Strecken- und Geschwindigkeitsdaten in das Training integrieren, sondern auch einfach navigieren - und in unbekanntem Gelände sein Auto wiederfinden. Der Sensor lässt sich auch bequem am Bund befestigen. Die aufwendige Menüführung setzt etwas Beschäftigung mit den Möglichkeiten der Uhr voraus. Schneller Wechsel zwischen HF-Messung und Streckendaten, ohne Beeinträchtigung der Zeitmessung.

**Testergebnis**

- Tragekomfort ★★★★
- Bedienbarkeit ★★★
- Display ★★★★
- Herzfrequenz-Messung ★★★★
- Stoppuhr-Funktionen ★★★★