

STORT TEST

PRISVÄRDA GPS-KLOCKOR

Vi testar och utvärderar varje månad prylar som är relevanta för alla aktiva. Denna månad granskar vi en rad **prisvärda gps-klockor**.



▲ Den senaste generationen gps-klockor är ytterst kompetent och har nog med funktioner för att tillfredsställa den mest kräsne idrottare.

Få siffror på din träning

Hur bra träningsklocka kan man få för 3 500 kr? En riktigt bra klocka faktiskt! Utvecklingen går i en rasande fart och många av dagens billigare klockor är bättre än många äldre och dyrare modeller. **Vi har testat några prisvärda gps-klockor.**

Förutom ett par bra skor har gps-klockan efterhand blivit löparens viktigaste träningsredskap. Möjligheten att kunna hålla koll på distans, fart och intensitet och inte minst kunna dela sin insats på sociala medier är något som många löpare uppskattar. Traditionellt sett är en gps-klocka en rätt dyr investering, och de senaste och mest avancerade modellerna kostar runt 8 000 kr. Men många billigare gps-klockor fungerar också bra. Överraskande bra, faktiskt. Genom åren har tekniken och funktionerna i de dyrare klockorna förts vidare till andra modeller, samtidigt som värstingsmodellerna har blivit mycket billigare.

Det är med andra ord imponerande att se hur bra gps-klockor man kan få tag i för 3 500 kr år 2020. Det handlar om avancerade klockor som tillfredsställer även den mest kräsne idrottare. Och det är inte bara gps-giganten Garmin som levererar. Nya aktörer som Coros och Sigma samt gamla hederliga Polar utmanar på allvar – både när det gäller pris, kvalitet och funktioner.

ring, och de senaste och mest avancerade modellerna kostar runt 8 000 kr. Men många billigare gps-klockor fungerar också bra. Överraskande bra, faktiskt. Genom åren har tekniken och funktionerna i de dyrare klockorna förts vidare till andra modeller, samtidigt som värstingsmodellerna har blivit mycket billigare.

SÅ TESTAR AKTIV TRÄNING:

Alla klockorna har testats med den senaste hårdvaran som funnits vid testtillfället (juni och juli). Våra testare har både använt klockorna till vardags, när de har sovit och till träning. Vi har främst testat klockorna i samband med löpträning och cykelträning och endast i begränsat omfång vid andra träningsformer. Våra testare har dels fått ta ställning till hur klockorna fungerar till vardags, dels **hur de fungerar att använda vid träning. Det sistnämnda har vi lagt mest tonvikt vid** – särskilt när det gäller hur praktiska klockorna är att använda när tempot är högt och svetten rinner. Dessutom har våra testare granskat hur bra möjligheter man har att djupanalysera sina träningsdata efter träningspassen.

PRIS:

Det är de vanligaste priserna som vi har hittat i butikerna och på nätet som anges. Oftast är det vägledande priset något högre.

BEDÖMNING:

Skärm:



Funktion under träning:



Smartklockefunktioner:

Förutom ett kortfattat omdöme betygsätter vi klockorna för hur bra skärmarna är, hur lätta de är att använda och avläsa när man tränar och hur bra smartklockefunktionerna är. När det gäller skärmen behöver den inte nödvändigtvis få ett högt betyg bara för att den är färgglad. Vi lägger mer tonvikt vid att den är tydlig och lätt att avläsa när tempot är högt under träningspassen. När vi testar träningsfunktioner lägger vi mest tonvikt vid om det t.ex. går att känna sig fram till knapparna, eller om man måste stanna upp och titta på klockan för att man ska kunna navigera i den.

BETYGSSKALAN:



LOGGORNA:

TESTVINNAR-loggan tilldelar vi den bästa produkten i förhållande till testkriterier, kvalitet och pris.

BRA KÖP är en riktigt bra produkt i förhållande till priset.

Högkvalitetsprodukt till ett mycket bra pris.

VÅR FAVORIT är en favoritprodukt vi valt utan hänsyn till pris eller allroundegenskaper. Men den är häftig och bra.

Klockan finns i två storlekar. Den lilla är 39,5 mm i diameter. Den stora är 42 mm.



GARMIN FORERUNNER 45

Pris: 2 400 kr / Skärmstorlek: 39/42 mm / Vikt: 32/36 gram / Mobilmeddelanden: Ja / Barometrisk höjdmätare: Nej / Multisport: Nej
Info: garmin.com

Om du främst är löpare, och om du främst är intresserad av att veta hur långt och snabbt du springer, så kan FR45 vara ett bra köp. Den lilla klockan känns lätt att hålla i, den sitter perfekt runt handleden och har en enkel och anonym design – även om den är i tunnaste laget.

Användarvänligheten är – som vanligt när det handlar om Garmin – mycket intuitiv och de fyra praktiska knapparna funkar exemplariskt. Klockan kan utföra en hel del, men alla funktioner är ändå lätta att hitta.

Klockan är Garmins mest basala, men har ändå massor av funktioner. Den är inte som Garmins gamla instegsmodeller, vilka man snabbt växte ifrån. Här finns t.ex. lap-funktionen som är mycket användbar när man springer intervaller, och det finns också möjlighet att skapa träningspass i Garmins Connect-app och ladda upp dem till klockan som därefter kan styra själva passen.

Överlag fungerar allt perfekt – men trots det är det ändå något som fattas. Klockan har nämligen inga navigeringsfunktioner, inga sim-funktioner, ingen löpdynamik som visar data över löpstilen och endast begränsade cykelfunktioner. Allt detta är något som däremot finns i den lite dyrare FR735XT-klockan och i Polar M430 som är lite billigare.

Skärm:



Träningsfunktioner:



Smartklockefunktioner:



Kort sagt: En bra nybörjarklocka för löpare. Lätt att ställa in och använda med många bra funktioner. Med tanke på antalet funktioner finns det andra modeller som är mer prisvärda.





GARMIN VIVOACTIVE 4S

Pris: 3 500 kr / Skärmstorlek: 40 mm / Vikt: 40 gram / Mobilmeddelanden: Ja / Barometrisk höjdmätare: Nej / Multisport: Nej
Info: garmin.com

Den senaste versionen av Vivoactive är klart bättre än sin föregångare. Den lilla, lätta klockan är fortfarande en kombi av en smartklocka och en träningsklocka, och bägge dessa fungerar bättre i den här versionen.

Den stora nyheten är musikfunktionen som gör att man kan ladda upp musik till klockan och använda den som musikspelare. Det tar lite tid att ladda upp via wifi, men när det är gjort funkar det bra. Klockan har även betalningsfunktion och ett par hälsofunktioner, där man t.ex. kan skapa och ladda upp yoga- eller pilatespass till klockan och se övningarna med animerade figurer på pekskärmen. Coolt, men inte särskilt praktiskt.

Klockan har alla de sportfunktioner som finns i Garmins träningsklockor, och den saknar bara Strava Live-segment och mätning av löpdynamik för att funktionsmässigt kunna mäta sig med renodlade träningsklockor.

Träningsfunktionerna fungerar också bra i praktiken. Det beror inte minst på att den här modellen försetts med knappar på sidan. De använder man till start och stopp, för att ta varvtider och för att bläddra tillbaka. Det låter kanske som en parentes, men jämfört med föregångarna som bara hade pekskärm, är det en stor förbättring.

Klockan finns i två storlekar, och det är bara den lilla S-modellen som platsar på den här prisnivån. Armbandet verkar dock lite skört.

Skärm:

Träningsfunktioner:

Smartklockefunktioner:

Kort sagt: En utmärkt kompromiss mellan en smartklocka och en träningsklocka. Men som nästan alla kompromisser är den också lite "varken-eller".



!
Vikt
De här klockorna är relativt små och lätta. Väljer du istället en värstingklocka från Polar, Garmin, Coros eller Suunto, är de betydligt tyngre och känns mer runt handleden.



SIGMA ID.TRI

Pris: 1 800 kr / Skärmstorlek: 25 x 30 mm / Vikt: 42 gram / Mobilmeddelanden: Ja / Barometrisk höjdmätare: Ja / Multisport: Ja
Info: sigmasport.com

Sigma ska ha cred för att de ger sig in på en tuff marknad och för att de gör det med en produkt som kanske inte är helt perfekt – men lovande!

Med sin fyrkantiga plastdesign och sina skarpa färger ser Sigma ID.TRI ut som en barnklocka, men bakom det lite barnsliga utseendet finns ett riktigt kraftpaket med massor av funktioner. Klockan har barometrisk höjdmätare och utmärkta navigeringsfunktioner samt är kompatibel med bluetooth och ANT+, så att man kan ansluta t.ex. wattmätare och externa pulssensorer. Dessutom kan man ladda upp rundor och träningspass till klockan. Med tanke på priset är klockan och alla dess funktioner ett riktigt fynd.

ID.TRI är, som namnet indikerar, en triathlonklocka. Den har både löp-, cykel- och simfunktioner samt en smart funktion som kombinerar dessa tre moment i ett svep och registrerar alla byten osv. En bra detalj är att det medföljer en liten hållare till klockan. Den kan fästas på cykelstyret, och därmed kan klockan användas som en – mycket liten – cykeldator.

Gps:en är exakt och snabb och pulsmätaren funkar bra till cykling och fitness. Vid löpning reggar den dock stegfrekvensen istället för pulsen. Skärmen är liten och svart-vit, men kontrasten är bra även om vissa fält är små. Knapparna är praktiska och silikonarmbandet känns bekvämt.

Skärm:

Träningsfunktioner:

Smartklockefunktioner:

Kort sagt: Sett till hur många funktioner man får för pengarna är Sigmas klocka bäst i det här testet. En något för liten skärm och en tråkig app sänker dock betyget.



Batteri, gps och puls

Så bra funkar klockorna inom olika områden, t.ex. batteritid, puls och gps.

En stor skillnad mellan äldre och nya klockor är batteritiden. Medan de äldre modellerna i testet har svårt att räcka i 10 timmar med gps och bluetooth, så räcker de senaste modellerna dubbelt så lång tid. Det beror i hög grad på ett nytt gps-chip i klockorna som började användas 2018. Det drar mindre batteri än det chip som användes tidigare. Huruvida lång batteritid är viktigt eller inte är upp till dig. De flesta klockor levererar i varje fall ström som räcker till mycket långa träningspass om de är fulladdade.

SÅ BRA KLARAR DE SIG

	Garmin Forerunner 45	Garmin Vivoactive 4S	Sigma ID.TRI	Polar M430	Polar Vantage M	Coros Pace	Garmin Forerunner 755XT
Batteritid timmar	8,5	6	9	7,5	12	21	8
Gps-precision	4	4	4	5	5	5	4
Gps-stabilitet	5	4	4	4	4	5	4
Puls-precision	4	4	3	4	5	5	4
Puls-stabilitet	3	3	3	3	4	4	3
Puls-reaktion	3	3	3	3	4	4	3

Klockorna betygsätts enligt en skala från 1–6, där 6 är bäst och 1 indikerar att de inte avviker det minsta från referensen.

Gps och puls är viktiga funktioner som många andra funktioner i klockorna (t.ex. beräkning av hastighet och träningsbelastning) är beroende av. Därför måste de mäta rätt. Vi har undersökt klockorna i fem olika moment. Gps-precision: hur exakt mäter gps:en? Gps-stabilitet: är gps-mätningen stabil eller störs den ibland? Pulsprecision: mäter pulsfunktionen exakt? Pulsstabilitet: är mätningen stabil eller stängs den av ibland? Pulsreaktion: hur snabbt reagerar pulsmätaren när pulsen stiger eller sjunker, t.ex. under intervaller?

!
Skärm
Skärmen ska kunna avläsas under aktiviteter, i solsken och ev. av ett par lättare ålderspåverkade ögon. Kolla därför om skärmen är tydlig och stor nog för just dina ögon.



POLAR M430

Pris: 2 000 kr / Skärmstorlek: 27 x 33 mm / Vikt: 51 gram / Mobilmeddelanden: Ja / Barometrisk höjdmätare: Nej / Multisport: Ja
Info: polar.com

Det lägsta nätpriset som vi hittade för Polars gamla klocka var 1 500 kr. Det är billigt, och kan du få tag i den för det priset så är det fyndläge.

Att M430 har några år på nacken märks emellertid. Den fyrkantiga designen verkar gammaldags och liknar en fitness-klocka, usb-kabeln är svår att få på plats, armbandet är klumpigt och skärmen är liten. Särskilt jämfört med Polars utmärkta Vantage M, som kostar ca 1 000 kr mer, är M430 ett tveksamt val.

Men funktionellt innehåller klockan ändå det viktigaste. Innanför sitt gammalmodiga skal har den massor av moderna funktioner. Gps:en är snabb och exakt och pulsfunktionen är bra – särskilt vid måttlig intensitet (den har dock lite svårt att regga plötsliga tempohöjningar som t.ex. under intervaller). Den har alla träningsprofiler man behöver, det går att få upp smart-notiser på skärmen, och via Polars suveräna app, Flow, kan man ladda upp träningspass och kompletta träningsprogram till klockan.

Det går även att ansluta klockan till moderna wattmätare och andra sensorer som kan regga och visa ännu mer träningsdata.

Batteriet imponerar dock inte: 7,5 timmar med gps:en påslagen fick vi det till. Klockan sitter heller inte riktigt bra. Armbandet är tjockt och blir snabbt svettigt, och det måste dras åt för att pulsen ska kunna mätas.

Skärm:

Träningsfunktioner:

Smartklockefunktioner:

Kort sagt: Den här klockan ger dig många funktioner för pengarna, och står du ut med designen och den lilla skärmen är den ett fynd. Polars nya Vantage M är dock ett bättre val.



AT
TEST-VINNARE
PRISVÄRDA
GPS-KLOCKOR



POLAR VANTAGE M

Pris: 3 000 kr / Skärmstorlek: 46 mm / Vikt: 45 gram / Mobilmeddelanden: Ja / Barometrisk höjdmätare: Nej / Multisport: Ja
Info: polar.com

Vantage är den nyaste klockan i testet. Den lanserades samtidigt som en annan modell, Vantage V, under 2019 och är en multisportklocka för den som springer, cyklar, simmar, seglar eller ägnar sig åt allt möjligt annat. Den är också testets snyggaste modell med knappar och urtavla av stål. Den har ett mjukt och smidigt silikonarmband som lätt kan bytas ut till ett armband i läder om man vill ha ett mer stilfullt utseende.

Utbudet av funktioner imponerar. Man kan skapa och ladda upp träningsprogram till klockan och på det hela taget använda den för att regga träning, fornutveckling och återhämtning via Polars Flow-app.

Skärmen är testets bästa med skarpa färger, bra ljusstyrka och lättavlästa siffror. Knapparna är praktiska, och menyn är bra även om den inte är lika intuitiv som i Garmins och Coros klockor (flera av knapparna har dubbla funktioner beroende på om de trycks in snabbt eller hålls intryckta). Gps:en är snabb och tillförlitlig och under testets gång avvek den inte med mer än 1-2 procent jämfört med referensen.

Pulsmätaren är en av de bästa i testet, mätt efter precision och reaktion. Det tar ofta några minuter att regga pulsen, men det ändrar inte på att klockan är en utmärkt träningsklocka vars enda minus är avsaknaden av en barometrisk höjdmätare.

Skärm:

Funktion under träning:

Smartklockefunktioner:

Kort sagt: En utmärkt träningsklocka med massor av funktioner och en välfungerande app ger klockan en extra dimension. Dessutom är designen snygg och skärmen bra.



! Mobilmeddel. Alla klockorna i testet kan visa mobilmeddelanden på skärmen. Det låter kanske lite onödigt, men det är faktiskt bra att kunna se vem som ringer utan att mobilen måste tas fram ur fickan.



COROS PACE

Pris: 2 000 kr / Skärmstorlek: 45 mm / Vikt: 49 gram / Mobilmeddelanden: Ja / Barometrisk höjdmätare: Ja / Multisport: Ja
Info: coros.com

Coros är en ny aktör vars mål är att ta marknadsandelar från Garmin. Det märks både på deras klockors fysiska design och intuitiva menystruktur, som i hög grad liknar konkurrenternas lösningar.

Pace påminner t.ex. om både Forerunner 735XT och 235. Klockan skiljer sig dock också åt från förebilden i positiv bemärkelse. Först och främst har den en imponerande batteritid. Nästan 22 timmar med gps och bluetooth fick vi ut av Pace. Det är tre gånger så mycket som FR735XT, vilken vi också testat. Priset för detta är en något ljussvag skärm samt en större urtavla med plats för det större batteriet.

Funktionellt sett är Pace riktigt bra, men man saknar möjligheten att skapa och ladda upp träningsprogram till klockan. Allt annat fungerar dock perfekt. Gps- och pulsfunktionerna är riktigt bra. Pulsmätningen är tillförlitlig rent allmänt med få avbrott och felmätningar. 1-2 procent skillnad jämfört med referensen låg det på i genomsnitt när vi mätte medan vi cyklade och löptränade.

Lägg därtill att klockan har en barometrisk höjdmätare (den här modellen är den enda förutom Sigma iD.TRI med den funktionen), och kontentan är att det här är en gedigen träningsklocka för idrottare som nöjer sig med en lite enklare app som har begränsat med funktioner.

Skärm:

Funktion under träning:

Smartklockefunktioner:

Kort sagt: Testets runner-up som bara har Polarklockan här intill före sig i testet pga. att den har snyggare design och en bättre app. Coros Pace har dock mycket bättre batteritid.



GARMIN FORERUNNER 735XT

Pris: 3 500 kr / Skärmstorlek: 44,5 mm / Vikt: 41 gram / Mobilmeddelanden: Ja / Barometrisk höjdmätare: Nej / Multisport: Ja
Info: garmin.com

För fyra år sedan var 735XT Garmins bästa klocka för triatleter, och även om åldern märks är den fortfarande ett riktigt bra köp för den som cyklar, simmar och springer. Processorn är emellertid lite långsammare än i de nyaste klockorna, och skärmen har lite dålig upplösning och svag belysning. Men utbudet av funktioner imponerar, och trots ålders-tecknen är modellen en av de bästa i det här testet. Klockan har alla löpfunktioner man kan tänka sig (inkl. avancerade löpstilsberäkningar). Den kan anslutas till ANT+-baserade wattmätare och visa användbar cykeldata inklusive Strava Live-segment. Klockan kan användas till både inomhus- och utomhussimning och den har enkla, men mycket användbara navigeringsfunktioner. Det går att ladda upp träningspass till klockan, och räcker inte funktionerna till kan man ladda ned fler via Garmin Connect IQ.

Allt är inpackat i Garmins enkla och intuitiva navigeringssystem, och vi upplevde - trots att vi hade problem med andra Garmin-enheter - att integrationen med appen fungerade klockrent.

Jämfört med Garmins dyraste klockor saknas betal- och musikfunktioner, men med tanke på priset är den här något äldersdigna modellen ändå ett bra val. Enda svagheten är batteritiden.

Skärm:

Funktion under träning:

Smartklockefunktioner:

Kort sagt: En av testets mest avancerade klockor passar även till den mest seriöse triatleten. Det är bara avsaknaden av höjdmätare och en kort batteritid som indikerar hög ålder.



! Multisport Alla klockorna kan användas till till flera olika sporter, men bara några få kan användas i t.ex. triathlon- eller duathlon-tävlingar. Det här är en bra funktion om man ägnar sig åt såna aktiviteter.

Vad kan du mer välja på?

Det ligger i sakens natur att vi bara kan testa ett urval av alla de gps-klockor som finns. Det finns dock massor av andra klockor att välja på beroende på plånbokens storlek och behovet.

DYRARE KLOCKOR. Om du är beredd att betala lite mer än vad de här klockorna kostar, så närmar du dig värstingmodellerna från Garmin, Polar och Suunto. De innehåller fler funktioner, ofta i form av olika konditions- och återhämtningsmätare, barometrisk höjdmätare samt olika smartklockefunktioner, t.ex. betalning och musik. Vissa klockor har också kartfunktioner. Dyrare modeller har dock inga mer tillförlitliga gps- eller pulssensorer; däremot är batteritiden bättre. De allra dyraste modellerna har också bättre materialkvalitet - t.ex. titan och safirglas, samt armband av läder eller stål.

SMARTKLOCKOR. En annan lösning är en reno-laddad smartklocka från t.ex. Apple eller Samsung. De flesta av dem har efterhand försetts med gps och pulsmätare och utmärkta träningsfunktioner. Du får både en tydlig skärm och suverän integration med mobilen. Men batteritiden är oftast mycket sämre än i träningsklockan (3-5 timmar med gps) och navigeringen med pek-skärm fungerar inte alls lika bra som med riktiga knappar. Dessutom är smartklockorna oftast dyrare och skörare än riktiga träningsklockor.

ÄLDRE MODELLER. Om plånboken är tunn kan det vara läge att välja en äldre klocka. Instegsmodeller med ett par år på nacken (t.ex. Garmin FR30 eller Polar M200) kostar drygt 1 000 kr. Använder du bara klockan till löpning, och vill du bara se fart och distans, så duger de. Däremot kommer du nog att sakna integrationen med mobilen, och funktioner för intervallträning, konditions- och återhämtningsmätning osv.

AKTIVITETSMÄTARE. Ett sista alternativ är en aktivitetsmätare. Tanken med den är att den ska registrera hur många steg du tar, hur mycket din puls varierar, hur bra du sover osv. Mätarna är diskreta och billiga och ett bra val om du vill hålla koll på din aktivitetsnivå. Däremot duger de sällan som specifika träningsklockor. Det är bara några få modeller som har gps, och du behöver därför ha med dig mobilen om du vill veta hur lång sträcka du tillryggalägger. Skärmen är dessutom liten och träningsdatan är begränsad och kan vara svår att avläsa. AT