

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