

## Forerunner® 620



Forerunner® 620 Weiß/Orange



Forerunner® 620 Schwarz/Blau

Ultraleichte (43g) GPS-Laufuhr mit Touchscreen und Farbdisplay

Frei konfigurierbare Datenfelder

Ermittelt den Fitness-Levels und die optimale Regenerationszeit

Ermittelt Werte zur Verbesserung des Laufstils

ANT+, Bluetooth® LE, WLAN und Beschleunigungssensor

Forerunner 620: UVP € 399,-  
Forerunner 620 HR: UVP: € 449,-



#### Wie fit bin ich wirklich?

Ermittelt den aktuellen Fitness-Level (VO2 max.) und zeigt deren Entwicklung im Zeitablauf



#### Wie lange ist meine Regenerationszeit?

Der Erholungsratgeber zeigt nach jedem Lauf die empfohlene Erholungszeit an



#### Wie ökonomisch ist mein Laufstil?

Diese Werte verraten es dir:  
Schrittfrequenz, Bodenkontaktzeit,  
Vertikale Bewegung des Körpers

### Forerunner® 620

## Der intelligente Lauf-Coach am Handgelenk

- Ultraleichte (43g) GPS-Laufuhr mit Touchscreen und
- Hochauflösendes Farbdisplay mit Energiesparfunktion
- Frei konfigurierbare Datenfelder (1-4 Werte pro Datenseite, wählbar aus ~40 Werten)
- Ermittlung des aktuellen Fitness-Levels (VO2max)
- Erholungs-Ratgeber: Ermittelt die optimale Regenerationszeit
- Laufeffizienz-Werte: Berechnet hilfreiche Werte zur Beurteilung und Verbesserung der Laufeffizienz
- ANT+®, WLAN, Bluetooth® LE, Beschleunigungssensor, sofortiges Hochladen der Trainingsdaten und Live Tracking (direkte Streckenverfolgung) bei Kopplung mit Smartphone\*\*\*\*
- Virtual Partner
- Intervalltrainings-Funktionen
- Trainingsplan-Support
- Vibrationsalarm
- Auto Lap®, setzt je nach Wunsch beliebige Rundenzeiten (z.B. nach jedem km)
- Auto Pause®, Timer stoppt automatisch wenn der Läufer steht (z.B. an Ampel)
- Kalorienberechnung
- Automatische Erkennung der Maximalen Herzfrequenz
- Erkennt und speichert persönliche Bestzeiten für die gängigsten Distanzen
- Neuer Premium Herzfrequenz Brustgurt "HRM Run" (nur bei "HR" Modellen)
- Akkulaufzeit: bis zu 10 Stunden im GPS Modus, 6 Wochen im Uhrenmodus
- Wasserdicht bis 5 ATM (entspricht einem Prüfdruck in 50 Meter)

*Besser werden kann jetzt jeder! Der Forerunner 620 revolutioniert das Lauf-Training und eröffnet völlig neue Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen Fitness und des Laufstils, was bisher nur Spitzensportlern vorbehalten waren:*

*Zum ersten mal wird eine GPS-Laufuhr zu einem intelligenten Lauf-Coach mit eingebauter Leistungsdiagnostik, denn der Forerunner 620 weiß nicht nur wie schnell, wie weit und mit welcher Herzfrequenz sich der Läufer bewegt. Darüberhinaus ermittelt er auch den aktuellen Fitness-Level, kalkuliert die optimale Regenerationszeit und gibt zudem wichtige Informationen zur Beurteilung und Verbesserung des Laufstils.*

*Für alle die besser werden wollen ist der neue Garmin Forerunner 620 der ultimative Lauf-Coach am Handgelenk.*

## Forerunner 620 – Detail Informationen

### Bestellinformationen:

#### Forerunner® 620 Schwarz/Blau

Artikel-Nr.: 010-01128-10  
 EAN-Nr.: 0753759106980  
 UVP: 399,- €

#### Forerunner® 620 HR Schwarz/Blau

Artikel-Nr.: 010-01128-40  
 EAN-Nr.: 0753759107048  
 UVP: 449,- €

#### Forerunner® 620 Weiß/Orange

Artikel-Nr.: 010-01128-11  
 EAN-Nr.: 0753759106997  
 UVP: 399,- €

#### Forerunner® 620 HR Weiß/Orange

Mit Premium Herzfrequenz Brustgurt „HRM-Run“  
 Artikel-Nr.: 010-01128-41  
 EAN-Nr.: 0753759107055  
 UVP: 449,- €

### Lieferumfang:

- Forerunner® 620
- Premium Herzfrequenz Brustgurt „HRM-Run“ (nur bei „HR“ Modellen)
- USB Daten- / und Ladekabel
- Kurzanleitung

### Geräte Informationen::

Displaydiagonale: 1" (2,54 cm)  
 Gerätegröße: 4,5 x 4,5 x 1,2 cm (B x H x T)  
 Displaytyp: Chroma™ Farb-Touchscreen  
 Gewicht: 43g  
 Wasserdichtigkeit: bis zu 5ATM  
 Akkulaufzeit: <6 Wochen (Uhrmodus)  
 <10 Stunden (GPS Modus)

### Produktverpackung:

Maße (B x H x T): 13,7 x 8,9 x 6,9 cm  
 Gewicht: 277,8g

### Masterkarton (32 Stück) :

Maße (B x H x T): 37,1 x 29,5 x 30,0 cm  
 Gewicht: 6,0 kg

### Masterkarton Bundle (32 Stück) :

Maße (B x H x T): 37,1 x 29,5 x 30,0 cm  
 Gewicht: 7,0 kg

### Service & Support

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

### Druckfähige Bildvorlagen

[www.garmin-partnerportal.de](http://www.garmin-partnerportal.de)

Das Produkt kann sich von den Abbildungen unterscheiden.

© 2013 Garmin Deutschland GmbH. Änderungen vorbehalten. Für Garmin Produkte gelten ausschließlich die Garantiebedingungen, die in den begleitenden Hinweisen zur Garantie für diese Produkte ausdrücklich genannt sind. Keine der Angaben in dieser Dokumentation darf als zusätzlicher Garantiesanspruch gewertet werden. Garmin haftet nicht für technische oder redaktionelle Fehler oder Auslassungen in dieser Dokumentation. [www.garmin.de](http://www.garmin.de)

### Neue Fitness-Funktionen:

- Bestimmung des aktuellen Fitness-Levels anhand einer VO2max Schätzung\*
- Laufzeiten-Prognose: Schätzt die Zielzeiten für die wichtigsten Distanzen\*
- Erholungs-Ratgeber:
  - Ermittelt die optimale Regenerationszeit nach jedem Lauf\*
  - Checkt den Fitness-Level in den ersten Minuten jedes Laufes\*
- Laufstil-Analyse: Liefert hilfreiche Werte zur Beurteilung und Verbesserung der Laufeffizienz (Schrittfrequenz\*\*\*, Bodenkontaktzeit\*\*, Vertikale Bewegung des Körpers\*\*)

### Sensoren und Konnektivität:

- ANT+® für Herzfrequenz-Übertragung
- Bluetooth® LE für die Kopplung mit dem Smartphone (direktes Hochladen von Aktivitäten, Download von Trainingsplänen, Live Tracking)
- WLAN für direktes Hochladen von Aktivitäten und ultraschnellen GPS-Fix
- Beschleunigungssensor für Geschwindigkeit und Distanz auch ohne GPS

### Lauf- und Trainingsfunktionen:

- Herzfrequenztraining\*
- Virtual Partner: Training gegen eine frei wählbare Ø Geschwindigkeit/Pace
- Virtual Racer: Training gegen ein bereits absolviertes Training
- Intervall-Training (direkt in der Uhr einstellbar/ per download aus Garmin Connect)
- Trainingsplan-Support (Plan in Garmin Connect auswählen und auf Uhr übertragen)
- Automatische Erkennung der Maximalen Herzfrequenz
- Vibrationsalarm
- Auto Pause®, Timer stoppt automatisch, wenn der Läufer steht (z.B. an Ampel)
- Auto Lap®, setzt je nach Wunsch beliebige Rundenzeiten (z.B. nach jedem km)
- Kalorienberechnung
- Automatische Erkennung der Maximalen Herzfrequenz
- Persönliche Bestzeit
- Zeitdauer bis zum Energiesparmodus wählbar zwischen "Normal" (5min) und "Verlängert" (25min)

### Technische Informationen:

- Ultraleichte GPS Laufuhr (nur 43g)
- Energiespar-Display mit 64 Farben
- Frei konfigurierbare Datenfelder (1-4 Werte je Seite) wählbar aus rd. 50 Werten
- Anzeige und Aufzeichnung aller wichtigen Laufparameter wie Distanz, Geschwindigkeit, Pace, HF\*
- Neuer Premium Herzfrequenz Brustgurt "Run" mit integriertem Beschleunigungssensor (inklusive bei HR Modellen)
- Akkulaufzeit: bis zu 10 Stunden im GPS Modus, bis zu 6 Wochen im Uhrmodus
- Wasserdicht bis 5 ATM (entspricht einem Prüfdruck von 50 Metern)
- Kompatibel mit Garmin Connect™, der weltweit größten Online Trainingsplattform

\*Verfügbar bei Nutzung eines beliebigen Garmin Herzfrequenz Brustgurt

\*\* Verfügbar bei Nutzung des neuen Premium Herzfrequenz Brustgurt HRM-Run® (bereits im Lieferumfang bei Forerunner 620 „HR“ Modelle enthalten)

\*\*\*Die Ermittlung der „Schrittfrequenz“ erfolgt entweder über den im Premium Herzfrequenz Brustgurt „HRM-Run“ integrierten Beschleunigungssensor, oder, falls kein Herzfrequenz Brustgurt verwendet wird, über den in der Uhr integrierten Beschleunigungssensors.

\*\*\*\* kompatibel ab iPhone® 4s; Android® mit Bluetooth® LE voraussichtlich ab Q1/2014

# Forerunner 620 - Hintergrundinformationen zu neuen Funktionen



### Wie fit bin ich wirklich?

Ermittelt den aktuellen Fitness-Level (VO2 max.) und zeigt die Entwicklung

### Bestimmung des aktuellen Fitness-Levels:

- **VO2max:**

Der Forerunner 620 ermittelt den aktuellen Fitness-Level anhand einer VO2max. Schätzung während des Laufens (ein ~10 minütiger Lauf reicht aus).

Wichtig! Die Messung des Fitness-Levels während einer Aktivität ist exakter als eine Messung in Ruhe!

Definition: VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit in ml/kg je Minute

Was bringt's: Die VO2max ist ein Kriterium für die Bewertung der (Ausdauer-) Leistungsfähigkeit eines Athleten. Je höher der Wert, desto leistungsfähiger. Die VO2max sollte sich bei Training im Zeitablauf verbessern.

Wertebereich: Schlecht: 20-35; Mittel: 35-55; Gut: >55 (Profis: >75-90)

Wertebereich: Schlecht: 20-35; Mittel: 35-55; Gut: >55 (Profis: >75-90)

- **Laufzeiten-Prognose:**

Erstellt eine realistische Schätzung von Zielzeiten für die gängigsten Renndistanzen (5km, 10km, HM, Marathon) auf Basis der aktuellen VO2max.

### Erholungs-Ratgeber:

- **Optimale Erholungs-, Regenerationszeit**

Der Erholungs-Ratgeber ermittelt nach jedem Training die optimale Regenerationszeit (in Stunden oder Tagen). auf Basis der Körper- und Laufdaten

Was bringt's: Das Wissen der optimalen Erholungszeit nimmt dem Läufer die Ungewissheit, wann der beste Zeitpunkt für das nächste Training ist. Dadurch können auch Hobbysportler vom positiven Effekt der "Superkompensation" profitieren, die sich sonst nur auf das Bauchgefühl verlassen müssen und häufig zum falschen Zeitpunkt (zu früh => Übertraining!) trainieren.

- **Erholungs-Check**

Was ist das: Prüft den tatsächlichen Erholungszustandes innerhalb der ersten Minuten eines Laufes anhand der aktuellen Körper- und Laufparameter (u.a. auch Herzfrequenzvariabilität!).

Was bringt's: Der Erholungs-Check hilft, um direkt zu Beginn einer Einheit zu wissen, ob der Körper tatsächlich schon vollständig erholt ist oder noch nicht (z.B. wegen zu wenig Schlaf, Alkoholkonsum etc.).



### Wie lange ist meine Regenerationszeit?

Der Erholungsratgeber zeigt vor und nach jedem Lauf die empfohlene Erholungszeit an

### Lauf-Effizienz Werte:

- **Schrittfrequenz\*:**

Definition: Anzahl der Schritte in einer Minute (Links + Rechts)

Was bringt's: Die Kenntnis der Schrittfrequenz hilft, den Laufstil besser zu beurteilen

- **Bodenkontaktzeit:**

Gute Läufer haben eine niedrige Bodenkontaktzeit (BKZ), weil dies erstens die Gelenke weniger belastet und zweitens schlichtweg schneller ist.

Definition: Zeit in Millisekunden, die der Fuß den Boden berührt

Was bringt's: Das Wissen der eigenen BKZ kann helfen, den Laufstil zu verbessern.

- **Vertikale Bewegung:**

Prinzipiell gilt: Je weniger Hoch-Tiefbewegung, desto besser (Gleiten statt Hüpfen!)

Definition: Bewegung des Körpers vom Körpermittelpunkt nach oben/ unten in cm

Was bringt's: Die Kenntnis der Vertikalen Bewegung hilft, den Laufstil zu verbessern
















### Wie ökonomisch ist mein Laufstil?

Diese Werte verraten es dir: Schrittfrequenz, Bodenkontaktzeit, Vertikale Bewegung des Körpers

| Farbzone | Prozent in Zone | Schrittfrequenz bereich | Vertikaler Bewegungsbereich | Bodenkontaktzeitbereich |
|----------|-----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Violett  | > 95            | > 185 spm               | < 6.7 cm                    | < 208 ms                |
| Blau     | 70-95           | 174-185 spm             | 6.7-8.3 cm                  | 208-240 ms              |
| Grün     | 30-69           | 163-173 spm             | 8.4-10.0 cm                 | 241-272 ms              |
| Orange   | 5-29            | 151-162 spm             | 10.1-11.8 cm                | 273-305 ms              |
| Rot      | < 5             | < 151 spm               | > 11.8 cm                   | > 305 ms                |



Premium Herzfrequenz Brustgurt „HRM-Run“

| Produktname                                       | Art.-Nr.:    | EAN-Nr.:     | Beschreibung   | UVP     | Bild  |
|---|--------------|--------------|--|---------|---|
| Daten- und Ladekabel (schwarz) für Forerunner 620 | 010-11029-07 | 753759113384 | Kabel zum Aufladen des FR 620 über den USB Ausgang des Notebooks (oder Netzteil) und zum Datentransfer   | 16.99€  |   |
| Daten- und Ladekabel (weiß) für Forerunner 620    | 010-11029-08 | 753759113391 | Kabel zum Aufladen des FR 620 über den USB Ausgang des Notebooks (oder Netzteil) und zum Datentransfer   | 16,99 € |   |
| Ersatzarmband (Schwarz/Blau) für Forerunner 620   | 010-11251-28 | 753759113445 | Bequemes und individuell einstellbares Ersatzarmband für jede Trainingseinheit   | 19,99 € |   |
| Ersatzarmband (Weiß/Orange) für Forerunner 620    | 010-11251-29 | 753759113452 | Bequemes und individuell einstellbares Ersatzarmband für jede Trainingseinheit   | 19,99 € |   |
| Premium Herzfrequenz Brustgurt „HRM Run“          | 010-10997-08 | 753759107741 | Zusätzlich zur Herzfrequenz, liefert dieser Brustgurt dank des integrierten Beschleunigungssensors Werte zur Lauffeffizienz (Schrittfrequenz, Bodenkontaktzeit und Vertikale Bewegung) | 99,99 € |   |
| Premium Herzfrequenz Brustgurt (Modell 2013)      | 010-10997-07 | 753759003456 | Dieser hochwertige Premium Herzfrequenz Brustgurt liefert unter allen Bedingungen exakte Herzfrequenzwerte und ist zudem sehr angenehm zu tragen                                       | 59,99 € |    |
| Netzteil (AC Adapter)                             | 010-10635-01 | 753759049911 | Mit diesem Netzteil kann der Forerunner zusammen mit dem Ladekabel an einer Steckdose geladen werden.  | 14.99€  |    |
| Schutztasche                                      | 010-10718-01 | 753759104467 | Robuste Tragetasche zum Schutz des Geräts und zur Aufbewahrung des Zubehörs  | 15.99€  |    |



SPEED & CADENCE



RACE PROFILE



RIDE PROFILE



RUN PROFILE



LAP BANNER

## Bestellinformation:

### Forerunner 620 Schwarz / Blau

Artikel-Nr.: 010-01128-10  
 EAN: 0753759106980  
 UVP: 399,00 €

### Forerunner 620 Weiß / Orange

Artikel-Nr.: 010-01128-11  
 EAN: 0753759106997  
 UVP: 399,00 €

### Forerunner 620 HR Schwarz / Blau

Artikel-Nr.: 010-01128-40  
 EAN: 0753759107048  
 UVP: 449,00 €

### Forerunner 620 HR Weiß / Orange

Artikel-Nr.: 010-01128-41  
 EAN: 0753759107055  
 UVP: 449,00 €

### Service & Support

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

### Druckfähige Bildvorlagen

[garmin-partnerportal.de](http://garmin-partnerportal.de)

Das Produkt kann sich von den Abbildungen unterscheiden.  
 © 2014 Garmin Deutschland GmbH. Änderungen vorbehalten. Für Garmin Produkte gelten ausschließlich die Garantiebedingungen, die in den begleitenden Hinweisen zur Garantie für diese Produkte ausdrücklich genannt sind. Keine der Angaben in dieser Dokumentation darf als zusätzlicher Garantiespruch gewertet werden. Garmin haftet nicht für technische oder redaktionelle Fehler oder Auslassungen in dieser Dokumentation. [www.garmin.de](http://www.garmin.de)

## Forerunner 620. Produkt Update

### Neue Produktmerkmale:

- ▶ **Race. Lauf. Ride.**  
 3 Profilmöglichkeiten zur Auswahl, frei konfigurierbare Datenfelder und einfacher Wechsel zwischen den Aktivitäten.
- ▶ **Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor**  
 Beobachte deine Trittfrequenz bzw. Geschwindigkeit mit dem Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor oder GSC 10.
- ▶ **Konfigurierbare Rundenanzeige**  
 Ergänze zu deiner Rundenanzeige ein weiteres Datenfeld deiner Wahl.
- ▶ **Automatische Sensor Kalibrierung**  
 Der Forerunner 620 kalibriert mit Hilfe des GPS Signals automatisch den Lauf- und Geschwindigkeitssensor.

### Kurzbeschreibung:

Mit dem kostenlosen Software Update stehen dir ab sofort 2 neue Aktivitätsprofile zur Verfügung: „**Race**“ und „**Ride**“. Das neue „Race“ Profil bietet dir nun die Möglichkeit beim Laufen zwischen 2 verschiedenen Datenfeld-Konfigurationen (beispielsweise Rennen und Training) auszuwählen. Der Fahrradmodus „Ride“ zeigt dir die Werte deines Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensors an. Die unterschiedlichen Aktivitäten werden beim Upload auf Garmin Connect automatisch zwischen Rad und Laufen unterschieden. Diese neuen Features sind kostenlos mit dem Produkt Update via Garmin Express erhältlich.

## Ab jetzt passendes Zubehör:

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   |  |   |   |
| <p><b>Set Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor</b></p> <p>Verfolge deine Geschwindigkeit und Trittfrequenz/min.</p> <p>Artikelnummer: 010-12104-00<br/>                 EAN: 0753759120641<br/>                 UVP: 69,00 €</p> | <p><b>Geschwindigkeitssensor</b></p> <p>Liefert die Geschwindigkeitsangabe, auch ohne GPS Signal.</p> <p>Artikelnummer: 010-12103-00<br/>                 EAN: 0753759120634<br/>                 UVP: 39,00 €</p> | <p><b>Trittfrequenzsensor</b></p> <p>Gibt die Trittfrequenz beim Radfahren an.</p> <p>Artikelnummer: 010-12102-00<br/>                 EAN: 0753759120627<br/>                 UVP: 39,00 €</p> | <p><b>Fahrradhalterung</b></p> <p>Fixiere deinen Forerunner mit der Halterung einfach am Fahrrad. Perfekt für Multisport Trainingseinheiten.</p> <p>Artikelnummer: 010-11029-00<br/>                 EAN: 0753759992989<br/>                 UVP: 12,99 €</p> |