

Garmin Fenix 6 pro

Alhoewel ik heel erg tevreden was over mijn Garmin Fenix 5s, had ik al wel een tijdje spijt dat ik destijds niet voor de 5 plus gegaan was. Het GPS gedeelte van de 5s is namelijk niet erg geschikt om op te navigeren, en ook de batterijduur is niet genoeg voor "echte" ultra's.

Met een 80KM kom je nog wel thuis, maar wanneer de afstanden langer worden, moet je al veel dingen uit gaan zetten om langer dan 9 uur te kunnen registreren. En het is natuurlijk jammer dat je juist die informatie moet missen als je een dergelijke ultra gelopen hebt. Beste is om gewoon iedere seconde de gps te registreren, in de normale mode, met al de beschikbare satellieten en dat in combinatie met de hartslagband die ook van alles registreert.

Het navigeren heb ik destijds ook geprobeerd, maar dan schiet de 5s ook behoorlijk te kort. Dat was dan ook de reden dat ik altijd de Etrix bij me had als extra navigatie.

Dat zou nu dus verleden tijd moeten zijn, want sinds afgelopen maandag ben ik de gelukkige bezitter van de Garmin Fenix 6 Pro (47mm). Buiten de bovengenoemde voordelen zitten er ook nog andere leuke extra's op.

Pacepro: Dit is een hele leuke functionaliteit. Op basis van de "Pace" (het tempo in bijv. minuten per kilometer), het hoogtepfiel (dat is optioneel) en of je van plan bent om een positieve of negatieve split te lopen kun je die waarden ingeven en gaat je horloge per kilometer aangeven of je wel of niet het juiste tempo loopt. Ik heb het afgelopen donderdag uitgeprobeerd, en ben best wel onder de indruk van deze nieuwe functie.

Je ziet namelijk vrij snel of je te hard of te zacht loopt, en omdat alle parameters te zien zijn hoef je niet te rekenen, maar alleen te zorgen dat je niet te ver voor of achter loopt. Van boven naar beneden zie je: "target pace", "current pace", een balk die aangeeft hoeveel er nog rest in the huidige kilometer, en dan de "Overall Ahead time". Die laat je met een + of - teken zien hoeveel je achter of voor op je tijd loopt. Tijdens de trainingen had het in ieder geval voor mij meerwaarde, omdat het hielp om dat beetje extra te pushen tijdens deze training.

Verder zijn er nog allerlei extra's zoals PulseOx, bodybattery, aantal datavelden per scherm (nu max 6 voor dit type), battery management etc. en over het algemeen zijn ook de bestaande functionaliteiten wat uitgebreid. De bediening is hetzelfde gebleven, maar nu synchroniseerd de horloge wel sneller, door middel van de wifi. Er wordt ook iets meer informatie getoond wanneer je door de "widgets" scrolled.

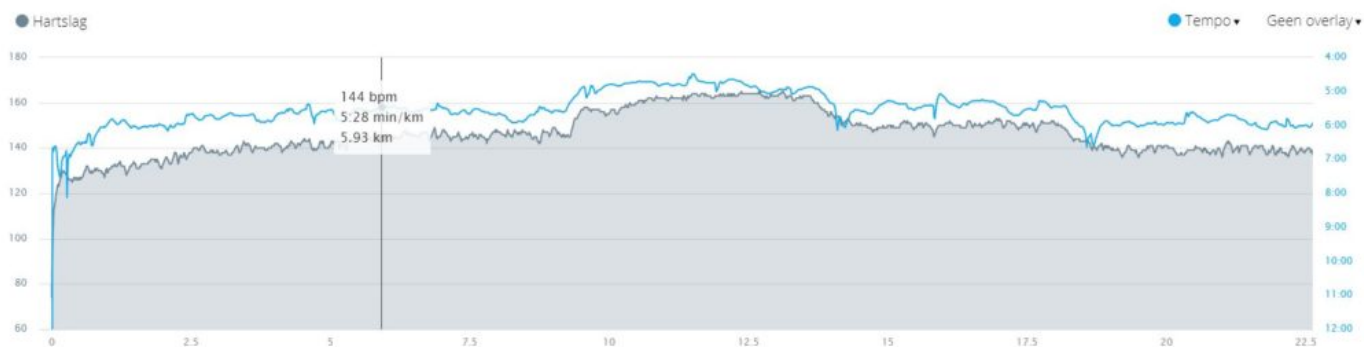
Mooi speelgoed dus!

Ook het weer nodigt uit om te gaan hardlopen. T'is alleen vervelend dat ook mijn standby diensten voor de klant begonnen zijn. Dat betekent dus deze week niet te ver weg, omdat ik binnen een half uur terug online moet kunnen zijn. Ik plan daarom zo nu en dan een uurtje vrij aan het eind van de middag, zodat ik ongestoord wat kilometers kan maken terwijl mijn collega's nog aanwezig zijn (dus voor 17:30u).

Hans - Triathlon's en ultra's

Verlagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>



Zaterdag mijn "lange duurloop" gedaan. Uiteindelijk toch nog zo'n 23KM gemaakt, verdeeld over 5 rondes. Daarom maar een beetje variatie aangebracht, en er een piramyde training van gemaakt, en dat beviel me goed.

Omdat ik in de middag een installatie moest doen, heb ik besloten dit weekend meer als "rust weekend" in te delen. De overige dagen wel iedere dag actief geweest, dus dat compenseert het weer een beetje.