



STORTEST

GPS-URE

Vi tester og sammenligner hver måned udstyr, der er relevant for den aktive mand og kvinde. Denne måned: **GPS-ure**.

TIL BÅDE TRÆNING OG FEST

Armbåndsuret og træningsuret er i høj grad smeltet sammen.

De bedste træningsure er ikke længere kun en god makker på løbeturen, men kan også hjælpe dig i hverdagen til at sove bedre og sørge for, at du holder dig i gang og er mere aktiv.

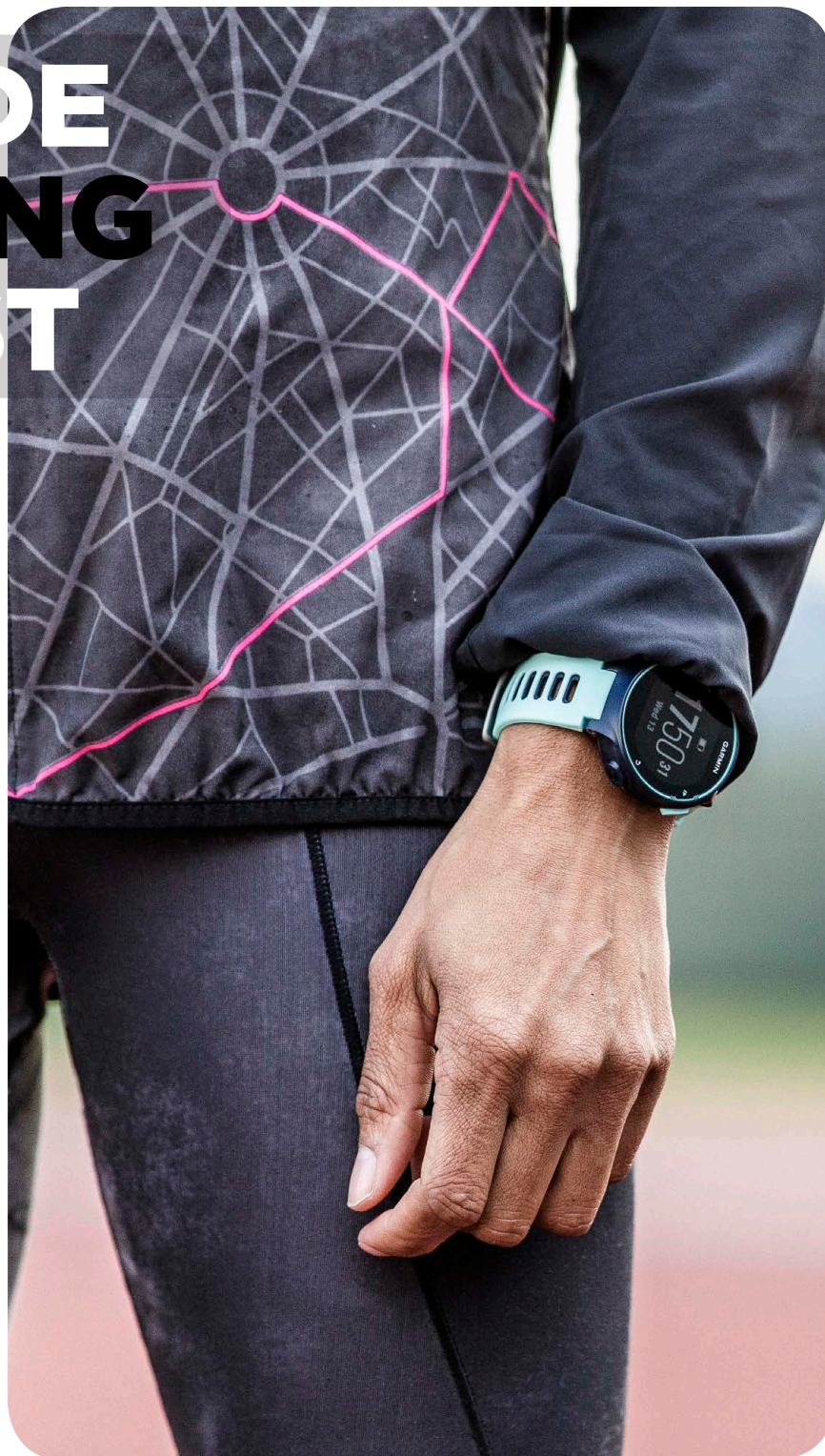
Trenden er tydelig. Det samme ur, der holder styr på din træning, skal også fortælle dig, hvad klokken er, når du ikke er ude at løbe eller cykle.

Stort set alle de testede GPS-ure i testen her har masser af funktioner, som du kan bruge i dagligdagen, fx aktivitetsmåling, der viser, hvor mange skridt du tager, og hvor mange trapper du går op ad. Det kan motivere dig til at blive mere aktiv i dagligdagen. Nogle af urene belønner dig ovenikøbet med et lille fyrværkerishow på displayet, når du har nået dine aktivitetsmål.

Ikke nok med det. Urene kan også være din mobiltelefons forlængede arm, så du kan læse SMS'er eller blive husket på vigtige kalenderaftaler på urets display eller med en lille vibreren.

Selv når du sover, kan du få gavn af dit nye trænings-/hverdagsur. Mange af urene holder øje med din puls og dine bevægelser natten igennem, så du kan følge med i, hvordan din hvilepuls udvikler sig, og hvor meget søvn du får.

Tjek testen her, og find ud af, hvilket ur der passer dig bedst. **AT**





SÅDAN TESTER AKTIV TRÆNING:

Vi har løbende i de seneste måneder afsøgt markedet og været i kontakt med producenterne om, hvilke GPS-ure de tilbyder og har på vej. Herefter har vi samlet det mest relevante udvalg af markedets tilbud. Hvert GPS-ur er blevet opdateret til den nyeste firmware via enten computeren eller telefonen, før testen er påbegyndt. Herefter har vores testere flittigt løbet, cyklet og lavet anden træning med urene. Ofte med to ure ad gangen for at kunne lave en direkte sammenligning. Efter træningstestene har vi også testet, hvor godt GPS-uret spiller sammen med den tilhørende app til telefonen eller programmet til computeren. Også hverdagsfunktioner i urene er testet grundigt over flere uger. Urene er testet med både Android- og iPhone-telefoner.

PRIS:

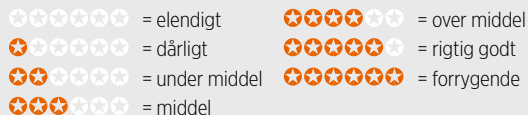
Vi angiver de vejledende priser fra producenten. I mange tilfælde kan man dog finde gode tilbud i butikker og på nettet.

VURDERING:



Vi bedømmer hvert GPS-ur ud fra en række parametre. 'Skærm' dækker over, hvor nemt eller svært det er at se tallene på displayet, både når man træner og til hverdagsbrug. 'Funktion under træning' dækker over, hvor nemt det er at betjene uret, når man er på farten, fx om knapperne fungerer godt nok. Den sidste parameter, 'Hverdagsbrug', handler om, hvor godt uret er til dagligdags brug, altså hvor godt uret fungerer som fx aktivitetstracker og til at registrere søvn. Desuden dækker hverdagsbrug også over, hvor godt uret fungerer som mobiltelefonens forlængede arm, så man fx kan læse SMS'er på uret i stedet for på telefonen.

KARAKTERSKALAEN:



STEMPLERNE:



TESTVINDER-stemplet tildeler vi det bedste produkt i forhold til testkriterier, kvalitet og pris.



GODT KØB er et rigtig godt produkt i forhold til prisen. Her er udskrivningen meget lille, men kvaliteten høj.



VORES FAVORIT er det produkt, vi elsker højest. Her skeler vi ikke til pris eller allround-egenskaber.

KATEGORI
UNDER 2.000 KR.

Man får forbløffende mange funktioner i den billige kategori – faktisk flere, end de fleste har brug for. Det, man ikke får, er til gengæld den lækre finish, som de dyrere ure har.



POLAR M200

Pris: 1.199 kr.

Specs: Mobilbeskeder: **Nej** Barometrisk højde: **Nej** Håndledspuls: **Ja**
Løbekadence: **Ja** Aktivitetstracker: **Ja** Touchskærm: **Nej**

Info: polar.com

Havde det ikke været for Garmins FR35 og Polars M430, så havde M200 faktisk været et godt køb. Testens billigste ur har en ganske imponerende specifikationsliste i forhold til prisen og giver dig fx mulighed for at uploade træningsprogrammer til uret. Når de 600 kr. op til storebroren, M430, eller de 400 kr. op til Garmins billigste model alligevel er rigtig godt givet ud, skyldes det især urets display.

For det første er der skærmstørrelsen, som er meget lille. Selvom uret er stort, så fylder selve digitaldisplayet faktisk kun det inderste af skærmen. Hvis det så bare var tydeligt og læsbart, så kunne det måske gå an. Men det er det heller ikke. Skærmen er underligt grumset og svært at se, medmindre der er baggrundsbelysning på.

Omgangsfunktionen er heller ikke god. Her er ingen særskilt knap. I stedet skal man holde den ene af urets to knapper inde. Det er ikke hensigtsmæssigt under et krævende træningspas.

Endelig er der urets finish, som heller ikke er særlig gennemført. Det er ren plastik hele vejen igennem. Dog har uret en god remløsning, da hele uret tages ud af remmen, der dermed nemt kan skiftes. Ligesom opladning, hvor hele uret bare proppes i en USB-port, fungerer godt.



Kort sagt: Testens billigste ur er værd at overveje, hvis du har gode øjne og et stramt budget, men 1.199 kr. er i vores bog i overkanten for et ur, der slås med en række svagheder.





AT
**GODT
KØB**
GPS-URE
UNDER
2.000 KR.

GARMIN FORERUNNER 35

Pris: 1.599 kr.

Specs: Mobilbeskeder: **Ja** Barometrisk højde: **Nej** Håndledspuls: **Ja**
Løbekadence: **Ja** Aktivitetstracker: **Ja** Touchskærm: **Nej**

Info: garmin.com

Forerunner 35 er en lille kraftkarl. På trods af det spinkle udseende rummer uret et væld af de funktioner, som man ellers først ser i langt dyrere ure. Det kan både vise SMS-beskeder fra telefonen, fungere som søvn- og aktivitetstracker og bruges til flere forskellige træningsformer: løb inde og ude, cykling, kardio og gang.

På trods af at uret er testens mindste, fungerer displayet godt. Det fylder godt ud på urkassen, og det er tydeligt og nemt at aflæse, selvom det kun er i sort-hvid.

Det gælder også, når det går løs til træningsbrug. Urets fire taster er logiske at betjene, og vil man have mere avancerede funktioner som fx omgange på sin løbetur, så kan man nemt selv definere, at en af tasterne skal markere en omgang. Det er altså et ur, som ikke kun er simpelt og nemt, men som man også kan vokse lidt med.

Selve finishen på uret er lækkert lavet – særligt for denne prisklasse – og hvis man ændrer digitaldisplayet fra digitalt til et gammeldags viser-ur, får man et ganske elegant hverdagsur, som har et feminint udtryk.

Det er fint og lidt af et særpræg i testen her, da langt de fleste ure i testen er store, brovtende og maskuline.

Skærm

Funktion under træning

Hverdagsbrug

Kort sagt: Så absolut et godt træningsur til en god pris med gode aktivitets- og mobilfunktioner. Gør næsten Polars M430 rangen stridig som den billigste kategoris bedste ur.



Er det altid smart at få sine SMS'er på uret? Nej. Ikke når man sover. På de fleste ure kan man definere et tidspunkt, hvor man ikke vil forstyrres, fx fra kl. 22 til kl. 7.



TOMTOM RUNNER 3

Pris: 1.499 kr.

Specs: Mobilbeskeder: **Nej** Barometrisk højde: **Nej** Håndledspuls: **Ja**
Løbekadence: **Ja** Aktivitetstracker: **Ja** Touchskærm: **Nej**

Info: tomtom.com

Tomtom har valgt en anderledes måde at betjene deres ur på end alle de andre producenter. I stedet for knapper rundt langs uret har Tomtom en stor, firkantet navigationsknap siddende på remmen under uret. På den kan man så klikke op og ned og til siderne. Det fungerer som sådan fint nok, når man har vænnet sig til det, men det er lidt som at gå en omvej. Særligt når man træner, er denne betjeningsmetode besværlig og kræver nærmest, at man stopper op, hvis man vil skifte display.

Tomtoms træningsfunktioner er meget basale, men det kan være fint for de motionister, som ikke vil fare vild i en masse features, som de alligevel aldrig bruger.

Til hverdagsbrug er der et par ting, der undrer lidt. Hvorfor kan man ikke se sin puls, medmindre man gør det gennem appen på telefonen? Hvorfor ikke bare vise den direkte på uret? Det virker mærkeligt og uigenomtænkt.

Tomtom Runner 3 fås i en række forskellige versioner: I en billigere version uden håndledspuls, i en dyrere version, der også fungerer som MP3-afspiller og kommer med et trådløst headset, og endelig kan du få en adventureversion til 2.299 kr. med barometrisk højdemåler.

Skærm

Funktion under træning

Hverdagsbrug

Kort sagt: Betjeningen er besværlig, og der er også nogle løsninger i uret, som ikke virker helt logiske. Uret kræver derfor en del tilvænning, men er et helt ok træningsur.





AT
**TEST-
VINDER**
GPS-URE
UNDER
2.000 kr.

POLAR M430

Pris: 1.799 kr.

Specs: Mobilbeskeder: **Ja** Barometrisk højde: **Nej** Håndledspuls: **Ja**
Løbekadence: **Ja** Aktivitetstracker: **Ja** Touchskærm: **Nej**

Info: polar.com

M430 er et brag af et træningsur, selvom det ved første blik virker lidt bedaget og gammeldags med sin sort-hvide skærm. Men specielt til løb er det et fortrinligt ur. Det vejer stort set ikke noget, sidder godt på armen, er nemt at betjene, og skærmen kan aflæses i al slags vejr.

M430 er desuden også en fin aktivitetstracker i dagligdagen. Du får løbende besked om dit aktivitetsniveau, og en streg og et lille symbol på skærmen holder dig ajour med, om det er tid til at være aktiv. Også din søvn bliver målt forholdsvis præcist. Uret kan fås i sort, hvid og orange. Designmæssigt ligner det meget et træningsur, og nogen vil måske mene, at det ikke egner sig til dagligdagsbrug.

Også til cykelbrug fungerer uret godt, omend man savner en barometrisk højdemåler, så højden bliver målt nøjagtigt. Uret understøtter også styrketræning og forskellige former for holdtræning. M430 har også, som man kender det fra Polars andre ure, en indbygget konditionstest, som man kan tage med jævne mellemrum og dermed se, om man kommer i bedre eller dårligere form. Alt i alt er M430 et suverænt træningsur, som også fungerer fint til dagligdagsbrug, og det kan sagtens tage kampen op med mange af urene i den dyre kategori.

Skærm

Funktion under træning

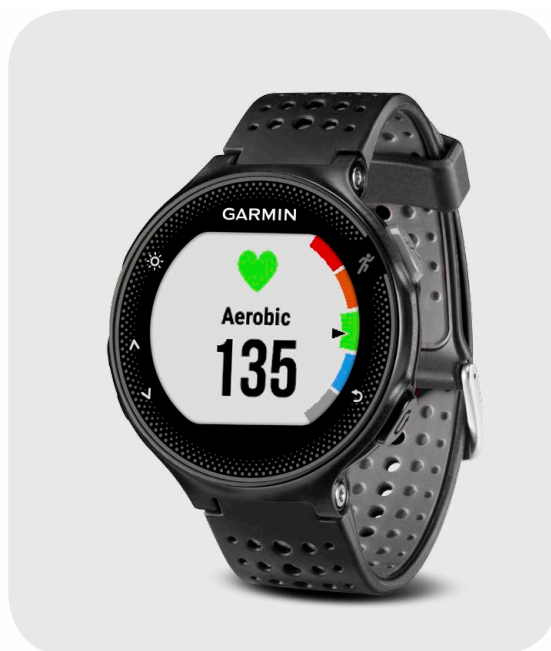
Hverdagsbrug

Kort sagt: M430 ser måske lidt gammeldags ud, men det er et brag af et træningsur, der nemt og overskueligt giver dig alle de informationer, som du har brug for.



KATEGORI
OVER 2.000 KR.-

Køber du et ur i denne prisklasse, behøver du ikke at skifte mellem et hverdagsur og et træningsur. De dyre ure er lækre i finishen og godt designet.



GARMIN FORERUNNER 235

Pris: 2.899 kr.

Specs: Mobilbeskeder: **Ja** Barometrisk højde: **Nej** Håndledspuls: **Ja**
Løbekadence: **Ja** Aktivitetstracker: **Ja** Touchskærm: **Nej**

Info: garmin.com

Garmins 235 er et godt løbeur til dem, som ikke har brug for de allermost avancerede funktioner – fx til motionsløberen, som løber to-tre gange om ugen, men som ikke nødvendigvis er interesseret i at kende sit VO₂ maks. og de præcise restitutionstider. Den forholdsvis gode skærm præsenterer alt klart og skarpt på løbeturen, og det er nemt at betjene. Positivt er det også, at uret er let og derfor ikke generer, når man træner. Uret har også andre træningsfunktioner end bare løb, fx cykling.

Forerunner 235 virker også som din mobilslæbende arm. Således kan du læse korte SMS-beskeder på uret og se, hvem det er, der ringer midt i løbeturen. Som på de andre Garmin-ure kan du via Garmin Connect eller direkte på uret skræddersy dine træningspas, og uret vejleder dig gennem hele din træning – dels ved beskeder på skærmene, men også via vibrationer og lyde, hvis du sætter uret op til det. Uret mangler dog lidt de mere avancerede løbefunktioner, blandt andet Virtual Partner, der gør, at du kan konkurrere med dig selv på tidligere løbeture.

Designet halter dog en smule sammenlignet med de dyre ure. Det er meget plastikagtigt og virker lidt billigt i finishen. Alle de vigtige funktioner som søvntracking og aktivitetstracking klarer uret dog fint.

Skærm

Funktion under træning

Hverdagsbrug

Kort sagt: Et rigtig godt løbeur til dem, der vil have et ur, der virker med det samme, og så afsted. Lidt billigt i finishen og i kvaliteten, hvis du også vil bruge det som hverdagsur.





GARMIN FENIX 3 HR

Pris: 4.999 kr. (set til omkring 3.000 kr.)

Specs: Mobilbeskeder: **Ja** Barometrisk højde: **Ja** Håndledspuls: **Ja**
Løbekadence: **Ja** Aktivitetstracker: **Ja** Touchskærm: **Nej**

Info: garmin.com

Selvom der er kommet nyere modeller i Garmins Fenix-serie, er Fenix 3 HR stadig et rigtig godt ur, som ovenikøbet kan fås på tilbud mange steder. I skrivende stund fås det til omkring 3.000 kr., hvilket gør det til et godt ur til prisen.

I forhold til de nye modeller i 5-serien, som også er med i testen her, er forskellene ikke så store. De nye modeller har dog en bedre skærm og nogle flere træningsfunktioner, men det er i afdelingen for nice to have. Fenix 3 vil dække behovet for de allerfleste motionister, uanset om de løber, svømmer, vandrer eller står på ski.

Uret har en lækker finish, men det er et stort ur, og det er heller ikke helt let. 86 gram vejer det. Det gør det uegnet til langvarige træningspas, hvor man vil kunne mærke uret meget tydeligt. Menu-systemet er godt og logisk, men på grund af de mange funktioner kan man godt fare vild i menuerne. Heldigvis kan man dog tilpasse uret, så man kun får vist de funktioner, som man bruger.

Som hverdagsur er Fenix 3 HR rigtig godt. Det fungerer både som skridttæller og registrerer din søvn, og du kan tjekke kalender og få SMS'er på uret. Batteritiden er som på alle Fenix-urene også god.

Skærm

Funktion under træning

Hverdagsbrug

Kort sagt: Der er kommet nye modeller, men Fenix 3 HR er stadig et godt ur, som man roligt kan købe, hvis man kan finde det til en god tilbudspris.



Touchskærm er ikke altid godt. Det er mere logisk, men hvis man sveder, eller det regner, kan skærmen hurtigt blive forvirret og forveksle vanddråber med fingertryk.



SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST HR

Pris: 3.700 kr.

Specs: Mobilbeskeder: **Ja** Barometrisk højde: **Nej** Håndledspuls: **Ja**
Løbekadence: **Ja** Aktivitetstracker: **Ja** Touchskærm: **Ja**

Info: suunto.com

Suuntos ure har en lækkerhed over sig, som testens andre ure halter bagefter. Kun Garmins topmodeller kan følge med. Der er kælet for detaljerne og finish. Touchskærmen fungerer også rigtig godt.

Når du løber eller cykler, får du alle de oplysninger, som du har brug for – ovenikøbet præsenteret på en rigtig god og overskuelig måde. Blandt andet er der mulighed for at få vist din puls som en graf, hvilket kan virke meget motiverende, når du løber intervaller, da du her tydeligt kan se, om du får pulsen højere op end ved sidste interval.

Skærmen er letafslæselig selv i kraftigt sollys, og du kan både betjene uret med knapperne og via touchskærmen. Det er lidt ærgerligt, at et ur i denne prisklasse ikke har den nøjagtige barometriske højdemåler; det har mange af konkurrenterne. En anden anke er, at uret mangler en decideret tilbageknop. Hvis du fx vil et skridt tilbage i en menu, skal du holde den midterste knap inde. Det tager lidt ekstra tid.

Som aktivitetstracker og dagligdagsur er Spartan Sport ikke helt på højde med fx Garmin, men stadig godkendt. SMS'er og andre beskeder læses nemt og tydeligt på skærmen, men skriftstørrelsen er lidt lille. Prisen er over 1.000 kr. lavere end Garmins tilsvarende ure; det er positivt.

Skærm

Funktion under træning

Hverdagsbrug

Kort sagt: Et virkelig lækkert og brugbart ur, der kan anbefales. Den manglende barometriske højdemåler trækker ned, særligt hvis du også vil bruge uret til cykling.





POLAR M600

Pris: 2.399 kr.

Specs: Mobilbeskeder: **Ja** Barometrisk højde: **Nej** Håndledspuls: **Ja**
Løbekadence: **Ja** Aktivitetstracker: **Ja** Touchskærm: **Ja**

Info: polar.com

Du kan se på kort på uret. Tage telefonen på uret. Installere apps på uret. Tale til uret og styre musikken på dit ur. Polar M600 er på mange måder testens mest avancerede ur, hvis du vel at mærke har en Android-telefon, for M600 er skabt til at være din Android-telefons forlængede arm. Det fungerer også sammen med en iPhone, men med færre funktioner. Uret er på mange måder, at betragte som et smartwatch fremfor et egentligt træningsur. Det har sine fordele, men også sine ulemper. Uanset om du bruger M600 til dagligdagsfunktioner eller til træningsbrug, så hæmmes det dog kraftigt af den forholdsvis lille skærm, der er på uret. Den hører til blandt testens mindste, og det er ikke hensigtsmæssigt, når der er så mange funktioner, man gerne vil vise på den.

Et andet kritikpunkt er skærmen i sollys. Her er det stort set umuligt at se, hvad der sker, medmindre man slår baggrundsbelysningen til, og så drænes batteriet altså hurtigt. I det hele taget skal du ikke gemme opladeren alt for langt væk i ugens løb, når det gælder Polar M600.

Det er dog en fornøjelse at nærde igennem med Polars ur. Særlig godt er det, at man kan installere den app, som man kan lide bedst, fx Endomondo eller Strava og så bare bruge den.

Skærm

Funktion under træning

Hverdagsbrug

Kort sagt: Tonsvis af funktioner og muligheder. Træningsmæssigt hæmmes uret af den meget lille, lyssvage skærm og af begrænset batteri.



Urene i testen med barometrisk højdemåler måler højden langt mere nøjagtigt end de ure, der kun laver højdemålinger via GPS.



SUUNTO SPARTAN ULTRA

Pris: 5.300 kr.

Specs: Mobilbeskeder: **Ja** Barometrisk højde: **Ja** Håndledspuls: **Nej**
Løbekadence: **Ja** Aktivitetstracker: **Ja** Touchskærm: **Ja**

Info: suunto.com

Vi testede Ultra da det udkom i foråret og var ikke glade. Siden har det dog fået et par gevaldige softwareopdateringer, hvilket har afhjulpet mange af de problemer, vi dengang på pegede. De ting, vi fremhæver i anmeldelsen af lillebroderen Spartan Sport om brugervenlighed og funktioner, gælder derfor nu også for uret her. Det skiller sig dog stadig ud på et par områder. Ultra mangler håndledspulsen, men er til gengæld lavet i mere hårdføre materialer. Det er et rigtig ultraur og batteritiden på Ultra er markant bedre end på Sport. I helt op til 18 timer kan uret registrere dine bevægelser med højeste nøjagtighed. Sætter du nøjagtigheden ned, så kan uret logge din træning i op til 65 timer med GPS'en tændt. Det er imponerende, og det er der ikke andre ure i testen, der kan hamle op med. Til sammenligning kan Spartan Sport holde henholdsvis 8 og 30 timer med GPS'en tændt. Ultra har også barometrisk højdemåler, som måler højden meget nøjagtigt. Det har Sport ikke.

Spartan Ultra vil nok være overkill for alle andre end de virkelige hardcore langdistancemotionister, men det ændrer ikke på, at det er et lækkert og brugervenligt ur, der dog ikke har håndledspulsmåler. Der følger imidlertid et behageligt gammeldags pulsbælte med.

Skærm

Funktion under træning

Hverdagsbrug

Kort sagt: Prisen er høj, men for ultraløbere er det her et brag af et ur. For almindelige motionister kommer man til at betale for mange ting, som man slet ikke har brug for.





GARMIN FORERUNNER 935

Pris: 4.599 kr. (Tri-bundle 5.899 kr.)

Specs: Mobilbeskeder: **Ja** Barometrisk højde: **Ja** Håndledspuls: **Ja**
 Løbekadence: **Ja** Aktivitetstracker: **Ja** Touchskærm: **Nej**

Info: garmin.com

Forerunner 935 er dybest set en letvægtsudgave af Garmins Fenix 5-ur lavet til trifoldet, så det, der står om funktioner under Fenix 5, gælder også for dette ur. Et letvægtstriur giver god mening. Når man har svømmet 3,8 km og cyklet 180 km og skal i gang med et maratonløb, så vil man meget gerne have et let ur på armen – og med sine kun 49 gram er 935 virkelig let. Det velvoksne Fenix 5x vejer således dobbelt så meget. Til gengæld føles 935 også meget mere plastikagtigt end de andre Fenix 5-ure. Det er et decideret plastikur, der ser lidt billigt ud, selvom det koster kassen, bugner af funktioner og har en god og tydelig skærm.

Uret fås i to pakker: en simpel pakke med bare uret og en oplader, og en tripakke, hvor man foruden uret også får to brystpulsmålere, der kan bruges under vand, når man svømmer, hvilket håndledspulsen ikke kan. Desuden får man ekstra remme til uret. Den pakke koster 5.899 kr. Det er mange penge, men til gengæld får du også det bedste triur på markedet.

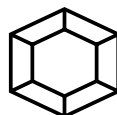
935 kan ligesom de andre Fenix-ure også arbejde sammen med andre træningsapps end bare Garmins egne, fx Trainingpeaks, ligesom du kan hente skræddersyede programmer til uret på Garmins IQ-site.

Skærm

Funktion under træning

Hverdagsbrug

Kort sagt: Forerunner 935 er et fantastisk tri- og træningsur, der er let og nemt at bruge. Som hverdagsur føles det dog lidt billigt i finishen og lige lovlig plastikagtigt.



Garmins Fenix-ure fås i såkaldte Sapphire-versioner. Det betyder, at uret beskyttes af safirglas, som er sværere at ridse end almindeligt glas.



GARMIN FENIX 5

Pris: Fra 4.999 kr. til 10.899 kr.

Specs: Mobilbeskeder: **Ja** Barometrisk højde: **Ja** Håndledspuls: **Ja**
 Løbekadence: **Ja** Aktivitetstracker: **Ja** Touchskærm: **Nej**

Info: garmin.com

Fenix-serien er Garmins topmodeller og tydeligvis dem, amerikanerne satser på. Her er der masser af funktioner under skærmen, og der er kælet for designet. Den nye 5-serie er ingen undtagelse. Det er virkelig lækre ure, der dybest set kan alt. De kan tracke alle tænkelige træningsformer, svømning, gang, løb, cykling, styrketræning og så videre, men derudover er de også fantastiske hverdagsure, som du kan tjekke din kalender og læse SMS-beskeder på. Desuden holder de styr på din søvn og dit generelle aktivitetsniveau. Alt sammen supergodt. Skulle man endelig mangle en funktion, så kan man med garanti hente den i Garmins IQ-store, hvor brugerne deler hjemmelavede apps og programmer til urene med hinanden.

Det er klart, at med så mange funktioner stilles der også krav til brugervenligheden. Og ja, man kan let fare vild i junglen af funktioner, hvis man ikke sætter sig ned og bruger tid på at sortere i dem. Men heldigvis har Garmin gjort det muligt, at man kan skjule funktioner, så man fx ikke skal spole forbi ski, svømning, vandring og så videre, når man bare vil ud at løbe en tur. Fenix 5 fås i et væld af størrelser og kvaliteter – særlig interessant for kvinderne er den nye, mindre S-model.

AT
TEST-VINDER
 GPS-URE
 OVER
 2.000 kr.

Skærm

Funktion under træning

Hverdagsbrug

Kort sagt: Prisen er i den høje ende, men du får til gengæld også et brag af et træningsur, som også er et fantastisk hverdagsur med en lækkerhedsfaktor, som imponerer.





GARMIN FENIX 5X

Pris: 7.499 kr.

Specs: Mobilbeskeder: **Ja** Barometrisk højde: **Ja** Håndledspuls: **Ja**
Løbekadence: **Ja** Aktivitetstracker: **Ja** Touchskærm: **Nej**

Info: garmin.com

Et ur med kort i? Jeps, nu er det her. Topudgaven af Fenix 5-serien, Fenix 5X, kommer med et indbygget kort, hvor man kan se veje, bakker, skove og så videre i farver på urets display. Det virker overraskende godt, måske mest af alt fordi Fenix 5X er et overdrevent stort ur. Urhuset måler 51 mm mod Fenix 5's normale 47 mm, så man kan faktisk godt overskue kortet nogenlunde. Sværere bliver det dog, når man skal til at zoome ind og ud og panorere rundt på kortet. Det gør man ved at bruge op og ned-knapperne på uret, og det er altså temmelig bøvl. Derfor er Fenix 5X's kort ikke så anvendeligt til at søge efter steder og på den måde finde vej, men det er godt til, hvis man fx er faret vild, og man vil finde ud af, hvor man befinder sig.

Fenix 5X er som nævnt større end de andre ure i Fenix-serien. Det mærkes også tydeligt på løbeturen, hvor man ikke glemmer, at man har uret på. På langvarige træningspas kan det blive en belastning. Derfor er konklusionen, at Fenix 5X er et bedre hverdags- og trekkingur end et egentligt træningsur. Det er simpelthen for stort. Har du hang til store ure, så får du dog alt, hvad du overhovedet kan ønske dig, med uret her. Men du kommer også til at betale for det. 7.500 er vildt for et GPS-ur!

Skærm

Funktion under træning

Hverdagsbrug

Kort sagt: Kortfunktionen fungerer faktisk på grund af urets store display. Uret er et lækkert hverdags- og adventureur, men synes for stort som egentligt træningsur.



4?



Hvorfor er Garmin gået fra Fenix 3 til 5? Tja, Garmin sprang 4 over, da Fenix 4 udtalt på kinesisk betyder noget i stil med "vejen til hurtig død".

En ting er uret – men lige så vigtig er den software, som uret spiller sammen med

GPS-ure fungerer sammen med en app på mobilen. Vi tester de forskellige telefonproducenters løsninger.

Et GPS-ur giver dig værdifulde oplysninger, mens du træner. Du kan fx se, hvor hurtigt og hvor langt du har løbet. Men lige så brugbart er GPS-uret, når du er færdig med at træne, og du vil kigge nærmere på dagens træning. Det kan du selvfølgelig gøre på uret, men du får et meget bedre overblik, hvis du uploader dine data til den tilhørende app på din smartphone. Det er her, hvor du for alvor kan dykke ned i din trænings-tur. Her kan du fx:



Se din rute. Enten på telefonens display eller på en computer kan du se, hvor du var, da du trænede. Det kan give inspiration til andre ruter, som du kan prøve næste gang.



Tjekke din puls. Hvordan var din træningsindsats? Hvilke puls zoner var du i hvornår? Ved at sætte dig til at kigge nærmere på dine pulsdato kan du se, om du skulle have givet den en ekstra en over nakken, eller om træningspasset har været godt nok.



Følge din træning. Får du trænet nok, eller er der for mange hviledage imellem? De fleste træningsapps har en kalenderfunktion, der giver et hurtigt overblik over fx den seneste måneds indsats. Her kan du se, om du har en tendens til at skulke eller til at overtræne.



Give virtuelle highfives. De fleste træningssites har funktioner, som man kender det fra de sociale medier. Det gør, at du kan komme med kække kommentarer til dine kammerater, når de har været ude at træne.



Eksportere til ekstern app. Hvis du ikke bryder dig om dit urs app, så kan du eksportere dine data videre til eksterne apps som fx Strava eller Endomondo.

SÅ GOD ER APPEN TIL DIT GPS-UR

De forskellige producenters apps til deres træningsure er lige så forskellige som deres ure. Vi har testet de fire apps fra de fire urproducenter, som er med i stortesten.



◀ Godmorgen. På Garmin Connect kan du også holde øje med, om du sover godt om natten, hvis du vel at mærke beholder dit ur på, mens du sover.

GARMIN CONNECT

Virker til: Alle Garmins ure i testen

Garmins app Connect er et sandt festfyrværkeri af funktioner og smarte features. Du kan følge med i din træningshistorik, din søvn, din vægt og mange andre ting. Der er rigtig gode analysemuligheder og mange kurver, du kan analysere efter din træningstur. De mange muligheder er på en gang Garmin Connects styrke og svaghed. Det er godt, at der er mange funktioner, men man kan også nemt blive forvirret over det rige udbud.

Hvis du vil skræddersy din egen træningstur og sende den til dit GPS-ur (ikke alle GPS-ure i testen kan modtage skræddersyede træningsprogrammer), så kan det dog ikke lade sig gøre gennem appen. Her skal du over i computerversionen af Garmin Connect. Her kan du også lave ruter og overføre dem til dit ur.

- ➕ Mange muligheder og mange redskaber, som du kan bruge til at analysere din træningstur med, når du er kommet hjem.
- ➖ Kan virke uoverskuelig, og selv efter flere års brug kan man opleve at fare vild i mængden af sider og information.

Kort sagt: Garmin Connect er et godt redskab til den analysehungrende træningsfreak, der vil have fuldt overblik over træningsturen. Det hele kunne dog godt præsenteres lidt mere brugervenligt.



◀ Gode råd. Tomtoms app kommer med små bemærkninger til dig. Det kan både være ros og ris.

TOMTOM SPORTS

Virker til: Tomtom Runner 3

Tomtoms app har langt fra alle de muligheder, som Garmin Connect har, men netop derfor er det en fin lille app til den mindre ambitiøse motionist. På en nem og fin måde får man et overblik over sin træning, men man får også mere avancerede oplysninger, fx om, hvilke puls zoner man har været i hvornår.

Tomtoms app er meget logisk og simpelt bygget op, og så kommer den hele tiden med små bemærkninger, der skal motivere dig, fx: "Dette tempo placerer dig i top 6 % blandt mænd på din alder". Tomtom Sports giver dog også formaninger, når det ikke går så godt, fx: "Du har cyklet langsommere på det sidste".

Om man kan lide den slags motiverende bemærkninger og formaninger, er en smagssag, men det er godt integreret i appen.

- ➕ Giver et godt overblik over din træning. Lækkert design og gode farver i appen. Motiverende bemærkninger.
- ➖ Er for simpel til den analysehungrende træningsfreak, der vil dykke ned i alle aspekter efter endt træning.

Kort sagt: Indbydende og lækker app, der enkelt og tydeligt giver dig et overblik over din træning. Er dog for simpel og overfladisk, hvis man virkelig ønsker at nærde sig gennem med sin træning.



APP ELLER COMPUTER?
Som man kan læse i testen her, så arbejder dit træningsur sammen med en app på din smartphone. Når du kommer hjem fra træning, bliver dine data automatisk overført via Bluetooth. På din app på mobilen kan du nu tjekke og analysere

træningsudbyttet. Appen gør det dog ikke alene, for hvis du i stedet for at logge ind på telefonen logger ind på computeren, får du mange flere muligheder. Du skal ikke overføre dataene selv til computeren, det sker automatisk, når de bliver overført til appen. På

computeren får du typisk mange flere værktøjer til rådighed, og du kan lave nye træningspas. Du kan fx skræddersy et intervaltræningspas, så uret bipper, når du skal løbe og holde pause. Du kan også oprette ruter, som du skal følge. Endelig kan man også benytte sig

af eksterne apps som fx Strava og Endomondo. Alle appsene i testen her giver mulighed for automatisk overførsel af data, således at du altså ikke er afhængig af den app, som følger med det ur, du har købt.



◀ **EPOC-score.** Suunto kan vise dig din såkaldte EPOC-kurve. Den viser på samme måde som en pulscurve, hvor hårdt du belaster kredsløbet, når du træner.

SUUNTO MOVESCOUNT

Virker til: [Suuntos ure](#)

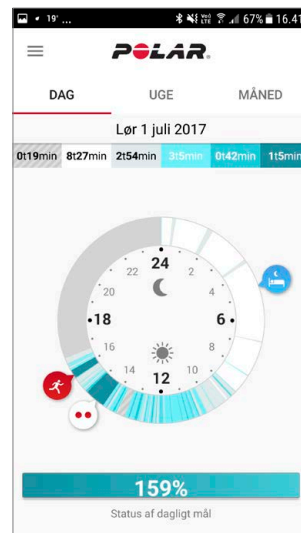
Suuntos Movescount-app på telefonen minder lidt om Tomtoms. Præsentationen er lækker og indbydende, men man løber også hurtigt tør for analysemuligheder. Hvis man fx vil se sin pulscurve sammen med rutens højdekurve, så man kan se, hvor meget pulsen steg, når man løb op ad bakke, ja, så kan det ikke lade sig gøre.

For at se det skal man ind i Movescount på computeren. Her er der til gengæld et væld af muligheder for at analysere sit resultat, men også for at skræddersy træningspas, tegne meget detaljerede ruter og sende dem til sit ur.

Suunto har altså lavet en løsning med en simpel app og et avanceret interface til computeren, og det kan jo være fint nok, medmindre man er typen, der helst vil gøre alting på telefonen og helt undvære computeren.

- ➕ Hurtigt og nemt overblik over træningsturen. Giver særlig EPOC-score, der fortæller, hvor hårdt dit træningspas har været.
- ➖ Der er ingen avancerede analysefunktioner. Hvis man virkelig vil nørde igennem, må man på computeren i stedet for på telefonens app.

Kort sagt: En god og simpel app, der dog hurtigt bliver for simpel. Hvis du for alvor vil have fuldt udbytte af Movescount, skal du bruge den på computeren, hvor der er langt mere avancerede muligheder.



◀ **Aktivitetsniveau.** På cirklen i Polars app kan du tjekke, hvor aktiv du har været. Her kan du se både dit generelle aktivitetsniveau, din træning og din søvn.

POLAR FLOW

Virker til: [Polars ure](#)

Også Polars app følger samme princip som Suuntos. Du får en forholdsvis simpel app, der kan give dig overblik og de mest nødvendige oplysninger, men vil du have et mere detaljeret overblik, ja, så skal du finde musen til computeren frem.

Så får du til gengæld også et brag af et træningssite, hvor du virkelig kan analysere din indsats og planlægge dine næste træningspas. Men det er altså kun på computeren. Det gælder ikke for appversionen.

Appversionen er dog på ingen måde dårlig. Den præsenterer på bedste vis alt, hvad du har brug for, og du kan via en kalenderfunktion få et godt overblik over, hvordan det går med træningen. Også din søvn og dit aktivitetsniveau kan du fint følge på Polars app.

- ➕ Godt overblik. Nem at bruge. God kalenderfunktion og gode informationer om dagligdags aktivitetsniveau og søvn.
- ➖ Du skal logge ind på computeren, hvis du skal have glæde af alle de muligheder, som Polar Flow tilbyder.

Kort sagt: En god og solid app, der giver et godt overblik over både dit træningsniveau og dit daglige aktivitetsniveau. De mere avancerede muligheder skal du dog på computeren for at få fat i. ⚠️