

Viel Lärm um Nichts?

Cona's neue Laufuhr im Einzeltest

Von Stephan Diercks

Wow, das war laut! Kaum hatten wir die neue CONA PRO Laufuhr in den Händen, entbrannte schon die erste Diskussion über den deutlich hörbaren Signalton der Uhr. Zu laut, unüberhörbar, endlich mal ein richtiges Signal – die Stichworte flogen nur so über den Tisch. Nach dem ersten Kennenlernen wollten wir es aber nun genau wissen und testeten die CONA PRO auf Herz und Nieren.

CONA hat anscheinend auf die Kundenwünsche reagiert und mit der PRO eine Laufuhr geschaffen, die sowohl im Training, als auch im Wettkampf ein zuverlässiger Partner am Handgelenk ist. Die zur Verfügung stehenden Funktionen lassen erkennen, dass laufspezifische Anforderungen in die Tat umgesetzt wurden.

Die in deutscher Sprache verfasste Bedienungsanleitung ist reich bebildert und beschreibt die Funktionen ausreichend. Leider sind die Grafiken etwas überfrachtet dargestellt und verlangen dem Anwender seine volle Aufmerksamkeit ab.

Das komplett aus Kunststoff bestehende Gehäuse ist mit einer Metallapplikation auf der Oberseite versehen und verleiht der Uhr einen wertigen Eindruck. Allergiker wird freuen, dass der Gehäuseboden ebenfalls komplett aus Kunststoff besteht. Zusammen mit der Edelstahlschließe sind allergische Reaktionen auf empfindlicher Haut passé.

Mit einer Gehäusehöhe von 1,5cm und einer Armbandlänge von knapp 20cm ist die Uhr auch für dickere Handgelenke gut dimensioniert. Zwar lässt sich das flexible Kunststoffarmband gut für sehr schmale Handgelenke einstellen, die Gehäusegröße lässt sich jedoch nicht wegdiskutieren.

Was die Ablesbarkeit des beleuchtbaren Displays angeht, waren wir uns schnell einig. Alle Werte werden ausreichend groß dargestellt. Durch die in allen Menüs konsequent umgesetzte 2-zeilige Darstellung, ist die Bedienung der Uhr schnell erlernt. Auch die klassische Anordnung der Tasten, mit einem oben liegenden Start/Lap Knopf tut ihr übriges dazu.

CONA gibt die Wasserdichtigkeit der Uhr mit 30m an. Unser Lauf im Regen war für die Uhr kein Problem. Auch die anschließende Dusche konnte der Uhr nichts anhaben. Ein Schwimmtraining mit Kraulschlägen würden wir jedoch nicht empfehlen.

Das Klicken durch die Menüs wird mit dem deutlich hörbaren Tastenon quittiert. Kein Vergleich zu anderen Uhren, deren Tasten- bzw. Alarntöne manchmal zu wünschenswert übrig lassen. Die Ausrede, man habe den Intervallwechsel nicht mitbekommen, zählt dann nicht mehr. Für alle die es leiser mögen, ist der Tastenton abschaltbar.

Die Stoppuhr besitzt eine Auflösung von 1/100 Sek. und eine Kapazität von 100 Stunden. Dieses sollte für die meisten Trainings- und Wettkampfsituationen reichen.

Der Chronomodus verfügt über 50 frei einstellbare Zielzeiten. Hiermit kann der Anwender Zeiten für bestimmte Wegpunkte voreinstellen und mittels Knopfdruck die



tatsächlich benötigte Zeit während des Laufens ersehen. Automatisch berechnet die CONA PRO hierbei die Differenz zwischen eingestellter Zielzeit und der ermittelten Zeit und zeigt diese im Wechsel mit der aktuellen Rundenzeit alle 2 Sek. an. Beim überschreiten der Zielzeit gibt die Uhr den deutlich hörbaren Signalton von sich.

Für den Rundenläufer ist diese Funktion besonders wertvoll, da auch Zielzeiten pro Runde voreingestellt werden können. Mit der berechneten Durchschnittszeit für alle Runden ist dann eine aussagekräftige Auswertung des Rundentrainings möglich.

Werden keine Zielzeiten eingegeben, steht dem Anwender eine normale Stoppuhr zu Verfügung. Beim Speichern der Lap/Zwischenzeit, wird diese für ca. 12 Sek. angezeigt, während im Hintergrund die aktuelle Zeit weiterläuft. So können bis zu 150 Lap/Zwischenzeiten gemessen und gespeichert werden. Aufteilbar ist der Speicher in bis zu 50 Trainingseinheiten (d.h. z.B. 50 Läufe mit einer max. Gesamtzahl von 150 gespeicherten Zeiten).

Eine weitere interessante Funktion ist der Timer. Hier stehen dem Anwender bis zu 25 frei programmierbare Zeiten zur Verfügung. Dabei besteht jede Einstellung aus 2 Timern. Die Timer können miteinander verbunden werden, so dass ein umfangreiches Intervalltraining mit verschiedensten Zeiten erstellt werden kann. Neben dem verbinden der Timer, also dem nacheinander ablaufen lassen der Zeiten, sind der Countdown, CountUp und die bis zu 99 fache Wiederholung eines Timers möglich. Die Auflösung der Timer ist auf 1 Sek. genau festgeschrieben und hat einen Umfang von bis zu 100 Stunden. Unser getesteter Intervall-Lauf mit bis zu 10 unterschiedlichen Zeiten war ein echter Genuss und nebenbei ein gutes Tempotraining.

Neben den für den Laufsport wichtigen Chrono- und Timerfunktionen, verfügt die CONA PRO auch über einen 2-fachen Alarm, die Anzeige des aktuellen Datums und über eine duale Uhrzeit. Das Umstellen der Uhrzeit zwischen dem Heimatort und dem Trainingslager auf Lanzarote gehört damit der Vergangenheit an.

Wer eine Trainingsuhr mit umfangreichen Zeitfunktionen sucht, muss sich die CONA PRO unbedingt näher anschauen. Der günstige Preis von 39,95€ lässt die Kaufentscheidung mit Sicherheit nicht schwerer fallen. Bleibt nur noch die Wahl der Farbe. Aber wer hat auch gesagt, dass die Sache einfach ist!

Infos: www.sportuhren.de