

Note e osservazioni sull'utilizzo del Suunto Ambit e di Movescount in occasione del "GIRO MONTANO del LARIO"

Riccardo Ghislanzoni – ASD Falchi Lecco

18 luglio 2012

1. Introduzione

In occasione del Giro Montano del Lario (vedi www.asfalchi.it) dell'8-10 giugno 2012 abbiamo ricevuto da Maxi Sport e Suunto i seguenti oggetti:

- Suunto Ambit Black
- Suunto Ambit Silver



L'idea iniziale era quella di utilizzare un Suunto Ambit per avere il rilevamento completo del Giro Montano del Lario di cui era stata stimata una lunghezza totale di 250 km e 12.000 m di dislivello positivo. Il tempo previsto per completare il Giro a staffetta era di 37 ore circa.

Il Suunto sarebbe servito anche da "testimone" della staffetta passandolo di polso in polso di tutti gli staffettisti.

Come back-up, è stato richiesto anche un secondo Ambit da far partire a circa metà staffetta.


In modalità con rilevamenti ogni 60 secondi, i dati tecnici dell'Ambit garantiscono 50 ore di rilevamento contro le 15 ore con rilevamenti ogni secondo.

2. Impostazione del Suunto Ambit da Movescount


Dopo aver creato l'account in Movescount è stata impostata come lingua l'Italiano.

È stato lasciato tra gli sport attivi solo il Trail Running e sono state settate le impostazioni sulle varie schermate di visualizzazione.

PRODOTTO -> Personalizzazione -> Trail Running



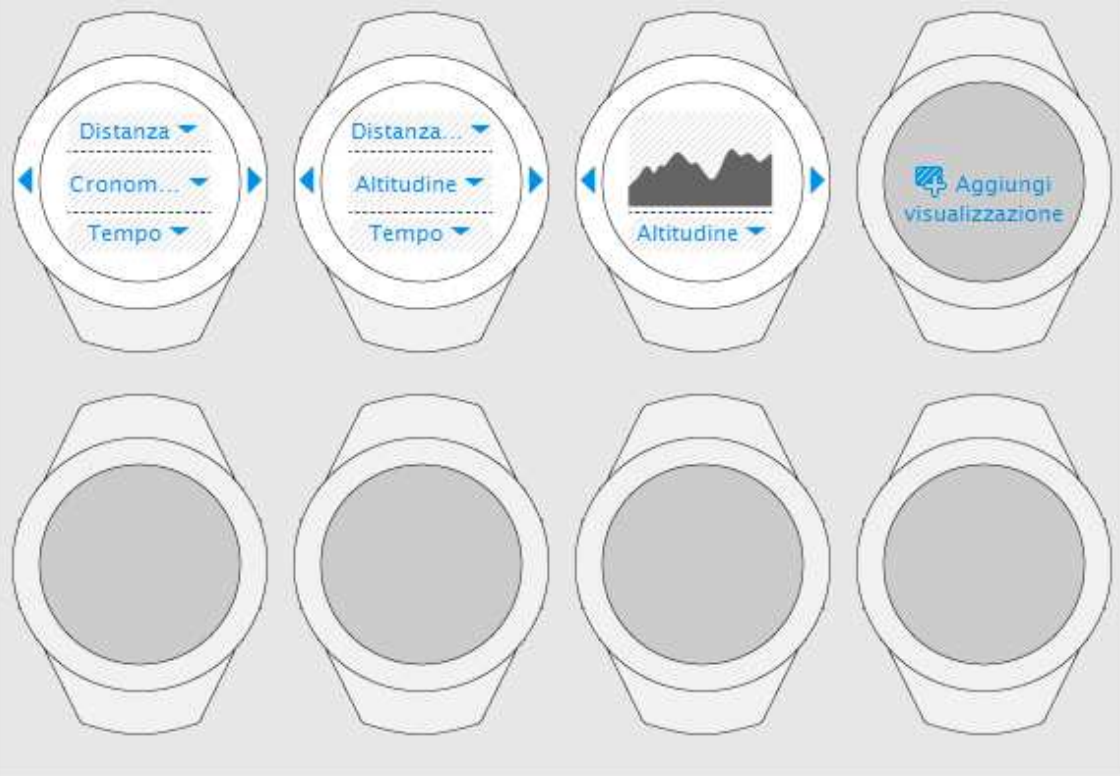
Skiing
Sci alpino, 3 screens
 Usa questa modalità personalizzata sul dispositivo [Elimina](#) [Modifica](#)



Attività	Nome
Trail running	Trail running


Usa questa modalità personalizzata sul dispositivo
[Mostra impostazioni avanzate](#)

Seleziona i dati che vuoi includere nella visualizzazione.



The grid shows 8 smartwatch faces. The first row has 4 faces: 1) Distance, Chrono, Tempo; 2) Distance, Altitude, Tempo; 3) Altitude profile; 4) 'Aggiungi visualizzazione' button. The second row has 4 empty faces.

[Annula](#) [Salva](#)



Trekking
Escursionismo, 4 screens
 Usa questa modalità personalizzata [Elimina](#) [Modifica](#)

Cliccando su “Mostra impostazioni avanzate” è stata poi settata la frequenza di acquisizione, che era il parametro fondamentale. La cosa più importante era infatti avere la durata della batteria di 50 ore a scapito della precisione nelle misure.

Frequenza fix e registrazione GPS:

- Spento
- 1v
- 60v

Cliccando su “?” c’è questa spiegazione:

Frequenza fix e registrazione GPS è un parametro che definisce la frequenza con cui si acquisiscono i fix; quanto più bassa è la frequenza, tanto maggiore sarà la durata della batteria, ma il tracciamento sarà meno accurato.

Interpretando “v” come volte, è stata selezionata “1v” interpretandola come frequenza più bassa (1v al minuto) per avere la durata più lunga.

E’ stata fatta la stessa impostazione su entrambi gli Ambit (Black and Silver).

Sci alpino, 3 screens
 Usa questa modalità personalizzata sul dispositivo [Elimina](#) [Modifica](#)

Attività: Trail running Nome: Trail running
 Usa questa modalità personalizzata sul dispositivo

Usa limiti frequenza cardiaca
Basso: 125 bpm
Alto: 160 bpm

Usa autolap
Distanza: 1,0 km

Profilo alti-baro
 Alti
 Baro
 Automatico

POD da cercare
 Fascia cardio
 POD
 Frequenza cardiaca e POD
 Non cercare

Intervallo registrazione
 1v
 10v

Frequenza fix e registrazione GPS
 Spento
 1v
 60v

FusedSpeed™ is used

[Nascondi impostazioni avanzate](#)

Seleziona i dati che vuoi includere nella visualizzazione.

Distanza
Cronom...
Tempo

Distanza...
Altitudine
Tempo

Altitudine

Aggiungi visualizzazione

Frequenza fix e registrazione GPS è un parametro che definisce la frequenza con cui si acquisiscono i fix; quanto più bassa è tale frequenza, tanto maggiore sarà la durata della batteria, ma il tracciamento sarà meno accurato.

3. Utilizzo del Suunto Ambit e di Movescount durante il Giro Montano del Lario

Venerdì 8 giugno, ore 21.55: parte da Lecco il Giro Montano del Lario.

Qualche minuto prima è stato fatto agganciare il satellite del Suunto Ambit (caricato al 100% poche ore prima) e alle 21.55 viene fatto partire l'Ambit Black (senza HR monitoring).

Già dopo poche ore il livello della batteria scende in modo preoccupante e sulla tratta Peglio-Garzeno (poco più di 100 km percorsi), esattamente dopo 15 ore e 51 minuti, l'Ambit si spegne.

Move 8.6.2012

Attività: Durata: 15:51 (01.5) Percorso: Distanza: 102,3 km (5,4 km/h) Salita: 5683 m Suunto Ambit:

Esporta Move Elimina Move Modifica Move

Ora inizio: 21:56'12
Ora fine: 13:47'13

Dati fisici
Durata: 15:51'01.5
Nascondi dettagli

Velocità & distanza

Map showing the route around the Lario region, including locations like Chiavenna, Bellinzona, Lugano, and Como.

Giugno 2012

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Tutte le attività
Seleziona più Move
Mostra Move pianificati in precedenza

Controlla questo Move nella community
Aggiungi nuovo

Move eccezionale
Dai un nome a questo Move eccezionale
Condividi - Sì

Hai fatto qualcosa di eccezionale? Dai un nome a questo Move in modo che venga mostrato nel tuo profilo come uno dei tuoi 5 Move eccezionali di quest'anno.

Mi piace (pollice su)

Fortunatamente a Garzeno (circa metà del percorso) era stato portato l'altro Ambit (il Silver) che quindi è stato fatto partire. E' stato perso quindi un monitoraggio di circa 1 ora (dalle 13.37 alle 14.40) e 6/7 km di percorso prima di Garzeno.

Move 9.6.2012

Attività	Durata	Picco effetto allenamento	Percorso	Distanza	Salita
	15:42 27	PTE 1,0		80,00 km 3,1 km/h	3163 m

Suunto Ambit

[Esporta Move](#)
[Elimina Move](#)
[Modifica Move](#)

Ora inizio 14:40'03
 Ora fine 6:22'30

Dati fisici

T. parz.	T. giro	Note
15:42'27	1 giri	Nessuna nota

[Mostra dettagli](#)

Velocità & distanza

Giugno 2012

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Tutte le attività
 Seleziona più Move
 Mostra Move pianificati in precedenza

[Controlla questo Move nella community](#)
[Aggiungi nuovo](#)

Move eccezionale

Dai un nome a questo Move eccezionale

 [Condividi - S](#)

Hai fatto qualcosa di eccezionale? Dai un nome a questo Move in modo che venga mostrato nel tuo profilo come uno dei tuoi 5 Move eccezionali di quest'anno.

Mi piace (pollice su)

[Mi piace](#)

Shoutbox

A Garzeno è stato recuperato il Sunnto Ambit Black ed è stata scaricata la traccia su Movescount cercando così di approfondire meglio come mai la durata della batteria fosse stata inferiore a quella prevista.

Per puro caso si è provato a impostare English come lingua per vedere se ci fosse qualche dettaglio o spiegazione in più.

GEAR -> Customization -> Trail Running -> Show advanced settings

The screenshot displays the 'Trail Running' settings page. At the top, there are options to 'Use this custom mode in device' (unchecked), 'Delete', and 'Edit'. Below this, the 'Skiing' mode is shown as active. The main settings for 'Trail running' include:

- Use this custom mode in device
- Use heart rate limits: Low (125 bpm), High (160 bpm)
- Use autolap: Distance (1.0 km)
- Alti-baro profile: Alti, Baro, Automatic
- PODs to search: HR belt, PODs, HR and PODs, Do not search
- Recording interval: 1s, 10s
- GPS fix & recording rate: Off, 1s, 60s

A tooltip box explains: "GPS fix & recording rate defines how often the GPS fix is taken. The less often the GPS fix is taken, the longer the battery will last but less accurate the track will be."

Below the settings, there is a section titled "Select what you want to see on a display." showing four watch face templates with various data fields like Distance, Stopwatch, Time, Lap dist., Altitude, and an "Add display" button.

L'amara sorpresa è stata che i campi per la frequenza di registrazione del GPS erano i seguenti:
GPS fix & recording rate:

- Off
- 1s
- 60s

Cliccando su “?” c'è questa spiegazione:

GPS fix & recording rate defines how often the GPS fix is taken. The less often the GPS fix is taken, the longer the battery will last but less accurate the track will be.

Quindi è evidente che c'è un errore nella versione in Italiano della schermata dove compare “v” di volte al posto di “s” di secondo e questo è fortemente fuorviante.

Stesso discorso anche nel campo “Intervallo di registrazione” dove compare “v” al posto di “s”.

ITALIANO	ENGLISH
<p>Intervallo registrazione ?</p> <p><input type="radio"/> 1v</p> <p><input checked="" type="radio"/> 10v</p> <p>Frequenza fix e registrazione GPS ?</p> <p><input type="radio"/> Spento</p> <p><input checked="" type="radio"/> 1v</p> <p><input type="radio"/> 60v</p> <p>FusedSpeed™ is used</p> <p>Frequenza fix e registrazione con cui si accede tanto maggiore sarà la accuratezza.</p>	<p>Recording interval ?</p> <p><input type="radio"/> 1s</p> <p><input checked="" type="radio"/> 10s</p> <p>GPS fix & recording rate ?</p> <p><input type="radio"/> Off</p> <p><input checked="" type="radio"/> 1s</p> <p><input type="radio"/> 60s</p> <p>FusedSpeed™ is used</p> <p>GPS fix & recording rate defines how often the GPS fix is taken, the longer the battery will last but less accurate the track will be.</p>

Sul Suunto Ambit Black appena ricaricato è stato quindi impostato “60 s” e l’Ambit è stato consegnato al frazionista della frazione Cernobbio-Como.

Nel frattempo è subentrato il maltempo a mettere il bastone tra le ruote e il percorso del Giro è stato modificato, scendendo a Lenno e proseguendo su asfalto fino a Como. Il Giro è stato interrotto a Como per 5 ore a causa dei forti temporali.

Quindi la batteria del Suunto Ambit Silver partito da Garzeno si è spenta nei pressi di Como, dopo aver finito la tappa (alle ore 6.22 di domenica mattina). Il frazionista si è infatti dimenticato di stoppare la rilevazione e l’Ambit i è quindi scaricato dopo 15 ore e 42 minuti dallo start di Garzeno.

A Cernobbio è poi stato fatto partire l’Ambit Black con l’impostazione corretta dei 60 secondi ma a Como è stato sospeso il Giro per 5 ore circa a causa del maltempo e quindi la rilevazione è stata fermata.

Move 10.6.2012

Activity: Duration: 0:28 (59.8) Route: Distance: 4.75 km (5.8 km/h) Ascent: 24 m Suunto Ambit:

[Export Move](#) [Delete Move](#) [Edit Move](#)

Start time: 1:28'27 End time: 1:57'26

Body

Split time	Lap time	Notes
0:28'59.8	0:28'59.8	
0:28'59.8	1 laps	No notes

Duration: 0:28'59.8 [Hide details](#)

Speed & distance

Map Satellite

Map showing route from Cernobbio (A) to Como (B) around Lake Como. Landmarks include Maslianico, Chiasso, Cavallasca, San Fermo della Battaglia, Brunate, Grotta, and Blevio. Roads shown include Via Pizzanigo, Via Torno, and Via per Cavigli.

Map data ©2012 Google, Tele Atlas - Terms of Use

[Export track](#)

Calendar June 2012

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

[All activities](#) [Select multiple Moves](#) [Show planned Moves in the past](#)

[Check this Move in community](#) [Add new](#)

Greatest Move

Name this greatest Move [Share](#)

Was this something amazing you did? Name this Move and it'll be shown in your profile as one of your 5 greatest Moves this year.

Thumbs up

[I like this](#)

Shoutbox

Alle 7.00 della domenica mattina è stato fatto ripartire il Suunto Ambit Black ma, questa volta, a causa di un errore del frazionista, il segnale GPS non è stato agganciato e quindi si è persa la rilevazione della distanza. Alle 16.52 di domenica si è concluso a Lecco il Giro Montano del Lario. Dopo quasi 10 ore la batteria era ancora quasi completamente carica (circa 75%), segno che ora l'impostazione per una durata di 50 ore era corretta.

Move 10.6.2012

Activity

Duration
9:44
33.1

Ascent

3678 m

Suunto Ambit

[Export Move](#) [Delete Move](#) [Edit Move](#)

Start time **6:57'42**
End time **16:42'15**

Body

Split time	Lap time	Notes
9:44'33.1	8 laps	No notes

[Show details](#)

Speed & distance

Altitude
Temperature
Vertical speed
Pressure

Split time	Lap time	Asc	Dsc	Notes
9:44'33.1	8 laps	3678 m	3683 m	No notes

June 2012

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

All activities
 Select multiple Moves
 Show planned Moves in the past
[Check this Move in community](#)
[Add new](#)

Greatest Move

Name this greatest Move

[Share](#)

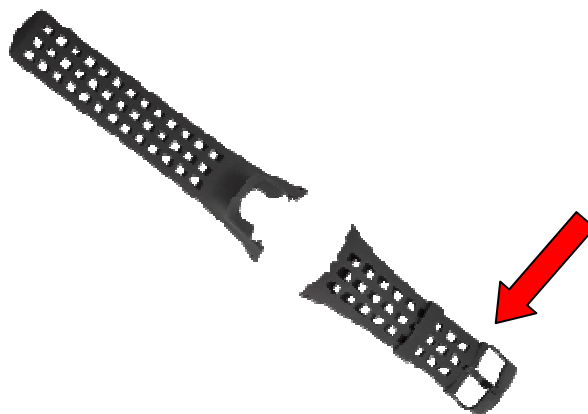
Was this something amazing you did? Name this Move and it'll be shown in your profile as one of your 5 greatest Moves this year.

Thumbs up

[I like this](#)

4. Rottura del cinturino del Suunto Ambit Black

Durante il passaggio dell'Ambit Black da polso a polso si è rotto un perno del cinturino (vedi immagine qui sotto).



5. Conclusioni

Il Suunto Ambit si è dimostrato lo strumento ideale per lo scopo prefissato che era quello di avere la traccia GPS di tutto l'itinerario (stimato in 250 km e 12.000 m D+) e che si era stimato di completare in meno di 40 ore. Quindi era fondamentale avere un GPS che garantisse una durata della batteria di almeno 50 ore (considerando un po' di margine).

C'è stato un grosso problema di impostazione della "frequenza fix e registrazione GPS" che era il parametro fondamentale per una durata della batteria di 50 ore.

Sulla schermata Italiana di Movescount era riportata un'errata indicazione e quindi compariva "v" al posto di "s" di secondi creando un errato settaggio delle impostazioni. Stesso problema anche per la voce "Intervallo di registrazione".

L'impostazione errata ha comunque permesso l'acquisizione più precisa dei tratti percorsi e ha permesso di verificare l'affidabilità del Suunto Ambit. La durata di 15 dichiarata sul manuale tecnico è infatti stata ampiamente confermata dalle due rilevazioni (15h51' e 15h42').

Purtroppo non è stato possibile effettuare la traccia completa del Giro anche a causa degli stop forzati causati dalle condizioni meteorologiche avverse e da un errore nell'ultimo tratto (non è stato fatto agganciare al 100% il segnale del satellite).

Purtroppo, durante il passaggio dell'Ambit Black da staffettista a staffettista, si è rotto un perno del cinturino. Da un orologio GPS nato per l'Outdoor ci si aspetterebbe sicuramente una durata e resistenza maggiori.

Appendice - Feedback da Suunto

Qui sotto vengono riportate le risposte di Suunto dopo aver ricevuto questo report:

1) Abbiamo richiesto la modifica su Movescount per il cambio della dicitura da 1v a 1s. Verrà implementata nel prossimo aggiornamento di Movescount previsto per seconda metà del 2012. Ringraziamo l'ASD FALCHI LECCO per il giusto suggerimento e la collaborazione.

2) Per quanto riguarda la durata del cinturino, avendo fatto varie dimostrazioni nei punti vendita, applicando tensioni importanti al cinturino (che ha sempre resistito benissimo), non ci risulta che il materiale o l'attacco alla cassa abbiano problemi. E' l'unico caso al momento capitato, di cui non abbiamo mai avuto altre segnalazioni. Ringraziamo della segnalazione.