

Sportler-Software Run.GPS

Der Sportsfreund

TEST Wer regelmäßig Sport im Freien treibt, sei es Joggen, Walken, Radfahren oder Wandern, hat sicher schon öfter mit dem Gedanken gespielt, seinen Pocket-PC als Aufzeichnungs- und Statistikwerkzeug zu benutzen. Nun gibt es eine Software, die genau diese Funktionen bietet, und noch viel mehr.

Die Entwickler der neuen Sportler-Software Run.GPS bezeichnen das Programm auf ihrer Website als die »Erste ernsthafte Sport-Software für PDA und Smartphone«. Und wer sich das Programm näher ansieht, merkt schnell, dass das nicht übertrieben ist. Run.GPS unterstützt alle Sportarten, bei denen man sich von A nach B bewegt, also beispielsweise Wandern, Skifahren, Joggen oder Radfahren. Wichtig ist dabei ein ungestörter GPS-Empfang. Sie benötigen zum Betrieb von Run.GPs also einen Pocket-PC und einen GPS-Empfänger. Der kann entweder in den Pocket-PC eingebaut oder mit diesem über Kabel oder Bluetooth verbunden sein. Run.GPS besteht eigentlich aus zwei Modulen. Das wichtigste ist der Run.GPS »Trainer«, dazu kommt noch das Auswertungs- und Statistikprogramm Run.GPS »Analyzer«. Der »Trainer« ist das Programm, das Sie bei Ihren sportlichen Aktivitäten begleitet.

Will man ernsthaft und erfolgreich Sport betreiben, erstellt man in der Regel erst einmal einen Trainingsplan. Das geht mit Run.GPs schnell und unkompliziert. Sie können Trainingspläne erstellen, bearbeiten, speichern und wieder öffnen, und sogar importieren und exportieren. Auch das Tauschen von Trainingsplänen oder das Herunterladen aus dem Internet ist möglich. Besondere Trainingsparameter, wie die gewünschte Länge der Trainingsstrecke, die Geschwindigkeit oder der Trainingpuls können mit eingegeben wer-



Im Navigationsmodus zeigt Run.GPS Informationen zur verbleibenden Trainingsstrecke und die aktuelle Position an

den. Wer seinen inneren Schweinhund bekämpfen will, der sollte sich zum Sport »mit sich selbst verabreden«, empfehlen führende Motivationstrainer. Auch hierbei ist Run.GPS behilflich. Denn alle geplanten Trainingszeiten können mit dem PocketOutlook - und damit natürlich auch mit der Terminplanung auf dem Desktop-Rechner - synchronisiert werden. So hat man jedes geplante Training in seinem Terminkalender stehen und damit wird das »Verpassen« des Termins doch deutlich erschwert.

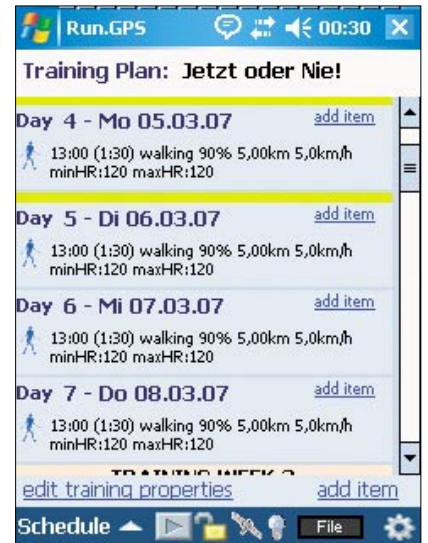
Karten für den Sport

Besonders wichtig für Outdoor-Sportler: Run.GPS kann auch Karten anzeigen. Mehrere Karten können gespeichert werden und zu einer großen, nahtlosen Karte zusammengefügt werden. Die Karten kann man sich beispielsweise aus dem digitalen Satellitenatlas Google Earth besorgen. Die Übernahme erfolgt ganz unkompliziert, und die Karten sind danach bereits kalibriert, also mit den entsprechenden Positionsdaten versehen. Es ist aber auch möglich, Karten anderer Anbieter zu verwenden, beispielsweise die Karten von »MagicMaps«. Sogar das Erstellen eigener Karten ist möglich, mit Hilfe der so genannten »InstantTrailMapping«-Funktion.

Auf der Karte kann eine geplante Trainingsstrecke angezeigt werden. Diese Route kann man ebenfalls im Programm »Google Earth« planen, abspeichern und in Run.GPS importieren. Man kann aber auch andere GPS-Routen und -Tracks einlesen, sofern sie im Format GPX oder KML

DEMOVERSION

● Wie viele Programme können Sie auch Run.GPS vor dem Kauf testen. Dazu laden Sie die Software von der Internet-Site des Herstellers herunter. Diese Version ist 14 Tage lauffähig. Sollten Sie sich zum Kauf entschließen, erhalten Sie einen Freischaltcode, mit dem Sie Ihre Testversion in eine Vollversion umwandeln können.



Der Trainingsplan listet alle geplanten Einheiten auf. Diese können an den PocketOutlook Kalender geschickt werden.

vorliegen. Gerade für Sportler bietet hier das Internet mittlerweile eine schier unerschöpfliche Quelle an hervorragend dokumentierten Routen aus allen Bereichen.

Die geplante Trainingsstrecke kann aber nicht nur angezeigt werden: Man kann sich vom Programm entlang der Route führen lassen, und das sogar mit Sprachansagen, wie man es vom Kfz-Navi kennt! Auch ein Rerouting gibt es, sodass ein Abweichen von der Route oder eine Abkürzung automatisch bei der Navigation mit berücksichtigt werden. Ein Verlaufen im Wald gehört so wohl der Vergangenheit an.

Wie beim Kfz-Navigationssystem oder der Offroad-Software können Sie auch bei Run.GPS »Points of Interest«, also POIs oder Waypoints abspeichern. Eine unbegrenzte Anzahl von besonderen Punkten kann archiviert werden. Waypoints können wie die Routen auch aus Google Earth importiert werden.

Das Programm bietet Sprachkommandos und -meldungen zu folgenden Parametern:

- Navigationsrichtung
- Verbleibende Entfernung bis zum Ziel
- Aktuelle Geschwindigkeit
- Durchschnittsgeschwindigkeit
- Bisherige Trainingsdauer
- Bisher zurückgelegte Strecke
- Höhe
- Status des GPS-Signals

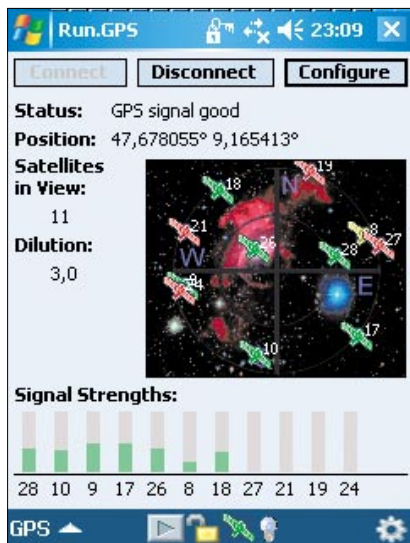
Man kann einstellen, welche dieser Werte gemeldet werden und welche nicht, außerdem kann man festlegen, in wel-

chem Zeitabstand die Sprachansagen kommen sollen.

Damit es beim Sport nicht langweilig wird, können die Ansagen auch mit Musik gemischt werden, will heißen: Sie können Ihre Lieblings-mp3s mit dem Mediaplayer oder einer anderen Abspiel-Software anhören und gleichzeitig die Navigationskommandos von Run.GPS hören.

Trainings-Protokoll

Auch die Aufzeichnung der Trainingseinheiten ist natürlich möglich. Im »Recording«-Modus werden alle Zeiten, Entfernungen und Geschwindigkeiten penibel registriert. Über große Schaltknöpfe kann man die Aufzeichnung starten oder beenden. Mit dem »Split«-Knopf kann man ganz einfach die Speicherung von Zwischenzeiten auslösen. Wenn keine deutliche Veränderung der Position festgestellt wird, erkennt Run.GPS automatisch, dass es sich hier wohl um eine Pause handeln muss. Die Pausenzeiten werden aus der Trainingstatistik automatisch herausgerechnet.



Der Satellitenbildschirm gibt Auskunft über den GPS-Empfang

Sollte das GPS einmal versagt haben, oder Sie haben eine Sportart ausgeübt, bei der Sie kein GPS mitführen konnten, Schwimmen beispielsweise, können Sie Trainingseinheiten auch manuell in das Protokoll eintragen.

Alle Aufzeichnungen erfolgen in den üblichen Speicherformaten, sodass Strecken, Wegpunkte, Trainingsprotokolle ganz einfach exportiert und mit anderen Programmen wie »Google Earth« oder »Microsoft Excel« geöffnet werden können.

Routen, die mit Run.GPS aufgezeichnet wurden, kann man auch auf den neuen Server gps-sport.net laden. Auf diesem Run.GPS Community Server, einer schönen Web 2.0 Anwendung, können alle Run.GPS Benutzer ihre Trainingsprotokolle und -routen austauschen. Dafür ist aber zuerst eine - kostenlose - Registrierung nötig.

Jederzeit können Sie eine Trainings-Analyse vornehmen. Sie bekommen dann viele Werte zu Ihrem Training angezeigt, wie die zurückgelegte Strecke, die Trainingszeit, oder, ganz wichtig: die verbrannten Kalorien. Die Auswertung erfolgt über das gesamte Training und auch detailliert über jede einzelne Zwischenrunde, die man durch Antippen des »Split«-Knopfs bestimmt hat.

Will man die Qualität des Satellitensignals überprüfen, steht dafür ein eigener GPS-Bildschirm zur Verfügung. Hier werden die aktuell sichtbaren Satelliten grafisch dargestellt, die Stärke des GPS-Signals wird ebenso angezeigt wie die ermittelte Position. Run.GPS versucht beim ersten Verbindungsaufbau automatisch, den GPS-Empfänger und die Verbindungsparameter zu erkennen. Bei unserem Testgerät, einem Fujitsu Siemens N520, funktionierte das problemlos. Sollte es einmal nicht klappen, kann man alle Werte auch manuell einstellen.

Wenn das Programm von mehr als einer Person benutzt werden soll, kann man verschiedene Benutzerprofile anlegen. Einstellen kann man auch, ob das Programm seine Werte im metrischen oder

im angelsächsischen System anzeigen soll. Die Bedienung des Programms ist sehr einfach und übersichtlich: Einige wenige Menüpunkte verzweigen in passende Untermenüs. Alles funktioniert ganz intuitiv, ohne lange Einarbeitung.

Kurz erwähnt werden soll noch das zweite oben erwähnte Run.GPS-Programm, der »Analyzer«. Dieses Programm müssen Sie separat erwerben, es macht sich jedoch bezahlt, wenn Sie Ihre Trainingseinheiten noch sorgfältiger als im »Trainer« analysieren wollen. Hier können Sie verschiedene Werte gruppieren und sich Summen anzeigen lassen. So kann man beispielsweise monatliche Auswertungen oder Auswertungen nach verschiedenen Sportarten vornehmen. Eine praktische Funktion ist die Möglichkeit, unterwegs aufgenommene Digitalfotos automatisch dem Trainingsprotokoll zuzuordnen und sie in der Route genau an der Stelle anzuzeigen, an der sie fotografiert wurden.

(Eberhard Fruck)

Preis: 25,95 Euro (»Trainer«);
49,95 Euro (»Trainer« und »Analyzer«)
Bezugsquelle: www.rungps.de

FAZIT

● Run.GPS ist ein einzigartiges Programm. Man merkt, dass hier Sportler für Sportler gedacht und gearbeitet haben. Sowohl bei der Trainingsplanung, als auch bei der Nachbearbeitung und Auswertung leistet Run.GPS wertvolle Dienste. Schade nur, dass alles, vom Programm über die Sprachansagen und die Dokumentation bis zur Website, ausschließlich in englischer Sprache vorliegt. Auch wenn hier vermutlich an eine internationale Verbreitung gedacht wurde, würden wir uns doch wünschen, dass es bald auch eine deutschsprachige Version gibt.



Der Recorderbildschirm: Hier zeichnet man die Trainingsstrecken auf.



Zu jeder Aufzeichnung eines Trainings kann man viele Statistiken ansehen



Oft genutzte Befehle können auf die Hardware-Tasten gelegt werden

Run.GPS

POCKET PC MAGAZIN

- + Großer Funktionsumfang
- + Einfache Bedienung
- + Durchdachte Details
- + Navigations- und Kartenfunktionen
- Nur in Englisch

WERTUNG: **SEHR GUT**

PREIS/LEISTUNG: **GUT**