

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.

