

August 2012

Garmin Forerunner 10:  
unkomplizierte GPS-Laufuhr für Hobbyläufer

## Kleinste und leichteste GPS-Laufuhr der Welt

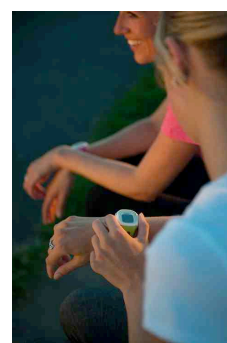
Mit dem Forerunner 10 stellt GPS-Spezialist Garmin eine Laufuhr vor, die nicht einfach ist – sondern noch viel einfacher: Die in drei Farben erhältliche GPS-Uhr gibt Laufanfängern und Genussläufern keine komplexen Herzfrequenzdaten, mit denen man als „Laie“ ohne trainingswissenschaftliche Kenntnisse sowieso nicht viel anfangen kann, sondern informiert über das, was wirklich interessiert: Wie weit bin ich (schon) gelaufen? Wie lange bin ich (schon) unterwegs? Wie schnell laufe ich? Und das – ganz klar – natürlich via GPS und ohne zusätzliche Sensoren.

Morgens nach dem Aufstehen eine kurze Einheit, abends, wenn es wieder kühler ist, eine Runde um den See, am Wochenende auch mal etwas länger – oder einfach dann, wenn es gerade passt. Die meisten Freizeit- und Genussläufer haben keinen festen Trainingsplan und überwachen den eigenen Fitnesszustand kaum via Pulsgurt. Für sie bringt Garmin mit dem Forerunner 10 die unkomplizierteste GPS-Laufuhr auf den Markt. Sie verzichtet bewusst auf Pulsfunktionen und informiert stattdessen nur über das, was wirklich interessiert.

Dank des übersichtlichen Funktionsumfangs und einfachster Menüführung ist der Forerunner 10 ruckzuck eingerichtet. Sind die wenigen Einstellungen im Gerät hinterlegt, geht es mit nur einem Tastendruck los. Sobald das Gerät Satellitenkontakt hergestellt hat, ermittelt es automatisch die aktuelle Pace (= die beim Laufen übliche Geschwindigkeitseinheit, gemessen in Minuten pro Kilometer), die bereits zurückgelegte Distanz und zeichnet den Streckenverlauf jeder Laufeinheit automatisch auf. Externe Sensoren werden nicht benötigt. Welche Informationen der Forerunner 10 anzeigt, kann jeder selbst bestimmen. Auf bis zu drei Datenseiten werden je zwei Informationen angezeigt. Zur Wahl stehen Kombinationen aus Zeit, Pace, Distanz und verbrannten Kalorien.

Wer ein gleichmäßiges Tempo laufen oder in einer bestimmten Zeit wieder Zuhause sein möchte, kann sich selbst über die Funktion ‚Virtual Pacer‘ eine bestimmte Pace vorgeben. Ist man zu schnell oder zu langsam, meldet sich das Gerät akustisch und optisch, so dass man entweder einen Zahn zulegen oder es etwas ruhiger angehen kann. Die Funktion ist insbesondere für Laufanfänger hilfreich, die das eigene Tempo noch nicht einschätzen können und oftmals zu schnell laufen.

Damit Untrainierte nicht das Gegenteil dessen bewirken, was sie erreichen wollen (in dem sie sich übernehmen), verfügt der Forerunner 10 über einen **Run/Walk-Timer**. Hier lassen sich beliebige Lauf- und Geh-Intervalle festlegen: Die Uhr fordert dann nach einem vorher festgelegten Zeitintervall abwechselnd zum Laufen oder Gehen auf. Sie verhindert so eine Überanstrengung, solange man noch untrainiert ist.



Das anpassbare Nutzerprofil ist Grundlage für die **Berechnung der verbrannten Kalorien**. Dank ausgeklügelter Formeln ist diese erstaunlich exakt. Der bisherige Kalorienverbrauch lässt sich während des Laufens anzeigen und hilft nicht nur zum Abnehmen zu motivieren. Es hilft auch ein Gefühl dafür zu entwickeln, was man tun muss, um eine bestimmte Anzahl Kalorien zu verbrennen.

Natürlich ist der Forerunner 10 kompatibel zu **Garmin Connect**, der größten Online-Trainingsplattform der Welt. Hier kann man – auf die Geräte maßgeschneidert – seine Trainings auswerten, individuelle Trainingspläne erstellen und Ziele festlegen. Sogar das Gesundheits- und Gewichtsmanagement ist möglich. Ob Laufen zum Vergnügen, zum Optimieren der Bikini-Figur oder zum "Arbeiten am Bierbauch" – der Forerunner 10 macht Spaß und motiviert zum Laufen. Zur Motivation trägt die Funktion **Personal Records** bei: die Bestleistungen für 1 km, 5 km, 10 km und Halbmarathon werden automatisch ermittelt (sofern diese Distanzen gelaufen wurden). Übertrifft man die eigene Bestleistung, erhält man beim Speichern der Einheit eine entsprechende Meldung.

Er kommt voraussichtlich Mitte September zum empfohlenen Verkaufspreis von 129,- Euro in drei verschiedenen Ausführungen auf den Markt. In den Farben Pink und Lemon trägt er auch an zierlichen Damenhandgelenken nicht zu sehr auf (knapp 36 Gramm), während die etwas größere Version in Schwarz auch ganzen Kerlen nicht zu klein sein dürfte. Weitere Informationen gibt es unter [www.garmin.de](http://www.garmin.de)

#### Zahlen & Fakten

- kleinste GPS-Sportuhr (36,2 bzw. 43,3 Gramm)
- Akkulaufzeit ca. 6 h im GPS-Modus, 4 Wochen im Uhrzeitmodus
- wasserdicht bis 50 Meter Tiefe (5ATM)
- persönliche Bestzeiten für 1 km, 5 km, 10 km und Halbmarathon-Distanz werden automatisch gespeichert
- exakte Kalorienberechnung
- drei Farbvarianten (schwarze Version ist etwas größer)
- Lieferumfang: USB-Netzladegerät mit Ladeklemme, Schnellstartanleitung

#### Download des Logos in Druckauflösung:

Alle drei Farben: [www.k-g-k.com/download/Garmin\\_Forerunner10\\_Trio.jpg](http://www.k-g-k.com/download/Garmin_Forerunner10_Trio.jpg)  
 Lime: [www.k-g-k.com/download/Garmin\\_Forerunner10\\_Lime\\_Daten.jpg](http://www.k-g-k.com/download/Garmin_Forerunner10_Lime_Daten.jpg)  
 Pink: [www.k-g-k.com/download/Garmin\\_Forerunner10\\_Pink\\_Virtual-Pacer.jpg](http://www.k-g-k.com/download/Garmin_Forerunner10_Pink_Virtual-Pacer.jpg)  
 Schwarz: [www.k-g-k.com/download/Garmin\\_Forerunner10\\_Black\\_schnellster-Km.jpg](http://www.k-g-k.com/download/Garmin_Forerunner10_Black_schnellster-Km.jpg)



Werden Sie Fan auf Facebook: [www.facebook.com/GarminD](http://www.facebook.com/GarminD)



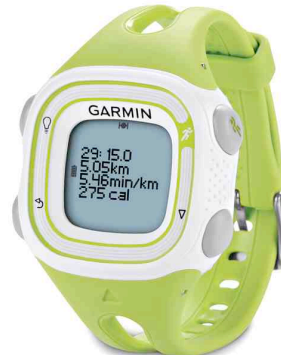
Garmin auf Twitter: [www.twitter.com/GarminD](http://www.twitter.com/GarminD)



Garmin auf Google+: <http://gplus.to/GarminD>

Weitere Informationen, High-Res Bilddaten sowie einen RSS Feed für die Medien gibt es unter <http://www.garmin.de/presse/>

**Garmin** ist globaler Marktführer im Bereich mobiler Navigationslösungen für die Bereiche Automotive, Outdoor & Fitness, Marine und Aviation. 1989 von Gary Burrell und Dr. Min Kao (Garmin) gegründet, zählt das Unternehmen mit aktuell über 9.000 Mitarbeitern zu den erfahrensten Herstellern im Bereich GPS-Technologie. Über 1.000 Ingenieure sichern eine hohe technische Kompetenz. Von 1989 bis heute wurden weltweit bereits über 100 Millionen Garmin Navigationsgeräte verkauft. Garmin arbeitet seit Gründung des Unternehmens profitabel. In Europa ist Garmin mit eigenen Büros in Southampton, München, Paris, Barcelona, Mailand, Lissabon, Graz, Brüssel, Lohja und Kopenhagen vertreten. Den deutschen Markt betreut die Garmin Deutschland GmbH mit Sitz in Garching bei München mit fast 100 Mitarbeitern in den Bereichen Marketing, Vertrieb, Produktmanagement, Kartografie sowie Händler- und Endkundensupport.



**Pressekontakt „Outdoor“ „Sports“:**  
 KGK – Kern Gottbrath Kommunikation  
 Benedikt Braun  
 Tel.: 089-30 76 66-40  
 E-Mail: [garmin@k-g-k.com](mailto:garmin@k-g-k.com)

**Unternehmenskontakt:**  
 Garmin Deutschland GmbH  
 Marc Kast  
 Tel.: 089-85 83 64-925  
 E-Mail: [marc.kast@garmin.com](mailto:marc.kast@garmin.com)