

## Garmin Forerunner 15: GPS-Laufuhr mit integriertem Activity-Tracker

### Motivator für einen gesunden Lebensstil

Mit dem Forerunner 15 präsentiert Garmin eine neuartige GPS-Laufuhr mit Herzfrequenzmessung, die nicht nur beim Laufen treue Dienste leistet. Als Activity-Tracker informiert sie im Alltag über die zurück gelegten Schritte (wie bei einem Fitness-Armband) und animiert bei zu langem Sitzen zu mehr Bewegung. So motiviert der Forerunner 15 auch zwischen den Trainingseinheiten zu einem gesünderen Lebensstil. Zwei verschiedene Größen in unterschiedlichen Farbvarianten stellen sicher, dass die Uhr an jedes Handgelenk passt.

Garching bei München, 6. Mai 2014 – Vor zwei Jahren präsentierte der GPS-Spezialist Garmin mit dem Forerunner 10 die kleinste und leichteste GPS-Laufuhr der Welt. Wie sein Vorgänger richtet sich auch der Forerunner 15 an Läufer mit dem Fokus auf das Wesentliche – aber nicht ausschließlich an Einsteiger. Neben grundlegenden Informationen wie zurückgelegter Distanz, Zeit, Geschwindigkeit und den dabei verbrannten Kalorien, bietet der Forerunner 15 wesentliche zusätzliche Funktionen.



1. Activity-Tracker: Mit einem integrierten Beschleunigungssensor überwacht er wie ein Fitness-Armband die Bewegung im Alltag.
2. Herzfrequenzmessung.
3. Laufsensorkompatibel: Man kann ihn auf dem Laufband einsetzen und er zeigt auch ohne GPS-Empfang die zurückgelegte Strecke an.

#### Echt motivierend

Genauso wichtig wie regelmäßiges Training ist ausreichende Bewegung im Alltag. Längere Phasen der körperlichen Inaktivität fahren den Stoffwechsel stark herunter. Wer zu lange ohne ausreichend Bewegung am Schreibtisch sitzt, erhöht das Risiko für gesundheitliche Probleme – unabhängig von einem anderweitig gesunden Lebensstil. Dank des eingebauten Beschleunigungssensors merkt der Forerunner 15, wenn man zu lange „faul“ ist. Auf dem Display erscheint eine Aufforderung sich zu bewegen. Der Forerunner 15 dokumentiert auch alle Bewegungen zwischen Laufeinheiten: Er zählt die täglich zurückgelegten Schritte, berechnet die im Alltag zurückgelegte Distanz sowie die dabei verbrannten Kalorien. Die Auto-Goal Funktion ermittelt ein persönliches Soll an Schritten, das es jeden Tag aufs Neue zu erreichen gilt. Gestaltet man seinen Alltag aktiver, erhöht sich automatisch das Ziel für die folgenden



Tage. Der Forerunner 15 motiviert also auch zwischen den Trainingseinheiten zu mehr Bewegung und fördert damit die Gesundheit.

### Schritt für Schritt

Der Forerunner 15 ist in wenigen Augenblicken eingerichtet und startklar. Die individuellen Einstellungen sind überschaubar und dank der intuitiven Menüführung im Handumdrehen vorgenommen. Das Training wird über die hervorgehobene Start/Stop Taste gestartet und beendet. Ein einziger Knopf reicht also im Trainingsalltag aus. Ein Run/Walk Timer hilft Anfängern beim richtigen Einstieg in das Lauftraining. Aber auch erfahrene Läufer bekommen mit dem Forerunner 15 das richtige Feedback. Dank ANT+ Kompatibilität kann man Garmins neuestes Modell mit Herz- und Schrittfrequenzsensoren verwenden. Die Virtual Pacer Funktion hilft außerdem dabei eine konstante Geschwindigkeit zu halten. Selbst nach dem Training versteht es der Forerunner 15 zu motivieren. Er erstellt automatisch eine Bestzeitenliste von 1 km bis zur Marathondistanz. So spornet er zu neuen Bestleistungen an.

### Speichern, Planen, Teilen

Alle Daten lassen sich mit Hilfe des Computers (PC und Mac) bequem von zu Hause aus auf das Portal Garmin Connect übertragen. Dank dieser Plattform haben Sportler die Möglichkeit, ihre Trainingseinheiten und ihren Trainingsfortschritt zu analysieren, sich Ziele zu setzen oder Trainingspläne zu erstellen. Darüber hinaus kann man eigene Aktivitäten über diverse Social Media Kanäle mit anderen Sportlern teilen. Virtuelle Abzeichen und Challenges sorgen für zusätzliche Motivation.

### Preise, Lieferumfang und Verfügbarkeit

Der Forerunner 15 kommt voraussichtlich noch im Mai in zwei unterschiedlichen Größen, sowie fünf unterschiedlichen Farbvarianten in den Handel. In den Farben Schwarz/Grün, Türkis/Weiß und Violett/Weiß erscheint die Uhr in der kleineren Variante, geeignet für die etwas schmalere Damenhandgelenke. Etwas größer und damit passend für Männerhandgelenke kommt die Uhr in Schwarz/Blau und Rot/Schwarz. Der empfohlene Verkaufspreis liegt bei 179,- Euro (mit Herzfrequenz-Brustgurt) bzw. 149,- Euro (ohne Brustgurt).

Weitere Informationen unter [www.Garmin.de](http://www.Garmin.de)

### Funktionen und technische Daten des Forerunner 15:

- Integrierter Activity-Tracker zeigt tägliche Schritte, Distanz, Kalorien sowie ein persönliches Auto-Goal
- Akkulaufzeit ca. 8 Stunden im GPS-Modus, 30 Tage im Uhrenmodus
- Wasserdicht bis 50 Meter Tiefe (5 ATM)
- Gewicht: 36-43 Gramm (versionsabhängig)



#### Garmin Connect

<http://connect.garmin.com> ist die Fitness- und Trainings-Plattform von Garmin. Maßgeschneidert auf die GPS-Sportcomputer und Fitness-Produkte von Garmin, bietet es eine Vielzahl von Funktionen zur Aufzeichnung, Analyse und Planung der individuellen Fitness und Gesundheit, z.B.:

- Auswertung aller Aktivitäten
- Grafischer Darstellung der Aktivitäten und Projektion in Landkarten
- Erstellung von persönlichen Zielen oder individuellen Trainingsplänen (automatisch, anpassbar)
- Schlaf- und Gewichtskontrolle
- Leistungsabzeichen (Badges)
- Streckenplanung
- kostenlos & individuell anpassbar
- Bildung von Gruppen
- Online Community: Teilen, Vergleichen, Herausfordern

- ANT+ kompatibel (Kopplung mit Herz- und Schrittfrequenzsensor möglich)
- Persönliche Bestzeiten für 1 km, 5 km, 10 km, Halbmarathon- und Marathon-Distanz werden automatisch gespeichert.
- Berechnung des Kalorienverbrauchs
- Run/Walk Timer zur Verbesserung der Fitness
- Virtual Pacer Funktion, um die richtige Geschwindigkeit konstant zu halten
- Fünf Farbvarianten (Versionen in Schwarz/Blau und Rot/Schwarz sind etwas größer)
- Lieferumfang: Forerunner 15, Herzfrequenz-Brustgurt (je nach Version), USB-Kabel mit Ladeklemme, Schnellstartanleitung

Download von Bilddaten:

[http://www.K-G-K.com/download/Garmin\\_Forerunner\\_15\\_all.jpg](http://www.K-G-K.com/download/Garmin_Forerunner_15_all.jpg)  
[http://www.K-G-K.com/download/Garmin\\_FR\\_15\\_Action\\_Paar.jpg](http://www.K-G-K.com/download/Garmin_FR_15_Action_Paar.jpg)  
[http://www.K-G-K.com/download/Garmin\\_Forerunner\\_15\\_violett.jpg](http://www.K-G-K.com/download/Garmin_Forerunner_15_violett.jpg)  
[http://www.K-G-K.com/download/Garmin\\_Forerunner\\_15\\_green.jpg](http://www.K-G-K.com/download/Garmin_Forerunner_15_green.jpg)  
[http://www.K-G-K.com/download/Garmin\\_Forerunner\\_15\\_teal.jpg](http://www.K-G-K.com/download/Garmin_Forerunner_15_teal.jpg)  
[http://www.K-G-K.com/download/Garmin\\_Forerunner\\_15\\_red.jpg](http://www.K-G-K.com/download/Garmin_Forerunner_15_red.jpg)

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



Garmin 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>

## Über Garmin

Garmin entwickelt mobile GPS-Navigationslösungen für die Bereiche Automotive, Outdoor & Fitness, Marine und Aviation. Seit seiner Gründung vor 25 Jahren durch Gary Burrell und Dr. Min Kao hat das Unternehmen mehr als 115 Millionen Navigationsgeräte verkauft. Für den globalen Marktführer mit Hauptfirmensitz in Olathe, Kansas arbeiten heute in 35 Niederlassungen weltweit über 10.000 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 verbleiben 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. Diesem Anspruch folgt Garmin nun seit einem Vierteljahrhundert.

## Unternehmenskontakt:

Garmin Deutschland GmbH  
Marc Kast  
Parkring 35  
D-85748 Garching  
Tel.: 089-85 83 64-925  
Fax: 089-85 83 64-45  
E-Mail: [marc.kast@garmin.com](mailto:marc.kast@garmin.com)

## Pressekontakt Outdoor, Sport, Marine:

KGK – Kern Gottbrath Kommunikation  
Benedikt Braun, Markus Müller  
Ungererstr. 161  
D-80805 München  
Tel.: 089-30 76 66-40  
Fax: 089-30 76 66-50  
E-Mail: [garmin@k-g-k.com](mailto: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](mailto:garmin@fischerappelt.de)