



Die Suunto 5 [Suunto 5](#) versteht sich viel mehr als moderne Sportuhr, denn als schicke Smartwatch. Dies zeigt sie einerseits durch das robuste und funktionelle Design, andererseits durch den reduzierten Funktionsumfang in der Integration des Smartphones. Wir haben die Uhr für euch neben dem Sparteinsatz auch im Alltag getestet und präsentieren euch in den folgenden Zeilen unser Testergebnis. Seid gespannt!

## Die Suunto 5

Die Suunto 5 ist eine wasserdichte GPS-Sportuhr, die laut Hersteller Suunto [Hersteller Suunto](#) mit einer Vielzahl an Sportmodi und einer besonders langen Akkulaufzeit überzeugen soll. Die Uhr hat eine unverbindliche Preisempfehlung von 329,- €, ist aktuell aber für ca. 270,- € zu haben (08/20). Sie kann zur Synchronisation mit dem Handy verbunden werden und ermöglicht über die Bluetoothverbindung auch das Anzeigen von Benachrichtigungen und Anrufen des verbundenen Handys. Intelligente Funktionen wie der individuelle Trainingsplan oder das Darstellen der aktuellen körperlichen „Ressourcen“ sollen das eigene Training effizienter gestalten und den Sportler unterstützen.

### Erster Eindruck

Die Suunto 5 ist keine gewöhnliche Sportuhr die den Spagat zwischen Smartwatch und sportlicher Funktionalität möglichst gut treffen will. Schon auf den ersten Blick zeigt das mit einer Auflösung von 218×218 relativ niedrig aufgelöste „nicht-touch“ Display den klar sportlichen Fokus der Uhr. Dies spiegelt sich auch im Funktionsumfang wieder, auf den wir später genauer eingehen werden.



### Die Suunto 5

Desweiteren fällt bei der Suunto auf, dass Sie sehr robust wirkt. Dies wird auch durch das etwas höhere Gewicht von 66 Gramm untermauert. Generell wirkt die Uhr äußerlich sehr gut verarbeitet und die Materialien hochwertig. Auf eine erste Anprobe zeigt sich auch das Armband besonders angenehm. Lediglich die seitlichen Drucktasten zur Bedienung der Uhr lassen einen definierten „Druckpunkt“ vermissen. Über die gesamte, sehr anspruchsvolle Testdauer, zeigten sich keinerlei Kratzer auf dem Display der Suunto. Das bestätigt den ersten, robusten Eindruck.



3 von 5 Drucktasten zur Bedienung der Uhr

Die verfügbaren Ziffernblätter der Suunto reichen von klassisch nüchtern, bis fast schon verspielt und hochinformativ. Aufgrund der eher geringen Auflösung des Displays und der etwas schwächeren Helligkeit entschieden wir uns im Testzeitraum eher für klassische Ziffernblätter. Varianten mit besonders vielen Informationen waren in unseren Augen nicht gut und schnell genug ablesbar.



Eines der eher unübersichtlicheren Ziffernblätter



## Passform

Beim ersten Anziehen der Uhr gefällt uns besonders das Armband. Es ist sehr elastisch, schmiegt sich gut an den Arm an und gewährleistet einen sicheren und wackelfreien Halt der Uhr. Während der Testdauer sorgte es für keine Irritationen oder Rötungen der Haut, ließ sich sehr gut reinigen und blieb auch bei starkem Schwitzen frei von Flecken.



Besonders angenehm - Das Armband der Suunto 5

Das Gehäuse der Uhr sitzt beim normalen Tragen ebenfalls sehr angenehm auf dem Handgelenk und stört beispielsweise beim abendlichen Workout nicht. Im Einsatz auf dem Mountainbike erweist sich die Passform auch auf längeren Touren als sehr angenehm und es entstehen keine Druckstellen. Im Einsatz auf anspruchsvollen Endurotouren mit einem hohen Trailanteil und Bikeparkbesuchen stellten wir fest, dass das relativ große Gehäuse der Suunto 5 dann doch für Probleme sorgt. So stieß bei mir das Gehäuse unangenehm an den Handknochen und sorgt schon nach einem Tag im Bikepark für nicht zu ignorierende Schmerzen, besonders bei Wurzelpassagen und Bremswellen. Ein Wechsel auf das rechte Handgelenk brachte keine Besserung.





Nicht so angenehm - Bei ruppigen Abfahrten drückt das Gehäuse bei dünnen Armen gegen den Handgelenksknochen

## **Funktionen**

### **Sport**

Die Suunto 5 verfügt über eine Vielzahl an Sportmodi und sorgt so dafür, dass jede Sportart, die wir mit Ihr aufzeichneten auch als Modus verfügbar war. Was uns besonders gefallen hat, dass zwischen Radfahren und Mountainbiking unterschieden werden kann. Suunto selbst gibt die Anzahl der Modi mit < 80 an.



Schier endlos - Die verschiedenen Sportmodi der Suunto 5

Zusätzlich zeigt die Uhr anhand der vergangenen Aktivitäten und der Schlafaufzeichnung an, wie hoch in etwa die vorhandenen körperlichen Ressourcen sind. Ebenso erstellt die Uhr hieraus einen individuellen Trainingsplan, welcher sich bei Änderungen der Parameter, wie beispielsweise getätigter Aktivitäten, ständig aktualisiert. Nach einer Aktivität ermittelt die Uhr zudem wie schwer diese war und gibt die Erholungszeit an.

### **Smartphone**

Der Funktionsumfang bezüglich des Smartphones fällt bei der Suunto 5 bescheiden aus. So ist es durch die Bluetoothverbindung mit dem Handy lediglich möglich Benachrichtigungen und Anrufe anzuzeigen, nicht aber diese zu beantworten oder entgegen zunehmen. Weitere „Smartwatch“ Funktionen gibt es bei der Suunto 5 nicht.



Funkstille - Außer Benachrichtigungen über Nachrichten und Anrufe gibt es keine weiteren „Smartwatch“-funktionen

## Aufzeichnen der Aktivität

Eine Aktivität kann bei der Suunto nach Auswahl der Sportart mit wenigen Knopfdrücken gestartet werden. Zusätzlich besteht vor dem Start jeder Aktivität die Möglichkeit einzelne Funktionen wie das GPS oder die Herzfrequenzmessung ein- und auszuschalten. Auch kann die Akkulaufzeit durch verschiedene Modi, die sich in der Qualität der Aufzeichnung unterscheiden, beeinflusst werden.

In der Vergangenheit hatten wir mit einzelnen Uhren Probleme direkt ein GPS Signal zu empfangen. Hier zeigte sich die Suunto unauffällig, fand sehr schnell ein Signal und zeichnete die Aktivitäten direkt von Beginn an komplett auf.

Hat man eine Aktivität gestartet, in unserem Fall Mountainbiking, zeigt die Uhr in der Übersicht Parameter wie, Herzfrequenzzone, Geschwindigkeit, Distanz, Dauer und die aktuelle Uhrzeit an. In den weiteren Ansichten können Runden, die Herzfrequenz in einer Grafik und eine Richtungsanzeige dargestellt werden. Alle drei Ansichten lassen sich während des Radfahrens gut ablesen und stellen die nötigen Informationen dar.





Übersichtlich - Das Layout während einer Aktivität

Während der Aktivität können Runden entweder automatisch durch die Uhr erstellt werden oder durch den Nutzer. Dies geschieht über einen einfachen Tastendruck. Hierbei zeigt die Uhr Distanz, Höhenunterschied und Durchschnittsgeschwindigkeit der aktuellen Runde an.

## Speichern der Aktivität

Wird die Aktivität beendet, listet die Uhr eine Vielzahl von Daten wie Höhenmeter, Herzfrequenz usw. als Zusammenfassung auf. Somit erhält man schon bevor die Uhr mit dem Handy synchronisiert wird einen genaueren Überblick der Aktivität.

Die Synchronisation hat in unserem Fall einwandfrei und zügig funktioniert. Hierzu muss lediglich die App geöffnet werden und schon findet der Datenaustausch zwischen Uhr und Handy statt. Da ich intensiv Strava nutze, verknüpfte ich die Suunto App mit diesem Dienst. Diese Verknüpfung lässt sich in wenigen Schritten einrichten. Hat man dies erledigt, werden alle zukünftigen Aktivitäten automatisch durch die Suunto App auch in Strava hochgeladen.



Schnell & unkompliziert - Die Synchronisation mit dem Handy

Bei den aufgezeichneten Aktivitäten stellten wir jedoch vereinzelt sowohl auf der Uhr als auch in der Suunto App fest, dass bei gleichem Start- und Endpunkt der Aktivität die Höhenangaben für Ab- und Aufstieg variierten. Diese müssten jedoch exakt gleich sein. Bei einem Blick auf die Höhenkarte zeigte sich das Start- und Endhöhe der Aktivität unterschiedlich sind. Betrachtet man dieselbe Aktivität nun aber in Strava, stimmen sowohl die Höhendifferenzen, als auch die Angaben auf der Höhenkarte. Somit liegt das Problem für die fehlerhaften Werte nicht bei einem Messfehler der Uhr, sondern der Verarbeitung der Daten in der App von Suunto.



Suunto 5 - Stark im GPS, schwach in der HF-Messung



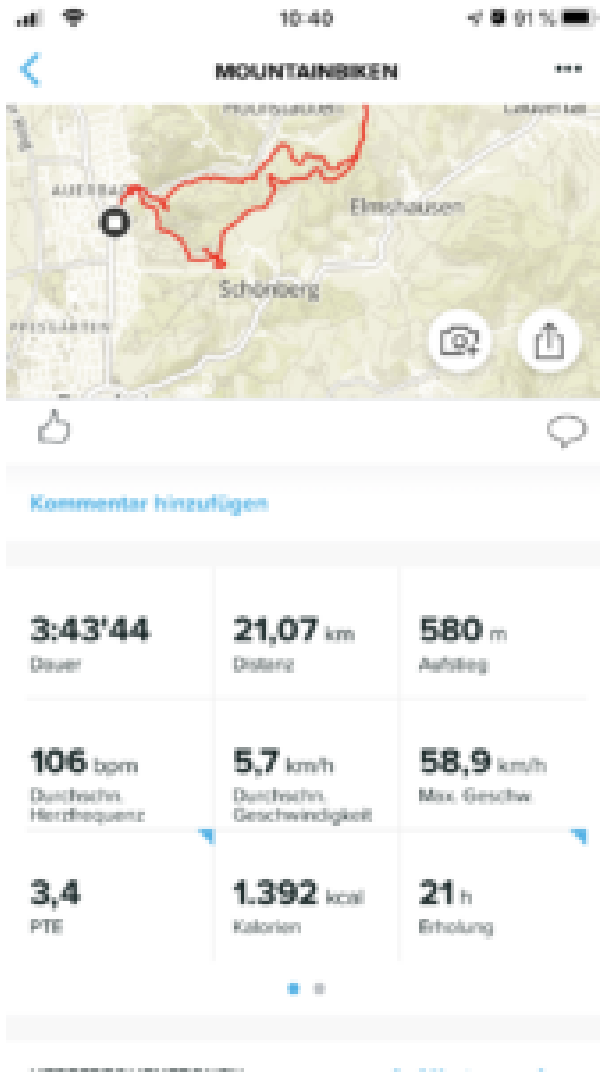
Höhenangaben in der Strava App



### Höhenangaben in der Suunto App

Als positiv empfanden wir in der App von Suunto, dass jede Aktivität nach Ihrer Intensität bewertet und eine Erholungszeit angegeben wird. So kann man parallel zum individualisierten Trainingsplan einschätzen, wann es sinnvoll ist die nächste Aktivität zu beginnen.

In unseren Augen dürfte die App jedoch etwas moderner und frischer gestaltet werden. Es fehlen uns ein wenig der moderne Touch und die intuitive Bedienung, wie wir es beispielsweise von Strava gewohnt sind. Pluspunkt für Stravanutzer, die Übertragung der Aktivitäten zum Dienst funktioniert schnell und problemlos.



Übersicht einer Aktivität in der Suunto App

## Messung der Herzfrequenz

Für Verwunderung sorgte die Herzfrequenzmessung durch die Uhr während unserer Testdauer. Zu Beginn wurden selbst bei starker Anstrengung teils sehr niedrige Werte gemessen, die nicht der Realität entsprechen konnten. Besonders zu Beginn der Aktivitäten schien die Uhr diese Werte zu erfassen. Dies hat zur Folge das der Minimalwert für den Puls während der Aktivität häufig bei 45-65, laut der Uhr, lag. Auch während der Aktivität fanden sich zeitweise verdächtig niedrige Werte unter einem Wert von 100 bei nicht unerheblicher Anstrengung. Ein Reset der Uhr schaffte zwar Besserung, dennoch fanden wir immer wieder vereinzelte Passagen in den Aktivitäten, an welchen die Uhr immer noch nicht korrekt zu messen schien.





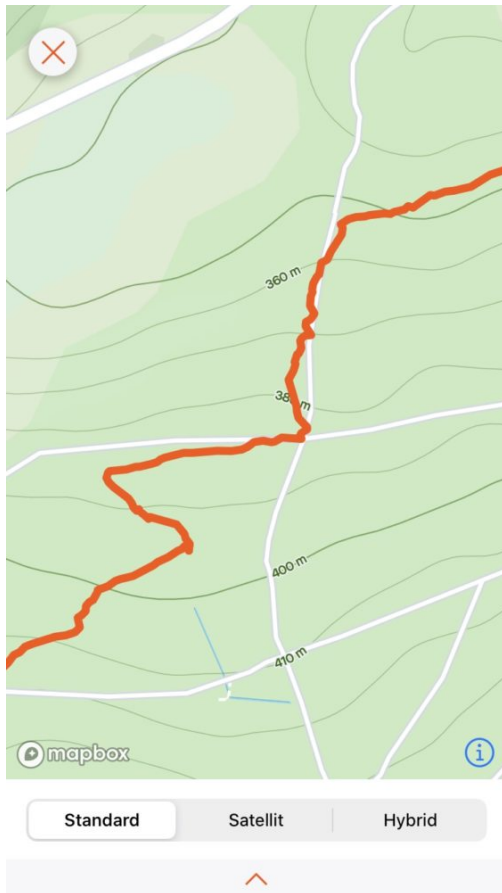
Bei manchen Anstrengungen blieb der Puls laut Uhr äußerst niedrig und stimmte nicht mit dem eigenen Körpergefühl überein

Erfreulich genau zeigte sich jedoch das GPS der Suunto 5, es funktionierte die komplette Testdauer fehler- und aussetzerfrei, konnte schnell ein Signal aufbauen und zeichnete die Routen äußerst genau auf. Besonders auf einigen Trails im dichten Wald mit engen Kurven, bei welchen schon die ein oder andere Uhr ungenau aufzeichnete, erfreute die Suunto mit hoher Präzision. Auf der Karte konnten sogar besonders kleine Kurven anhand des Routenverlaufes nachvollzogen werden. Positiver Effekt dieser hohen Präzision, die Segmente in Strava werden mit hoher Übereinstimmung aufgezeichnet und erkannt.

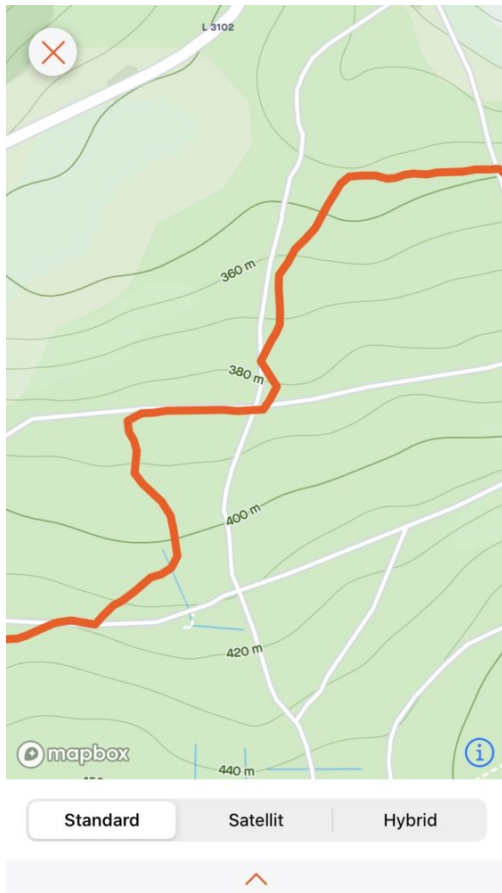
Bei folgendem Routenausschnitt verläuft der Trail mit einem Sprung über den auf der Karte eingezeichneten Bachlauf. Die Route der Suunto 5 verläuft hier sehr genau, die Aufzeichnung durch das Handy kreuzt den Bachlauf nicht einmal.



## Suunto 5 - Stark im GPS, schwach in der HF-Messung



Aufzeichnung mit dem Handy (iPhone 8)



Aufzeichnung mit der Suunto 5

## Akkulaufzeit

In Sachen Akkulaufzeit konnte uns die Suunto 5 vollends überzeugen. Bei ca. 3 Aktivitäten pro Woche von ca. 2 Stunden und normalem Alltagsgebrauch betrug die Laufzeit zwischen 5-7 Tagen. Bei intensiver Nutzung im Urlaub mit einer täglichen Aktivitätsdauer von 6-7 Stunden hielt die Uhr immerhin 2-3 Tage. Wir nutzten den Batteriemodus „Leistung“, in welchem die höchste Präzision bei der Herzfrequenz- und GPS-Messung verwendet wird.

## Pro und Contra im Überblick

### Pro

- sehr genau GPS-Aufzeichnung
- hohe Akkulaufzeit
- auch mit Handschuhen gut zu bedienen
- Synchronisation mit Handy funktioniert problemlos und schnell
- individueller Trainingsplan

### Contra

- ungenau Herzfrequenzmessung
- Suunto App ausbaufähig
- geringe Displayauflösung
- Gehäuse reibt besonders bei dünnen Armen unangenehm am Handgelenk
- geringe Integration des Smartphones und von Smartwatchfunktionen



besonders kratzfestes Displayglas

## Fazit

Die Suunto 5 ist eine waschechte Sportuhr. Ihr Fokus liegt klar im sportlichen Bereich, sie verzichtet auf Gimmicks wie Bezahlfunktionen und konzentriert sich auf eine Vielzahl an Sportmodi, einem individuellen Trainingsplan und extrem langer Akkulaufzeit. Im Praxiseinsatz gefiel uns ebenfalls das sehr genaue GPS und die besonders robuste Bauweise der Uhr. Nicht ganz überzeugen konnte die Herzfrequenzmessung der Suunto 5, vereinzelt wurden zu niedrige Werte gemessen. Ebenfalls ausbaufähig ist die hauseigene App. Zwar funktioniert die Synchronisation der Daten einwandfrei und schnell, dennoch wünschen wir uns eine intuitivere und modernere App, sowie eine Behebung des Problems in der Berechnung der Höhenmeter. Aufpassen sollten Sportler mit besonders dünnen Armen, hier kann das Gehäuse der Uhr am exponierten Handgelenksknochen anstoßen und unangenehme Druckstellen verursachen.

Wer eine reine Sportuhr mit großem Funktionsumfang sucht wird mit der Suunto 5 glücklich. Sie ist unkompliziert und ein treuer Begleiter mit besonders genauem GPS für fast jedes Abenteuer. Mit einem Preis von circa 270,- € ist sie nicht zwingend ein Schnäppchen. In diesem Preissegment bietet die Konkurrenz beispielsweise höher auflösende Displays oder weitere Smartwatchfunktionen.

