



Die Suunto Ambit 2 ist eine Weiterentwicklung der preisgekrönten Ambit und die GPS-Uhr für Outdoor-Athleten, Entdecker und Abenteurer schlechthin.

Sie bietet alle Outdoor-Funktionen für die SUUNTO bekannt ist. Dazu gehören unter anderem auch Routennavigation, Barometer, Höhenmesser, 3-D-Kompass sowie andere, speziell für den Outdoor-Einsatz entwickelte Anwendungen. Zudem verfügt die Ambit 2 noch über umfangreiche Trainingsfunktionen.



## Erster Eindruck

Ein massives Teil schaut mir da aus dem Karton entgegen. Groß, schwarz und gewichtig mit breitem Armband und großem runden Display.

Die Uhr macht einen sehr wertigen und stabilen Eindruck. Das Zubehör beschränkt sich auf Herzfrequenzsender mit Brustgurt sowie ein USB-Kabel mit Clip zum Anschluss der Ambit 2 an den PC und zum gleichzeitigen Aufladen des internen Akkus.

Außerdem befindet sich noch ein Quick Guide in acht Sprachen im Karton.

## Praxis

Die Menüführung funktioniert nach dem Dropout-System. Durch Bestätigung eines Begriffs öffnet sich eine weitere Ebene (Dropout), in der dann die Funktion ausgewählt und/oder bestätigt werden kann.

Wer mit der Bedienung des PC's vertraut ist, der kommt auch sehr schnell mit der Ambit 2 zurecht.



Die Navigation durch die Menüs und Einstellungen wird mit 4 bzw. 5 Tasten bewerkstelligt.

Das sehr ausführliche Manual kann man sich auf der Internetseite von Suunto herunterladen. Nach der



Anpassung der persönlichen Daten wie etwa Gewicht, Geburtsjahr, maximale HF und Geschlecht kann es auch schon losgehen.

Die Suunto unterstützt alle ANT+ kompatiblen Sensoren. Wer schon in Besitz solcher Sensoren ist, kann diese ohne Probleme mit der Ambit 2 verbinden. So können bereits verbaute Geschwindigkeits-, Trittfrequenz- oder Leistungssensoren am Rad verbleiben. Auch bereits genutzte Herzfrequenzsensoren werden ohne Probleme vom Ambit 2 gefunden und erkannt.

Der mitgelieferte HF-Sensor nebst Brustgurt ist sehr klein gehalten und deshalb am Körper kaum spürbar. Das Band mit den Kontaktflächen ist zudem so dünn, dass es auch für Frauen z. B. unter dem Sport-BH angenehm zu tragen ist. Ein Spezialverschluss verhindert zuverlässig das sich der Gurt während der Fahrt lösen kann.



Foto: M. Hofmann /rund-ums-rad

Die Ambit 2 bietet zehn verschiedene Sportarten zur Wahl an, deren Auswahl auch Einfluss auf die Konfiguration hat. So wird z. B. bei der Sportart „Trekking“ kein Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensor aktiviert. Ebenso wird beim „Indoortraining“ auf die Suche des GPS-Signals verzichtet.



Foto: M. Hofmann /rund-ums-rad

Die Verbindung mit den Sensoren sowie der Empfang des GPS-Signals geht relativ schnell vonstatten. Man kann die Suche auch durch Bestätigen der Meldung „Später“ abbrechen, wenn z. B. der gesuchte Sensor nicht vorhanden ist.

Während der Fahrt werden dann alle relevanten Daten der Sensoren sauber und sicher aufgezeichnet, wobei sich am Display max. 3 verschiedene Werte anzeigen lassen.

Alle aufgezeichneten Daten können später direkt an der Uhr aufgerufen, oder aber auf das Portal **Movescount** geladen und ausgewertet werden. Hierzu muss nur einmal die Software Moveslink installiert und ein Benutzerkonto angelegt werden und schon hat man sein persönliches, kostenloses Trainingstagebuch.



Foto: M. Hofmann /rund-ums-rad

Über Movescount kann man auch bequem die Ambit 2 konfigurieren oder vorhandene Softwareupdates installieren.

Um nicht während der Aufzeichnung durch versehentliches Drücken einer Taste diese zu unterbrechen, kann man die Tasten verriegeln und so eine Eingabe unterbinden. Dies geschieht z. B. durch Drücken der Taste LIGHT/LOCK für 2 Sekunden. Die Entsperrung geschieht auf die gleiche Weise.



Foto: M. Hofmann /rund-ums-rad

Beim (Renn)Radfahren ist es anfangs etwas ungewohnt, den Computer am Arm zu tragen. Man könnte ihn aber evtl. mithilfe eines Adapters für Armbanduhren auch am Lenker befestigen.

Mit dem breiten, gelochten Armband lässt sich die Uhr sicher und bequem am Arm befestigen. Die Schlaufe für das evtl. überstehende Armband hat eine Nase und rastet so sicher und ohne zu verrutschen in den Löchern des Armbands ein. Trotz ihrer Größe sieht die Uhr am Arm stylish und chic aus, sodass man sie auch ohne Weiteres bei nichtsportlichen Aktivitäten tragen kann.

Ich hatte die Uhr während meiner Trainingsfahrten und auch im Fitnesscenter dabei. Die gespeicherten Werte lassen sich über Movescount bequem auswerten.

Doch die Ambit 2 kann aber noch viel mehr. Ein Bewegungssensor in der Uhr erkennt z. B. Bewegungen, die einem Lauf- oder Schwimmstil zugeordnet werden können. So erkennt die Uhr z. B. selbstständig, wenn bei einem Triathlon der Sportler nach dem Schwimmen aufs Rad steigt und danach seine Laufstrecke in Angriff nimmt, und stellt auf die jeweiligen Sportmodi bei der Aufzeichnung um.

Auch beim Schwimmen oder Laufen selbst lassen sich die verschiedenen Schwimm- bzw. Laufstile von der Uhr erlernen.

Wanderer sowie Bergsteiger können sich mit der Ambit 2 vor Wetterstürzen warnen lassen oder haben z. B. bei Notfällen ihre aktuellen Koordinaten von der Uhr, um Rettungskräften ihren Standort mitteilen zu können. Auch durch Setzen von POI's (Points of Interest) kann man sich nicht so leicht verlaufen, da diese Punkte



später mit der Ambit 2 wiedergefunden werden können. Die Ambit 2 führt einen dann wieder zu diesen Punkten bzw. dem Ausgangspunkt zurück.

## Datenauswertung



Was nützt das beste Training, wenn man es nicht detailliert auswerten kann. Hier kommt nun das Portal Movescount ins Spiel. Alle aufgezeichneten Daten lassen sich mittels USB-Kabel via Moveslink auf das Portal laden. Hier werden sie nach Datum sortiert und gespeichert. Ich muss erwähnen, dass die Installation von Moveslink unter Windows XP nicht funktionierte und mit einer Fehlermeldung abbrach. Aufgrund der Tatsache, dass Windows XP aber nicht mehr von Microsoft unterstützt wird, kann man hier wahrscheinlich keinen Support seitens Suunto mehr erwarten. Unter Windows 7 hingegen funktionierte die Installation auf Anhieb.



Wird nach einer Trainingsfahrt die Ambit 2 mit dem PC verbunden, beginnt sofort der Upload zu Movescount und die Aktivitäten werden mit einem „ok“ bestätigt.



Die Daten werden dann in einem Kalender nach Datum aufgelistet, wobei der letzte Eintrag heller erscheint. Hierbei wird dem Symbol die Sportart zugeordnet, die beim Training ausgewählt wurde. So sieht man auf einen Blick, was an diesem Tag trainiert wurde.

Durch Anklicken eines Eintrags wird dieser dann geöffnet. In einer Übersicht werden im oberen Teil alle relevanten Daten zur Tour angezeigt, wie z. B. Gesamtzeit, Herzfrequenz, erreichte Durchschnittsgeschwindigkeit, Distanz, Trittfrequenz uvm. Im mittleren Bereich wird auf einer Karte die gefahrene Route dargestellt. Diese Route ist nun unterschiedlich eingefärbt, und zwar in der Form, dass in der Standardansicht die Herzfrequenzbereiche dargestellt werden. Man sieht so auf einen Blick, welcher Bereich bei welchem Streckenabschnitt erreicht wurde. Gleiches gilt für die Auswahl von Tempo, Geschwindigkeit, Höhe, Trittfrequenz, Temperatur, EPOC und Energieverbrauch. Zur Information: Der EPOC (Excessive Post-exercise Oxygen Consumption) beschreibt den „Nachbrenneffekt“ im Anschluss körperlicher Aktivitäten und wird hier in ml/kg angegeben.



Es ließen sich noch vier weitere Werte anzeigen, die aber mangels Messung wie z. B. Atemfrequenz und Sauerstoffverbrauch VO2 nur rechnerisch ermittelt werden. All diese Auswahlbuttons sowie die Diagramme dazu werden im unteren Bereich der Übersicht dargestellt.

Die Möglichkeiten zur Auswertung sind mannigfaltig und werden auch Profis gerecht zumal das Tool auch die Erholzeit bis zum nächsten Training errechnet. Weitere Tools und Exportmöglichkeiten runden die Software ab.



## Fazit

Keine Frage, wir haben es hier mit einem absoluten Profigerät zu tun. Die Suunto Ambit 2 hat alles an Board, um wirklich jeder Sportart gerecht zu werden. Gut, nicht jeder wird wirklich alles nutzen was die Ambit 2 bietet aber für Triathleten sehe ich hier das ideale Tool, um für alle Disziplinen wirklich aussagekräftige Trainingsergebnisse ermitteln zu können oder aber den Schwimmstil zu verbessern.

Ebenso werden Wanderer oder Bergsteiger von der Möglichkeit sich über das Wetter informieren zu lassen oder aber auch jederzeit über die Koordinaten des Standortes Auskunft geben zu können begeistert sein.

Über zusätzliche Apps lässt sich die Ambit 2 in ihren Funktionen nochmals erweitern und ist so immer Up-to-Date.

Auch die Möglichkeiten der Auswertung über die Software Movescount ist sehr umfangreich und hat mir sehr gut gefallen.

Ich nahm die Uhr mal auf einen Ausflug mit und hatte so hinterher Informationen über unsere Durchschnittsgeschwindigkeit während der Autofahrt sowie über die gewanderten Kilometer nebst der Route. Auch für solche Aktionen lässt sich die Ambit 2 wunderbar nutzen zumal sie ja auch Auskunft über so triviale Daten wie Uhrzeit und Datum geben kann.

