



◀ Viel kompakter als seine Vorgänger: Der Garmin Forerunner 305 ist zwar größer als eine normale Sportuhr, stört aber beim Trainieren kaum.

**GPS-Trainingscomputer
Garmin Forerunner 305**

Personal Trainer am Handgelenk

GPS-Navigation beim Joggen? Was sich zunächst übertrieben anhört, erweist sich als durchaus sinnvoll - denn nur mit GPS erhält man die Kontrolle über Entfernungen und Geschwindigkeiten. Im Test muss der »Forerunner 305« von Garmin beweisen, ob er mehr als eine Spielerei ist.

● Trainings-Klamotten an, Laufschuhe geschnürt, und ab in den Park; dort eine Runde drehen und wieder nach Hause. So sorglos entspannt wie der Autor halten es sicher viele Menschen mit dem Joggen - an Technik braucht man nur eine Uhr, um die Trainingszeit zu messen, und im Extremfall einen Pulsmesser. Warum also beim Ausdauersport zu Hightech greifen? Garmin bietet mit seinem »Forerunner 205« einen kompletten Trainingscomputer samt GPS fürs Handgelenk an. Wir testeten das Gerät mit Skepsis - denn eigentlich hat das Joggen ja auch bisher schon Spaß gemacht und seinen Zweck erfüllt.

Im Vergleich zu früheren Versionen ist der Forerunner 305 deutlich kompakter geworden. Wie eine etwas zu große Digitaluhr sieht er aus - dass er einen GPS-Empfänger mitbringt, merkt man ihm kaum an. Der Empfänger sitzt unterhalb der Digitalanzeige und krümmt sich um das Handgelenk - auf diese Weise zeigt er beim Joggen meist nach oben. Das Gerät macht einen sehr soliden Eindruck und ist laut dem Hersteller komplett wasserdicht, es darf maximal 30 Minuten lang einen Meter unter Wasser getaucht werden. Joggen im Regen ist also kein Problem, zum Schwimmen eignet sich das Gerät aber nicht.

An der dicksten Stelle misst es 18 Millimeter, an der dünnsten 11 Millimeter, es ist 53 Millimeter



▲ Beim Forerunner 305 auch ein Pulsmesser dabei - damit werden die Trainingsdaten richtig aussagekräftig

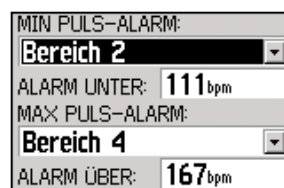
breit und wiegt nur 77 Gramm. Dadurch stört es beim Trainieren kaum. Der Forerunner ist in zwei Varianten erhältlich - bei der teureren mit der Bezeichnung »305« erhält man auch einen komfortablen Pulsmesser, den man sich um den Brustkorb schnallt. Der Pulsmesser übermittelt die Herzfrequenz per Funk an den GPS-Computer. Die Übertragung wird verschlüsselt - daher gibt es in der Regel keine Verwirrung mehr, wenn andere Pulsmesser in der Nähe sind.

Motivierter trainieren

Geladen wird der Lithium-Ionen-Akku des Forerunners in der kleinen Dockingstation, mittels



Der GPS-Empfänger macht auch rudimentäre Navigations-Funktionen möglich



Wenn der Puls gewisse Grenzen über- oder unterschreitet, ertönt ein Alarm



Welche Werte während des Trainings angezeigt werden, bestimmt der Nutzer selbst

der man ihn auch an den PC anschließt. Sogar vom USB-Anschluss des PCs aus kann man das Gerät laden - vorbildlich. In etwa drei Stunden ist der Akku voll, für etwa 10 Stunden GPS-Betrieb reicht er. Bedient wird der Forerunner einhändig über sieben Tasten: Fünf sitzen an den beiden Seiten, zwei an der Vorderseite.

Sie sind groß genug für die Bedienung mit dünnen Handschuhen. Das Graustufen-Display ist recht hochauflösend und gut abzulesen. Auf Knopfdruck wird es dauerhaft beleuchtet.

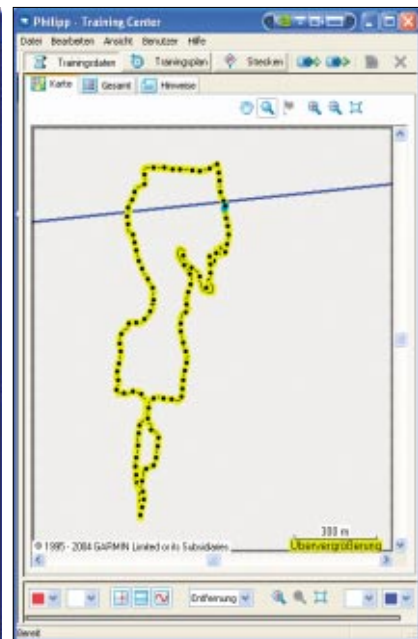
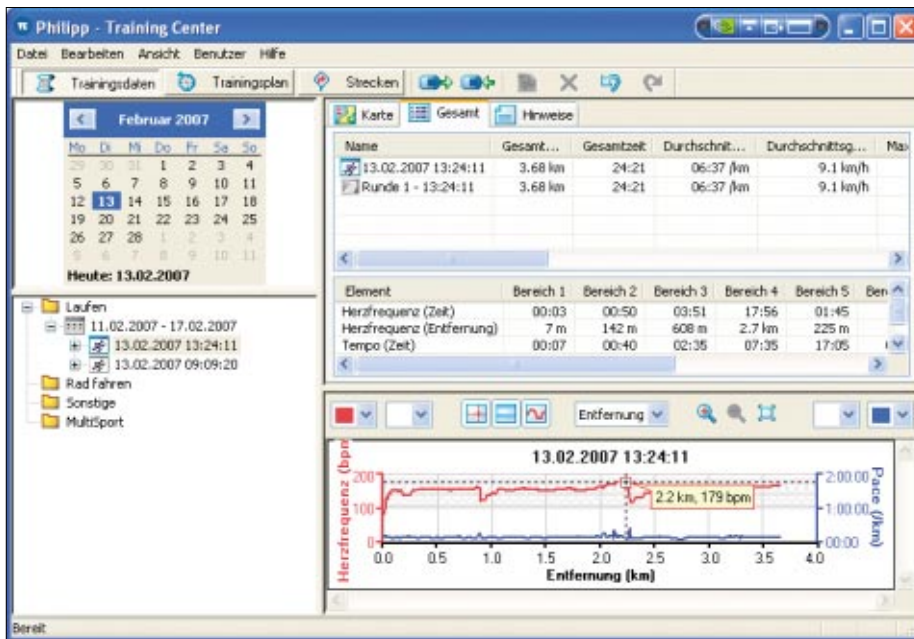
Bevor man sich ins Training stürzt, sind ein paar Voreinstellungen nötig - außerdem sollte man sich in das ausführliche, deutsche Benutzerhandbuch einlesen. Denn der Forerunner bietet eine Fülle von anspruchsvollen Funktionen. Etwas einfacher als mit den Tasten stellt man das Gerät per PC ein - die passende Software wird auf CD-ROM mitgeliefert.

Zunächst stellt man die Sprache, Zeitzone, das Alter und Gewicht und die gewünschten Maßeinheiten ein.

Das Training des Anwenders wird auf verschiedenste Arten unterstützt. So gibt es die Möglichkeit, sich mittels bestimmter Alarme auf Kurs zu halten. Der Forerunner meldet sich beispielsweise nach einer bestimmten Zeit oder nach einer bestimmten Strecke. Auch wenn man eine frei einstellbare Geschwindigkeit oder Herzfrequenz unter- oder überschreitet, warnt das Gerät. Es lassen sich sehr detaillierte Vorgaben erstellen, die auch anspruchsvollen Sportlern genügen sollten.

Auf diese Weise kann man sehr genau das trainieren, was man benötigt: für Wettkampfszwecke eine bestimmte Strecke, für den Fettabbau eine genaue Herzfrequenz. Noch komfortabler wird es mit dem »Virtual Partner«: Dabei tritt man gegen einen virtuellen Gegner an und sieht am Display, ob man ihm voraus ist oder hinterher hinkt.

Mit der »Trainings«-Funktion lassen sich komplexe Trainingsabläufe programmieren, beispielsweise Intervall-Trainings mit abwechselnden Hochleistungs- und Erholungsphasen; oder völlig frei definierbare Abfolgen. Bei der Programmierung hilft wiederum das PC-Programm.



Detaillierte Auswertung: Spielend einfach übertragen Sie die Daten an den PC, wo Sie sie mit der Training-Center-Software komfortabel analysieren.

Die zurückgelegte Wegstrecke wird in einer schematischen Karte angezeigt

Geschwindigkeit und Puls

Die Grundlage für viele dieser Funktionen ist der GPS-Empfänger - erst mit ihm kann die Geschwindigkeit und die zurückgelegte Strecke gemessen werden. Der Forerunner 305 enthält einen sehr empfindlichen Sirf-III-Chipsatz, wie er bei allen modernen Navigeräten eingebaut ist. Er garantiert einen sehr guten Empfang, auch wenn Bäume oder hohe Gebäude den Blick zu den Satelliten stören. Man sollte das Gerät vor dem ersten Loslaufen an eine Stelle mit gutem Blick zum Himmel legen. Nach etwa einer Minute hat es beim allerersten Mal die Position bestimmt, von da an geht es schneller. Sobald man losläuft, drückt man auf »Start« - von nun an werden alle Daten gespeichert. Auf dem Display kann man jederzeit die eigene Geschwindigkeit und die zurückgelegte Strecke verfolgen. Auf Knopfdruck wird auch die Laufstrecke in der Draufsicht angezeigt. Auch die Höhe über dem Meeresspiegel weiß das Gerät. Die Daten werden wahlweise im Sekundentakt aufgezeichnet, wodurch aber der Speicher nach 3,5 Stunden voll ist, oder nur jeweils bei einer Änderung der Werte.

Toll ist, dass der Forerunner auf Wunsch auch bemerkt, wenn man eine Pause einlegt - etwa beim Warten an der Ampel. In diesem Moment pausiert die Aufzeichnung. Sobald man weiterläuft, setzt sich auch die Aufzeichnung fort. Spätestens in diesem Moment wird klar, dass der GPS-Empfänger keine Spielerei ist, sondern eine sehr nützliche Sache.

Dank des Pulsmessers zeigt der Forerunner auch die Herzfrequenz an und die verbrannten Kalorien. Wie die Daten auf dem Display angezeigt

werden, darf der Benutzer selbst bestimmen - vier Anzeigefeldern lassen sich beliebige Werte zuordnen. Oder man zeigt nur zwei Werte an, die dafür etwas größer. Fürs Abnehmen wären das am besten der Puls und die verbrannten Kalorien, für den Marathon-Läufer die Zeit und Distanz. Auf Knopfdruck kann man umschalten auf andere Anzeigen, etwa auch die Richtung oder das Höhenprofil. Läuft man mehrmals dieselbe Runde, kann man dies dem Gerät mittels des »Lap«-Schalters mitteilen - dadurch lassen sich mehrere Runden direkt vergleichen.

Auch als rudimentärer Routenplaner lässt sich der Garmin einsetzen - unterwegs kann man mehrere Punkte einspeichern und daraus eine Route zusammensetzen. Allerdings wird dabei nicht ein richtiger Weg vorgegeben, sondern eine Luftlinien-Verbindung. Im fremden Terrain hilft das Gerät aber immerhin dabei, wieder zum Ausgangspunkt zurück zu finden.

Einen besonders guten Überblick über das Training erhält man, wenn man die Daten per USB-Kabel in den PC überträgt. Die Software »Garmin Training Center« zeigt anhand von anschaulichen Diagrammen alle erdenklichen Daten an - beispielsweise den Verlauf der Herzfrequenz, der Geschwindigkeit oder auch das Höhenprofil. Die Trainingseinheiten mehrerer Tage lassen sich wunderbar miteinander vergleichen. Auch die zurückgelegte Strecke sieht man in der Draufsicht. Die Strecke ist allerdings nur mit sehr rudimentären Kartendaten hinterlegt. Hat man die kostenpflichtige »Plus«-Version von Google Earth, kann man dagegen angeblich sogar Satellitenfotos hinterlegen und sieht dann relativ genau, welche Strecke man gelaufen ist. (Philipp Rauschmayer)

Preis: 379 Euro.
Bezugsquelle: Fachhandel.
Vertrieb: GPS GmbH,
Lochamer Schlag 5a, 82166 Gräfelfing,
Internet www.garmin.de

Fazit

● Wer es mit dem Trainieren ernst meint, kann vom Garmin Forerunner 305 nur profitieren: Dank GPS und Pulsmessung wird das Gerät zum genau programmierbaren Trainer, der stets die Geschwindigkeit, die zurückgelegte Distanz, die Meereshöhe und die Herzfrequenz kennt. Alle Daten werden gespeichert und können detailliert analysiert werden - auch am PC. Das extrem kompakte Gerät bietet einen sehr guten GPS-Empfang, ist wasserdicht und mit etwas Übung gut zu bedienen. Der GPS-Trainer ist weit mehr als eine Spielerei. Er kann das Ausdauertraining auf eine ganz neue Stufe stellen. Und er motiviert wirklich zum Trainieren.

NAVI magazin
2/2007

Garmin Forerunner 305

- + Kompaktes Gehäuse
- + Sehr guter GPS-Empfang
- + Speichert Geschwindigkeit und Puls
- + Vielfältige Trainings-Modi
- + Bequeme Auswertung am PC

SEHR GUT