

## Forerunner 301 im Test - Evolution statt Revolution

Beigesteuert von Michael Kozlowski  
Samstag, 14. Januar 2006

Mittlerweile müsste es jeder kapiert haben: Elektronische Gadgets machen Spaß und wenn diese dann noch einen sinnvollen Zweck erfüllen, dann hat man auch eine Rechtfertigung vor seinem Gewissen. Noch vor wenigen Jahren benötigte kein Läufer ein GPS-System. Schon ein Pulsmesser, der mehr als die aktuelle Herzfrequenz anzeigen konnte, galt als reine Protzerei. Doch die Zeiten und Anforderungen ändern sich. In ungefähr 200 Jahren bricht Captain Kirk mit der Enterprise in die unendlichen Weiten auf. Um nicht verloren zu gehen, wird er mit Sicherheit ein GPS ( Galactic-Positioning-System) an Board haben. Garmin hat sich anscheinend zur Aufgabe gemacht, dieses bei Bedarf liefern zu können.

Für Outdoor-Sportler brachte Garmin vor ca. drei Jahren den Forerunner auf den Markt. Der Forerunner 201 konnte nur die GPS-Daten anzeigen und auswerten. Für Sportler, die mit Herzfrequenzüberwachung trainierten, kam immer noch der obligatorische Pulsmesser hinzu. Somit trug man eine dicke Pulsuhr links und den Forerunner rechts. Die logische Weiterentwicklung des Forerunner 201 stellt das neue Modell 301 dar. Im Gehäuse des 201ers wurde ein Pulsmesser integriert und die Funktionen des Forerunners aufgewertet. Glücklicherweise hat sich Garmin mit dem Forerunner 301 endlich von der seriellen Schnittstelle verabschiedet. Datenübertragung und das Aufladen gehen jetzt schnell und zuverlässig via USB von statten. Die Firmware ermöglicht jetzt nicht mehr nur das Training nach Zeit und Entfernung, sondern auch nach Herzfrequenz. Die Vorgaben können direkt am Handgerät vorgenommen werden. Dem Forerunner wurde eine neue Software zur Seite gestellt: das Trainingscenter. Leider ist diese recht lieblos programmiert und wird auch kaum gepflegt. Umfang und Funktion des Programmes bleiben weit hinter den Möglichkeiten des Forerunners zurück. In Punkto Übersichtlichkeit kann an der Software keine Kritik geübt werden. Nach Wochen und Sportarten werden die Trainingseinheiten dargestellt. In einer Zusammenfassung kann man die Wochenkilometer, Durchschnittsgeschwindigkeiten und Trainingszeit sehen. Wird ein einzelner Trainingstag ausgewählt, wird eine tabellarische Übersicht der Einheit angezeigt. In dieser Ansicht wird ebenfalls tabellarisch angezeigt, wie lange in welchem Pulsbereich trainiert wurde. Grafische Auswertung und Statistiken werden vergeblich gesucht. Wer die Mapsource Metro- oder City-Guide-Karten installiert hat, kommt in den Genuss seine gefahrene oder gelaufene Strecke auf der Karte studieren zu können. Wird ein Punkt auf dem Herzfrequenz- oder Entfernungsdiagramm ausgewählt, zeigt das Trainingscenter diesen in der Karte an. Leider fehlt der Software die Möglichkeit, Vergleichseinheiten zu laden, dies erschwert eine Leistungsbeurteilung. Es kann nicht festgestellt werden, wie gut oder schlecht man diese oder jene Strecke bereits absolviert hat. Bei der Software sollten die Entwickler noch einmal in Klausur gehen. Das Trainingscenter bietet die Möglichkeit, Trainingssitzungen zu planen und in den Forerunner zu übertragen. Via Drag & Drop kann man seinen Trainingsplan für Monate im Voraus erstellen. Die vordefinierten Trainingseinheiten erleichtern diese Aufgabe. Die Einheiten lassen sich bequem verändern und sind selbst ohne Handbuch einfach zu verstehen. Das Training kann nach Herzfrequenz, Dauer oder Entfernung geplant werden. Trifft ein definiertes Ereignis ein, zum Beispiel Erreichen einer Entfernung oder Überschreiten eines Pulsbereiches, warnt der Forerunner mit einem Signalton. Um jedoch einen sinnvollen Trainingsplan auszuarbeiten, muss man über jede Menge Kenntnisse verfügen. Es empfiehlt sich, die einschlägige Trainingsliteratur oder das Internet zu bemühen. Die Erklärungen der Trainingseinheiten sind sehr kurz gehalten und geben lediglich grundlegende Informationen preis. Wer sich die Mühe macht und gezielte Trainingseinheiten anlegt, der hat ein mächtiges Werkzeug zur Hand, um seine Leistung gezielt zu verbessern. Dieser Teil der Software ist geradezu genial, doch wie gesagt, so gut wie die Planung ist, so schlecht ist die Auswertung.

In der Handhabung und in der Funktion unterscheidet sich der Forerunner 301 kaum von seinem kleinen Bruder. Sehr gut, wie schon beim Vorgänger, ist die Track-Back Funktion. Der zurückgelegte Weg wird grafisch angezeigt, man kann getrost drauflos fahren, ohne Angst haben zu müssen, verloren zu gehen. Einfach in den Navigationsmodus wechseln und in Richtung Startpunkt fahren oder laufen. Sehr gut ist auch die Multisport-Funktion. In diesem Modus stoppt der Forerunner 301 bei jedem Druck auf die LAP-Taste eine andere Sportart. Optimal für Triathleten und Duathleten. Weitere Sportarten können über die Trainingscenter-Software generiert werden. Wer im Laufe seiner sportlichen Karriere alle Trainingspartner und Freunde vergrault hat, sollte sich keine Gedanken machen. Der Forerunner ersetzt diese perfekt. Auf Knopfdruck erhält man einen Assistenten, welcher die Pace vorgibt und so einen gezielten Leistungsdruck erzeugt. Grafisch und in Metern wird der Vorsprung auf den virtuellen Partner angezeigt (oder wie weit man zurückliegt). Es lassen sich akustische Alarmer definieren: Bei Erreichen einer bestimmten Zeit, Entfernung oder Herzfrequenz signalisiert der Garmin dies durch penetrantes Piepsen. Funktionen wie Rundenzeiten, Autostopp, Autorunde und so weiter sind selbstverständlich auch vorhanden. Die Trainingsprotokolle können direkt am Handgelenk angeschaut werden. Übersichtlich nach Tagen, Wochen oder Monaten werden die Ergebnisse der Trainingseinheiten angezeigt. Die Runden lassen sich als Karte oder als Zeit einblenden. Leider muss auf die Auswertung der Herzfrequenzzonen verzichtet werden. Dies funktioniert nur mit der Trainingscenter-Software

Fazit: Das GPS-Modul des Forerunners funktioniert, wie von Garmin nicht anders erwartet, ohne Tadel. Der im Gerät integrierte Li-Ionen Akku hält circa 13-14 Stunden durch und kann über die USB-Schnittstelle am PC oder per mitgeliefertem Netzteil wieder aufgeladen werden. Die Datenübertragung via USB ist um ein vielfaches schneller als über die serielle Schnittstelle des Vorgängers Forerunner 201. Einzig der Gummistopfen, welcher die USB-Buchse vor eindringender Feuchtigkeit schützen soll, ist wenig vertrauenswürdig. Während der Tests (über drei Monate) gab es jedoch keinerlei Probleme mit der Dichtigkeit oder Funktion der USB-Schnittstelle. Anlass zur Kritik gab die Übertragung der Herzfrequenz vom Gurt zum Handgerät. Bei jeder Trainingseinheit verlor der Garmin öfter den Kontakt zum Brustgurt. Meist verlor er dabei nur einen oder zwei Messpunkte. Dies wird bei der Auswertung mit der Garmin-Testcenter-Software nicht angezeigt (automatische Fehlerkorrektur?). Wird die Trainingseinheit jedoch mit alternativer Software ausgewertet, offenbaren sich die Messfehler. Die Genauigkeit der Pulshöhe gibt jedoch keinen Grund zur Kritik. Maximal 1-2 Herzschläge höher als beim Polar 710i. Diese Abweichung kann getrost unter Messtoleranz verbucht werden. Unverständlich ist auch die Preispolitik von Garmin. Während der Ersatzbrustgurt auf der amerikanischen Web-Seite 60 Dollar kosten soll, schlägt er in Deutschland mit 89 Euro zu Buche. Für uns ein ganz klarer Fall von Abzocke. In solche Preisregionen traut sich selbst Polar nicht vor. Hier sollte Garmin seine Produkt- und Preispolitik überdenken. Besonders gut hat uns das zum Lieferumfang gehörende Netzteil gefallen: Superklein und superleicht, optimal für Reisen. Durch den standardisierten USB-Anschluss des Netzteils, kann man auch das eine oder andere Gerät mit dem Netzteil laden (MP3-Player, Handy, usw.) Der Listenpreis von 299,- Euro ist gerechtfertigt (der Straßenpreis liegt deutlich unter 299,-). Alles in allem eine gelungene Weiterentwicklung des Forerunners 201. Der Pulsmesser und die Auswertungs-Software kann jedoch nicht mit den Modellen von Polar mithalten. Für ein vernünftiges pulsgesteuertes Training bietet die Software einfach zu wenig Möglichkeiten. Zwar wird in Tabellenform die Zeit in den verschiedenen Herzfrequenz-Zonen angezeigt, aber es lassen sich keine Einheiten für den direkten Vergleich laden, es gibt keine grafischen Auswertungen und und und.

Hersteller: [www.garmin.de](http://www.garmin.de)