



STORTEST

GPS-ure

10/2022



Sportsure til alle formål

Den tid, hvor sportsure var specialiserede til en eller to discipliner, er for længst forbi. Den nyeste generation af urene, som vi kigger nærmere på i testen her, har langt over 100 sportsprofiler. Så uanset om du løber, cykler, svømmer, sejler, står på ruller, springer i faldskærm eller laver snart sagt hvad som helst, der minder om træning, kan dine behov blive opfyldt.

En anden tid, der er forbi, er den, hvor man skulle løbe et halvhurtigt maraton for at være sikker på, at uret havde strøm nok. Nye processorer og ikke mindst nye, effektive GPS-chips har betydet et kæmpe løft af batteritiderne. Uret med den ringeste batteritid i denne test holder ca. 20 timer med GPS, før det går ud, mens urene med de bedste batterier kan tracke nonstop i en uge. På funktionssiden er den store nyhed i år *running power* eller watt. Coros og Polar har haft funktionen i godt et år, og nu er Garmin hoppet med på vognen, selvom funktionen hos amerikanerne kræver brystrem eller fodpod. Watt er udtryk for, hvor hårdt man arbejder her og nu, og funktionen har allerede revolutioneret cykelsporten. Nu er turen så kommet til løbesporten.

Sidst, men ikke mindst vil vi bemærke, at niveauet nok aldrig har været højere i alle de år, vi har testet GPS-ure her i Aktiv Træning. Der er simpelthen ikke ét dårligt ur i testen, så for dig handler det blot om at afklare, hvilke behov du har, hvilken pris du vil betale, og hvilket ur du kan lide at se på.

SÅDAN TESTER AKTIV TRÆNING:

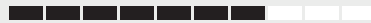
Alle urene er testet med den nyeste firmware på testtidspunktet (juni og juli 2022). Vores testere har både brugt urene i dagligdagen, mens de har sovet, og til træning. Vi har primært testet urene til løb og cykling og til dels svømning. Vores testere har både skullet tage stilling til, hvordan urene fungerer i dagligdagen, og hvordan de er at bruge til træning. Det sidste har vi lagt mest vægt på. Desuden har vores testere set på, hvor gode muligheder man har for at nørde igennem med sine træningsdata, når man kommer hjem fra træningsturen.

PRIS: Vi angiver de vejledende priser fra producenten. Ofte kan modellerne dog findes billigere i butikkerne eller på nettet.

VURDERING: Vores vurdering af det enkelte GPS-ur er baseret på en sribet produktrelevante kriterier. Der er langt fra plads til at kommentere alle områder ved hvert produkt, så vores omtale er en sammenfatning af de mest relevante. For overblikkets skyld

fremhæver vi tre nøglepunkter på en skala fra 1 til 10:

Skærm:



Smartwatchfunktioner:



Træningsfunktioner:



KARAKTERSKALAEN:

1-6 ★

Vi sammenfatter den endelige konklusion i én samlet karakter. Vi tildeler 1-6 stjerner baseret på vores oplevelse af produktets performance.

STEMPLERNE:

TESTVINDER er det bedste produkt i forhold til testkriterier, kvalitet og pris.

GODT KØB er et rigtig godt produkt i forhold til prisen. Her er udskrivningen relativt lille, men kvaliteten høj.

VORES FAVORIT er det produkt, der får en særlig plads i vores træningshjerter. Her skeler vi ikke til pris eller allroundegenskaber.



POLAR GRIT X

Diameter: 47 mm. **Tykkelse:** 13 mm. **Vægt:** 64 g.

Batteri: 40 dage i smartwatchtilstand. 100 timer med GPS.

Pris: 3.199 kr.

Info: polar.com

Grit X er Polars svar på Garmins Fenix-linje. Det afspejler sig især i det ydre. Urkassen er kraftig og i stål, der i den sorte version er DLC-coatet for bedre holdbarhed. Bagbeklædningen er glasfiberforstærket, og den bløde rem er 22 mm som standard, men kan udskiftes med en mere robust rem i nylon eller læder. Uret har bestået adskillige militærudstyrstests for stød, støv og vand.

Grit X er proppet med funktioner, fx 130 sportsprofiler, GPS, puls, højdemåler og indbygget løbewattmåler. Polars ure har alle en ganske smart *FuelWise*-funktion, der hjælper dig til at tanke den rette mængde energi undervejs og til at fylde depoterne efter træning. Det fungerer ret godt. Det eneste, vi savner, er musikkontrol, restitutionsanbefalinger og enkelte testfunktioner. Sammenlignet med Garmins topure halter Polar især efter på smartwatchfunktionerne. Ingen pay, musiklagring osv. Du kan se SMS-beskeder og opkald i displayet, men det er, som om forbindelsen trænger til lidt fintuning, for der er kun en svag summen, når en besked tikker ind.

Konklusion: Fremragende trænings- og outdoor-ur. Flot, robust og med masser af funktioner til selv meget krævende atleter.

Skærm:



Smartwatchfunktioner:



Træningsfunktioner:



★★★★★ ←

STORTEST

GPS-ure

10/2022

Ud over topmodellen med safirglas og solopladning findes Fenix 7X i andre varianter ned til 5.400 kr.



SUUNTO 5 PEAK

Diameter: 43 mm. **Tykkelse:** 12,9 mm. **Vægt:** 39 g.
Batteri: 10 dage i smartwatchtilstand. 20 timer med GPS.
Pris: 1.900 kr.

Info: suunto.com

Suunto åbnede 2022 med en relancering af mellemklasseuret Suunto 5. Nu hedder det Suunto 5 Peak, og ud over nogle tekniske forbedringer dækker det nye navn langt hen ad vejen over en kraftig slankekur. Vægten er reduceret med 41 procent fra 66 g til 36 g, tykkelsen er svundet ind fra 14,6 mm til 12,9 mm, og urkassen er nu 43 mm i stedet for 46 mm. Resultatet føles som et helt nyt og mere kompakt ur.

Træningsmæssigt kan uret stort set det samme som storebroren, 9 Peak, der også har 80 sportsfunktioner. Du kan bl.a. planlægge en rute hjemmefra og følge den på uret. Der er også gode funktioner til intervaltræning, træningsvejledninger og en sjov *Ghost Runner*-funktion. Her kan du indstille, hvor hurtigt du vil løbe en bestemt distance, hvorefter du kan holde øje med, hvor langt bag- eller forud du er undervejs. Vi er dog ikke helt begejstrede for skærmen. Den er ikke dårlig. Der er bare ikke ret meget liv i den, og mens menuerne i de fleste andre GPS-ure reagerer som en pisk, når man trykker på knapperne, er der en vis forsinkelse ved Suunto 5 Peak.

Konklusion: Fint, lille træningsur med en godkendt batteritid og mange træningsfunktioner. Skærmen er dog langsom og trænger til en opgradering.

Skærm:



Smartwatchfunktioner:



Træningsfunktioner:



GARMIN FENIX 7X SAPPHIRE SOLAR

Diameter: 51 mm. **Tykkelse:** 14,9 mm. **Vægt:** 61 g.
Batteri: 28 dage i smartwatchtilstand (37 dage med Solar). 89 timer med GPS (122 timer med Solar).
Pris: 7.799 kr.

Info: garmin.com

Siden Fenix-serien blev lanceret i 2012, har den udviklet sig til flagskibet i Garmins imponerende vifte af GPS-ure. Det nyeste skud på stammen hedder Fenix 7X. Det har en ny staminaberegner, så du løbende ved, om din krop er ved at løbe tør for energi, og så er der kommet topografiske kort, forbedret (og lynhurtig) GPS og en indbygget lygte med rødt eller hvidt lys. Du får også en touchskærm, så du kan navigere i menuerne ved at swipe og trykke på glasset. Responsen er både hurtig og effektiv.

Endelig er der kommet safirglas med solopladning, så man kan lade 300 pct. mere solenergi end før. Det betyder, at den største model nu kan holde strøm i 28 dage i smartwatchtilstand – eller 37, hvis du inddrager Solar-funktionen. Så alt fungerer bare ved Fenix 7X. Det er hurtigt, nemt og enkelt.

Når det er sagt, er det ikke de helt store ændringer, der er sket siden forgænger, Fenix 6. Derfor skal Fenix-serien måske til at se sig over skulderen, hvor det nye Epix kommer bragende. Når først man har leget med det, savner man lidt spræl i Fenix.

Konklusion: Et fantastisk ur med flot batteritid. Når det kommer til skærm og funktioner, har konkurrenterne dog indhentet flagskibet.

Skærm:



Smartwatchfunktioner:



Træningsfunktioner:



GARMIN EPIX 2

Diameter: 47 mm. **Tykkelse:** 14,5 mm. **Vægt:** 53 g.
Batteri: 16 dage i smartwatchtilstand. 42 timer med GPS.
Pris: 7.799 kr.

Info: garmin.com

Med Epix 2 har Garmins Fenix-serie fået en seriøs udfordrer fra egne rækker. Uret har stort set de samme funktioner som Fenix 7, men skærmen er af typen AMOLED, som både er berøringsfølsom og med helt forrygende skarphed, lys og farver. Den slags skærme plejer at være ensbetydende med få dages batteritid og slet ikke nok GPS-tid. Men det er ikke tilfældet her. Vi fik i *Gesture Mode* uden problemer de lovede 16 dage ud af en opladning, selvom vi løb tre ture om ugen på mellem 10 og 21 km.

Epix 2 betjenes via den berøringsfølsomme skærm eller med de fem knapper, der sidder dejligt lavt og er en smule strammere end hos Fenix, så man ikke kommer til at stoppe en træning ved en fejl. Uret er proppet med træningsfunktioner. Vi er særlig imponerede over den indbyggede kortfunktion med detaljeret vejvisning. Uret kan også levere turforslag, der passer til den distance, du vil cykle eller løbe. Som en lækker nyhed kan det ved at kombinere puls, iltoptagelse mv. forudsige dine tider på 5, 10, 21,1 og 42,2 km og vise din udvikling på en graf.

Konklusion: Utrolig mange funktioner og en fantastisk skærm. Et af årets bedste træningsure, men du får også lov at betale for det.

Skærm:



Smartwatchfunktioner:



Træningsfunktioner:



Styringen af uret foregår via en kombination af en knap og et drejehjul, der bruges til at bladre mellem siderne.



COROS PACE 2

Diameter: 42 mm. **Tykkelse:** 11,7 mm. **Vægt:** 29 g.
Batteri: 20 dage i smartwatchtilstand. 30 timer med GPS.
Pris: 1.599 kr. *Info: corosnordic.com*

Vi har stadig svært ved at fatte, hvordan Coros kan lave et rendyrket træningsur for kun 1.600 kr. Men det kan de – og det er godt! Målt på træningsfunktioner og anvendelse under løb er Coros Pace 2 det suverænt bedste på markedet til prisen. Faktisk kommer det tæt på flere af denne tests topure, som koster både to og tre gange så meget. Her får du en god skærm, suveræn betjening via det lille drejehjul, GPS, barometrisk højdemåler og pulsmåling, som er blandt de bedste i testen. Derudover måler uret *running power*, som er en ganske brugbar feature, når du skal disponere kræfterne under et løb.

Uret er lille, og med 29 gram er det et af de letteste GPS-ure på markedet. Det går dog ikke ud over skærmen, der med sine cirka 32 mm kun er én millimeter mindre end fx Garmin 955's. Uret har dog mangler: Der er ingen touchskærm, payfunktioner eller mulighed for at lagre musik på uret, ligesom det mangler de sundheds- og fitness-tests, du finder hos Polar. Men hvis du bare leder efter et prisrigtigt træningsur, der kan det hele, så behøver du ikke at lede længere.

Konklusion: Coros Pace 2 er et let, velbygget ur med et imponerende udbud af funktioner. Et virkeligt godt træningsur til prisen.

Skærm:



Smartwatchfunktioner:



Træningsfunktioner:



COROS VERTIX 2

Diameter: 50,3 mm. **Tykkelse:** 15,7 mm. **Vægt:** 89 g.
Batteri: 60 dage i smartwatchtilstand. 50-140 timer med GPS.
Pris: 5.699 *Info: corosnordic.com*

Hvis du søger et diskret sportsur, så spring bare videre. Coros' topur, Vertix 2, er nemlig det absolut mest flamboyante ur i testen. Alt ved uret – fra den orange silikonerem til den enorme urkasse med kæmpe krone – skriger "Her kommer jeg, og jeg er en hardcore outdoorstype".

Heldigvis har uret også de nødvendige features til at retfærdiggøre det markante udseende. Det er vandtæt ned til 100 meter og certificeret efter amerikanske militærstandarder, og så er batteritiden til endog rigtig lange ekspeditioner. Det er fremstillet i titanium og forstærket safirglas, og det har alverdens funktioner, når det kommer til barske udendørsaktiviteter som bjergbestigning, trailløb og sejlsads.

Det store display står flot, og med den seneste opdatering har uret også fået topografiske farvekort som i Garmins bedste ure. En af fortidens hager ved Coros var, at den medfølgende træningsapp kun fungerede på mobilen. Det er der rådet bod på, og Coros har nu en fin desktop-udgave af deres app med masser af muligheder.

Konklusion: En kolos af et ur til dig, der har brug for ultralang batteritid, og som gerne vil signalere rendyrket outdoorlivsstil.

Skærm:



Smartwatchfunktioner:



Træningsfunktioner:



POLAR VANTAGE M2

Diameter: 46 mm. **Tykkelse:** 12,5 mm. **Vægt:** 45 g.
Batteri: 30 dage i smartwatchtilstand. 100 timer med GPS.
Pris: 2.299 kr. *Info: polar.com*

Polars ure gør sig især bemærket med deres fokus på tests og restitution. Det gælder også Vantage M2. Her får du en stribe af de særlige Polar-funktioner, der hjælper dig med restitution, vurdering af løbeform, energiniveau og det rigtige energiindtag. Derudover leverer uret alt det forventelige i form af GPS, pulssensor samt mulighed for at planlægge avanceret træning og uploade den til uret. Du kan vælge mellem 130 sportsprofiler – herunder havsvømning, triathlon samt styrketræning, hvor øvelserne vises med små animerede ikoner i displayet. Elegant.

I forhold til storebrødrene i Polar-familien er uret lidt lettere og mindre og mangler barometrisk højdemåler, *running power* og et par testfunktioner. Samlet set er det dog en imponerende pakke, du får for pengene, og så er farveskærmen superflot, selvom den æder en del batteri. Uret opleves lidt mere delikat end fx Garmin. Ikke skrøbeligere, men knapperne er mindre, displayet forfinet, og lyde og vibrationer mere lavmælte. Det er i høj grad en smagssag og ikke nødvendigvis et problem.

Konklusion: Et flot ur med en imponerende mængde træningsfunktioner og et godt udvalg af tests. Opleves mere delikat end andre ure i testen.

Skærm:



Smartwatchfunktioner:



Træningsfunktioner:



STORTEST

GPS-ure

10/2022

9 Peak er testens klart mest stilrene ur og det, der i mindst grad signalerer outdoor- og træningsliv.



HUAWEI WATCH GT RUNNER

Diameter: 46 mm. **Tykkelse:** 11 mm. **Vægt:** 38,5 g. **Batteri:** 14 dage i smartwatchtilstand. 7 dage med GPS.

Pris: 1.999 kr.

Info: consumer.huawei.com

En fantastisk skærm, lang batteritid, masser af funktioner og en pris, hvor de fleste kan være med. Med Watch GT Runner har Huawei virkelig knækket koden til at lave lækre løbeure. Den store, berøringsfølsomme farveskærm er skarp og reagerer hurtigt, og så er det nemt at navigere gennem menuerne. Dog er vi ikke så begejstrede for den store krone på siden af uret, da man nemt kan ramme den, når man fx tager sin rygsæk på.

Da uret er designet til løbere, har det en række løbefunktioner såsom beregning af din løbeøkonomi, VO_2 maks., mælkesyregrænse, restitutionstid, forventede tider på diverse distancer og forslag til træningsplaner, som bliver justeret efter udviklingen i din løbeform. Det er i det hele taget imponerende, hvor mange funktioner der er puttet ind i uret. Og så kan batteriet klare 14 dage – alt efter brug – hvilket er flot, da skærmen må trække en del strøm. I en test tidligere på året oplevede vi, at uret 'frøs' under et maratonløb, så det måtte genstartes, men det problem har vi heldigvis ikke oplevet siden.

Konklusion: Et let, flot og behageligt løbeur med et væld af funktioner til træning og overvågning af din sundhed. Og så er prisen tilmed god.

Skærm:



Smartwatchfunktioner:



Træningsfunktioner:



SUUNTO 9 PEAK

Diameter: 43 mm. **Tykkelse:** 10,6 mm. **Vægt:** 52 g. **Batteri:** 7 dage i smartwatchtilstand. 25-170 timer med GPS.

Pris: 5.200 kr.

Info: suunto.com

Med lanceringen af Suunto 9 Peak markerede finnerne sig igen på markedet for GPS-ure efter et par lidt sløjede år. Her er tale om et highend-ur, ikke mindst når vi snakker udseende. Det er testens mest elegante og velforarbejdede ur med en meget fin urkasse i titanium (det fås dog også i en lidt billigere ståludgave), safirglas, gode metalknapper med en lækker feedback og en pæn og elegant silikonerem. Bag det stilrene ydre gemmer sig masser af træningsfunktioner. Særligt navigationsfunktionerne fungerer rigtig godt, og i samarbejde med appen giver de gode muligheder for at lave og følge ruter. Takket være en ret avanceret batteristyring kan du i den mest økonomiske opsætning få op til 170 timers GPS-tid ud af uret.

Menustrukturen er ikke udpræget logisk eller intuitiv. Meget handler selvfølgelig om tilvænnning, men nogle funktioner eller indstillinger (fx autopause) er simpelthen dumt placeret. Vi oplevede, at uret ofte mistede forbindelsen til telefonen og havde svært ved at genfinde den. Skærmen står til gengæld virkelig skarpt, selv i solskin.

Konklusion: Et lækkert og velforarbejdet ur med mange funktioner. Lidt ustabil forbindelse og ulogisk menustruktur.

Skærm:



Smartwatchfunktioner:



Træningsfunktioner:



GARMIN FORERUNNER 955 SOLAR

Diameter: 46,5 mm. **Tykkelse:** 14,4 mm. **Vægt:** 53 g. **Batteri:** 25 dage i smartwatchtilstand. Op til 45 timer med GPS.

Pris: 5.049 kr.

Info: garmin.com

Målt på ren funktionalitet er Garmins Forerunner 955 kongen af sportsure. Du får ganske enkelt ikke noget bedre, når vi snakker træningsfeatures, betjening og brugervenlighed. Uret erstatter 945 LTE, der hidtil har været amerikanernes topur til folk, der løber, cykler eller dyrker andre former for udholdenhedsidræt.

Sammenlignet med Fenix 7 skiller det sig især ud på vægten. Med sine 53 gram er det hele 26 gram lettere end Fenix. Den lavere vægt er opnået ved at bygge urkassen i fiberforstærket polymer. Det giver en mindre eksklusiv følelse, og den eneste reelle anke mod 955 er da også, at det er et meget dyrt plastikur.

Den helt store feature i den nye generation af Forerunner-ure er *running power* eller watt. For første gang er den feature integreret i uret. Den kræver dog, at du har Garmins avancerede pulsmåler HRM-Pro om brystet. Har du det, får du ud over watt også avancerede løbestilsdata samt meget præcis pulsmåling. Vores oplevelse er, at Garmin måler watt ret konsistent, så længe du løber på asfalt. I hårdt, ujævnt terræn lader målingerne til at svinge lidt.

Konklusion: Uden skelen til pris er det testens bedste sportsur. Men det er dyrt, og det kræver endda en ekstern pulsmåler at udnytte alle funktioner.

Skærm:



Smartwatchfunktioner:



Træningsfunktioner:



AT
VORES
FAVORIT


GARMIN FORERUNNER 255 MUSIC

Diameter: 46,5 mm. **Tykkelse:** 12,9 mm. **Vægt:** 49 g.
Batteri: 14 dage i smartwatchtilstand. 30 timer med GPS. 6,5 timer med GPS og musik.
Pris: 3.099 kr. Info: garmin.com

Garmins nye Forerunner 255 er måske nok lillebroren i testen her. Men det er den der irriterende talentfulde og insisterende lillebror, som er næsten lige så kompetent og dygtig som storebroren. Uret har fået samme dyre GPS-sensor som Forerunner 955, og GPS'en er derfor lige så hurtig og præcis. Dertil har det alle de træningsfeatures, man kan drømme om. Her er avancerede målinger af HRV (*heart rate variability*) for præcis vurdering af restitution, detaljerede forslag til træningsplaner baseret på dine præstationer samt *running power* (forudsat en Garmin HR+-puls måler eller -fodpod). 200-serien har tidligere primært været et løbeur. Sådan er det ikke mere. 255'eren har nu den fulde multisportspakke.

Vi har testet Music-udgaven, der gør det muligt at uploade musik til uret og afspille direkte i et trådløst headset. Selve uploadingen er en smule omstændelig, men derudover fungerer det upåklageligt og er en herlig feature for dig, der ikke alligevel har telefonen med på løbeturen. Bemærk dog, at brugen af funktionen reducerer batteritiden markant.

Konklusion: En kæmpe opdatering af Garmins mellemklasseur og et helt suverænt godt køb. Pakket med fremragende træningsfunktioner.

Skærm:



Smartwatchfunktioner:

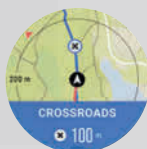


Træningsfunktioner:



6 overraskende funktioner, du bør bruge

Du kender fart, distance og puls og sikkert også smartwatchfunktioner som vejrudsigter og beskednotifikationer. Men **det lille sportsur, du render rundt med om håndledet, rummer med garanti en lang række funktioner, som du slet ikke kendte**, men som kan løfte din træning til nye niveauer. Her er seks af dem, du med fordel kan udforske nærmere.



1 KORT- OG FIND HJEM- FUNKTION

De fleste sportsure har avancerede navigationsfunktioner, og især find hjem-funktionen giver nogle spændende muligheder for at løbe på eventyr uden at fare vild. Du kan fx lade dig forføre af den lille, kringledede sti i skoven eller dreje til højre, hvor du plejer at dreje til venstre. Uret skal nok få dig sikkert tilbage til dit udgangspunkt.

2 RUNNING DYNAMICS

Mange moderne løbeure giver dig dyb indsigt i, hvordan du løber: hvor mange skridt du tager i minuttet, hvor meget du hopper opad for hvert skridt, hvordan du belaster henholdsvis højre og venstre ben osv. Alt det giver en unik mulighed for at arbejde med og forbedre dit løb, så det bliver mere effektivt. Du kan også opdage en skade, før den opstår, hvis du fx kan se, at belastningen mellem højre og venstre ben ændrer sig.

3 WATT

Watt er en gamechanger inden for løb, og med den nyeste generation af sportsure kan watt aflæses med et enkelt blik på uret. Mens hastigheden påvirkes af fx vind og af, om du løber op eller ned ad bakke, og pulsen reagerer forsinket på ændringer i intensitet, giver wattene dig et her og nu-billede af, hvor hårdt du arbejder. Det er et uvurderligt redskab, når træningen skal struktureres, eller kræfterne skal disponeres, fx under et løb.



4 SØVN

Nattesøvnen er nok den vigtigste parameter, når du skal udvikle dig som atlet. Det er, når du sover, at kroppen bygger sig stærkere. Sover du for lidt og for dårligt, får du ikke gavn af træningen, og risikoen for skader, overtræning og sygdom stiger. Brug derfor uret til at holde øje med din søvn og ud fra det justere på ting som sengetider, temperatur- og lysforhold i soveværelset samt alt det andet, der forhindrer dig i at få 7-8 gode timer hver nat.



5 HRV- STATUS

Heart rate variability står det for, og det er en avanceret form for pulsmåling, der længe har været anerkendt som et udtryk for, hvor presset kroppen er. Mange træningsure opsamlers din HRV enten i en test på et par minutter, eller mens du sover. Det giver dig et suverænt indblik i, hvordan kroppen har det. Det kan afsløre, om du træner for lidt eller for meget, er ved at blive syg eller på anden måde er belastet og trænger til ro.

6 INTERVAL- TRÆNING

De er onde, men netop derfor er de så gode for løbeformen, de forkætrede intervaller. Brug uret til at planlægge dine intervaller, eller brug nogle af de forprogrammerede, som mange ure har. Træn intervaller 1-2 gange om ugen, og husk både de lange udholdenhedsintervaller og de kortere konditionsintervaller. **AT**