



Trekkingbike
TIPP

CICLOSPORT HAC5

Die größte Stärke des neuen HAC5 ist das Abschalten unnötiger Informationen. Klingt paradox, erleichtert aber die Bedienung ungemein. In fünf Profilen (darunter zwei Bike-Profile) werden nur die Anzeigen aktiviert, die in der jeweiligen Sportart gewünscht werden. Im Hintergrund wird aber alles in den bis zu 120 Stunden fassenden Speicher aufgezeichnet. Die Menüführung mit den sechs Tasten ist nicht immer logisch. Als Armbanduhr wird der Ciclo den meisten zu groß sein. Die Auswertung am PC ist vor allem für die Tourenanalyse optimiert. Aber auch zum Trainieren bietet der HAC5 alles Notwendige. Mit dem optional erhältlichen RDS-Sender ist er auch zum Geschwindigkeitsmessen beim Laufen, Skifahren, Snowboarden oder Inlineskaten geeignet. Ärgerlich ist der extrem hohe Batterieverbrauch. Auf mehrtägigen Touren sollte man vorsichtshalber eine Ersatzbatterie mitnehmen.

Vertrieb	CicloSport, Tel. 0180/5004743, www.ciclosport.de
Preis	349,99 Euro
Lieferumfang	Armband, Lenkerhalterung, Geschwindigkeits- und Trittfrequenz-Kit, PC-Interface-Kabel USB, Software, Brustgurt
Zubehör	RDS (radargesteuerter Geschwindigkeitsmesser) 149,99 Euro

FAZIT: Der Allrounder - mit dem entsprechenden Zubehör für viele Aktivitäten zu verwenden. Für alle, die nur ein Gerät möchten. Ideal für Tourenfahrer.

SOFTWARE	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
BEDIENUNG	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
DISPLAY	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

sehr gut

DANIEL SIMON | text & fotos

Wir schreiben das Jahr 2007. Captain Kirk ist längst in Rente. Er hätte seine helle Freude an den schicken Multitalenten, die fast alles können - nur nicht beamen. Dafür ist Scotty zuständig. Aber brauchen wir armen Erdenbewohner solche Datenboliden am Lenker oder Handgelenk?

Der ambitionierte Radsportler wird die vielen Funktionen inklusive Datenübertragung zum PC zur Trainingssteuerung und -auswertung zu schätzen wissen. Auf einen ordentlichen Fahrradacho möchte auch der Trekkingbiker nicht verzichten. Zum Joggen und fürs Fitnessstudio hat man eben einen Pulsmesser. Am Wochenende in den Bergen hätte man gerne einen barometrischen Höhenmesser mit Wetterfunktion. Warum also nicht gleich ein Gerät für alle Hobbies anschaffen.

Die klassischen Aufgaben guter Fahrradcomputer und Herzfrequenzmesser - Geschwindigkeits-, Distanz-, Höhen- und Pulsmessungen inklusive aller daraus resultierenden Durchschnitts-, Höchst-, und Prozentwerte - meistern unsere vier Probanden locker. Ab hier unterscheiden sich die Geräte je nach Philosophie der Hersteller. Polar

setzt mit seinem S725X auf ambitionierte Sportler und gibt ihnen mit dem „Fitness-Test“ und dem „Own-Optimizer“ zwei ausgeklügelte Tools an die Hand, um ihr Training effektiver zu gestalten. Ciclosport hat in sein neues Flaggschiff HAC5 noch mehr Funktionen gepackt als in den langjährigen Topseller HAC4. Angesprochen wird der Allround-Sportler, der nicht nur viel Zeit auf dem Rad verbringt, sondern auch Daten beim Joggen, Wandern oder Skifahren sammelt. Für jede Sportart lässt sich das passende Profil einstellen. Dem Suunto T6 merkt man seine Herkunft an. Der finnische Hersteller hochwertiger Outdoor-Uhren hat dem T6 neben umfangreichen Trainingsfunktionen auch viel Nützliches für Alltags- und Outdoor-Aktivitäten spendiert. Zum Beispiel die Analyse des Wetters der letzten 48 Stunden oder drei getrennt einstellbare Alarmzeiten. Eine Sonderstellung nimmt der Garmin Edge 305 ein. Er wurde ausschließlich als Fahrradcomputer entwickelt, bietet hierbei aber einen vollkommen neuen Ansatz. Das schicke Gerät empfängt GPS-Signale, die es zur Positions- und Geschwindigkeitsermittlung nutzt. Das

Ist Radfahren mit Herzfrequenzmesser für den Freizeitsportler sinnvoll?

Ein klares Ja! Die Pulsuhr ist das beste Hilfsmittel, um sich vor Fehl-

belastungen zu schützen. Jeder, der sein Training effizient gestalten möchte, braucht eine Pulsuhr. Voraussetzung für die Arbeit mit solchen Geräten ist, dass der Sportler auch seine individuellen Belastungsherzfrequenzen kennt. Die können von Typ zu Typ sehr unterschiedlich sein.

Ersetzen die Diagnosefunktionen einiger Pulsuhren den Arztbesuch?

Nein! Die Funktionen können keinen Arztbesuch und keine Leistungsdiagnostik ersetzen. Eine Pulsuhr kann keine gesundheitlichen oder leistungsorientierten Fragen (Blutdruck, EKG, Laktat, Sauerstoffaufnahme, etc.) beantworten. Jeder Sportler sollte einmal im Jahr einen Gesundheitscheck machen lassen.

Sollte man die Herzfrequenzvorgaben genau einhalten?

Je nach Zielsetzung und Jahreszeit sollten die Werte innerhalb einer gewissen Bandbreite eingehalten werden. Der Spaß am Radfahren darf aber auch nicht zu kurz kommen. Daher muss man sich nicht immer sklavisch an alle Vorgaben halten.

Interview



ERIK BECKER, SPORTWISSENSCHAFTLER