



STORT TEST

GPS-klockor | 10/2022



STORT TEST

GPS-klockor | 10/2022

Förutom värstingmodellen med safirglas och solladdning finns Fenix 7X i flera andra versioner som är lite billigare.



SUUNTO 5 PEAK

Diameter: 43 mm. **Tjocklek:** 12,9 mm. **Vikt:** 39 g.
Batteri: 10 dagar i smartklockeläge. 20 timmar med gps:en aktiverad.
Pris: 3 000 kr

Info: suunto.com

Suunto inledde året med en relansering av Suunto 5. Nu heter klockan Suunto 5 Peak, och förutom några tekniska förbättringar skvallrar det nya namnet om att klockan blivit lättare. Vikten har minskat med 41 procent från 66 g till 36 g, tjockleken är 12,9 mm istället för 14,6 mm och urtavlan är 43 mm istället för 46 mm. Resultatet är en helt ny och kompaktare klocka.

Träningsmässig innehåller klockan i stort sett lika många funktioner som Suunto 9 Peak, som också har 80 sportfunktioner. Man kan bl.a. planera en runda hemifrån och följa den på klockskärmen. Det finns också bra funktioner för intervallträning, träningsvägledning och en skojig s.k. *Ghost Runner-funktion*. Med den kan du ställa in hur snabbt du siktar på att löpa en viss sträcka, varefter du kan hålla koll på hur långt efter eller före du ligger längs vägen. Skärmen är vi däremot inte riktigt nöjda med. Den är inte direkt dålig, utan istället trög. Medan menyerna i de flesta andra gps-klockor reagerar direkt när man trycker på en knapp, blir det en viss fördröjning när man navigerar i Suunto 5 Peak.

Slutsats: En bra liten träningsklocka med godkänd batteritid och många träningsfunktioner. Skärmen är dock långsam och behöver uppdateras.

Skärm:



Smartklockefunktioner:



Träningsfunktioner:



GARMIN FENIX 7X SAPPHIRE SOLAR

Diameter: 51 mm. **Tjocklek:** 14,9 mm. **Vikt:** 61 g.
Batteri: 28 dagar i smartklockeläge (37 dagar med Solar). 89 timmar med gps (122 timmar med Solar).
Pris: 10 700 kr

Info: garmin.com

Sedan Fenix-serien lanserades år 2012, har den utvecklats till ett flaggskepp i Garmins imponerande portfölj med gps-klockor. Det senaste tillskottet heter Fenix 7X. Den har bl.a. en ny staminaberäknare som informerar dig löpande om din kropp börjar få slut på energi. Dessutom har klockan en topografisk karta, en förbättrad (och blixtsnabb) gps samt en inbyggd lampa med rött eller vitt ljus. Den har också en pekskärm som gör att du kan navigera i menyerna genom att svajpa och trycka på glaset. Responsen är både snabb och effektiv.

Slutligen är den utrustad med safirglas med solladdning, så att man kan ladda 300 procent mer solenergi än tidigare. Det innebär att den största modellen nu har ett batteri som räcker i 28 dagar i smartklockeläge – eller i 37 dagar med Solar-funktionen. Fenix 7X är både snabb och användarvänlig.

Med det sagt har det inte gjorts så många stora förändringar jämfört med föregångaren, Fenix 6. Nya Epix kan därför vara ett hett alternativ. När man har testat den, saknar man flera funktioner i Fenix.

Slutsats: En suverän klocka med bra batteritid. När det gäller skärm och funktioner, har dock konkurrenterna hunnit ikapp Garmins flaggskepp.

Skärm:



Smartklockefunktioner:



Träningsfunktioner:



TEST-VINNARE



GARMIN EPIX 2

Diameter: 47 mm. **Tjocklek:** 14,5 mm. **Vikt:** 53 g.
Batteri: 16 dagar i smartklockeläge. 42 timmar med gps:en aktiverad.
Pris: 10 700 kr

Info: garmin.com

Med Epix 2 har Garmins Fenix-serie fått en seriös utmanare från egna led. Klockan har i stort sett samma funktioner som Fenix 7, men skärmen är av typen AMOLED, som är tryckkänslig och har riktigt bra skärpa, ljus och färger. Den typen av skärm brukar innebära att batteritiden blir kort, särskilt med gps:en påslagen. Men så är inte fallet här. I *Gesture Mode* räcker den utan problem till i de 16 dagar som utlovas efter en laddning, trots att vi sprang tre pass i veckan på mellan 10 och 21 km.

Epix 2 navigeras via den tryckkänsliga skärmen eller med fem knappar som sitter lågt och är trögare än på Fenix. Det gör att man inte trycker in knappar av misstag medan man tränar. Klockan innehåller massor av träningsfunktioner. Vi är särskilt imponerade över den inbyggda kartfunktionen med detaljerad vägvisning. Klockan kan också ge sträckförslag anpassade till den distans du ska cykla eller löpa. En bra nyhet är att det går att kombinera puls, syreupptag m.m. för att förutspå tider på 5, 10, 21,1 och 42,2 km och följa sin utveckling på en graf.

Slutsats: Otroligt många funktioner och suverän skärm. En av årets bästa träningsklockor, men man får också betala en rejäl slant för den.

Skärm:



Smartklockefunktioner:



Träningsfunktioner:



Navigationen i klockan sker via en kombination av en knapp och en vridratt som används för att bläddra mellan sidorna.



COROS PACE 2

Diameter: 42 mm. **Tjocklek:** 11,7 mm. **Vikt:** 29 g.
Batteri: 20 dagar i smartklockeläge. 30 timmar med gps:en aktiverad.
Pris: 2 200 kr *Info: corosnordic.com*

Vi har fortfarande svårt att förstå hur Coros kan få fram en så här bra träningsklocka för bara 2 200 kr. Men det kan de! Mätt utifrån träningsfunktioner och användbarhet vid löpning är Coros Pace 2 en av de mest prisvärda modellerna på marknaden. Ja, den är nästan lika bra som flera av värstingklockorna i det här testet, som kostar två eller tre gånger så mycket. Klockan har en bra skärm, enkel navigering via en liten vridratt, gps, barometrisk höjdmätare och pulsmätning, som är bland de bästa i testet. Dessutom mäter klockan *running power*, vilket är en användbar funktion för att disponera krafterna rätt.

Klockan är liten och med sina 29 gram är den en av de lättaste gps-klockorna på marknaden. Det går dock inte ut över skärmen, som med sina ca 32 mm bara är en millimeter mindre än t.ex. Garmin 955. Klockan har dock en del brister: den saknar pekskärm, betalfunktioner och möjlighet att lagra musik, samtidigt som den inte heller har de hälso- och fitnesstester som du hittar hos Polar. Men om man är ute efter en prisvärd och bra träningsklocka, så är den här intressant.

Slutsats: Coros Pace 2 är en lätt, välbyggd klocka med ett imponerande utbud av funktioner. En riktigt bra träningsklocka med tanke på priset.

Skärm: ██████████
Smartklockefunktioner: ██████████
Träningsfunktioner: ██████████

★★★★★ ←



COROS VERTIX 2

Diameter: 50,3 mm. **Tjocklek:** 15,7 mm. **Vikt:** 89 g.
Batteri: 60 dagar i smartklockeläge. 50–140 timmar med gps:en aktiverad.
Pris: 7 400 kr *Info: corosnordic.com*

Om du är ute efter en anonym träningsklocka så är den här modellen inget för dig. Coros värstingklocka, Vertix 2, är nämligen den absolut mest flamboyanta klockan i testet. Allt på klockan – från det orangea silikonarmbandet till den stora boetten skriker: "Här kommer jag, och jag är en riktig äventyrstyp".

Som tur är har klockan också de nödvändiga funktioner som motsvarar den tuffa designen. Klockan är vattentät ned till 100 meter och certifierad enligt amerikansk militärstandard, och batteritiden räcker till riktigt långa expeditioner. Den är tillverkad av titan och förstärkt safirglas, och har massor av funktioner anpassade till krävande utomhusaktiviteter som bergsbestigning, traillöpning och segling.

Den stora skärmen är skarp, och med den senaste uppdateringen har klockan också fått en topografisk färgkarta. En svaghet i gamla Corosklockor var att den medföljande träningsappen endast fungerade till mobilen. Det har Coros ändrat på och nu erbjuder man en riktigt bra desktopversion av appen med massor av nya möjligheter.

Slutsats: En gps-klocka modell större som passar den som behöver extra lång batteritid, och som gärna signalerar att man är en friluftsperson.

Skärm: ██████████
Smartklockefunktioner: ██████████
Träningsfunktioner: ██████████

★★★★★ ←



POLAR VANTAGE M2

Diameter: 46 mm. **Tjocklek:** 12,5 mm. **Vikt:** 45 g.
Batteri: 30 dagar i smartklockeläge. 100 timmar med gps:en aktiverad.
Pris: 3 000 kr *Info: polar.com*

Polars klockor utmärker sig särskilt med sina funktioner för tester och återhämtning. Det gäller också Vantage M2. Klockan innehåller flera unika Polar-funktioner som hjälper dig med återhämtning, bedömning av löpform, energinivå och rätt energiintag. Dessutom levererar klockan allt man kan förvänta sig i form av gps, pulssensor samt möjlighet att planera avancerade träningspass och ladda upp dessa till klockan. Du kan välja mellan 130 olika sportprofiler – bl.a. havssimning, triathlon samt styrketräning, där övningarna visas med små animerade ikoner på skärmen. Snyggt.

Jämfört med dyrare Polar-klockor är den här modellen lättare och mindre och saknar barometrisk höjdmätare, *running power* och ett par testfunktioner. Totalt sett är det dock ett imponerande paket man får för pengarna, och färgskärmen är skarp även om den slukar en del batteri. Klockan verkar lite tunnare än t.ex. Garmins klockor. Den är inte ömtåligare för det, men knapparna är mindre, skärmen är "förfinad" och ljud och vibrationer är mer lågmälda. Det är mer en smaksak än ett problem.

Slutsats: En snygg klocka med en imponerande mängd träningsfunktioner och brett utbud av tester. Upplevs mer förfinad än andra klockor i testet.

Skärm: ██████████
Smartklockefunktioner: ██████████
Träningsfunktioner: ██████████

★★★★★ ←

START TEST

GPS-klockor | 10/2022

AT
BRA
KÖP



HUAWEI WATCH GT RUNNER

Diameter: 46 mm. **Tjocklek:** 11 mm. **Vikt:** 38,5 g.
Batteri: 14 dagar i smartklockeläge. 7 dagar med
gps:en aktiverad.
Pris: 3 000 kr *Info: consumer.huawei.com*

Utmärkt skärm, lång batteritid, massor av funktioner och ett rimligt pris. Med Watch GT Runner har Huawei lyckats knäcka koden till hur man designar bra löparklockor. Den stora, tryckkänsliga färgskärmen är skarp och reagerar snabbt, och det är lätt att navigera i menyerna. Däremot gillade vi inte den stora knappen på sidan av klockan, eftersom man lätt kan komma åt den av misstag när man t.ex. tar på sig en ryggsäck.

Eftersom klockan är designad för löpare, har den en rad löpfunktioner såsom beräkning av löpekonomi, VO₂ max, mjölksyragräns, återhämtningstid, förväntad tid på olika sträckor och förslag på träningsplaner, som justeras beroende på hur löpformen utvecklas. Det är överlag mycket imponerande att se hur många funktioner man har lyckats få in i klockan. Batteriet räcker dessutom i 14 dagar – beroende på hur klockan används – vilket är bra eftersom skärmen måste dra en del ström. I ett av våra tidigare tester upplevde vi att klockan ”frös” under ett maratonlopp och att den fick återstartas, men det problemet har vi som tur är inte märkt av igen sedan dess.

Slutsats: En lätt, snygg och bekväm löparklocka med massor av funktioner för träning samt kontroll av hälsan. Priset är dessutom överkomligt.

Skärm: ██████████
Smartklockefunktioner: ██████████
Träningsfunktioner: ██████████

★★★★★ ←

9 Peak är den mest stilrena klockan i testet, och den som i minst grad signalerar outdoor- och träningsliv.



SUUNTO 9 PEAK

Diameter: 43 mm. **Tjocklek:** 10,6 mm. **Vikt:** 52 g.
Batteri: 7 dagar i smartklockeläge. 25–170 timmar
med gps:en aktiverad.
Pris: 7 000 kr *Info: suunto.com*

Med lanseringen av Suunto 9 Peak markerade det finländska företaget att man finns kvar på marknaden med gps-klockor efter ett par lugna år. Här handlar det om en riktig höjdarklocka, inte minst när det gäller utseendet. Den är testets snyggaste med en mycket fin urtavla av titan (den finns också i en lite billigare version av stål), safirglas, praktiska metallknappar med snabb feedback samt ett mjukt och elegant silikonarmband. Bakom det stilrena yttre döljer sig massor av träningsfunktioner. Särskilt navigeringsfunktionerna fungerar riktigt bra, och i kombination med appen ger de goda möjligheter att skapa och följa rundor. Tack vare en rätt avancerad batteristyrning kan man med den mest ekonomiska inställningen få ända upp till 170 timmars gps-tid med klockan.

Menyn är dock varken logisk eller intuitiv. Mycket handlar självklart om tillvänjning, men vissa funktioner eller inställningar (t.ex. autopaus) är felpacerade. Klockan förlorade också ofta kontakten med mobilen och hade svårt att återuppta den. Skärmen är däremot skarp, även i solsken.

Slutsats: En stilren gps-klocka av hög kvalitet med många funktioner. Lite svajig mobilförbindelse och ologisk menystruktur.

Skärm: ██████████
Smartklockefunktioner: ██████████
Träningsfunktioner: ██████████

★★★★★ ←



GARMIN FORERUNNER 955 SOLAR

Diameter: 46,5 mm. **Tjocklek:** 14,4 mm. **Vikt:** 53 g.
Batteri: 25 dagar i smartklockeläge. Upp till 45
timmar med gps:en aktiverad.
Pris: 7 000 kr *Info: garmin.com*

Mätt utifrån ren funktionalitet är Garmin Forerunner 955 kungen bland träningsklockorna. Det finns helt enkelt ingen bättre modell när det gäller träningsfunktioner, navigering och användarvänlighet. Klockan ersätter 945 LTE, som hittills har varit det amerikanska företags värstingklocka för den som löper, cyklar eller utövar andra former av uthållighetsidrott.

Jämfört med Fenix 7 skiljer sig den här modellen främst när det gäller vikten. Med sina 53 gram är den betydligt lättare än Fenix. Den lägre vikten beror på att boetten består av fiberförstärkt polymer. Det ger ingen exklusiv känsla, och den enda invändningen vi har mot 955 är att det är en mycket dyr plastklocka.

Den stora nyheten när det gäller funktioner i de nya Forerunner-klockorna är *running power* eller watt. Den funktionen har integrerats i den här klockan. Det krävs dock att man använder Garmins pulsmätare HRM-Pro. Gör man det får man förutom watt också löpstilsdata samt exakt pulsmätning. Vår erfarenhet är att wattmätning funkar bra så länge man löper på väg. I terräng svajar däremot mätningen.

Slutsats: Om vi bortser från priset är det här testets bästa träningsklocka. Men den är dyr, och det krävs en extern pulsmätare för att använda alla funktioner.

Skärm: ██████████
Smartklockefunktioner: ██████████
Träningsfunktioner: ██████████

★★★★★ ←

AT
VÅR
FAVORIT



GARMIN FORERUNNER 255 MUSIC

Diameter: 46,5 mm. **Tjocklek:** 12,9 mm. **Vikt:** 49 g.
Batteri: 14 dagar i smartklockeläge. 30 timmar med gps:en aktiverad. 6,5 timmar med gps och musik.
Pris: 4 300 kr Info: garmin.com

Garmins nya Forerunner 255 är den billigaste gps-klockan som det amerikanska företaget har med i det här testet. Trots det är klockan nästan lika bra som de betydligt dyrare Garmin-modellerna. Klockan har samma dyra gps-sensor som Forerunner 955, och gps:en är därför lika snabb och tillförlitlig. Dessutom har den alla träningsfunktioner man behöver. Här finns avancerade mätningar av HRV (*heart rate variability*) för exakt bedömning av återhämtning, detaljerade förslag på träningsplaner baserade på prestationer samt *running power* (Garmin HR+-pulsätmätare eller fotsensor behövs dock). 200-serien har tidigare främst varit en löparklocka. Det gäller inte längre. 255:an innehåller nu ett helt multisportpaket.

Vi har testat Music-versionen som gör det möjligt att ladda upp musik till klockan och lyssna på låtarna i ett par trådlösa hörlurar. Själva uppladdningen är lite krånglig, men förutom det funkar den bra och det är en smart funktion för den som inte vill ha med sig mobilen på rundan. Batteritiden minskar dock markant om man använder funktionen.

Slutsats: En suverän uppdatering av Garmins mellanklassklocka och ett riktigt bra köp. Späckad med utmärkta träningsfunktioner.

Skärm:



Smartklockefunktioner:

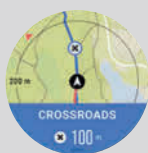


Träningsfunktioner:



Sex överraskande funktioner du bör testa

Du har säkert redan koll på farten, sträckan och pulsen, och säkert också på smartklockefunktioner som väderprognoser och sms-meddelanden. Men **den lilla träningsklocka som du springer runt med på handleden, har garanterat en lång rad funktioner som du inte känner till** men som kan ta din träning till en helt ny nivå. Här är sex funktioner som är värda att titta närmare på.



1 KARTA OCH HITTA HEM-FUNKTION

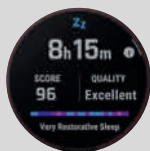
De flesta träningsklockor har avancerade navigeringsfunktioner, och särskilt hitta hem-funktionen ger bra möjligheter att dra iväg på äventyr utan att hamna vilse. Du kan till exempel springa i obanad terräng och utforska helt okända områden. Med hjälp av klockan kan du sedan lätt hitta tillbaka till din utgångspunkt igen.

2 RUNNING DYNAMICS

Många nya löparklockor ger dig en bra insikt om hur du springer: hur många steg du tar i minuten, hur mycket du rör dig upp och ned för varje steg, hur du belastar höger respektive vänster ben osv. Allt det ger dig en unik möjlighet att jobba på och förbättra din löpning, så att den blir effektivare. Du kan också förebygga en skada i god tid innan den uppstår, om du t.ex. kan se att belastningen på höger och vänster ben plötsligt börjar att skilja sig åt.

3 WATT

Watt är en s.k. game-changer i löparvärlden, och med den senaste generationen träningsklockor kan wattvärdet snabbt avläsas med en titt på klockan. Medan hastigheten påverkas av t.ex. vinden och om du löper uppför eller nedför en backe, och pulsen reagerar med viss fördröjning på ändringar av intensiteten, så ger watt ett kvitto på hur hårt du tar i. Det är ett bra verktyg för att planera träningen eller disponera krafterna i t.ex. ett lopp.



4 SÖMN

Nattsömn är nog den viktigaste parametern för att du ska utvecklas som idrottare. Det är när du sover som kroppen bygger upp sig och blir starkare. Sover du för lite eller för dåligt så tillgodogör du dig inte träningen och risken för skador, överträning och sjukdom ökar. Använd därför klockan för att hålla koll på din sömn och för att optimera sömngångtider, temperatur- och ljusförhållanden i ditt sovrum, samt allt annat som påverkar din nattsömn.



5 HRV-STATUS

Heart rate variability betyder förkortningen, vilket är en avancerad form av pulsmätning som länge har använts för att beskriva hur stor belastningen på kroppen är. Många träningsklockor reggar HRV antingen via ett test på ett par minuter, eller medan du sover. Det ger en bra inblick i hur kroppen mår. Det kan visa om du tränar för lite eller för mycket, om du är på väg att bli sjuk eller på något annat sätt är överbelastad och behöver vila.

6 INTERVALL-TRÄNING

Intervaller är tuffa, men just därför är de också effektiva för att din formkurva ska gå uppåt. Använd klockan för att planera dina intervaller, eller använd några av de förprogrammerade löppassen som finns i många klockor. Spring intervaller 1-2 gånger i veckan, både långa uthållighetsintervaller och kortare konditionsintervaller. **AT**