



Man könnte meinen ohne **Global Positioning System** geht heute auf unserem Planeten gar nichts mehr. So wundert es nicht, dass immer mehr Radcomputer nicht mehr auf dieses Feature verzichten möchten. Auch [VDO](#) hat 2017 mit dem [VDO M7 GPS](#) ein Gerät auf den Markt gebracht, mit dem sich die gefahrenen Routen per GPS aufzeichnen und später auswerten lassen. Und das ist noch nicht alles.

Mit insgesamt 13 Funktionen kann der M7 aufwarten inkl. Höhenmessung. Zusätzlich wurde ihm auch noch eine Displaybeleuchtung spendiert, die das Ablesen bei Dunkelheit erheblich erleichtern soll. Ein echter Tausendsassa also...



Foto: M. Hofmann/rund-ums-rad



Erster Eindruck VDO M7 GPS

Die Farbgebung der Verpackung erinnert mich doch stark an das Celeste der Bianchi Rennräder. Darin befinden sich der Radcomputer, die Halterung nebst Kabelbindern, ein USB-Kabel zum Datenaustausch bzw. Akku laden sowie ein Quick-Start-Manual in sechs Sprachen.

Bedient wird der M7 GPS mittels drei Tasten an der Unterseite des Geräts.



Praxis

Die beiliegende Anleitung erklärt bebildert und in knappen Sätzen, wie die Halterung mithilfe der beiliegenden Kabelbinder am Lenker montiert wird.

Hierbei lässt sich der Aufsatz des Halters auch um 90° drehen, um die Halterung z. B. auf dem Vorbau montieren zu können. Wer damit nicht zurechtkommt, kann auf die ausführliche Videoanleitung im Internet zurückgreifen. Damit klappt die Montage auf alle Fälle. Auch werden hier die Einstellungen des M7 GPS erklärt.

Da sich der Computer ausschließlich mit Streckendaten befasst und keine Daten wie Herzfrequenz oder Trittfrequenz erfasst, beschränken sich die Einstellungen im Gerät auf **Sprache, Maßeinheit, Starthöhe, aktuelle Höhe, Uhrzeit, Beeper, Totalwerte und Auto Pause.**

Sobald diese Einstellungen vorgenommen wurden, ist der M7 GPS auch schon startbereit für die erste Autofahrt.

Mit den drei Tasten am M7 GPS werden alle Funktionen gesteuert, wobei sich mit der rechten Taste die BIKE-Funktionen wie *Fahrzeit, Durchschnitt, Max. Geschw., Navigator, Temperatur, Uhrzeit* und der *Navigationspfeil „Zurück zum Start“* anzeigen lässt, mit der linken Taste (ALTI) werden hingegen die Funktionen *Steigung, Höhe Up, Max. Höhe, Durchschnittssteigung, Max. Steigung, Höhe Down, Durchschnitt Down* und *Max. Down* angezeigt.



Mit der mittleren Taste wird das Training gestartet oder gestoppt als auch das Menü geöffnet bzw. geschlossen.

Aktiviert wird der M7 mittels Druck auf eine der Tasten oder aber durch Eindrehen in die Halterung.

Einmal im Freien sucht der M7 GPS die Satelliten, was auch schon mal ein paar Minuten dauern kann. Schneller geht es, wenn man vorher über die VDO Converter Software die AGPS-Daten auf den M7 GPS lädt. Hierbei werden zur Standortbestimmung GSM-Daten aus dem Handy Netz hinzugezogen, was die Ortung der Satelliten beschleunigt. Diese AGPS-Daten sind aber zeitlich begrenzt, was bedeutet, dass man diese Daten immer wieder neu laden muss. Wie lange diese aktuell sind, wird in der VDO Converter Software nach dem Herunterladen angezeigt.



Das Fenster des M7 teilt sich wie folgt auf:

Im oberen Bereich des M7 wird die aktuelle Höhe in Metern, die Signalstärke des Satelliten sowie der Akkustand angezeigt.

Im mittleren Bereich dominiert die große Geschwindigkeitsanzeige auf der rechten Seite während links die laufende Aufzeichnung mittels REC signalisiert wird, gefolgt von einem rauf/runter Pfeil, der die aktuell gefahrene Geschwindigkeit mit der gespeicherten Durchschnittsgeschwindigkeit vergleicht.

Darunter befindet sich noch ein Lämpchensymbol, welches den aktivierten Lichtmodus signalisiert. Der Lichtmodus wird durch gleichzeitiges Drücken der beiden äußeren Tasten aktiviert und deaktiviert. Bei aktiviertem Lichtmodus wird bei jedem Tastendruck die Hintergrundbeleuchtung für ca. 5 Sekunden eingeschaltet. Bei Nachtfahrten ein nützliches Feature.

Im unteren Bereich werden durch kurzes Drücken der rechten Taste alle für die Fahrt relevanten Daten angezeigt wie:

- Gefahrene Strecke
- Fahrzeit
- Durchschnittsgeschwindigkeit
- Geschwindigkeit
- Navigator/Gesamtkilometer
- Temperatur



- Aktuelle Uhrzeit
- Navigationspfeil zurück zum Start

Mit der linken Taste lassen sich alle höhenrelevanten Daten durchscrollen wie:

- Grafisches Höhenprofil
- Aktuelle Steigung in %
- Höhe up in Metern (gefahrenen Höhenmetern nach oben)
- Höhe in Metern
- Durchschnittliche Steigung in %
- Steigung in %
- Höhe down (gefahrte Höhenmeter nach unten) in Metern
- Durchschnittlich Down in %
- Down in %

Fahrdaten erfassen

Der M7 schaltet sich ein, wenn er auf die Halterung gedreht wird oder aber mittels Druck auf eine der Tasten. Die blinkende Geschwindigkeits- und GPS Statusanzeige besagt, dass der M7 nach einem Satelliten sucht. Ist dieser gefunden, hört das blinken auf und der Computer ist bereit.



Das Training wird dann durch Drücken der mittleren Taste gestartet.

Wenn sich der M7 dabei nicht bewegt, d. h., das Fahrrad noch nicht fährt, wird dies durch die Einblendung **Training** gefolgt von einem Pause-Zeichen wie man es üblicherweise von Aufzeichnungsgeräten gewohnt ist angezeigt.

Da die Geschwindigkeitsdaten per Satellit erfasst werden, benötigt der M7 auch keinen Sensor.



Sobald sich das Fahrrad mit dem Computer aber bewegt, erscheint in der oberen linken Ecke der Schriftzug **REC** und die Aufzeichnung startet.

Wurde in den Einstellungen **Auto Pause** gewählt, so stoppt die Aufzeichnung bei jedem Halt und wird automatisch bei Bewegung des M7 wieder fortgesetzt.

Während der Aufzeichnung kann man sich nun durch kurzes Drücken der rechten oder linken Taste die aktuellen Daten wie z. B. die aktuell gefahrenen Kilometer, die Temperatur, die gefahrene Durchschnittsgeschwindigkeit etc. oder aber die aktuellen Höhen- oder Steigungsdaten anzeigen lassen.

Läuft die Aufnahme, angezeigt durch den **REC** Schriftzug, werden alle relevanten Daten aufgezeichnet. Hat man im Menü **Auto Pause** aktiviert, stoppt die Aufzeichnung jedes Mal, wenn das Fahrrad z. B. an Ampeln oder Kreuzungen zum Stehen kommt. Auch beim Durchfahren von Tunneln oder Unterführungen geht der M7 in den Pause-Modus, sobald der GPS-Empfang abreißt. Dies wird unter anderem auch durch einen kurzen Piepton angezeigt.

Zum Beenden der Aufzeichnung wird die mittlere Taste kurz gedrückt. Das **REC** Zeichen verschwindet und man kann durch Drücken der linken bzw. rechten Taste die erfassten Daten noch einmal durchsehen.

Will man die Tour endgültig abspeichern, so wird die rechte Taste so lange gedrückt, bis **Tourdaten RESET** angezeigt wird. Aber **ACHTUNG**: Hiermit werden nicht nur die Tourdaten gespeichert, sondern auch die aktuellen Daten auf null zurückgesetzt.

Der M7 steht nun für die Aufzeichnung der nächsten Tour bereit.

Will man die Funktion **Zurück zum Start** nutzen, so darf man die Tourdaten auf keinen Fall mit **Tourdaten RESET** auf null stellen, sondern wählt mit der rechten Taste die Funktion **Zurück zum Start**.

Im Display wird nun die Luftlinien-Entfernung und mittels eines Pfeils die Luftlinien-Richtung zum Startpunkt angezeigt. Als Startpunkt gilt der Ort, an welchem GPS-Empfang vorhanden war und die Aufzeichnung gestartet wurde.

Durch eine geschickte Routenführung in Richtung des Pfeils wird sich die km-Anzeige immer weiter verringern, bis man schließlich seinen Startpunkt wieder erreicht hat.



Diese Funktion ersetzt zwar kein Navigationsgerät, kann aber durchaus helfen, wenn man sich mal verfahren sollte.



VDO Converter

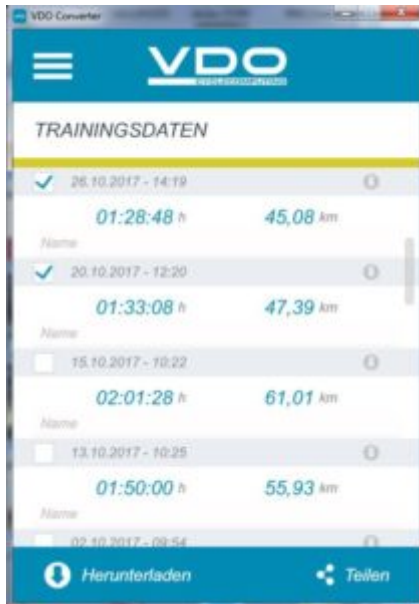
Mit dem VDO Converter, den man sich kostenlos von der VDO-Internetseite herunterladen kann, lässt sich der M7 verwalten.

Hier können gespeicherte Trainingsdaten auf den PC geladen oder auch im M7 gelöscht werden.

Außerdem lassen sich hier bequem die Einstellungen des M7 verwalten oder aber ein Firmwareupdate vornehmen. Auch lassen sich hier die AGPS Daten zur Beschleunigung der GPS-Verbindung auf den M7 laden.

Informationen zum Gerät sowie Hilfestellung findet man im Bereich Videos.

Unter APP-Einstellungen kann man sich aus der Software bei verschiedenen Portalen einloggen.



Auswerten der Tourdaten

Natürlich will man seine gefahrenen Touren auch irgendwie sichtbar machen oder auswerten.

Unter der Rubrik Trainingsdaten erscheinen alle jemals gefahrenen Touren die auf dem M7 gespeichert wurden.

Hierbei werden die noch nicht auf den PC heruntergeladenen Tourdaten automatisch mit einem Häkchen versehen und so zum Download markiert.

Auf einen Blick hat man hier Informationen über das Datum der Tour mit Startzeit sowie die Trainingszeit plus die gefahrenen Kilometer.

Die Touren die man auf den PC herunterladen will werden mit einem Häkchen versehen. Dabei kann man auch mehrere Touren zum Download markieren.



Beim Klick auf den Button **Herunterladen** wird man auf die nächste Seite geführt.



Hier wird das Format gewählt, mit dem die Daten letztendlich auf dem PC gespeichert werden sollen.

Es stehen die Formate **Training Center XML** (.tcx) oder **FIT file** (.fit) bereit.

Man kann wie im Beispiel zu sehen auch beide Formate anklicken.

Nun wird noch das Verzeichnis gewählt und nach dem Klick auf den Button **Download** werden die Daten auf den PC kopiert.

2017_10_26_14_19_VDO.fit	24.01.2018 20:44	FIT-Datei	36 KB
2017_10_26_14_19_VDO.tcx	24.01.2018 20:44	TCX-Datei	595 KB

Gespeichertes Format (fit und tcx)

Die gespeicherten Daten werden im Format Datum/Startzeit/VDO inkl. Extension fit oder tcx abgelegt und sind so ohne Probleme später zu identifizieren. Durch die beiden zur Verfügung stehenden File-Formate sind die gespeicherten Daten universell nutzbar.



So lassen sie sich in vielen Applikationen wie z. B. **Strava** oder aber auch in Trainingsportalen wie **Training Peaks** verwenden.

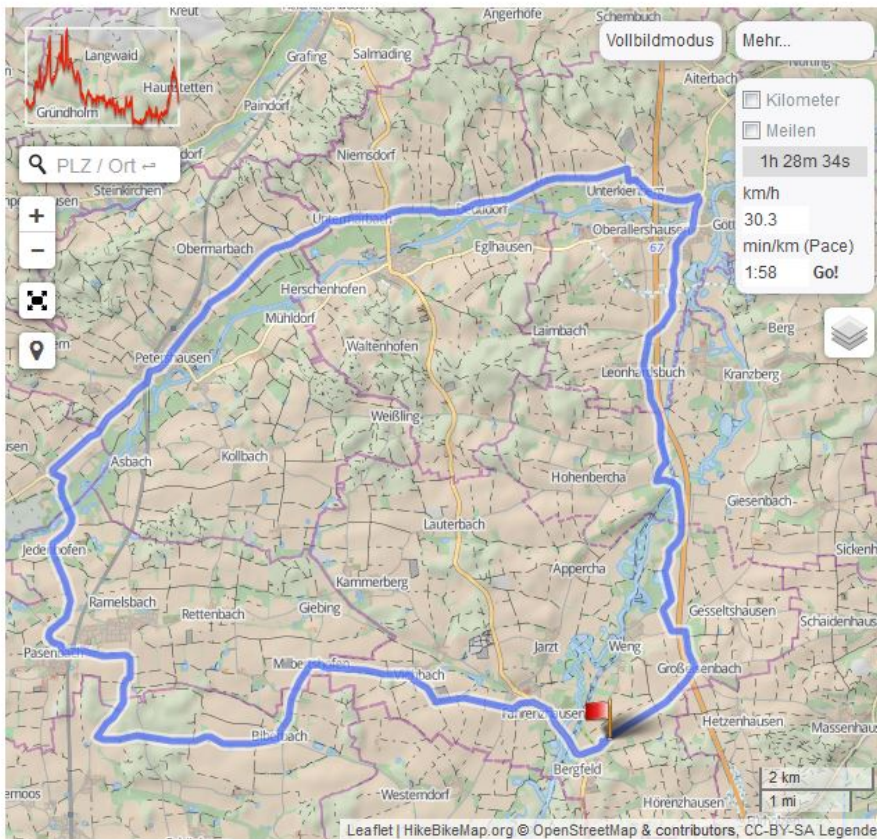
Unter der Rubrik **APP-EINSTELLUNGEN** kann man sich z. B. auch aus der Software bei verschiedenen Portalen anmelden bzw. einloggen.

Exemplarisch habe ich hier mal eine Tour im Tracking Portal **GPSies** im tcx Format hochgeladen.

Die Aufzeichnung ist bis auf ein paar kleine Abweichungen wie z. B. eine 350-Meter-Differenz in der Kilometerangabe, äußerst genau und lässt sich ohne Weiteres so an interessierte Radler weitergeben.



Renntag Tour [Adresse korrigieren](#)



Rundkurs
44,73 km

Aktivität, geeignet für



[Wetter](#)

[PDF drucken](#)

[PDF drucken \(Inkatas\)](#)

Weitere Streckenoptionen

[bearbeiten / löschen](#)

[Variante erstellen](#)

[Erstellen als Vorlage](#)

[merken](#)

[Höhendaten neu berechnen](#)

Download als

GPX Track

[herunterladen](#)

[Optionen einblenden](#)

Fazit

Der VDO M7 GPS ist ein kleiner unkomplizierter Radcomputer, der durch die Nutzung von GPS Sensorungebunden an jedem Fahrzeug verwendet werden kann. So ist auch der Einsatz am Motorrad / Roller oder im Auto denkbar. Man könnte ihn auch zum Langlaufen mitnehmen um die gelaufene Strecke nebst Zeit und Höhenmetern mit zu loggen.

Die Bedienung ist dank der drei Tasten nicht allzu kompliziert und nach einer kurzen Eingewöhnungszeit schnell erlernt.

Durch die integrierte Beleuchtungsfunktion ist der Computer auch noch bei Dunkelheit nutzbar, was ihn zu einem echten Allrounder im Alltag macht.

Natürlich kann der M7 keinen Trainingscomputer für Hochleistungssportler ersetzen. Diesen Anspruch erhebt er aber auch nicht.



Ich sehe ihn eher als universellen GPS-Logger mit zusätzlichen praxisnahen Features, der sich im Fahrradalltag ebenso bewährt wie auch bei ausgedehnten Touren am Wochenende. Der Akku hat zumindest mehr Standzeit als das Sitzfleisch ☐

