



STORTEST

Treningsklokker | 10/2021



Klokker i hele prisskalaen

La det være sagt med én gang: Det er ikke vanskelig å finne en god treningsklokke til en rimelig penge for tiden. Den nyeste generasjonen klokker, som kan måle fart og distanse under trening, er veldig bra, og **vi kan med hånden på hjertet si at det ikke er en eneste dårlig klokke i denne stortesten.**

Det viktigste, som GPS-presisjon og hastighet, har alle god kontroll på, og selv de billigste modellene måler like nøyaktig som de dyreste. Alle klokkene har også innebygget pulsmåler, og selv om flere av de dyre angivelig bruker mer avanserte og fintfølede sensorer, er det fortsatt utfordringer med pulsmålingen på håndleddet. De måler pulsen fint i det daglige, men har for stor variasjon og for mange feilmålinger

under trening. Det gjelder alle. Så hvis pulsnivået er viktig for deg, bør du fortsatt bruke pulsbelte.

Funksjonelt får du nå svært mye for pengene, og de fleste mosjonister vil klare seg fint med en klokke fra den billige kategorien. Det er egentlig bare hvis du har spesielle behov du bør bruke mer penger. Gjør du det, får du også bedre materialkvalitet. Mens de billige klokkene er laget av plast, er det brukt titan, safirglass og karbon i de dyre klokkene.

Som det fremgår av testen, er Garmin fortsatt dominerende på markedet, og det er også de som lager de mest avanserte klokkene. Men **spesielt i kategorien under 3000 kroner leverer de andre merkene supre klokker**, som generelt gir mer for pengene.

Trenings- klokker under 3000 kr.



SIGMA ID.TRI

Pris: 2099 kr. / **Batteritid:** 9 timer med GPS / **Vekt:** 42 gram / **Spesielle funksjoner:** Barometrisk høydemåler, triatlonfunksjon og lys.

Info: sigmasport.com

Testens billigste klokke gjør det ikke vanskeligere enn det er. Den har noen få velvalgte funksjoner og fire sportsprofiler: løping, sykling, svømming og annet, samt en triatlonprofil som knytter det sammen. Betjeningen fungerer via fire knapper. Skjermen er svart/hvitt, men skarp og utnytter plassen optimalt, takket være den firkantede formen.

Den lave prisen avspeiler seg mest av alt i kvaliteten og utseendet. Den virker solid nok, og er vanntett ned til 50 meter, men i forhold til de dyrere klokkene i aluminium og titan virker den litt billig, og er ikke en klokke du har på når du skal på jobb.

Men du kan fint ha den på til trening, for det er ganske utrolig hvor mange funksjoner som er klemt inn i den lille klokka. Den har nøyaktig og rask GPS, barometrisk høydemåler, navigasjon og både Bluetooth og ANT+, så du kan koble for eksempel wattmålere til klokka. Du kan laste opp ruter og treningsøker til klokka og la dem lede deg sikkert gjennom treningen. I tillegg er det et par avanserte funksjoner som krasjsensor, som registrerer hvis uhellet skulle være ute.

En original funksjon er lyset i bunnen av klokka som via farget lys varsler deg når du skal svinge eller hjelper deg med å holde den planlagte intensiteten i treningen. Det største minuset er appen, som er omstendelig og ser ut som noe fra 1990-tallet.

Kort sagt: En positiv overraskelse og svært god klokke til prisen, hvis du kan leve med den lille skjermen og plastutseendet.

Skjerm:

Treningsfunksjoner:

Smartfunksjoner:



SLIK TESTER AKTIV TRENING: Alle klokkene er testet med den nyeste programvaren på test-tidspunktet (juni og juli). Testerne våre har både brukt klokkene til trening, resten av dagen og mens de har sovet. Vi har først og fremst testet klokkene til løpe- og sykkeltraining og til dels svømming. Testerne våre har både tatt stilling til hvordan klokkene fungerer i hverdagen og hvordan de er å bruke til trening. Det siste har vi lagt mest vekt på. Dessuten har testerne sett på hvor gode muligheter man har for å finstudere alle treningsdataene etter at man har kommet hjem fra treningsturen.

PRIS: Vi angir veiledende priser fra produsentene, men ofte kan modellene finnes billigere i butikkene eller på nettet.

VURDERING: Vår vurdering av hver enkelt klokke er basert på en rekke produktrelevante kriterier. Det er ikke plass til å kommentere alle vurderingene ved hvert produkt, så omtalen er et sammendrag av de mest relevante. For oversiktens skyld fremhever vi tre viktige nøkkelpunkter på en skala fra 1 til 10:

Skjerm:

Treningsfunksjoner:

Smartfunksjoner:

KARAKTERSKALAEN:

1–6★

Vi gir den endelige konklusjonen i én karakter, der vi gir fra én til seks stjerner, basert på totalopplevelsen av produktet.

SYMBOLENE:

TESTVINNER-symbolet får produktet som er best ut fra testkriterier, kvalitet og pris.

GODT KJØP er et svært godt produkt i forhold til prisen. Her er prisen lav, men kvaliteten høy.

VÅR FAVORITT er et produkt vi faller for uten å skjelne til pris eller allroundegenskaper.



STORTEST

Treningsklokker

10/2021



Den enkle nylonremmen er velsittende og lett. Klokka fås også med en litt mer elegant silikonrem.

TEST-VINNER
under
3000 kr.

COROS PACE 2

Pris: 2299 kr. / **Batteritid:** 30 timer / **Vekt:** 29 gram / **Spesielle funksjoner:** Wattmåling. Baneløping.

Info: Coros.com

Hvis man spør hvor mye treningsklokke man får for rundt 2000 kroner, er svaret Coros Pace 2. Målt på treningsfunksjoner og bruk under løping er klokka den suverent beste til prisen. Ja, faktisk er den ikke stort dårligere en toppmodellene i testen, som koster tre-fire ganger så mye.

Her får du en god skjerm og helt suveren betjening gjennom det lille dreiehjulet, i tillegg til GPS, barometrisk høydemåler og en pulsmåling som er blant de beste i testen. I tillegg har klokka wattmåling, altså hvor mye energi du omsetter her og nå, mens du løper. Det er en unik funksjon, som ellers bare finnes i Polars toppmodeller eller krever en ekstern sensor, og den er veldig anvendelig når du skal disponere kreftene under et løp.

Klokka er liten, og med 29 gram er den en av de letteste treningsklokkene på markedet. Men det går ikke ut over skjermen, som med sine 32 mm er like stor som for eksempel Garmin FR 945 LTE.

Pace 2 har noen mangler: Her er det verken betalingsfunksjoner, mulighet til å lagre musikk eller noen av de mange helse- og formtestene du finner hos Polar. Navigasjonen er begrenset, og smartfunksjonene fungerer ikke like bra som hos Garmin. Men hvis du bare leter etter en rimelig treningsklokke som fikser det aller meste under trening, trenger du ikke lete lenger.

Kort sagt: Lett, velbygget og med et imponerende tilbud av funksjoner. Suveren testvinner og testens klart beste til prisen.

Skjerm:



Treningsfunksjoner:



Smartfunksjoner:



GARMIN FORERUNNER 55

Pris: 2299 kr. / **Batteritid:** 20 timer / **Vekt:** 37 gram / **Spesielle funksjoner:** Baneløping. PacePro. Connect IQ.

Info: Garmin.com

Garmin FR 55 er den nyeste modellen fra amerikanerne. Den erstatter to år gamle FR 45 som Garmins nybegynnermodell til løpere. Selv om det ytre er identisk med forgjengeren, har det faktisk skjedd en del.

Mest interessant har klokka fått en *Track Run*-funksjon, som gjør at den måler helt nøyaktig når du løper på en løpebane (det gjør de fleste klokker ikke), samt svømmefunksjon (til basseng), i tillegg til at du nå kan laste ned ekstra funksjoner til klokka i form av Garmins IQ-apper og for eksempel se *running power* på skjermen hvis du har en Stryd-sensor. *PacePro*-funksjonen hjelper deg også å beregne farten best mulig i et helt spesifikt løp med hensyn til terreng og værforhold.

Men dette er en innstegsmodell, der fokuset er på å holde prisen nede. Det merkes både på kvaliteten, som er grei, men i plast, på skjermen, som med sine 26 mm er den minste i testen (og den med dårligst oppløsning), og på utvalget av funksjoner. Du kan for eksempel ikke koble en wattmåler til klokka under sykling, i tillegg til at både navigasjon og restitusjonsfunksjoner mangler. Men som smartklokke er den bra. Forbindelsen til både Android- og Apple-telefoner er problemfri, og klokka fungerer også som søvn- og aktivitetsmåler. Den mangler riktignok betalings- og musikkfunksjonene du finner i Garmins mer avanserte modeller.

Kort sagt: God oppdatering og en bra klokke for deg som vil holde deg til Garmin-universet uten å sprengte budsjettet.

Skjerm:



Treningsfunksjoner:



Smartfunksjoner:



Mange klokker måler treningsbelastning og restitusjon og advarer deg hvis du trener for hardt.



POLAR VANTAGE M2

Pris: 2999 kr. / **Batteritid:** 20 timer / **Vekt:** 46 gram / **Spesielle funksjoner:** Form-, restitusjons- og prestasjonstester.

Info: Polar.com

Mens Garmins klokker markerer seg med sine smartfunksjoner og Coros med sine treningsfunksjoner, gjør Polar seg bemerket med fokus på tester og restitusjon. Det gjelder også mellomklassemodellen Vantage M2. Her får du flere av de spesielle Polar-funksjonene som hjelper deg med restitusjon, vurdering av løpeform, energinivå og riktig energinntak. I tillegg har den naturligvis alt man kan forvente i form av GPS, pulssensor, mulighet for å planlegge avansert trening og laste den opp til klokka, samt 130 (!) sportsprofiler – inkludert havsvømming, triatlon og styrketrening, der øvelsene vises med små animerte ikoner på skjermen. Elegant!

I forhold til storebrødrene i Polar-familien er klokka litt mindre og lettere og mangler barometrisk høydemåler, wattmåling og et par testfunksjoner. Likevel er det en imponerende pakke du får for pengene, og den er pakket flott inn i en urkasse av stål og en veldig fin fargeskjerm. Klokka fås i en rekke litt annerledes farger, for eksempel brun/kobber og gull/champagne, men også svart/grå.

I likhet med Polars øvrige klokker (kanskje med unntak av Grit X) er klokka litt mer delikat enn Garmins. Ikke mindre solid, men knappene er mindre, skjermen finere, og lyder og vibrasjoner litt lavere. Det er i høy grad en smakssak og ikke nødvendigvis noe problem.

Kort sagt: En flott klokke med en imponerende mengde treningsfunksjoner og et godt utvalg av tester.

Skjerm:



Treningsfunksjoner:



Smartfunksjoner:



Treningsklokker
over
4000 kr.

Klokka har 3,5 GB intern lagringsplass. Det tilsvarer cirka 500 sanger eller 30 timer med podkast.



GARMIN FORERUNNER 245 MUSIC

Pris: 4099 kr. / **Batteritid:** Opp til 20 timer / **Vekt:** 39 gram / **Spesielle funksjoner:** Musikkavspilling. Connect IQ.

Info: Garmin.com

I forhold til funksjoner, pris og kvalitet er Garmins to år gamle *Forerunner 245 Music* kanskje den modellen der du får mest Garmin-klokke for pengene. Sammenlignet med toppmodellene er det omtrent halv pris, uten at du går glipp av vesentlige funksjoner, og sammenlignet med innstegsmodellen *Forerunner 55* får du bedre kvalitet i form av større skjerm, solid *Gorilla Glass* og fiberforsterket urkasse. Du får også flere sentrale funksjoner som navigasjon, løpedynamikk (forutsatt at du har en Garmin-pulsmåler), flere sportsprofiler, mye mer data om treningsinnsats og restitusjon, samt musikk.

Det siste er en fin funksjon, som gjør det mulig å laste ned musikk på selve klokka og spille den i et trådløst headset uten at du trenger å ha med telefonen. I praksis kan du laste ned hele spillelister fra for eksempel Spotify. Det skjer via wi-fi og tar litt tid, men fungerer fint.

Ellers er veldig mye som vi kjenner det hos Garmin: Enkel og intuitiv navigasjon via fem knapper på sidene, nøyaktig og rask GPS og pulsmåler som fungerer bra til hverdags, men har for mange svingninger under løping. De eneste funksjonene vi virkelig savner, er baneløping og muligheten til å koble klokka til en wattmåler under sykling. Det handler bare om programvare, så det er litt sært at Garmin ikke har lagt til de funksjonene.

Kort sagt: En flott og ganske avansert treningsklokke. Musikkfunksjonen er et kjempepluss for deg som trener med lyd i ørene.

Skjerm:



Treningsfunksjoner:



Smartfunksjoner:



STORTEST

Treningsklokker

10/2021

Klokka er solid og i høy kvalitet, med store og gode knapper og røpfritt glass.



WAHOO ELEMNT RIVAL

Pris: 4199 kr. / **Batteritid:** 20 timer / **Vekt:** 53 gram / **Spesielle funksjoner:** Barometrisk høydemåler. Touchless Transition.

Info: Wahoofitness.com

Den nyeste aktøren på markedet er Wahoo. De er mest kjent for sine gode sykkelcomputere og sykkelruller, og mye av kunnskapen har de brukt i utviklingen av Rival. Klokka inngår i Wahoos økosystem og kan uproblematisk kobles til kinesernes mange andre produkter og deres svært enkle app.

Klokka måler alt man kan forvente av en treningsklokke, som puls, hastighet, distanse, høyde og lignende. Det fungerer fint og er på nivå med de andre modellene i testen. Klokka er solid bygget, med robust urkasse, gode knapper og sterkt glass.

I sommer har klokka fått en stor programvareoppdatering, som blant annet gir flere smartfunksjoner og mulighet til å legge inn treningsprogrammer i klokka. Men i forhold til prisen mangler det fortsatt litt. Den har bare ni sportsprofiler (riktignok de viktigste), ingen navigasjon, ingen musikk og ingen betalingsfunksjoner.

Derimot har klokka en ganske unik triatlonfunksjon. Den registrerer byttene mellom svømming, sykling og løping – uten at du trenger å gjøre noe. Det fungerer supert. I løpet av et par sekunder oppdater klokka hva du gjør, og markerer en ny aktivitet. Etterpå kan du se byttene i appen og eventuelt justere slik at det blir helt riktig. Det er en super funksjon hvis du driver med triatlon.

Kort sagt: Spennende klokke for triatleter. Men vi savner en del funksjoner. Kanskje de kommer i en programvareoppdatering?

Skjerm:



Treningsfunksjoner:



Smartfunksjoner:



Få mer ut av treningsklokka

Treningsklokkene har en masse funksjoner, men hvis du ikke vet hvordan du skal bruke dem, er de ikke til stor hjelp. Tvert imot kan det være frustrerende og irriterende. Her er fem tips til å få mer ut av klokka.



PULS – ikke stol på håndleddsmåleren

Pulsen er et godt verktøy til å sikre riktig intensitet og at du får det ut av treningen som du har planlagt. Men det krever at pulsmåleren måler riktig – og det gjør dessverre ikke pulsmålerne på håndleddet – i hvert fall ikke alltid. Alle har variasjoner og usikkerheter i større eller mindre grad, noe som gjør at du ikke kan stole på dem. Hvis nøyaktig puls nivå er viktig for deg i treningen, bør du investere i et pulsbelte du kan ha rundt brystet.



WATT – disponér kreftene optimalt

Watt, eller *running power*, er et ganske nytt målepunkt for løpere. I motsetning til farten, som påvirkes av bakker og vind, og pulsen, som reagerer forsinket på endringer i intensiteten, er watt et uttrykk for hvor mye energi du bruker akkurat her og nå – uavhengig av ytre forhold. Watt er derfor et ypperlig redskap når kreftene skal disponeres optimalt, for eksempel under et løp. Ved å holde deg til et bestemt watt-tall sikrer du at kreftene holder. Klokke fra Coros og Polar kan måle watt, ellers krever det en ekstern sensor fra f.eks. Stryd, som kan kobles til alle nyere treningsklokker.



RUNDETEMPO – mer nøyaktig fart

Mange treningsklokker har problemer med å angi den aktuelle farten din riktig. Den kan fort svinge med 10–20 sekunder per km, og det er problematisk hvis du forsøker å holde et jevnt tempo. I stedet bør du bruke det som heter rundetempo, eller *lap pace*. Det angir gjennomsnittsfarten på runden (ofte 1 km, men det kan du endre) du er i gang med, og er mer nøyaktig.



GPS – ja, klokka kan måle feil

Tenk på at satellittene som måler distanse og hastighet på løpeturen flyr rundt 20 000 km over hodet på oss med en hastighet på 14 000 km/t. At de kan måle distanser relativt nøyaktig, er imponerende. Men de kan også ta feil. Det er spesielt tett skog eller tett bebyggelse som kan skape utfordringer. Regn derfor med GPS-distansene som cirka-distanser, og løp på en oppmålt rute hvis det er viktig at distansen er nøyaktig.



OPPDATER – og få flere funksjoner

En treningsklokke er en liten datamaskin, og som alle datamaskiner må den oppdateres. Det gir bedre stabilitet og sikkerhet, i tillegg til at mange funksjoner forbedres gjennom oppdateringer. Det gjelder faktisk alt fra batteritid til GPS- og pulspresisjon. Av og til introduseres også helt nye funksjoner i programvareoppdateringer, så vær sikker på at klokka er oppdatert.



HØR PÅ KLOKKA – og få bedre trening

Mange moderne klokker har avanserte funksjoner til beregning av restitusjonstid og planlegging av treningen. De bør aldri trumfe din egen følelse av hvordan kroppen har det, men de kan være gode verktøy, så ikke vær redd for å bruke dem.



POLAR GRIT X

Pris: 4599 kr. / **Batteritid:** 40 timer / **Vekt:** 64 gram / **Spesielle funksjoner:** Wattmåling. Barometrisk høydemåler. Kompass.

Info: Polar.com

Grit X er Polars klokke for friluftsentusiaster og tilsvarer Garmins Fenix-serie. Det avspeiler seg spesielt i det ytre. Urkassa er kraftig og i stål, og den svarte versjonen har et *DLC-belegg* for bedre holdbarhet. Baksiden er forsterket med glassfiber, og den myke remmen er standard 22 mm, men kan byttes ut med en mer solid rem i nylon eller skinn. Dette er testens flotteste klokke, og det gjelder ikke bare utseendet. Klokka har bestått flere militærutrustingstester for støt, støv og vann.

Funksjonelt minner Grit X veldig om Vantage V2 (til høyre på siden). Det eneste vi savner, er musikkontroll, restitusjonsanbefalinger og noen testfunksjoner, men klokka har like mange treningsprofiler, GPS, puls, høydemåler og wattmåling. Polars klokker har alle en smart *FuelWise*-funksjon, som hjelper deg med å fylle på med riktig mengde energi underveis og å fylle opp lagrene etter trening. Det fungerer ganske bra – også i Grit X.

Sammenlignet med Garmins toppklokke henger Polar spesielt etter på smartfunksjonene. Her er det verken mulighet for betaling eller musikklagring. Den kan vise tekstmeldinger og anrop, men det er som om forbindelsen trenger litt justering. Av og til merker du en svak summing og tenker ikke mer over det, inntil du ser på klokka og oppdager at det faktisk var en beskjed som tikket inn.

Kort sagt: Super trenings- og friluftsklokke. Flott, robust og med mange funksjoner for selv de mest krevende.

Skjerm:



Treningsfunksjoner:



Smartfunksjoner:



Polars klassiske røde knapp brukes blant annet til å markere en runde under trening.



POLAR VANTAGE V2

Pris: 5299 kr. / **Batteritid:** Opp til 40 timer / **Vekt:** 52 gram / **Spesielle funksjoner:** Wattmåling. Form-, restitusjons- og prestasjonstester.

Info: Polar.com

Vantage V2 er Polars toppmodell og lever opp til den plassen i hierarkiet. Den er flott bygget, med aluminiumskasse, ripesikkert *Gorilla Glass* og en god, myk silikonrem, som dessverre ikke er standard 22 mm og dermed bare lar seg bytte ut med en Polar-rem.

Skjermen er ypperlig og blant de beste i testen. 240 x 240-oppløsning gjør selv små tall lesbare, og et svært velfungerende bakgrunnslys tilpasser seg omgivelsenes lysforhold. Det fungerer! Skjermen har berøringsfunksjon, noe som fungerer fint til hverdagsbruk, men ikke egner seg like bra til trening. Heldigvis kan den låses, og du kan i stedet bruke de glimrende knappene til navigasjon. Grensesnittet fungerer bra når man bare har vennt seg til det.

Klokka kan alt det som er forventet og har barometrisk høydemåler og detaljert *breadcrumb*-navigasjon, der en strek på skjermen viser hvor du skal. Ruter kan lages gjennom *Komoot*-appen og overføres til klokka – litt tungvint, men det fungerer. Som noe spesielt har den innebygget wattmåling. Klokka er god på tester og formvurdering, og lar deg for eksempel måle hvor bra musklene er restituert, gjennom en enkel hoppetest. Det er smart da pulsen, som vanligvis brukes til restitusjonsvurdering, ikke tar høyde for hvor slitne musklene er etter for eksempel løping i bakker.

Kort sagt: En super toppmodell med fokus på form-, prestasjons- og restitusjonstester.

Skjerm:



Treningsfunksjoner:



Smartfunksjoner:



STORTEST

Treningsklokker

10/2021



COROS APEX PRO

Pris: 5699 kr. / **Batteritid:** 40 timer / **Vekt:** 59 gram / **Spesielle funksjoner:** Wattmåling. Barometrisk høydemåler. Baneløping.

Info: Corosnordic.com

I motsetning til spesielt Garmin, som nøye tilpasser og velger ut funksjoner til sine ulike modeller avhengig av pris og dermed begrenser en rekke funksjoner til de dyre toppmodellene, gjør Coros' klokker nesten det samme uansett om de koster 2000 eller over 5000 kroner. I denne modellen får du riktignok en mer avansert pulssensor, som blant annet kan måle oksygenmetning, og litt flere vannsportsprofiler som vindsurfing og roing, men i bunn og grunn er de to Coros-klokkene i testen like når det gjelder funksjoner og brukergrensesnitt, og all rosen vi ga Pace 2 gjelder også Apex Pro.

Forskjellen på de to ligger i stedet i det ytre, som er mer fancy og robust i denne dyre modellen. Skjermen er i ripefritt safirglass, og urkassa er i aluminium og titan. Batteriet er bedre og holder hele 40 timer (!) med GPS, og klokka er mer robust overfor støt og støv, i tillegg til at det kan tas med ned på 100 meters dybde framfor Paces 50.

Felles for klokkene er at en stor del av betjeningen skjer via Coros' enkle, men utmerkede, app. Det er der du planlegger treningsøkter, endrer urskive, osv. Det fungerer fint, men er mer tungvint enn når sånt kan gjøres på klokka, som hos Garmin. Når klokka bare får 4,5 stjerner, skyldes det at den blant annet mangler funksjoner for betaling og musikk, som vi finner hos toppmodellene fra Garmin.

Kort sagt: En flott klokke i solid kvalitet og med rekordlang batteritid. Mangler litt på smartfunksjoner.

Skjerm:



Treningsfunksjoner:



Smartfunksjoner:



Urskiva kan endres, og du kan for eksempel legge inn et privat foto som bakgrunn.



AT
TEST-
VINNER
over
4000 kr.

GARMIN FORERUNNER 945 LTE

Pris: 7499 kr. / **Batteritid:** 35 timer / **Vekt:** 49 gram / **Spesielle funksjoner:** Barometrisk høydemåler. Musikk. Kartnavigasjon.

Info: Garmin.com

Den nyeste toppmodellen i Garmins Forerunner-serie representerer det ypperste innen treningsklokker. Her er alle funksjoner og teknologier samlet i en klokke. Som den eneste treningsklokka på markedet har den LTE-nettverk. Det gjør at du kan bruke mobildata rett fra klokka. Det gir noen unike muligheter for blant annet *livetracking* (familie og venner kan registrere og kommentere mens du trener) og for å tilkalle hjelp hvis du for eksempel skader deg på treningsturen, selv om du ikke har med mobilen (dette krever et ekstra abonnement på 80 kr i måneden).

I tillegg kan klokka alt. Den har utallige sportsprofiler og kan kobles til diverse ekstra sensorer gjennom ANT+ og Bluetooth, og savner du funksjoner, kan du med stor sannsynlighet finne dem i Garmins egen «app store», *Connect IQ*. Du kan laste ned musikk til klokka og spille av den direkte derfra, og du kan se på et flott fargekart hvor du er eller hvor du skal. I tillegg er klokka, som alle Garmin-klokker, kjennetegnet ved gode smartfunksjoner. Beskjeder kan leses på skjermen, og du kan også svare på dem eller ta telefonen med et tastetrykk.

Det eneste ankepunktet ved klokka – og det er kanskje ikke helt uvesentlig – er at den er laget av plast. Det holder vekten nede, men for en klokke til over 7000 kroner virker det litt billig.

Kort sagt: Den beste og mest avanserte treningsklokka du kan kjøpe. Men spør deg selv om du egentlig trenger alle funksjonene.

Skjerm:



Treningsfunksjoner:



Smartfunksjoner:



Skjermen i Power Glass har innebygde solceller, som lader klokka når lyset skinner på den.



GARMIN ENDURO

Pris: 9199 kr. / **Batteritid:** 80 timer / **Vekt:** 61 gram / **Spesielle funksjoner:** Barometrisk høydemåler. Kompass. Batteristyring.
Info: Garmin.com

Garmin Enduro ble lansert tidligere i år og er amerikanernes forsøk på den ultimate friluftsklokka. Garmin har droppet et par av smartfunksjonene som ellers gjør toppmodellene deres til noe helt spesielt (ikke noe musikk her) og ofret det i jakten på batteritid. Det må man si de har lyktes med. Enduro leverer 80 timers batteritid i vanlig GPS-modus og opp til 95 dager i *expedition modus*, der det spares på alt. Det er helt utrolig! I det hele tatt kan du minutt for minutt styre batteriforbruket og lage dine egne strømbesparende oppsett.

Det er ikke bare batteritiden som gjør klokka velegnet for vågale eventyrere. Også urkassa i DLC-belagt titan og den velfungerende nylonremmen signaliserer robusthet. Alt sammen kommer riktignok med et par ofre til. I tillegg til den manglende musikkfunksjonen, savner vi de gode kartfunksjonene vi finner i testens andre toppmodell fra Garmin. Spesielt i forhold til navigering fungerer det bedre å kunne se hvor man er på et detaljert fargekart.

Treningsfunksjonene er de samme som i FR 945 og altså blant de beste på markedet. Klokka er super til alt fra løping og sykling til seiling og golf. Det er ganske imponerende. Men så er også prisen deretter, og spørsmålet er hvor mye du vil betale for den ekstra lange batteritiden.

Kort sagt: En spesialisert klokke for deg som synes at batteritid er viktigst. Andre er bedre tjent med Garmins andre toppmodeller.

Skjerm:



Treningsfunksjoner:



Smartfunksjoner:



Apper Studér dataen på mobilen

En ting er klokka – noe annet er appen. **En god app lagrer treningsdata, gir oversikt og lar deg dykke ned i dataen**, i tillegg til at du kan planlegge treninger og overføre til klokka. Alle merkene har sin egen app, men du kan også velge uavhengige, som Strava. Her gjennomgår vi de vanligste.



FLOW

Polars app heter Flow. Det er i våre øyne den beste produsentappen. Den er oversiktlig og enkel å navigere i og har mange funksjoner. Det er også viktig, for mange ting på klokken settes opp gjennom appen. På dataskjermen virker den litt gammeldags, men fungerer fint og gir deg mer info enn på mobilen. Flow gir gode muligheter for å planlegge trening, finstudere treningen du har gjennomført og få oversikt over for eksempel formutvikling og restitusjon.



CONNECT

Garmins app fungerer både på mobil og datamaskin. Den er veldig detaljert og har mange funksjoner, men den er også litt uoversiktlig og vanskelig å finne fram i. Der er mange funksjoner man ikke bruker (for eksempel golf), og mange viktige funksjoner skjuler seg i undermenyer. Men når man har lært den å kjenne, er mulighetene mange. Du kan tegne ruter via appen eller få den til å planlegge en rute for deg.



COROS

Coros' app finnes bare i mobilversjon. Den er oversiktlig og enkel å finne fram i. Den utvikles hele tiden og begynner faktisk å bli ganske avansert, selv om den er begrenset i forhold til Garmins og Polars. Du kan se treningsøkter og data, endre oppsettet på klokka og legge treningsplaner. I tillegg er det en morsom styrkefunksjon med oversikt over muskelgruppene og hvor mye du har trent hver av dem.



STRAVA

Strava er sykkelrytternes foretrukne app, men den fungerer også fint til langrenn og løping. Det er en sosial app, der du deler treningsdata med venner. Det store trekkplasteret er de såkalte segmentene – utvalgte strekninger der tiden registreres og du kan sammenligne deg med dine tidligere og andres resultater. Det siste året har Strava utvidet med en betalingsdel som gir muligheter for å tegne ruter og måle treningen.



RUNKEEPER

Etter at Endomondo ble stengt, har mange løpere sett seg om etter en app som kunne overta. Et godt alternativ er Runkeeper. Appen har mange brukere, og det forstår man godt. Den er enkel og pålitelig, og i tillegg til å måle løpe- eller sykkelturen, inneholder den også treningsprogrammer og gir forslag til gode ruter. Den kan kobles til de fleste klokker fra blant annet Garmin, Polar og Apple. **AT**