



Seit einiger Zeit habe ich einen Forerunner 245 von [Garmin](#) im Einsatz. Zeit einen Vergleich zu meinem alten Forerunner 235 zu ziehen.



FR 245 verpackt

## Garmin Forerunner 245

Der folgende Bericht beschreibt im Wesentlichen die Funktionen des Garmin Forerunner 245, die für mich wichtig waren. Der Test ist sicher auch nicht vollständig, da der Forerunner häufig auf dem Fahrrad und seltener beim Laufen mit dabei ist. Aber lest einfach selbst.

### Erster Eindruck

Die Uhr kommt wie immer bei Garmin in einer schicken Verpackung daher. Der Inhalt, wie zu erwarten, ist überschaubar: Die Uhr selbst, ein Ladekabel, das sich leider von der Konstruktion beim Forerunner 235 unterscheidet und eine Kurzanleitung in vielen Sprachen.



FR 245 Lieferumfang

## Inbetriebnahme

Die Uhr ist teilgeladen, man kann also sofort los spielen ☐ Ich hatte bisher den Forerunner 235 also das Vorgängermodell in Gebrauch. Den Forerunner 245 habe ich ausgepackt, ein Blick in die Bedienungsanleitung und nach 10 Minuten konnte ich das gute Stück in Betrieb nehmen.

## Bedienung

Praktisch: alle Daten, die sie brauchen konnte, hat sich die Uhr nach der Verbindung mit GarminConnect direkt selber abgeholt, kein mühsames Eingeben am Gerät nötig. Wer mit der Menüführung der Forerunner nicht vertraut ist, der braucht einen ausführlichen Blick in die Online-Bedienungsanleitung und etwas Geduld. Der Verschluss und das Armband sind etwas „freckelig“. Das war beim 235 beseer.

## Nutzungsszenario

Ich habe das Gerät im Wesentlichen beim Radfahren und manchmal beim Laufen benutzt zum Aufzeichnen der Strecken, gelegentlich auch beim Schwimmen. Damit verzichte ich auf einen Teil der Funktionen, insbesondere die Überwachung von Gesundheitsdaten wie z. B. Schlaf, Stresslevel, tägliche maximale und minimale Herzfrequenz, Bodybattery, Anzahl Schritte pro Tag etc. Diese Werte werden nur dann berechnet, wenn die Uhr möglichst durchgehend getragen wird. Um sie im Alltag ständig zu tragen ist sie mir einfach zu



gross und klobig, obwohl deutlich schlanker als der Forerunner 235. Im Alltag kann man auch das Zifferblatt einer analogen Uhr einstellen, das sieht dann fast aus wie eine Armbanduhr. Trotz des netten Design benutze ich sie ausschließlich zum Sport und verzichte auf einen Teil der Funktionen.



FR 245 als Uhr

## Akku

Der Akku hat eine LANGE Laufzeit. Nach zwei Ganztagestouren mit GPS und Herzfrequenzaufzeichnung war der Akku immer noch nicht leer. In der Regel lade ich abends aber auf. Falls ich es vergesse: Laden geht schnell. Bis ich mein Rad aus dem Keller geholt habe, Sonnenmilch auf mir drauf ist und die Trikotaschen beladen sind, ist der Garmin auch startklar.

## Herzfrequenzmessung

Läuft stabil und die Herzfrequenz wird sofort nach Anlegen der Uhr angezeigt. Ich habe nicht mit einem anderen Gerät verglichen, die Daten sind aber absolut plausibel. Der 235er hatte gelegentlich sehr fantasievolle Werte angezeigt, dieser Fehler ist behoben.

Achtung: Beim Verteilen von Sonnenmilch unbedingt das Handgelenk unter der Uhr auslassen, wenn man die Herzfrequenz sehen will.



## Gesundheitsdaten

Stresslevel und Bodyatterie werden ebenfalls berechnet und angezeigt, diese Werte wird aber nicht jeder Freizeitsportler unbedingt brauchen. Dazu gibt es 100 weitere Funktionen: Stress Trainingspläne etc: keiner braucht alle, aber alle können für ihr Training unterschiedliche Funktionen nutzen. Die Messung der VO2max beim Radfahren ohne Wattmesspedale hat mich zumindest erstaunt ☐

## Schwimmen

Man trägt nur die Bahnlänge ein und kann schon starten -ums Bahnzählen braucht man sich nicht mehr kümmern, Herzfrequenz, Pace, Züge und SWOLF werden protokolliert und können dann mit Garmin Connect ausgewertet werden. Ob GPS beim Freiwasserschwimmen (zum Messen der Streckenlänge) funktioniert, habe ich nicht ausprobiert. Ich zweifle ob das funktionieren kann.

## Navigation

Mit „zurück zum Start“ kann ich während eines Trainings den Weg zurück anzeigen lassen. Die Anzeige auf der Uhr ist klein aber der Verlauf der Strecke ist erkennbar. Wenn ich die Strecke verlasse, werde ich gewarnt - der übliche Piepston- und ich sehe, wie weit ich zurück muss, um wieder auf Kurs zu kommen. Solange ich abseits der Strecke unterwegs bin, sehe auch meine Position und wie weit ich vom rechten Pfad entfernt bin. Das kann hilfreich sein, wenn man sich verirrt und kein Handy dabei hat. Eine Strecke auf der Uhr zu erstellen ist möglich aber extrem mühsam.

Eine Strecke auf die Uhr herunterladen ist auch möglich, allerdings will ich nicht beim Verfolgen einer unbekanntes Strecke ständig den winzigen Bildschirm der Uhr im Auge haben müssen...

Navigieren mit Handy ist einfacher, aber in Notfällen auch nur mit Uhr möglich.

## Fazit

Ich nutze den Forerunner 245 zum Radfahren und Laufen und bin mit den Funktionen, die ich am Ende benutze, zufrieden. Ob man sich die aktuell 229,99 € bei Garmin oder 188,99 € im Internet leisten will, muss, wie immer, jeder selbst entscheiden. Aber es ist schließlich bald Weihnachten ☐

