

GPS? Of hebt u liever een puist op de voet...

(Juli 2004)

Het is onuitroeibaar en je ziet ze steeds meer: lopers die zich bedienen met de luxe van GPS of dynastream-technologie. Naast de hartslagmeting die in een percentage van de maximale hartfrequentie wordt weergegeven, wordt er meer en meer geïnvesteerd in afstand. Dat wil zeggen: afstand meten. Op internet doet dit het nodige stof opwaaien. Zo ook op UltraNED, waar ultragoeroe Ton Smeets ingaat over de prachtige voordelen die GPS ons biedt. In zijn artikel "[GPS voor lopers](#)" beschrijft hij hoe tochten uitgezet kunnen worden. Programmeer de route punt voor punt en het "verkeerd lopen" geminimaliseerd wordt. Dwalen heeft echter ook zo z'n charme. Zelf voel ik maar al te vaak de 'dwang' om de bekende weg te verlaten en mij intens vol te laten lopen op een verdwaalspoor die altijd weer doodloopt op een punt van herkenning.

Het grootste GPS-nadeel voor lopers is de vrij beperkte accu. GPS slurpt energie, het loopt als het ware op koolhydraten, daar waar vetten (dynastream) een duurzamere energiebron is, met als gevolg dat deze leeg is voordat de finish bereikt is, tenminste als de af te leggen afstand lang genoeg is. De Garmin ForeRunner en ForeTrex (en andere GPS-ers) smachten na een uurtje of twaalf naar de lader. Een halve dag lopen kan dus nog net, maar als de grenzen van het lichaam verder verkend worden -in Apeldoorn bijvoorbeeld- dan houdt de computer het eerder dan zijn uitvindende mens voor gezien. Een vroegtijdige uitval van het routespeeltje kan voorkomen worden door in een handomdraai prijzige, oprolbare zonnepanelen op de rug van de loper te spelden. Als extraatje wordt drie meter kabel bijgeleverd, dus je kunt touwtjespringend naar de finish!

Een ander nadeel is het opstarten van het apparaat. Het duurt vaak even voordat het vrij zwakke satelliet signaal ontvangen is. Een handigheidje is, om als je naar de training fietst, het GPS- ding alvast aan te zetten, zodat dit bezwaar geen probleem meer is. Een groen, dik bladerdek in een bos, hoogspanningskabels of gebouwen die het ontvangst wreed kunnen verstoren, hebben een negatieve invloed op de nauwkeurigheid. Bij uitval, door bijvoorbeeld door een tunnel in te lopen, berekent hij de afstand tussen het laatst ontvangen signaal en het signaal na de onderbreking. Loodrecht wel te verstaan, bochten worden dus niet meegerekend. Ook in de grot van Han Frenken is GPS (op 100 meter na) onbruikbaar. Het is merkwaardig dat de huidige apparaatjes die gebouwd zijn op de motor GPS, een afwijking van soms wel 30% te zien geven in de actuele snelheid, terwijl de afgelegde afstand wel zeer betrouwbaar is. Voor een loper is een actuele snelheid belangrijker dan een totale afstand. Het blijft echter een utopie om een 100% zuiverheid te verkrijgen, maar dat hoeft ook niet, want het systeem luistert immers niet voor niets naar de naam: Globaal Positie Systeem.

Een uitstekend alternatief is de 'puist op de voet' die Suunto en Polar gebruiken om afstand te meten. Zelf heb ik gelopen met de Polarpuist. Dit ettert niet, hoewel het gewicht van 75 gram wellicht anders doet vermoeden. Even aanzetten en er is direct verbinding met het horloge. Weg is dat gezoek naar moeilijk te vinden satelliet signalen! Volgens Polar is deze combo van HF en afstand, met 97% minstens even nauwkeurig als GPS. Bij het iken -dat bij het wisselen van schoenen plaats moet vinden- kan de nauwkeurigheid oplopen naar 99%. De puisttechniek (accelerometer) is afkomstig van [Dynastream Innovations](#). De sensoren in de bobbel op de voet, meten de hoek(stand) van de voet en de manier van lopen meer dan duizend maal per seconde. Meng deze resultaten met ingewikkelde algoritmes, en de huidige snelheid en afstand is een feit. Anno 2009 loop ik met een Suunto T3c klokje om de arm. Deze is niet groter dan een compact horloge en kan dus altijd gedragen worden. De sportfuncties zoals hartmeting is niet te zien. Sporten is immers geïntegreerd met het leven en staat er niet los van. Deze klokjes zijn eventueel uit te breiden met flauwekulletjes als puistregistratie, GPS en computerhard- en software. Software voor de Apple is er echter bij Suunto niet bij. De basisfuncties zijn simpel en de hartslag is gecodeerd en dus ongevoelig voor omgevingsfactoren en de rikketik van andere lopers.

De levensduur van de mini-penlitebatterij (AAA) van de Nike houdt het in ieder geval 24 uur vol, zoals Janneke Cazemier tijdens haar prachtige, doch door(s)lopende lijdensweg van 185½ km in Apeldoorn bewees. De Polar houdt het volgens mijn gebruiksaanwijzing 40 uur vol. In de vier laatste levensuren van de batterij, schreeuwt het knipperend in het rood: "vervang mij!" In tegenstelling tot Nike, koppelt Polar geen codering toe tussen puist en horloge. Dit verklaard wellicht de extra batterijlevensduur (± 10 uur) van de Polar. Uiteraard is er wel de bekende OwnCode-codering tussen borstband en horloge. Bij Nike is die codering digitaal. Helaas wordt bij de CV10 geen software geleverd, vandaar dat Nike aan een lagere tak hangt in de kostbare prijsboom. Polar levert het pakket Precision Performance mee.

De conclusie is volgens mij gerechtvaardigd, dat lopers die graag onder een bladerdeken van moedertje natuur kilometers snuiven, beter af zijn met 'de puist', dan met G.P.S. Te meer omdat langlopers dieselen en dat ook van hun loopcomputer mogen verwachten. Echter: is navigatie belangrijk, of gebruik binnen meerdere sportdisciplines, dan is GPS onovertroffen.