

Nicht ohne meinen Garmin Forerunner 210 bei einem Marathon

Gegenwärtig sind allerlei Fitness Gadgets wie z.B. die Apple Watch oder Wearables wie die vivofit-Bänder von Garmin zur Anzeige von Schritten, Distanz, Kalorien, Uhrzeit, Schlaf und Herzfrequenz im Lifestyle-Trend. Die elektronisch gelieferten Daten können (laut Hersteller) zur Kontrolle des eigenen Leistungsniveaus herangezogen werden und sollen mittelfristig das Gesundheitsbewusstsein erhöhen. Nur wer sich bewegt, also viel geht oder läuft, bleibt fit.

Anton Reiter

Marathonsammeln als Freizeitsport

Bei einem Marathonlauf sind 42,195 km zu bewältigen – mit dem Auto müsste man zunächst bis Baden und noch ein Stück weiter fast bis Leobersdorf fahren, um diese Strecke zurückzulegen. Dafür muss man ca. 20-30 Minuten je nach Verkehrsaufkommen einkalkulieren. Für ein Fitnessstraining ist die Marathondistanz eher nicht alltäglich und auch nicht empfehlenswert. Trotzdem gibt es Lauffreaks, die bei Ultramarathons weitaus mehr Kilometer schaffen – so z.B. beim klassischen Spartathlon (siehe <http://www.spartathlon.gr/en.html>) in Griechenland, der über eine Strecke von 246 km führt, die in 36 Stunden zurückgelegt werden muss.

Ich habe an einem kalten Novembertag im Jahre 2000 im Wiener Prater als 47-Jähriger wieder mit dem Laufen begonnen und meinen ersten Marathon dann im Mai 2001 mit 4:44 Stunden gefinisht. Gemeinsam mit meiner damals heranwachsenden Tochter habe ich an vielen Kurzbewerben von 5 bis ca. 10 km teilgenommen und schon damals für Intervall- und Tempotraining eine nur die Herzfrequenz messende Pulsuhr verwendet. Die GPS-Funktion war erst Jahre später in zum Teil überdimensional großen Uhren verfügbar, die so schwer waren, dass man sie nur beim Sport tragen wollte. Mit 14 Jahren war unsere Tochter Amanda bei allen Rennen über alle Distanzen schneller als ich – sie lief den Vienna City Marathon (VCM) im Jahre 2004 in 3:25 Stunden¹. Auch sie orientierte sich bei ihrem Training an einer Pulsuhr, die die Herzfrequenz mittels eines Brustgurts aufzeichnete.

Im Jahr 2009 mit 55 Jahren fasste ich den Entschluss, von nun an mehr als drei oder vier Marathons pro Jahr zu laufen und die bis dahin in zahlreichen europäischen Ländern bewältigten 37 Wettbewerbe über die 42,195 km bis zu meinem 60. Lebensjahr auf exakt 100 aufzustocken. Von nun an wurde ich zum Marathonsammler, von denen es inzwischen weltweit Tausende mit den gleichen Ambitionen gibt. Für österreichische Verhältnisse ist meine Sammlerstatistik mit derzeit über 230 Marathons und Ultras (Läufe über 50 km) in 35 Ländern (in 15 Jahren) durchaus herzeigbar (siehe <http://www.marathonaustralia.com/mehrere.asp>), doch weit entfernt von jener des 71jährigen US-amerikanischen Weltrekordhalters John Wallace, der es bisher (in 33 Jahren) auf 376 Marathons in 125



Abb. 1: mit dem FR 210 am linken Handgelenk beim Marathon in Ostrava, Tschechien am 6. September 2015 (Anzeige: oben die zurückgelegte Distanz, in der Mitte die bisherige Laufzeit, unten km/h: wegen der Tempoverringerung beim Fotografieren mit der rechten Hand entsprechend geringer)

Ländern brachte². Laut dem in Kanada lebenden, gebürtigen Neuseeländer und Buchautor Malcolm Anderson sollen mehr Menschen den Mount Everest bestiegen haben als es Läufer gibt, die auf 100 absolvierte Marathons zurückblicken können³.

Als ich im März 2012 beim Rom-Marathon zwei Jahre vor dem Sechziger die längst nicht mehr so magische Zahl von 100 Marathons erreichte⁴, war klar, dass ich nicht von heute auf morgen aufhören würde. So lief ich weiter, langsam, aber stets von einer GPS-Uhr am linken Handgelenk begleitet und gesteuert – möchte ich sagen. Bei meinem österreichischen Jahresammler-Rekord mit 54 Marathons und einem Ultra im Jahre 2013⁵ (der hierzulande bis jetzt noch nicht „überlaufen“ wurde) war der Garmin Forerunner (FR) 210 mein Wegbegleiter – und ist es bis heute geblieben.

Features und Funktionen des Forerunner 210

Als ich den FR 210 im Jahre 2012 zum Preis von 249 Euro kaufte, galt er dank seines klein gehaltenen Gehäuses mit den geringen Maßen von 4,5 x 6,9 x 1,4 cm und den 52 Gramm als die leichteste (kompakteste) Sportuhr am Markt. Die manuelle Bedienung über vier seitlich an

der Uhr angebrachte Buttons (links: light und page/menu sowie rechts: start/stop und lap/reset) ist einfach und nahezu selbsterklärend. Die deutlich teureren Spitzenmodelle von Garmin waren damals weitaus klobiger. So trug ich die GPS-Uhr auch alternativ zu einer bei der Expo im Rahmen des Chicago Marathons in den USA im Jahre 2009 gekauften Timex Ironman-Uhr, die zwar als tragbare Armbanduhr schicker und leichter ist, aber keine GPS-Funktion aufweist.

Der inzwischen durch die Nachfolgemodelle 220 und insbesondere 225 ersetzte FR 210 misst vereinfacht gesagt die Zeit (time), Distanz (distance bzw. track), Geschwindigkeit (pace) und Herzfrequenz (heart rate = HR, mittels beigepacktem und umgeschnalltem Brustgurt, beim FR 225 bereits über Sensoren am Handgelenk). Für jene, die in bewährter Weise nach der Herzfrequenz trainieren bzw. ihren Puls beim Laufen stets kontrollieren (eine etwas veraltete und medizinisch höchst umstrittene Grundformel lautet: 220 minus Lebensalter sollte nicht überschritten werden, in meinem Falle also 220 minus 61 = 159 Höchstpuls bei Anstrengung), bietet der FR 210 fünf frei einstellbare Bereiche und zwei Herzfrequenzalarme an. Sobald die vordefiniert-

ten Grenzbereiche nach oben oder unten überschritten werden, ertönt ein akustisches Signal. Die inzwischen um 100 Euro billiger gewordene, bspw. bei Amazon zu beziehende Sportuhr ermöglicht zudem die Berechnung des Kalorienverbrauchs nach der Herzfrequenzvariabilität.

Dank der Auto Lap-Funktion bietet der FR 210 ferner die Möglichkeit, Intervalltrainingseinheiten wahlweise auf Basis von Zeit oder auf Basis von Distanz individuell über das Menu zu definieren (mit lap/reset). Die automatisch gespeicherten Rundenzeiten lassen sich nach Übertragung auf das Portal Garmin Connect (<https://connect.garmin.com/de-DE/start/>) über das Dashboard auswerten (siehe weiter unten).

Mit einem optional erhältlichen Laufsensor, den man entweder an den Schuhbändern befestigt oder in eine vorgefertigte Vertiefung der Einlage im Laufschuh unterbringt, lassen sich auch bei Indoor-Aktivitäten z.B. am Laufband Tempo und Distanz ohne GPS-Signal messen – eine Genauigkeit von 98 Prozent wird laut Testungen dabei erzielt. Mittels einer Fahrradhalterung kann man den FR 210 auch beim Radfahren nutzen.

Technische Restriktionen und Vorkommnisse

Im Vergleich zu höherwertigen und auch neueren Modellen von Garmin – in der Navigationsbranche einer der größten Hersteller weltweit – mit Touchbedienung am Display wie z.B. beim FR 410 und FR 620, fehlt dem FR 210 die sogenannte Auto-Pause-Funktion bei Stopps oder verlangsamt Tempo während einer Lauf- oder Trainingseinheit. Weitere Features, die das Model nicht anbietet, sind etwa ein virtueller Trainingspartner sowie die Alarmfunktionen für Pace, Distanz oder Zeit (nicht jedoch für die Herzfrequenz, wo ein Alarmton bei Überschreitung des altersgemäßen Maximalpulses ertönt, wie erwähnt). Auch lassen sich keine selbst erstellten Trainingseinheiten oder Trainingsvorgaben über Garmin Connect auf die GPS-Uhr uploaden.

Ferner ist der FR 210 für Schwimmer und Triathleten nicht geeignet, weil er nicht wasserdicht ist. Als ich einmal bei starken Regen einen Marathon lief, drang Feuchtigkeit in das Display ein. Bei Kälte kam es außerdem zu Kondenswasser im Innern des Displays, das aber nach einigen Tagen wieder verschwand. Garmin bietet mit dem FR 10, dem Modell 310 XT und der neuen Multi-Sport GPS-Uhr FR 920XT wasserdichte GPS-Triathlon-Laufuhren an.

Es kann (nicht nur beim FR 210) vorkommen, dass es zu GPS-Signalabbrüchen im Wald unter Bäumen (z.B. auch in der Wiener Prater Hauptallee) bzw. im Schatten hoher Gebäude bei Marathons in großen Städten wie New York City kommt. Auch kann der Brustgurt verrutschen und so die Herzfrequenz nicht mehr aufgezeichnet werden, wie mir das in den letzten Wo-



Abb. 2: Als Läufer erwischt man nie den optimalen Kurvenradius, daher liegt die angezeigte Distanz wie im Bild mit 40,39 km zumeist etwas über der offiziellen Messung (die Laufstrecke bei großen Städtemarathons wird von der Association of Athletics Managers (AAM) vermessen)

chen bei den Marathons in Ostrava, Vilnius und Pleinfeld passiert ist. Bei Bergmarathons mit 2000 oder 3000 Höhenmeter mit Laufzeiten von 6, 7 oder 8 Stunden kann der über USB oder direkt über das Stromnetz aufladbare, in die GPS Uhr eingebaute Akku leer werden. In diesem Fall sollte man sofort auf die Stoptaste drücken, um so den GPS-Betrieb zu deaktivieren und wenigstens eine Uhrzeit zu haben. Laut Hersteller beträgt die Akkulaufzeit bis zu vier Wochen im Uhr-Modus und acht Stunden im Trainingsmodus. Das sind aber nur zeitliche Richtwerte, die bei mehrmaligem Aktivieren einzelner Modi beim Sport verkürzt werden.

Da die Höhenermittlung über das GPS-Signal relativ ungenau ist, bieten Garmin mit der Fenix (ca. 449 Euro) und andere Hersteller eigene Outdoor GPS-Uhren mit einem zusätzlichen barometrischen Höhenmesser an, die exaktere Höhenprofile ermitteln, was z.B. für Bergwanderer von großer Wichtigkeit sein kann.

Was bringt einem der Forerunner 210 beim Laufen?

Nach der GPS-Aktivierung durch mehrmaliges Drücken der page/menu

Taste werden, sobald man sich bewegt, am Display die für den Lauf relevanten Parameter angezeigt: im oberen Bereich die gelaufene Distanz, in der Mitte die vergangene Zeit (h:m:s), unten die Geschwindigkeit (km/h) oder pace, wie es im Englischen heißt. Heutzutage werden bei den meisten Marathons sogenannte Pacemaker, also Tempomacher, angeboten, denen man sich für eine bestimmte Zielzeit anschließen kann.

Bei umgeschalltem Brustgurt wird nach der Aktivierung des FR 210 zusätzlich ein blinkendes Herz am Display sichtbar. Die

Herzfrequenz (HR) wird in der Uhr gespeichert und wie die anderen Laufdaten nach der Übertragung auf Garmin Connect als Verlaufsgrafik dargestellt.

Routinierte Läufer wie ich wissen in der Regel wie schnell sie unterwegs sind, haben also ein Gespür für das Lauftempo. Doch ungeachtet dessen ist eine GPS-Uhr dann sehr hilfreich, wenn man sein Tempo verringert, sei es aus topologischen Gründen oder weil nach 35 Kilometern der Substanzverlust spürbar geworden ist. Dann ist die exakte Anzeige der Laufgeschwindigkeit (z.B. in km/h) ein Indikator für längere Laufzeiten und infolgedessen auch einer langsameren Finisherzeit. Wenn ich mit einer Fünferzeit (12 km/h) z.B. bei einem Gefälle oder im Sechser schnitt (6 min/km) in der Ebene laufe, kann ich gewisse Tempoänderungen mit Blick auf die Uhr wieder kompensieren. Bei Trail-Marathons im Gelände sind zumeist keine Kilometeranzeigen in Form von Tafeln vorhanden, daher ist dort die Orientierung über GPS immens wichtig.

Das Online-Portal Garmin Connect

Der FR 210 wie alle modernen GPS-Uhren verfügen über eine Schnittstelle zum Export der Laufdaten, der drahtlos über ANT+, Bluetooth, WLAN oder per USB-Anschluss an den PC erfolgt. Das 2014 mit vielen neuen Features und erweiterten Funktionen versehene Online-Portal Garmin Connect ist weltweit eine der meist frequentierten Aktiv-Plattformen. Es dient zum Up- und Downloaden, Speichern, Analysieren und Weitergeben aller Aktivitäten und ermöglicht dank grafischer Darstellung der Verläufe sowie der verfügbaren Karten (Google Earth, Bing, OpenStreetMap) und Statistiken genaue Auswertungen. Es können spezifische Trainingsprogramme und -ziele erstellt und je nach

Modell auf die GPS-Uhr übertragen werden (beim FR 210 ist dies technisch nicht möglich). Live-Tracking und Social Media-Sharing mit Lauffreunden sind beliebte Funktionen. Bisher wurden 6 Mrd. Strecken von den Nutzern hochgeladen, für deren Abrufbarkeit die eigene Lebenszeit kaum ausreichen würde.

Bevor man nun seine Daten auf Garmin Connect übertragen kann, muss Garmin Express⁶ auf den Computer (für Windows und Mac verfügbar) heruntergeladen und am Rechner installiert werden. Alle Garmin-Geräte mit Bluetooth-Funktion können unter Verwendung der Garmin Connect Mobile-App über das Smartphone Daten hochladen.

Die Synchronisation der GPS-Uhr ist Voraussetzung, dass die gespeicherten Laufdaten auf das Portal transferiert werden. Erst dann macht es Sinn, sich bei Garmin Connect zu registrieren und nach jedem Transfer anzumelden – der für die Community einsehbare Benutzernamen mit dem gesamten Datenvolumen ist wie üblich frei wählbar (öffentliche Identität), wodurch eine gewisse Anonymität gegeben ist. Allerdings hört diese auf, sobald man die Social Media-Funktionen beansprucht und seinen Lauffreunden resp. Garmin Connect- Benutzern seine wirkliche Identität preisgibt.

Nach der Anmeldung bei Garmin Connect hat der User die Möglichkeit, vom alten Dashboard auf die moderne Version umzuschalten. Die neue Startseite ist über „Widgets“ organisiert und vom User konfigurierbar. Mir persönlich sagt die alte Oberfläche mit den vier großen Bereichen DASHBOARD, ANALYSIEREN (Aktivitäten, Bericht, Gesundheit), PLANEN (Kalender, Strecken, Training, Ziele, Trainingsplan) und DURCHSUCHEN (Freunde suchen, Gruppen, Strecken, Aktivitäten, Trainingspläne, Team Garmin) mehr zu als die aus

meiner Sicht mehr auf das Anbahnen sozialer (Lauf-)Kontakte ausgerichtete Oberfläche.

Besonders der in der alten Version verfügbare „Abspielmodus“ (Player) ist hervorzuheben. Bei Aktivierung legt ein kleiner Marker die Strecke nochmals virtuell auf der Landkarte zurück und parallel sieht man dazu Höhe, Puls (bei intaktem Brustgurt), Geschwindigkeit für jeden Punkt der Strecke. Neu dazugekommen sind sogenannte Heat Maps. Dabei handelt es sich um farbcodierte Überlagerungen, die anzeigen, wie viel in einem bestimmten Gebiet los ist und welche Aktivitätstypen dort am beliebtesten sind. Infolge der Ausweitung der Garmin-Aktivitäten weltweit ergibt die alte und neue Funktion „Durchsuchen“ mehr Treffer.

Die neue Garmin Connect-Oberfläche bietet Anwenderschnittstellen zu den diversen Garmin-Fitness-Watches und Fitness-Bändern wie z.B. der vívoFit und vívosmart-Produktpalette. Angezeigt werden die Gesamtschrittzahl, der Fortschritt zum Tagesziel, ein Überblick über die aktive gegenüber der sitzend verbrachten Zeit u.a. m. Mit den neuen Funktionen „Segment“ und „virtuelle Rangliste“ können Anwender gegen eigene frühere Leistungen oder gegen jene von anderen Teilnehmern in einem „freundschaftlichen Wettstreit“ antreten.

Nachbemerkung

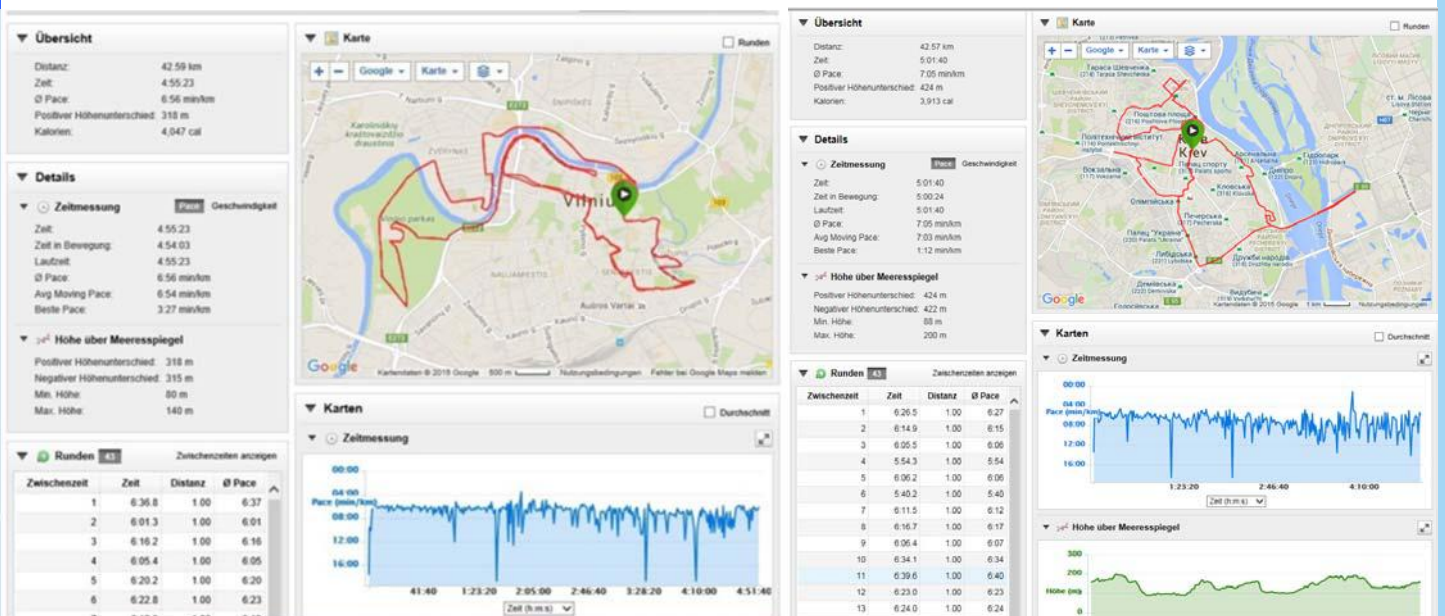
Bezogen auf die Vielzahl an neuen GPS Pulsuhren und Trainingscomputer der im Jahre 1989 gegründeten US-Firma Garmin ist der FR 210 ein Auslaufmodell, dementsprechend ist der Preis im Handel auch fast um die Hälfte gefallen. Als mein Erstmodell im Frühjahr 2014 defekt war, bekam ich von der österreichischen Garmin-Vertretung in Unterpremstätten, Steiermark ein nagelneues Ersatzgerät. Ich bin mit dem FR 210 nach wie vor zufrieden,

möchte mir aber in absehbarer Zeit den FR 225 mit Activity-Tracker zulegen, der die Herzfrequenz über das Handgelenk misst. In einer farbigen Anzeige sieht der Läufer seinen Herzfrequenz-Bereich und die Schläge pro Minute in Echtzeit. Ohne Brustgurt kann man so in der optimalen Herzfrequenz-Zone trainieren. Doch Garmin ist längst nicht der einzige Hersteller am Markt, Weltmarken wie Polar, Suunto, Timex oder TomTom haben entsprechende GPS- und Fitnessuhren im Angebot.

Literatur

Juhapekka Tukkiainen: Fit werden. Fit bleiben mit modernen Pulsuhren, bestellbar (19,90 Euro) über laufbuch@garminonline.at (beim Kauf einer höherwertigen Garmin-Pulsuhr wird das Buch nach Übermittlung des Kaufbelegs gratis zugeschickt)

Abb. 3 und Abb. 4 nebeneinander zeigen die vom FR 210 gespeicherten Laufdaten (Distanz, Zeit, Höhenmeter und Zwischenzeiten in Km) zu den Marathons in Vilnius am 13.9.2015 und in Kiew am 27.9.2015 unter Nutzung der alten Oberfläche von Garmin Connect. Nach Aktivierung des Players kann man sich die Laufstrecke auf der Landkarte nochmals vergegenwärtigen.



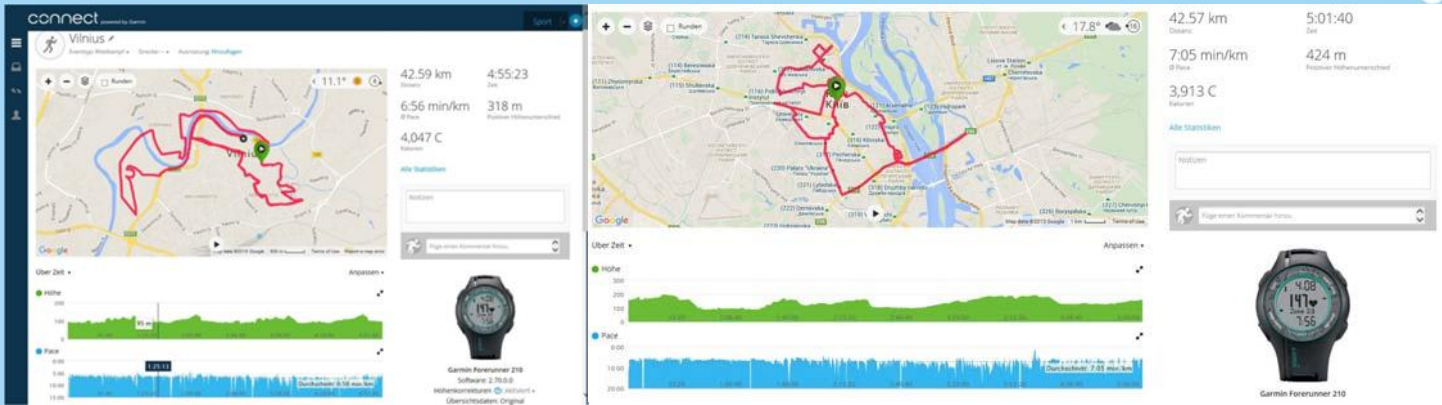
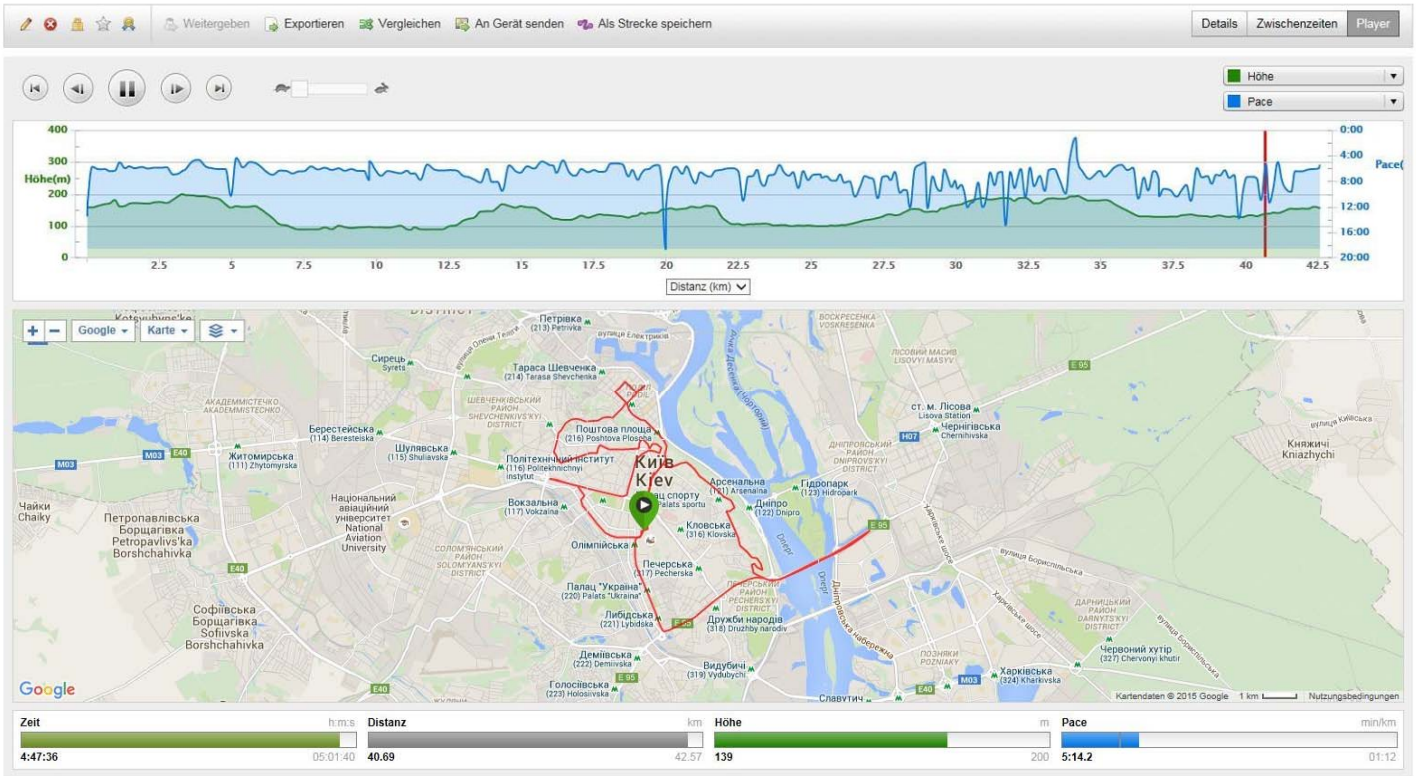


Abb. 5 und 6: Der Verlauf zu den Marathons in Vilnius am 13.9.2015 und in Kiew am 27.9.2015 wird auf dem neuen Dashboard vielleicht etwas anschaulicher dargestellt



Garmin Connect mit einer überarbeiteten Menüführung stellt dieselben Laufdaten (für den Marathon in Litauens Hauptstadt und in Kiew) in den Abb. 5 und 6 nebeneinander etwas anders dar. Der User hat nach wie vor die Möglichkeit, beide Oberflächen zu nutzen. Für manche ist das alte Dashboard aber benutzerfreundlicher.

Das Coverbild zeigt den Autor mit seiner Garmin Forerunner 210 beim Rom-Marathon 2012



Endnoten

- 1 Der Veranstalter des VCM führt eine DB, in der die Ergebnisse seit 1998 aufscheinen: <http://www.vienna-marathon.com/?url=result&wantResult=2004&marathon=name&art=name&button=marast&st=1&name=reiter+amanda&Submit=Go%21>
- 2 John Wallace Buch lesenswertes „Global Runner“ erschien im August 2015, ich habe dazu bei Amazon.de eine Review geschrieben: http://www.amazon.de/review/R3VCMJGYGT4ML/ref=cm_cr_dp_title?ie=UTF8&ASIN=151419757X&channel=detail-glance&nodeID=52044011&store=books-intl-de
- 3 Malcolm Anderson interviewte in seinem Buch „The Messengers“ mehrere Dutzend Marathonsammler weltweit und zeigt anhand zahlreicher Statistiken auf, dass in den letzten zwei bis drei Jahrzehnten der Marathon zu einem Massensport wurde, wobei die Finisherzeiten bei Männern und Frauen im Durchschnitt um eine halbe Stunde langsamer wurden (von 4 auf 4 ½ bei den Männern; Frauen liegen bei 5 Stunden)
- 4 Malcolm Andersson schrieb für die Zeitschrift „Distance Running“, Ausgabe 1/2013, unter dem Titel „Modern day marathon messengers“ einen exklusiven Bericht über gegenwärtige Marathonsammler – und erwähnte u.a. auch meinen 100. Jubiläumsmarathon in Rom am 18. März 2012 mit meinem Foto im Zielbereich: <http://www.distancerunning.co.uk/issues/66.html>
- 5 Der Standard hat darüber einen Artikel geschrieben: <http://derstandard.at/1385170200784/52-Marathon-Rennen-in-einem-Jahr>
- 6 Downloadbar unter: <http://software.garmin.com/de-AT/express.html>