

Sporten met gps, nieuwe kansen voor het kanaal?

Dat gps voor veel meer zaken gebruikt kan worden dan alleen autonavigatie is duidelijk. Één van de gebieden waar gps al een tijd populair is, is de (professionele) sport. Om dat te onderzoeken hebben wij de Garmin Forerunner 405 getest, een sporthorloge met geïntegreerde gps. Eindelijk een test die ook nog de gezondheid van de tester verbetert. We kunnen vergelijken met de beste, Lornah Kiplagat is een Nederlandse Olympische atlete van Keniaanse origine.



Op het eerste gezicht is de Forerunner 405 niet anders dan een uit de kluiten gewassen polshorloge met een sterke ronding aan de bovenkant (scherm en gps ontvanger). Voordat je het product kan gebruiken moet het eerst opgeladen worden met een soort knijper waarbij aan de onderkant twee pinnetjes zitten die in een uitsparing van de unit vallen.

GPS

Aan de bovenkant zit de gps ontvanger. Deze is opvallend snel in het verkrijgen van een "fix" met de satellieten, zelfs in vergelijking met veel autonavigatie systemen. Ook binnenshuis worden de gps signalen opgepakt.

DE BEDIENING

De Forerunner 405 heeft twee knoppen en een innovatieve bediening door middel van aanraakrand rond het horloge. Hiermee kan alles worden bediend. De aanraakrand is weliswaar innovatief, maar het vergt wel een tijdje voordat je door hebt hoe deze te bedienen is. Door te tikken op deze rand ga je naar een ander menu of optie, door de ring ingedrukt te houden activeer je bijvoorbeeld de training, de klok of de menu instellingen. Door te slepen met de vinger over de rand kun je door de menu instellingen "browsen".

De Forerunner 405 heeft op de rand vier virtuele knoppen die worden geactiveerd door de vinger op deze "knop" te houden. De vier menu-items zijn Time/Date, Gps, Menu en Training.

Als het toestel een tijdje niet gebruikt wordt gaat het automatisch naar 'klok' stand, een gewoon horloge dus. Maar voor het dagelijkse gebruik is dit horloge toch iets te groot en onhandig.

Het product is bedoeld om te gebruiken tijdens het lopen (fietsen kan ook, maar daar is een accessoire voor nodig). Als je met een training begint, zet je de trainingsmode aan, het apparaat zoekt de satellieten, en daarna ga je rennen.

Er zijn verschillende manieren waarop je kunt trainen: gewoon rennen, rennen op basis van een doelstelling of rennen op een vooringesteld GPS parcours. Het product heeft geen kaart op het beeldscherm, maar geeft richting en afstand aan.

De leesbaarheid van het scherm is in te stellen, en kan worden verbeterd door de achtergrondverlichting aan te zetten, dit kan handmatig of automatisch. Dat gaat wel ten koste van de batterij. Volgens de specificaties kan de gps acht uur achter elkaar gebruikt worden. Met verlichting aan zal dat zeker minder zijn.



KOPPELING MET TRAININGS-APPLICATIE EN GOOGLE MAPS

Als je 'moe maar voldaan' terugkomt van de training, kun je de gegevens draadloos naar de pc verzenden via de ANT technologie. Je moet de bijgeleverde USB stick in de computer steken, en via een draadloos protocol worden de gegevens overgedragen. De gegevens kun je op twee manieren bekijken: via Garmin Trainingscenter (software die gedownload moet worden) of Garmin Connect (online). Dat laatste hebben wij gedaan.

Je krijgt een compleet overzicht van de training, inclusief kaart, snelheid etc. Je kunt rapportages per dag, week, maand krijgen, doelstellingen vastleggen en nog veel meer. Als je dit voor het eerst ziet, krijg je een frisse kijk op jouw eigen prestatie. Bovendien heb je snel een overzicht waar je jezelf kunt verbeteren.



Door de draadloze verbinding kan de Forerunner 405 ook gegevens uitwisselen met andere Forerunners 405; trainingsinstellingen, kaartgegevens etc. Leuk als je samen met anderen traint.

HARTSLAG METEN

Bij de Forerunner die wij getest hebben zat ook een hartslag monitor. Dit is een riem die je om je borstkas doet (direct op het lichaam). Op het horloge is dan direct jouw hartslag te zien. Deze wordt gedurende de training ook bijgehouden. Ook deze gegevens zijn te bekijken via de trainingsapplicatie op de computer.

CONCLUSIE

Het product biedt heel veel opties en instellingsmogelijkheden, voor de beginnende maar zeker ook voor de professionele sporter. Voor iemand die hardlopen niet als vaste sport beoefend kan dit apparaat zeker nuttig zijn, maar dan is het wel aan de dure kant (adviesprijs € 315). Voor de fanatieke hardloper is dit product echt zeer interessant, vooral door alle statistische achtergrondinformatie die men verzamelt, de uitwisselingsmogelijkheden met andere hardlopers en de trainingsprogramma's.

Al met al is het duidelijk dat gps ook hier nieuwe mogelijkheden biedt, zowel voor de consument als voor het kanaal. Met de verdere popularisering en prijsdaling van gps zullen ook dergelijke producten niet alleen interessant blijven voor de gespecialiseerde sportwinkel, maar ook voor het consumentenelektroniekanaal. Garmin heeft bijvoorbeeld al een sporthorloge met gps voor € 160 (de Forerunner 101).

Er zijn ook andere merken gps horloges, zoals Suunto, Polar (met losse gps unit) en Kerube (vooral bedoeld om Alzheimer patiënten te kunnen volgen). Het is een markt die nog aan het begin van een grote doorbraak staat, en waar de combinatie horloge en gps niet alleen voor sporten bedoeld zal zijn. ◀