

Din træningsrute er hårdere end du tror

Dyr teknologi, lav troværdighed. Højdedata fra GPS-udstyr er ikke meget værd, når det gælder danske motionsruter, viser ny analyse fra Danskebjerg.dk.

Som motionist kan man nogle gange føle, at den tur, man lige har været ude på, var enormt kuperet og anstrengende. Men når man får kigget på de data, som GPS-uret har indhentet fra turen, ser ruten ikke så slem ud endda. Det er måske bare den dårlige form, der har fået bakkerne til at føles så store og talrige - er den nærliggende tanke.

Nu viser et nærmere eftersyn foretaget af hjemmesiden Danskebjerg.dk imidlertid, at den udkørte motionist meget vel kan have ret.

I hvert fald er det reelle antal højdemeter, man tilbagelægger ved et motionsløb eller på en træningstur, i de fleste tilfælde højere, end hvad GPS-uret og rutesoftware angiver. Der er endda eksempler på, at det virkelige antal stigende meter på en strækning er dobbelt så højt som det, der kan læses på skærmen efter turen.

- Det betyder, at man skal være meget påpasselig med at bruge de her data, når man skal vurdere sværhedsgraden af forskellige ruter, fastslår Jacob T. Johansen fra Danskebjerg.dk.

Undersøgelsen bygger på en generel erfaring med ruter og højdemåling, og til illustration har Danskebjerg.dk nærstuderet fire rundstrækninger af forskellig type og distance.

Det ene eksempel er en 52,5 km lang rute, som indgår i et motionscykelløb på Sjælland. Her angiver en måling fra den kendte teknologiproducent Garmin, at der er 199 højdemeter på ruten, mens træningssites'ene Strava, Ride With GPS og Gpsies siger hhv. 280, 325 og 378 højdemeter.

Det virkelige tal er dog højere end alle disse. Det er fundet ved at optælle store og små højdeforskelle på ruten vha. et digitalt topografisk kort, og denne optælling gav i alt 401,5 højdemeter. Altså mere end dobbelt så højt som det laveste tal angivet af Garmin.

På en anden kuperet rute på Sjælland rammer Garmin ca. 70% forkert med højdemeterne. Faktisk skyder Garmin for lavt i hvert eneste af de fire analyserede eksempler, hvilket efterlader det indtryk, at Garmin ikke medregner de højdeforskelle, som man møder på en let kuperet vej, hvor det både går lidt op og lidt ned.

- Netop den type terræn er der en del af i Danmark, så for den danske motionist er det et problem, når en krævende, puklet vejstrækning fremstår lige så nem som et stykke med pandekagefladt. Det ødelægger ganske enkelt brugbarheden af højdemeterangivelserne, siger Jacob T. Johansen.

Han vurderer, at Gpsies er et af de mest pålidelige steder at gå hen, når man vil have nogenlunde troværdige data om sin rute. En manuel sammentælling vha. digitale topografiske kort er dog stadig det mest præcise, lyder konklusionen fra Danskebjerg.dk.

Se en uddybende version af denne artikel på www.danskebjerg.dk.