

GPS-Laufuhr Garmin Forerunner 220

Ultraleichter GPS-Laufpartner mit Online-Funktionen

Navigationsspezialist Garmin stellt mit dem Forerunner 220 eine neue Laufuhr mit Farb-Display, einfacher Bedienung und Konnektivität über Bluetooth LE und ANT+ vor. Man kann also seine Aktivitäten blitzschnell mit anderen über soziale Netzwerke teilen, auf Online-Plattformen wie ‚Garmin Connect‘ hochladen oder sich sogar live tracken lassen. Besonders nützlich für Trainingseffekt und Motivation: am PC oder Mac erstellte Trainingspläne werden auf die nur 42 Gramm leichte Laufuhr übertragen, unterwegs gibt sie dann an, was zu tun ist. Der Forerunner 220 eignet sich damit bestens für alle, die ihren ersten Marathon, Halbmarathon oder 10 km-Lauf schaffen oder ihre Bestzeit verbessern wollen (ohne gleich ans Gewinnen zu denken).

Garching, 16. September 2013 – Garmin brachte 2007 die beiden ersten GPS-Laufuhren der Welt auf den Markt, den Forerunner 205 und 305. Damit läutete der Navigationsspezialist ein neues Zeitalter in Sachen Sportuhren ein. Heute begnügen sich Läufer nicht mehr mit der Information, wie lange und mit welcher Herzfrequenz – sie wollen mehr wissen! Diese Zusatzinformationen, die die GPS-Technologie liefert, sowie die vielseitigen Auswertungs- und Planungsmöglichkeiten führten zu einem Siegeszug der GPS-Sportuhren. Garmin hat bis heute allein in Europa über zwei Millionen Laufuhren verkauft.

Wissen – Planung – Motivation

Den Forerunner 220 entwickelte Garmin nach dem Nutzerprofil der Mehrheit aller Läufer, der Hobbyläufer. Die Uhr informiert mit hoher Genauigkeit über wann, wo, wie lang, wie schnell, mit welchem Puls usw. Natürlich zeichnet sie diese Werte auch auf und man kann sie auf Trainings-Plattformen übertragen, dort anschauen, auswerten und in sozialen Netzwerken teilen.

Wer den Forerunner via Bluetooth LE mit einem iPhone oder einem geeigneten Android Smartphone koppelt, kann dies sogar ohne PC oder Mac tun.

Erfreulicherweise funktioniert das beim Forerunner 220 nicht nur auf der Garmin-eigenen Online-Plattform ‚Garmin Connect‘, sondern auch mit

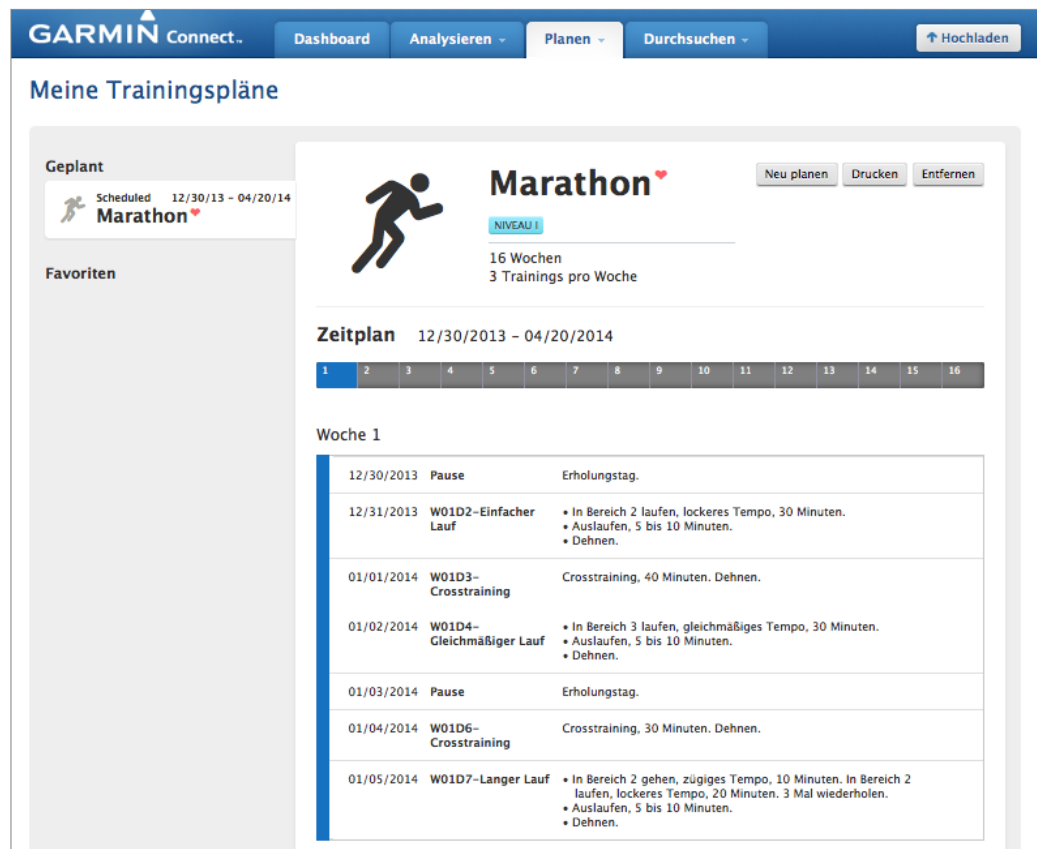


anderen Plattformen wie z.B. Endomondo, GPSies, Map my Run, Nike+, Strava oder Training Peaks.

Schon früher wusste man um die motivierende Wirkung des Trainings-Tagebuchs. Man konnte z.B. sehen: vor einem halben Jahr lief ich die zehn Kilometer in einer Stunde, jetzt brauche ich nur noch 50 Minuten. Solche Erfolge motivieren natürlich!

Ohne Wissen in Sachen Trainingslehre konnte man mit der Papierkladde aber kaum planen, wie man das Ziel „zehn Minuten schneller“ möglichst effektiv erreicht.

Dabei hilft heute **Garmin Connect**. Mit bereits über sechs Milliarden hochgeladenen Trainings-Kilometern und weltweit 3,5 Millionen Nutzern ist sie die beliebteste Plattform der Welt. Jetzt wurden neue Funktionen programmiert, mit denen sich jeder Läufer einen auf ihn zugeschnittenen



The screenshot shows the 'Meine Trainingspläne' (My Training Plans) section of the Garmin Connect website. A plan titled 'Marathon' is selected, with a scheduled date range of 12/30/13 to 04/20/14. The plan is categorized as 'NIVEAU 1' and consists of 16 weeks with 3 trainings per week. A 'Zeitplan' (Timeline) for the period 12/30/2013 to 04/20/2014 is displayed, showing a calendar view with days 1 through 16. Below the timeline, the details for 'Woche 1' (Week 1) are shown in a table format.

Datum	Training	Detaillierte Beschreibung
12/30/2013	Pause	Erholungstag.
12/31/2013	W01D2-Einfacher Lauf	<ul style="list-style-type: none"> In Bereich 2 laufen, lockeres Tempo, 30 Minuten. Auslaufen, 5 bis 10 Minuten. Dehnen.
01/01/2014	W01D3-Crosstraining	Crosstraining, 40 Minuten. Dehnen.
01/02/2014	W01D4-Gleichmäßiger Lauf	<ul style="list-style-type: none"> In Bereich 3 laufen, gleichmäßiges Tempo, 30 Minuten. Auslaufen, 5 bis 10 Minuten. Dehnen.
01/03/2014	Pause	Erholungstag.
01/04/2014	W01D6-Crosstraining	Crosstraining, 30 Minuten. Dehnen.
01/05/2014	W01D7-Langer Lauf	<ul style="list-style-type: none"> In Bereich 2 gehen, zügiges Tempo, 10 Minuten. In Bereich 2 laufen, lockeres Tempo, 20 Minuten. 3 Mal wiederholen. Auslaufen, 5 bis 10 Minuten. Dehnen.

Trainingsplan aussuchen kann – und zwar ohne trainingswissenschaftliche Vorkenntnisse. Diesen Plan kann man dann einfach auf den Forerunner 220 übertragen – und los geht's!

Thomas Lenz, Produkt Manager bei Garmin Deutschland und selbst begeisterter Ausdauersportler, sagt: „Ich bin sicher, dass wir mit dem Forerunner 220 die ideale GPS-Uhr für Läufer anbieten, die aktiver und fitter werden wollen, bei denen aber trotzdem der Spaß am Laufen im Vordergrund steht – und nicht unbedingt die Spitzenplatzierung. Extrem leicht, unkompliziert und ein echter Motivations-Booster. Aber auch leistungsorientierte Wettkampfläufer werden damit ihre Freude haben. Gerade für die vielen begeisterten Nutzer des Forerunner 305 oder 405 ist der 220 der ideale Nachfolger.“

Preise, Lieferumfang und Verfügbarkeit

Der Forerunner 220 kommt noch vor Weihnachten in zwei verschiedenen Farbvarianten (schwarz/rot und violett/weiß) in den Handel. Die unverbindlichen Verkaufspreise liegen bei 299,- Euro (mit bequemem

Textil-Herzfrequenz-Brustgurt) bzw. 249,- Euro (ohne Brustgurt). Ein USB-Ladekabel mit magnetischer Ladeklemme gehört bei beiden Versionen zum Lieferumfang.

Technische Daten und weitere Informationen gibt es unter <http://garmin.de/forerunner-coach>

Funktionen und technische Daten des Forerunner 220:

- Ultraleicht: nur 42 Gramm
- Chroma™ Energiespar-Display mit 64 Farben
- Bluetooth® LE: Instant Upload von Aktivitäten, Download von Trainingsplänen und Live Tracking bei Kopplung mit Smartphone (mit App „Garmin Connect Mobile“)
- Kostenlos downloadbare Trainingspläne von Garmin Connect™ direkt auf die Uhr
- WLAN-Konnektivität
- Integrierter Beschleunigungssensor in der Uhr für Distanzmessung und Pace/Geschwindigkeit indoor (OHNE zusätzlichen Sensor am Fuß)
- Erkennt und speichert persönliche Bestzeiten für die gängigsten Distanzen
- Vibrations- und /oder akustische Alarmer für Pace, Geschwindigkeit, Herzfrequenz, Trainingszonen, Distanz, Zeit
- Virtual Pacer (warnt bei Über- oder Unterschreitung des gewünschten Lauftempo)
- Intervalltrainings-Funktionen
- Bis zu 3 Datenseiten mit frei konfigurierbaren Datenfeldern
- Auto Lap® (automatische Rundenzeiten)
- Auto Pause® (Hält automatisch die Stoppuhr an, wenn der Läufer anhält, z.B. an einer Ampel)
- ANT+® Technologie für Herzfrequenzübertragung
- Akkulaufzeit: bis zu 10 Stunden im GPS Modus, 6 Wochen im Uhrenmodus
- Wasserdicht bis 5 ATM (entspricht einem Prüfdruck in 50 Meter)

Download von Bilddaten:

http://www.K-G-K.com/Download/Garmin_Forerunner_220_Black.jpg

http://www.K-G-K.com/Download/Garmin_Forerunner_220_Violet.jpg

Weitere Informationen und hochauflösendes Bildmaterial gibt es unter <http://www.garmin.de/presse/>



Garmin auf Facebook: www.facebook.com/GarminD



Garmin auf Twitter: www.twitter.com/GarminD



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

Über Garmin

Garmin entwickelt mobile GPS-Navigationslösungen für die Bereiche Automotive, Outdoor & Fitness, Marine und Aviation. Seit seiner Gründung durch Gary Burrell und Dr. Min Kao im Jahr 1989 hat das Unternehmen mehr als 100 Millionen Navigationsgeräte verkauft. Für den globalen Marktführer mit Hauptfirmensitz in Olathe, Kansas arbeiten in 35 Niederlassungen weltweit über 9.000 Beschäftigte – darunter etwa 1.000 Ingenieure. Die Garmin Deutschland GmbH hat ihren Sitz in Garching bei München. In Würzburg wird außerdem ein eigener Forschungs- und Entwicklungsstandort unterhalten. Ein zentrales Erfolgsprinzip von Garmin ist die vertikale Integration: Die Entwicklung vom Entwurf bis zum verkaufsfertigen Produkt sowie der Vertrieb verbleibt vollständig im Unternehmen. So kann Garmin höchste Standards garantieren – sowohl bei der Qualität als auch beim Design der Produkte – und seinen Nutzern in jeder Lebenslage die passende Navigationslösung bieten.

Unternehmenskontakt:

Garmin Deutschland GmbH
Marc Kast
Parking 35
D-85748 Garching
Tel.: 089-85 83 64-925
Fax: 089-85 83 64-45
E-Mail: marc.kast@garmin.com

Pressekontakt Outdoor, Sports, Marine:

KGK – Kern Gottbrath Kommunikation
Benedikt Braun, Till Gottbrath
Ungererstr. 161
D-80805 München
Tel.: 089-30 76 66-40
Fax: 089-30 76 66-50
E-Mail: garmin@k-g-k.com

Pressekontakt Automotive und Golf:

fischerAppelt, relations
Jessica Becker, Christina Tenambergen
Waterloohain 5
D-22769 Hamburg
Tel.: 040-899 699- 576 / 578
Fax: 040-899 699- 30
E-Mail: garmin@fischerappelt.de