

# GARMIN®



Kommt in zwei verschiedenen Varianten – der neue Forerunner 45.

30.04.2019 13:09 CEST

## Motivation im Doppelpack

**Neuhausen am Rheinfl, 30. April 2019** – Von Läufern für Läufer: die neuen Forerunner-Modelle 45 und 45S sowie 245 und 245 Music von Garmin sind bestens auf die Bedürfnisse von Laufeinsteigern sowie ambitionierten Hobbyläufern abgestimmt. Denn unabhängig vom Niveau, liefern die Uhren für jeden Sportler die wichtigsten Kennzahlen, um die eigene Leistung im Blick zu behalten und sich stetig zu steigern.

**Der Forerunner 45/45S und Forerunner 245/245 Music im Überblick**

**(UVP: FR 45/45S 229,- CHF; FR 245/245 Music 349,- CHF/399,- CHF;  
Verfügbarkeit: ab Mai)**

## **Forerunner 45/45S**

- Neu: Body Battery zur Ermittlung des Energielevels
- Neu: Garmin Coach 2.0 – kostenlose Trainingspläne für 5, 10 und 20 Kilometer
- Neu: Automatische Unfallbenachrichtigung
- Connected Features wie Smart Notifications und Live Tracking
- Vorinstallierte Sport-Apps für Laufen, Radfahren, Yoga u.v.m.
- Batterielaufzeit bis zu 7 Tage im Smartwatch-Modus und 13 Stunden im GPS-Modus

## **Forerunner 245/245M**

- Neu: FR 245M mit integriertem Musikplayer und Kompatibilität mit Spotify und Deezer
- Neu: Erweiterte physiologische Funktionen wie Trainingsstatus, Erholungszeit, VO2max, aerober und anaerober Trainingseffekt
- Neu: Automatische Unfallerkennung
- Neu: Erweiterte Lauffeffizienzwerte mit optionalem Brustgurt oder Running Pod
- Neu: Body Battery zur Ermittlung des Energielevels
- Neu: Garmin Coach 2.0 – kostenlose Trainingspläne für 5, 10 und 20 Kilometer
- Neu: Menstruationszyklus-Tracking via Garmin Connect
- Connected Features wie Smart Notifications und Live Tracking
- Vorinstallierte Sport-Apps für Laufen, Radfahren, Yoga u.v.m.
- Batterielaufzeit bis zu 7 Tage im Smartwatch-Modus und bis zu 24 Stunden im GPS-Modus

## **Aller Anfang ist leicht – mit dem Forerunner 45/45S**

Der neue Foreunner 45 ist der perfekte Begleiter für alle, die mit einem aktiven Lebensstil richtig durchstarten wollen oder sogar ihren ersten Fünf-Kilometer-Lauf anvisieren. Neben der Herzfrequenzmessung am Handgelenk zeichnet die Uhr weitere Fitnessdaten wie Schritte, Kalorien oder den Schlaf auf und hält das Stresslevel fest. Die Body Battery gibt Aufschluss über die aktuelle körperliche Verfassung und macht es dadurch leichter, das Training sowie Ruhephasen zu planen. Der integrierte GPS-Empfänger zeichnet während einer Aktivität Angaben zu Distanz und Geschwindigkeit auf. Dank einfacher Bedienung über Tasten können sich Laufeinsteiger voll und ganz

auf das Training konzentrieren und auf dem gut ablesbaren Farbdisplay die wichtigsten Infos sehen. Steht Alternativtraining auf dem Programm kann der Forerunner mit vorinstallierten Sportprofilen wie Radfahren oder Yoga auch für diese Einheiten genutzt werden. Die Uhr kommt in zwei Grössen: 42 Millimeter sowie 39 Millimeter für etwas schmalere Handgelenke. Via Garmin Connect IQ Store ist es möglich den Forerunner durch verschiedene Displaydesigns nach den eigenen Wünschen zu gestalten. Für das Plus an Sicherheit sorgt die automatische Unfallbenachrichtigung. Sollte während einer Aktivität etwas passieren, wird der Echtzeitstandort an vorinstallierte Notfallkontakte über das Smartphone gesendet und ein Live-Tracking gestartet. Das Auslösen ist auch manuell möglich.

### **Für alle, die etwas mehr wollen – der Forerunner 245 und 245 Music**

Mit den neuen Forerunner 245 Modellen kommen alle ambitionierten Hobbyläufer, die gerne noch mehr aus ihrem Training rausholen wollen auf ihre Kosten. Denn die neuen Modelle bieten ab sofort zusätzliche Möglichkeiten das eigene Training zu analysieren. In Kombination mit dem Running Dynamics Pod oder einem kompatiblen Brustgurt zeichnen sie nun erweiterte Werte wie die Bodenkontaktzeit, vertikale Bewegung oder Schrittlänge auf. Zudem überwachen der Forerunner 245 und 245 Music den aktuellen Trainingsstatus, aerobe und anaerobe Trainingseffekte und geben an, ob das Training zu hart ist oder noch eine Schippe draufgelegt werden kann. Der neue PulsOx-Sensor misst bei Bedarf die Sauerstoffsättigung im Blut. Im Alltag ermittelt die Body Battery das Energielevel unter anderem anhand der Herzfrequenzvariabilität, des Stresslevels oder der Schlafqualität. Darüber hinaus ist über die Garmin Connect App nun auch ein Menstruations-Tracking möglich. Der Tracker unterstützt dabei, die einzelnen Phasen des Zyklus besser zu verstehen und mit der täglichen Gesundheit und Fitness in Verbindung zu bringen. Neben Erinnerungen über die Periode und Details über den Zyklus kann das tägliche Körperbefinden direkt am Handgelenk kontrolliert werden. So kann die nächste Trainingseinheit perfekt auf den aktuellen Zustand abgestimmt werden. Zudem liefert die App hilfreiche Tipps zu Ernährung und Training, die zur aktuellen Zyklus-Phase passen. Der Forerunner 245 verfügt über Bluetooth, ANT+ sowie Smart Notifications, der Forerunner 245 Music verfügt zusätzlich über WLAN. Auch der Forerunner 245 und 245M ist mit der automatischen Unfallbenachrichtigung ausgestattet.

### **Leichter Laufen mit Musik – der Forerunner 245 Music**

Für alle Läufer, die nicht auf Musik verzichten können, kommt der Forerunner 245 auch als Musik-Variante auf den Markt. Dank integriertem Musikspeicher lassen sich bis zu 500 Lieder auf der Uhr hinterlegen. Zudem können Premium-Nutzer der Streaming-Dienste Spotify und Deezer mit der vorinstallierten App offline Playlists auf die Uhr übertragen und somit immer mit dem richtigen Sound im Ohr loslegen.

## **Garmin Coach - der Personal Trainer fürs Handgelenk**

Mit dem Garmin Coach läuft man nicht mehr allein. Denn egal ob fünf, zehn oder zwanzig Kilometer, ab sofort stehen Trainingspläne für die drei beliebtesten Laufdistanzen zur Verfügung. Nach Auswahl des passenden Coaches – Jeff Galloway, Greg McMillan oder Amy Parkerson-Mitchell – führt eine Schritt-für-Schritt Anleitung durch den kostenlosen Trainingsplan. Die Einheiten werden mit den neuen Forerunner Modellen synchronisiert und auf Basis des eigenen Trainingsniveaus im Plan individuell angepasst. So werden die Aktivitäten automatisch auf die eigene Leistung abgestimmt.

Weitere Informationen zur Forerunner-Serie finden Sie [hier](#).

Weitere Infos zum Garmin Coach erhalten Sie [hier](#).

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

---

## **Über Garmin**

Garmin entwickelt seit 30 Jahren innovative Produkte für Piloten, Segler, Autofahrer, Golfspieler, Läufer, Fahrradfahrer, Bergsteiger, Schwimmer und für viele aktive Menschen. 1989 von den Freunden und Luftfahrtingenieuren Gary Burrell und Min Kao gegründet, hat das Unternehmen seither rund 200 Millionen Produkte verkauft und ist damit globaler Marktführer in den Tätigkeitsbereichen Automotive, Fitness, Outdoor, Marine und Aviation. 13.000 Mitarbeiter arbeiten heute weltweit in 60 Niederlassungen daran, ihre Kunden ganz nach dem Motto #BeatYesterday dabei zu unterstützen gesünder zu leben, sich mehr zu bewegen, wohler zu fühlen, oder Neues zu entdecken. Über 35 Millionen Garmin Connect Nutzer lassen sich davon täglich motivieren und inspirieren. Garmin zeichnet sich durch eine konstante Diversifikation aus, dank derer Fitness & Health Tracker, Smartwatches, Golf-

und Laufuhren erfolgreich etabliert werden konnten. Das Unternehmen mit Hauptsitz in Schaffhausen (CH) ist in der DACH-Region mit Standorten in Garching bei München (D), Graz (A) und Neuhausen am Rheinfall (CH) vertreten. In Würzburg (D) wird ausserdem ein eigener Forschungs- und Entwicklungsstandort unterhalten. Ein zentrales Erfolgsprinzip ist die vertikale Integration: Die Entwicklung vom Entwurf bis zum verkaufsfertigen Produkt sowie der Vertrieb verbleiben weitestgehend im Unternehmen. So kann Garmin höchste Flexibilität sowie Qualitäts- und Designstandards garantieren und seine Kunden täglich aufs Neue motivieren.

## Kontaktpersonen



### **Marc Kast**

Pressekontakt  
Head of Public Relations DACH  
pressestelle@garmin.com



### **Anna Reh**

Pressekontakt  
Marine Themen  
garmin@hqhh.de



### **Johanna Sauer**

Pressekontakt  
PR Specialist DACH  
pressestelle@garmin.com



### **Nadja Schmidt**

Pressekontakt  
PR-Agentur DACH  
nanacom Kommunikationskollektiv GmbH  
garmin@nanacom.de



**Sophia Krauss**

Pressekontakt

Athleten & Influencer Anfragen DACH

[influencer-kooperationen@garmin.de](mailto:influencer-kooperationen@garmin.de)