



Checklista: Så här väljer du rätt GPS-klocka

■ Bestäm dig för om du bara vill löpträna med klockan, eller om du exempelvis även vill ha med det på cykeln eller när du simmar. Det finns klockor för flera behov. Du kan även få klockor som kan användas inomhus på gymmet, exempelvis för att mäta puls och kaloriförbränning.

■ Du kan få enkla klockor som är användarvänliga och ger dig basfunktionerna eller så kan du få klockor som nästan kan tänka själva – men i gengäld kräver att du läser manualen noga. Vad passar dig bäst?

■ De nyaste och enklaste klockorna med inbyggd GPS är inte större än att de kan användas som vardagsklockor. Det finns även snygga klockor med separat GPS-enhet. Dessa kan du välja om det är viktigt för dig att du alltid kan ha din klocka på dig.

■ Många GPS-klockor har även pulsband och pulsfunktion. Det kan vara bra om du tränar på en viss nivå och gärna vill styra din intensitet exakt. Fundera på om du har behov av det.

VÅRENS BÄSTA **GPS-KLOCKOR:**

NY ENERGI FÖR VARJE PASS

En bra GPS-klocka är den mest trofasta träningspartner du kan få. Klockan är alltid redo att ge dig feedback på din insats och kan locka dig till att träna både längre och snabbare. Samtidigt gör GPS-klockan din träning kul och motiverande – exempelvis när du springer i kapp med den. Se här hur du hittar den GPS-klocka som passar dig bäst. Vi har testat de fetaste!

Självlärt springer du exempelvis 700 meter extra, om klockan visar att denna lilla insats kan få upp dagens runda i exakt 10 kilometer. Naturligtvis ökar du även tempot en aning om siffrorna på displayen visar, att du kan komma snabbare runt sjön än tidigare genom att öka energin och takten lite grann.

Jo, en GPS-klocka kan verkligen göra underverk för hela din träning. Det kan betyda mycket för din motivation och lust att ge lite extra energi om du via klockan hela tiden kan följa dina resultat och din utvecklingskurva. När du med en snabb blick på klockan kan se hur långt och hur snabbt du springer, ser du hela tiden när du har förbättrat dig och har anledning att fira en ny framgång. Är du typen som springer efter ett program där du ska variera tempot under olika rundor, gör klocka även det lätt för dig att kolla att du har rätt tempo.

Motiverande knep

Samtidigt har många GPS-klockor funktioner som kan göra det roligare att träna. I många klockor får du till exempel en så kallad virtuell partner, som du kan tävla mot. Det är motiverande om du är lite av en tävlingstyp. I vissa klockor finns även en "hitta hem"-funktion, så klockan kan guida dig om

du till exempel går vilse i skogen eller i en främmande stad. Det gör det lättare att slappna av när man springer längre rundor på nya, okända platser.

Hitta rätt klocka

Ska du ha optimal glädje av din GPS-klocka, ska du naturligtvis välja rätt. Du har ingen glädje av en avancerad multisportklocka med mängder av knappar, om du bara ska ha klockan för att löpträna. Omvänt ska du självklart ha en klocka som kan ge dig den information du behöver. I vårt GPS-test kan du se hur du hittar den bästa klockan för just ditt behov. □

GPS-KLOCKA ELLER APP?

Det finns flera bra appar med GPS, som kan ge dig information om din träning, men telefonens placering på överarmen eller i fickan gör det svårt att läsa av displayen och en GPS-klocka är dessutom mer robust.

Om du vill ha optimal motivation och träning är en GPS-klocka därför det bästa valet.

Rätt GPS-klocka: Hur svårt kan det vara?

I testet av GPS-klockorna på följande sidor har vi delat upp klockorna i mindre avancerade och avancerade. Här kan du se vad de två kategorierna – generellt sett – täcker.

Mindre avancerade:

Om du vill ha info om bland annat distans, tid, hastighet och pulsmätning samt flera träningsformer, kan de mindre avancerade GPS-klockorna vara rätt val för dig. Du behöver inte vara ingenjör för att få det till att funka, men du är tillräckligt nördig för att läsa manualen.

Avancerade:

Om du är en träningsnörd (t ex triatlet) och tänker på att få detaljerad information om löpning, cykling, simning och andra träningsformer ska du ta en titt på de mer avancerade klockorna. Ska du ha glädje av en sådan klocka måste du dock orka lägga lite tid på den.

Det finns även enkla GPS-klockor med basfunktioner som distans, tid, hastighet, kaloriförbränning och motiverande funktioner, t ex Garmin Forerunner 10W, som är med i testet på nästa sida.

I FORM TESTAR

Så har vi testat:

Klockorna har blivit testade flera gånger av olika kvinnor som alla är vana att använda GPS-klockor. Testarna har testat den typ av klocka som passar deras träningsbehov och tekniska nivå bäst.

Betygsskala:



Modell	Bryton Cardio 40 GPS	Garmin Forerunner 10 W	Polar RC3 GPS	Garmin Forerunner 210HR Special Edition
Pris:	1 899 kr	1 099 kr	2 299/2 795 kr utan/med puls	2 100 kr
Info från tillverkaren:	Denna helt nya GPS-löparklocka har olika träningsprogram som mäter dina framsteg. Klockan har programmerbar intervallträning, 6 skärmbilder och du kan överföra data till brytonsport.com. Klockan har 8 tim batteritid i träningsläget.	Denna enkla träningsklocka har inbyggd GPS. Den mäter distans, kaloriförbränning, tid och hastighet. Den har en Virtual Pacer-funktion, och du kan överföra träningsdata till Garmin Connect. Klockan är vattentät till 50 m och batteritiden är upp till 5 tim.	GPS-klocka för motionslöpare och -cyklister. RC3 GPS har bl a ögonblicklig feedback och OwnCal, som räknar ut din kaloriförbrukning och fettförbränningsprocent. Du kan överföra data till polarpersonaltrainer.com, batteritiden är 12 tim med GPS:en påslagen.	GPS-aktiverad löparklocka med bl a pulsbasead kaloriberäkning. Klockan, som är en basmodell, är lätt att använda och du kan få fler träningsfunktioner genom användardefinierade intervallsessioner. Överför till Garmin Connect. 8 tim batteritid i träningsläge.
Om-döme:	Skärmens siffror är lätta att avläsa och fungerar fint i mörker. En testare tycker att knapparna är svåra att träffa, men klockan har de funktioner som testarna har användning för. Cardio 40 kräver att man provar sig fram i menyerna som inte är helt lätta att hitta i. I gengäld får man framhålla träningsprogrammets enkla uppbyggnad. Det råder delade meningar om hur bra GPS:en är på att hitta en signal, men det beror också på var du löper. Det är ett stort plus att klockan är så lätt.	Klockan är smidig att börja använda och testarna är särskilt förtjusta i överskådligheten som gör det mycket lätt att förstå och hitta funktionerna – alla är eniga om, att klockan har alla de funktioner en "vanlig" löpare kan behöva. Knapparna fungerar fint, men det råder lite oenighet om skärmen; en testare önskar att siffrorna vore lite större, en annan är helt nöjd. GPS:en hittar signalen lite olika bra beroende på plats. Testarna hade generellt inga problem med att överföra data till internet.	Klockan får beröm för att ha riktigt bra funktioner – och för att det är möjligt att ställa in skärmen efter eget behov så man får de upplysningar man vill ha. Upp till fyra olika sorters information kan visas åt gången, men siffrorna på skärmen känns lite små. Det råder delade meningar om användarvänligheten; en testare tycker inte att klockan är så intuitiv, en annan hade lätt att komma igång. GPS:en får mycket beröm för att den hittar signalen snabbt och pulsfunktionen får toppbetyg. Online Universum upplevs som lite svårtillgängligt.	Klockan är tekniskt sett mycket lätt att komma igång att använda – och har i stort de nödvändiga funktionerna. Speciellt pulsfunktionen får beröm. Det fattas dock en del olika skärmmaterial. En testare saknade t ex att kunna se sin genomsnittstid per km med stora siffror. GPS-signalen fungerar generellt fint, men en testare upplevde att signalen försvann medan hon väntade på startskottet till loppet. Garmins Online Universum är ett klart plus. Klockan får också beröm för att vara lätt och behaglig att springa med.
Kommentarer från testarna:	<p>"Jag tycker inte deras online community är användarvänlig för jag hade svårt att orientera mig där. I gengäld är det en klocka som jag gärna kan tänka mig att gå med till vardags."</p> <p>"Det är irriterande att start- och stopp-knappen inte är densamma för det glömmar jag."</p>	<p>"Klockan har precis de funktioner man, som "icke-nördig"-användare, har behov av – och inte ett dugg mer. Den är ett nöje att använda och jag saknar inget."</p> <p>"Forerunner 10W har många fördelar som t ex Virtual Pacer, men jag tycker det var lite svårt att lära sig använda det."</p>	<p>"Klockan känns mer som ett pulsur med GPS än omvänt, men det verkar ju vettigt om det ska användas till att styra träningsintensiteten på bästa möjliga vis."</p> <p>"På nästan allt lever klockan upp till det jag vill ha ut av en bra GPS-klocka. Jag kan absolut tänka mig att gå och köpa den."</p>	<p>"Det är en ganska fin nybörjarklocka med pulsbalte, men jag saknade bl a Virtual Pacer och pulsvisning i procent på skärmen. Men det som finns fungerar fint."</p> <p>"En bra klocka som har allt jag har användning för, men inte mer, vilket gör den lätt att använda. Skärmvisningen är bristfällig."</p>
Samlat betyg:	En mycket lätt klocka med bra skärm och goda basfunktioner. Dock är upplevelsorna blandade kring knapparnas placering och menyuppbyggnaden. ●●●●○●●	En enkel klocka som passar för löpare som vill ha basfunktionerna utan att spendera en massa tid på att "nörda". Den är lättanvänd, men batteritiden är ganska kort. ●●●●●○●	En allround träningsklocka som fungerar som den ska – och med många bra funktioner, särskilt om man även vill träna med puls. Kräver lite teknikkunskande. ●●●●●○●	En klocka för dig som vill ha en GPS- och pulsklocka som är lätt att använda. Testarna efterlyser dock fler skärmmaterial. Garmin Connect får beröm. ●●●●○●●

Vinnaren är helt perfekt till multisport med utmärkta funktioner som kan skräddarsys efter dina behov.

I FORMS FAVORIT

I FORM har fått en exklusiv förhandsstift på den splittrerna GPS-klockan innan den släpps på marknaden. Den var fortfarande under utveckling vid testet. Den har testats av en ironwoman med stor vana vid olika GPS-klockor. Läs hennes intryck här:



Polar RCX5 GPS	Suunto Ambit	Garmin Forerunner 910HR XT	Leikr Leikr
3 895 kr	4 100 kr	3 795 kr	3 599 kr
Klockan riktar sig till triatleter, löpare och andra uthållighetsatleter. Du kan bl a mäta puls i vatten och snabbskifta mellan träningsaktiviteterna. Överför dina data till polarpersonaltrainer.com. GPS:ens batteritid är på 20 timmar i träningsläget.	Ambit är en avancerad träningsklocka med outdoor-funktioner, t ex barometer och elektronisk kompass. Du kan bl a skräddarsy skärminformationen. Data kan överföras till movescount.com där du också kan designa klockans gränssnitt. 15 tim batteritid.	GPS-klocka med triatleter och multisportutövare som målgrupp. Klockan har detaljerad simdata i både bassäng och öppet vatten. Den registrerar bl a höjd och puls vid löpning och cykling. Avancerade träningsprogram medföljer. Batteritid upp till 20 tim.	Du ser alla data på den stora 2-tums färgskärmen som bl a visar takt, puls, kaloriförbränning och distans. Klockan har användarvänliga menyer, högupplöst skärm, och träningsprogram laddas med ett enkelt klick. Du kan också överföra data till Endomondo.
Klockan är översköldig vid användning och Online-Universum får bra betyg. En testare framhåller särskilt att skärmen är tydlig och att det är bra att man själv kan välja vilken information man vill se. Knapparna är lätta att hitta, men en testare upplever att pausknappen reagerar för långsamt i intervallträningen. Att GPS:en inte är inbyggd delar lägret; en testare är irriterad över det extra armband, en annan ser det som en fördel då det gör klockan lättare att bära runt handleden.	Det tar lite tid att sätta sig in i den här avancerade klockan. Att kunna skräddarsy skärminformationen är ett stort plus, men den kan bara ställas in via datorn, vilket en av testarna ser som ett stort minus. Knapparna är enkla att använda. Ambit har alla avancerade funktioner testarna har användning för – och ytterligare många fler än de troligtvis behöver. GPS:en hittar snabbt signalen och batteritiden imponerar. Pulsbältet sitter behagligt, men remmen kan inte dras åt nog för en smal kvinnohandled. Klockan är dock lätt.	Skärmen är tydlig och du kan skräddarsy allt, t ex justera bakgrundslys och vilken, och hur mycket, information du vill se. Klockan fungerar också perfekt under simning och skärmen immar inte igen. Knapparna är fina och fungerar bra. 910HR XT har alla de funktioner som testarna önskar sig för deras tri-träning. GPS:en hittar snabbt positionen. Det är mycket smidigt att överföra data och Online Universum är översköldigt med mycket användbar information. Klockan sitter bra på handleden – även i vattnet.	Leikr känns intuitiv och användarvänlig. Det är smart att man kan se alla data samtidigt på den stora skärmen, men det skulle vara en stor fördel om man kunde justera mängden data. Klockan kunde bara testas på löpfunktionen, men det känns bra att Leikr ska kunna användas även till rullskridskor, ridning och cykling. Remmen är väldigt stel och kunde inte justeras åt runt den kvinnliga testarens smala handled utan att glappa. Knapparna är rejält hårda att trycka in, men tillverkaren lovar att de är mycket mjukare på den färdiga versionen.
“Klockan har alla de funktioner jag önskar mig i min tri-träning och jag kan få ut en massa information under och efter träningen – det får mig till att prestera bättre under varje träningspass.” “Jag saknar verkligen att kunna mäta distans när jag simmar och det ser jag som ett stort minus.”	“Genom att använda pulsmätaren kan man få koll på när man är fullt återhämtad. Höjdmätaren är också kul att se på under löpning.” “Det är verkligen en bra klocka om man tränar för t ex extremlopp, trail, adventure och liknande. Jag tycker det utstrålar att man är en person med ambitioner.”	“En superhäftig klocka, som jag skulle investera i om jag hade råd. Det är särskilt bra att den både kan användas i simhall och på öppet hav. Som tri-utövare är det helt enkelt klockan för mig.” “Klockan är perfekt – för mig som önskar sig en GPS-multiklocka med en massa funktioner.”	“Skärmen är riktigt fin och det fungerar bra med de tre zoomnivåerna. Det är häftigt att man, med en linje på kartan, kan se var man har sprungit och att man kan se takt på skärmen. Klockans design är stilen – det ser ut som att man springer med en liten dator. Stopp-knappen är lite långsam när man trycker på paus.”
Stort plus för Online Universum. Den separata GPS:en fungerar fint men det är en smaksak om man hellre vill ha den inbyggd. Klockan är inte optimal för simmare.	Klockan har alla de funktioner som de avancerade testarna har bruk för (och många fler). Flexibel skärminformation och bra knapp är fördelar. Stort minus för remmen.	Det självklara valet för triatleten enligt I FORMS testare! Kanske FÖR avancerat för dig som enbart löptränar. Användarvänlighet, komfort och funktioner på topp.	Vår testare ser fram emot att få se den färdiga produkten, men hon är skeptisk till den stora remmen till smala kvinnors handleder. I gengäld är klockan intuitiv och den detaljerade skärmen ett klart plus.

EXKLUSIV FÖRPREMIÄR PÅ NY GPS-KLOCKA