

## **Hardlopen met *Power!***

### **Hardloopvermogensmeters 4: de Power2Run app**

In de nieuwe serie over hardloopvermogensmeters hebben we in twee artikelen ons eerste ervaringen met de nieuwe Garmin Running Power met je gedeeld.

<https://www.prorun.nl/runtech/vermogensmeters/hardloopvermogensmeters-2-garmin-running-power-uitgeprobeerd/>

De komst van Garmin Running Power is een goede ontwikkeling. Over de resultaten waren we nog niet heel tevreden, maar verder wel enthousiast omdat onze voorspelde hardlooplevolutie “Hardlopen met Power!” eenmaal opgepakt door Garmin zal doorbreken naar een breder publiek.

Onze vriend Guido Vroemen, sportarts en trainer bij SMA Midden-Nederland, vroeg ons nu de Power2Run app eens te testen. Deze app is een hardloopvermogensmeter van het Amerikaanse in Californië gevestigde bedrijf Inspyridon Technologies. <https://www.inspyridon.com/getting-to-know-your-power2-run-app> Het bedrijf is genoemd naar Spyridon Louis, de Griek die in 1896 de eerste moderne Olympische marathon won. De Power2Run app is alleen beschikbaar voor iPhone en andere devices met een iOS besturingssysteem, zoals Apple Watch en iPad.

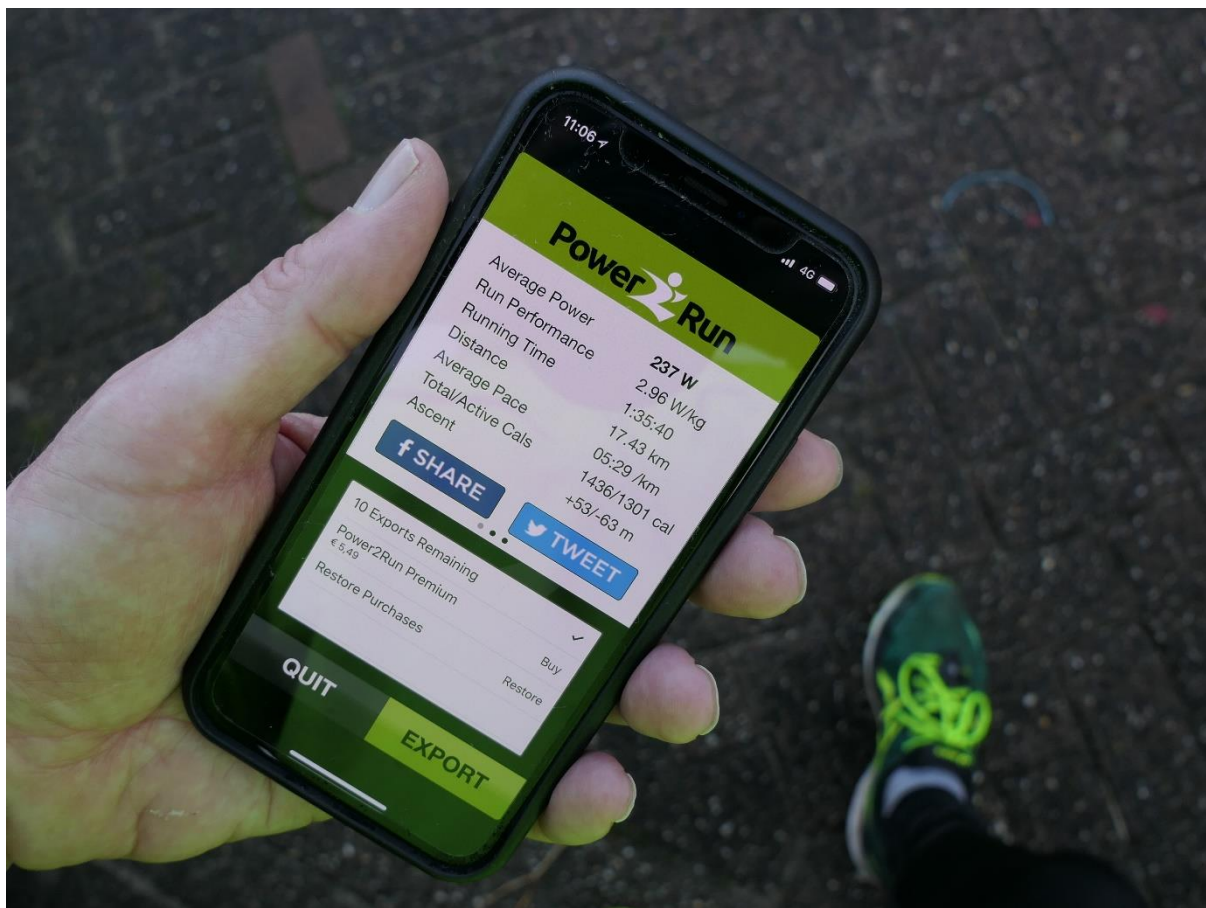
#### **Wat biedt de Power2Run app?**

De app laat met gebruikmaking van de barometer en accelerators van de iPhone real-time je hardloopvermogen zien. De app geeft na afloop een samenvatting met het gemiddelde vermogen tijdens de hardloopsessie (in Watts), het specifieke vermogen (in Watts/kg lichaamsgewicht), de totaal verstreken tijd (er zit een auto pause op voor verkeerslichten en dergelijke), de afgelegde afstand, het gemiddelde tempo, de verstreken tijd, de verbruikte calorieën, en het aantal meters dat je rondje steeg of daalde. Onderweg krijg je de actuele waarden te zien en krijg je een samenvatting per kilometer split op het scherm van je iPhone.

Het zijn basisgegevens die bij elkaar al voldoende compleet zijn voor het eenvoudig praktisch gebruik van een hardloopvermogensmeter. De resultaten kun je na afloop van de training of wedstrijd op je iPhone bekijken, of als bestand downloaden en vervolgens uploaden in bijvoorbeeld Garmin Connect en TrainingPeaks om daarin verder te analyseren. De Power2Run app kun je gratis uitproberen. Na 10 exports van gegevens word je geacht voor € 5.49 Power2Run premium te kopen.

Power2Run heeft als noviteit ten opzichte van de concurrenten Garmin Running Power en Stryd dat vooraf de ondergrond waarop je gaat lopen gekozen kan worden. Het maakt voor de vermogensberekening immers uit of je op de atletiekbaan, weg of een trail loopt. Op de invloed van de ondergrond zijn we op ProRun als eens dieper in gegaan.

<https://www.prorun.nl/training/32636/hoeveel-langzamer-ga-je-op-een-zwaar-parcours/> We vermoeden dat Power2Run met een correctiefactor werkt voor de ondergrond. Met de invloed van de wind op je prestatie doet Power2Run niets.



### Kennismaking met Power2Run in de praktijk

Ron heeft met de Power2Run app en zijn iPhone een training op de weg gedaan; een training met heuvels en langere tamelijk vlakke trajecten. Op het vlakke is gelopen met verschillende tempo's. Garmin Running Power en Stryd zijn vanzelfsprekend mee genomen.

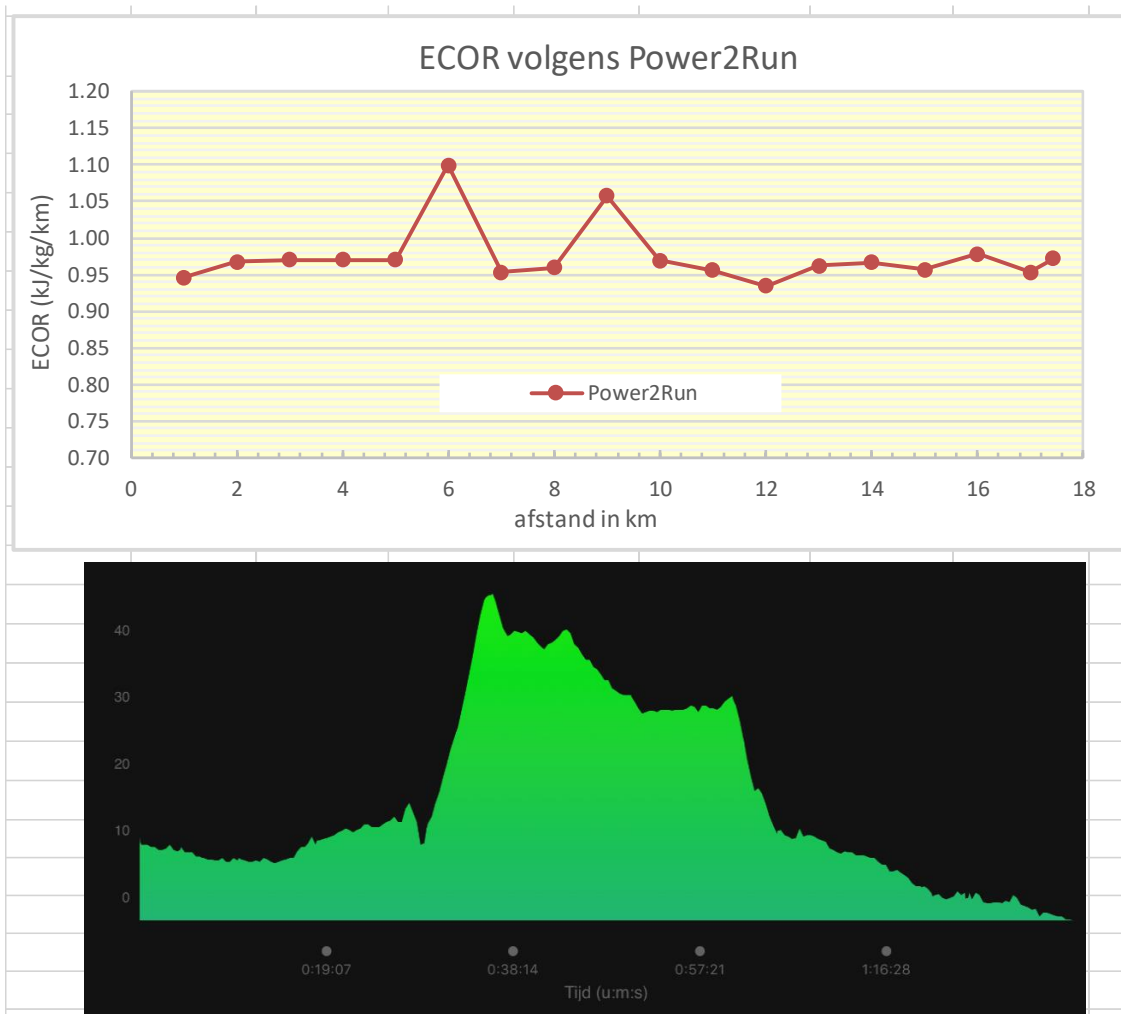
Het eerste dat opviel was dat de GPS van de iPhone met 17,43 km een andere waarde voor de afgelegde afstand geeft dan de Garmin 935XT (GPS en Glonass) met 17,73 km, en de als meest nauwkeurige bekend staande Stryd met 17,695 km. Dit GPS aspect blijkt nogal door te werken in de tijden van de kilometer splits van iPhone en daarom ook in de vermogensberekeningen door Power2Run. Power2Run komt voor de training op een gemiddeld vermogen van 237 Watt. Stryd komt op 246,2 Watt. Garmin zit met 324 Watt opnieuw veel en veel te hoog.

In de grafiek hebben we per km split het met de gegevens van Power2Run berekende energieverbruik als ECOR (Energy Cost of Running) uitgezet en daar het hoogteprofiel uit Garmin Connect onder geplaatst. Garmin komt uit op 51 m omhoog en 62 m omlaag. De iPhone komt voor Power2Run met respectievelijk 53 m en 63 m op vrijwel hetzelfde uit.

Tot aan de eerste klim heeft Ron met een tempo 5:40/km gelopen. Zijn gebruikelijke ECOR bedraagt dan 1,02 kJ/kg/km. Na de laatste afdaling liep Ron in 5:00/km; de bijbehorende ECOR is dan normaal gesproken een fractie boven de 1,00 kJ/kg/km. De grafiek toont dat Power2Run stevast onder deze waarden zit.

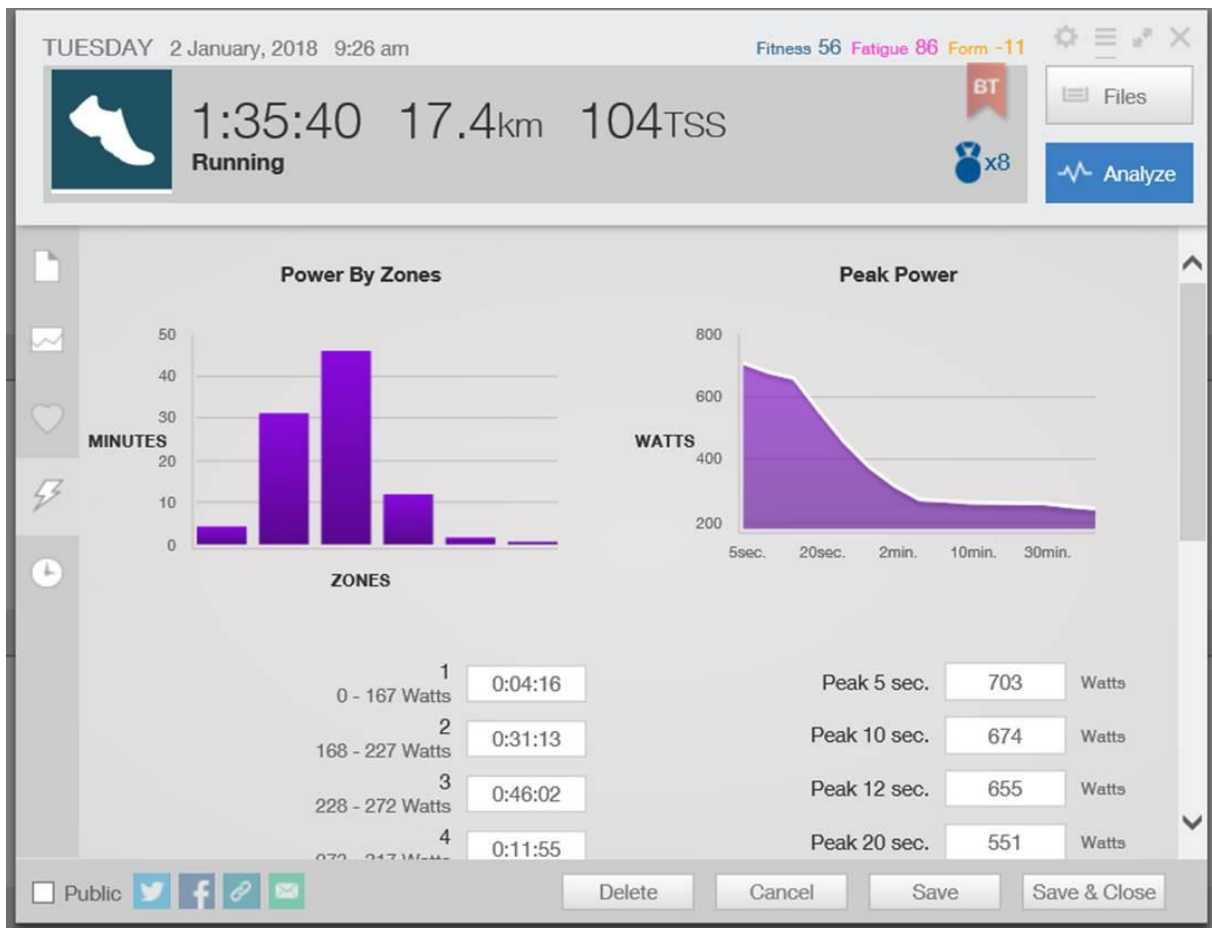
De klim van km 6 heeft een gemiddelde stijging van 2% (20 m hoogtewinst). De daling in km 12 is ook gemiddeld 2%. Met de kennis uit onze boeken Hardlopen met Power! en The Secret of Running

berekenen we dat de ECOR van Ron op deze hellingen 1,09 en resp. 0,89 kJ/kg/km bedraagt. Power2Run komt uit op resp. 1,10 en 0,93 kJ/kg/km.



### TrainingPeaks

We hebben het vPower.tcx bestand met alle Power2Run gegevens binnen gehaald in TrainingPeaks. Dit ging probleemloos. Alle gebruikelijke analyses kunnen worden uitgevoerd. Als voorbeeld geven we een stukje van een scherm met de vermogensverdeling in de training.



## Conclusies

Power2Run maakt slim gebruik van de mogelijkheden die nieuwere Apple producten bieden. De vermogenswaarden komen heel aardig in de buurt van de werkelijkheid. Power2Run vinden we dan ook aanzienlijk beter dan de IQ app Garmin Running Power.

Power2Run is – zeker voor de prijs - heel geschikt voor hardlopers die kennis wil maken met hardloopvermogensmeters. Voor power users staat Power2Run nog teveel in de kinderschoenen.

*Je kunt het effect van alle factoren op je prestaties nalezen in ons boek*

### ***Hardlopen met Power!***

*Het boek luidt een revolutie in op hardloopgebied. Het boek legt de achtergronden en voordelen uit van hardloopvermogensmeters, die momenteel op de markt verschijnen. Net als wielrenners, kunnen hardlopers nu ook hun prestaties in de training en in de wedstrijd optimaliseren met de extra informatie van hun wattage! Van de schrijvers van Het Geheim van Hardlopen.*

*De ISBN nummers zijn:*

*paperback 978-90-821069-7-8*

*e-book (ePub3) 978-90-821069-8-5*

*e-book (Adobe DRM pdf) 978-90-821069-9-2*

**Hans van Dijk en Ron van Megen**

[www.hardlopenmetpower.nl](http://www.hardlopenmetpower.nl)