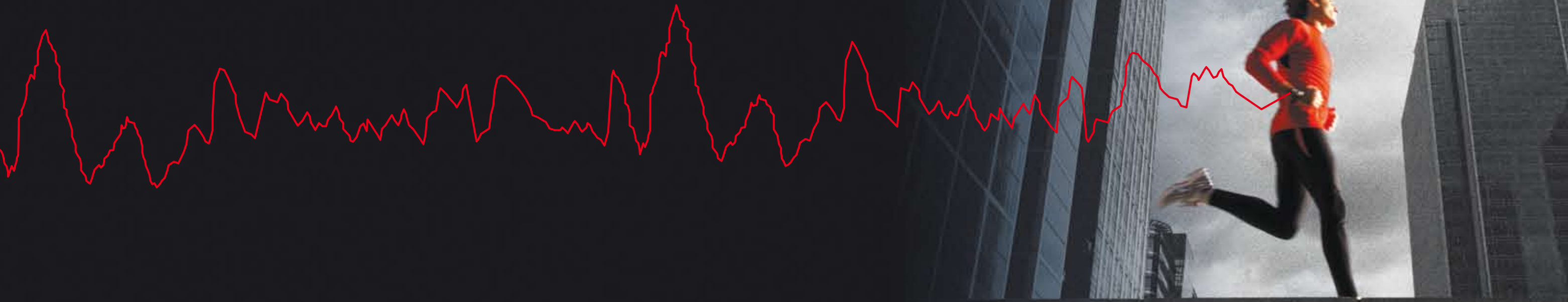


# Trainieren auf Ihre Art

Der **Forerunner® 405** kümmert sich um die Details,  
ich mich ums Laufen.



## Trainieren

### ▶ Hochempfindlicher GPS-Empfänger

Der hochempfindliche GPS-Empfänger wurde für optimalen Empfang entwickelt: Er erfasst die Signale schnell und zuverlässig und sorgt im Wald und bei städtischer Bebauung mit hohen Gebäuden für verbesserten Satellitenempfang.



### ▶ Wie weit? Wie schnell?

Der Forerunner 405 nutzt GPS, um Ihren Fortschritt ständig zu protokollieren. Ganz ohne Kalibrierung und Zubehör: einfach nur einschalten und Start drücken – fertig.

### ▶ Immer auf dem Laufenden

Dank konfigurierbarer Anzeigen sehen Sie stets die Daten, die Sie benötigen. Blättern Sie schnell und problemlos durch die Anzeigen – ganz einfach durch das Berühren der Metalleinfassung.

### ▶ Clever trainieren

Erstellen Sie strukturierte Trainings direkt am Gerät oder laden Sie Trainings vom PC. Der Forerunner 405 ist Ihr Trainer. Er führt Sie Runde für Runde durch die Ausdauertrainings sowie komplexe Intervall- und Wiederholungstrainings.

## Motivieren

### ▶ Virtual Partner™

Der Forerunner 405 speichert jeden Ihrer Läufe. Weil er weiss, wo Sie sich befinden, können Sie gegen sich selbst antreten: Virtual Partner® zeigt Ihren Fortschritt im direkten Vergleich zu früheren Läufen.



### ▶ Gemeinsam und drahtlos

Stellen Sie Trainingsorte, erstellte Trainings und Strecken anderen Benutzern zur Verfügung oder treten Sie in einem zuvor aufgezeichneten Lauf von einem Freund an. Die drahtlose Übertragung zu Geräten in der Nähe macht's möglich.

### ▶ Puls

Ob mit oder ohne Pulsmesser: Trainieren Sie in Ihrer optimalen Zone, um Ihre Fitness zu steigern. Betrachten Sie in Echtzeit grafische Kurven Ihrer harten Trainingsarbeit.



### ▶ Crosstraining

Der Forerunner 405 nutzt GPS zum Überwachen Ihres Fortschritts – egal, bei welcher Sportart. Mit dem optional erhältlichen Laufsensor oder Trittfrequenzsensor können Sie sogar Ihre Leistung beim Indoor-Training auf dem Laufband oder auf der Fahrradrolle messen.

## Auswerten

### ▶ Interner Speicher

Der Forerunner 405 protokolliert jeden Ihrer Läufe. Sie können Daten für bis zu 1000 Runden (das entspricht etwa zwei Trainingsjahren bei durchschnittlicher Benutzung) speichern, um Ihre Trainingswerte und -fortschritte zu überwachen.



### ▶ Drahtlose Datenübertragung

Für eine detaillierte Auswertung können Sie mit der drahtlosen ANT+Sport-Technologie die Trainingsdaten automatisch auf Ihren PC übertragen, sobald der Forerunner 405 in dessen Nähe kommt. Teilen und analysieren Sie Ihre Trainingsdaten mit unserer Online-Gemeinschaft Garmin Connect.

### ▶ Garmin Connect

Analysieren, bewerten und planen Sie Ihr Training. Erstellen Sie detaillierte Trainingspläne und übertragen Sie diese auf Ihren Forerunner 405. Nach dem Training können Sie es Schritt für Schritt anhand der wichtigsten Daten überprüfen und sich so ein Bild über den Trainingsfortschritt machen.



## Berührungsempfindlich

### ⦿ Langes Berühren

ruft die Hauptmenüanzeigen auf.

### ↻ Gleiten

im oder gegen den Uhrzeigersinn blättert durch die Menüs.

### ⚡ Tippen

wählt eine Menüoption aus.

### ↔ Berühren

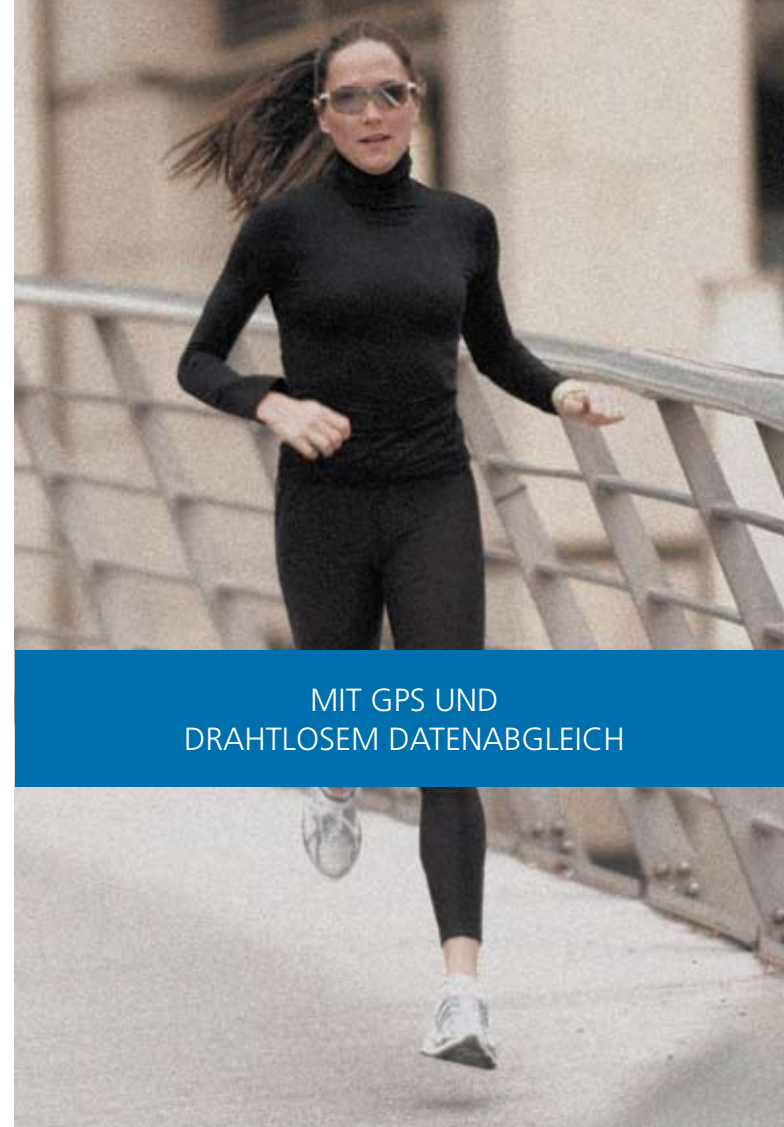
von zwei Seiten des Bedienungsringes gleichzeitig für die Beleuchtung.

### ⚡ Sperren

des Bedienungsringes durch drücken beider Druckknöpfe.



Forerunner® 405



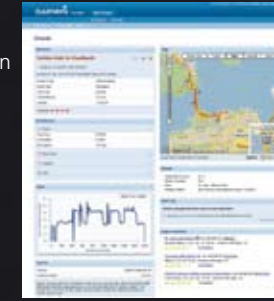
MIT GPS UND  
DRAHTLOSEM DATENABGLEICH

006-0208-00

## Garmin Connect™

connect.garmin.com

- ▶ **Speichern**  
Automatisches und drahtloses Übertragen von Trainingsdaten zu Garmin Connect.
- ▶ **Auswerten**  
Grafische Übersichten und Vergleichstabellen zum Trainingsverlauf.
- ▶ **Wiedererleben**  
Simulieren Sie jedes Training anhand der aufgezeichneten Daten oder folgen Sie Ihrem Weg dreidimensional in Google Earth.
- ▶ **Planen**  
Planen Sie detaillierte Trainings und übertragen Sie diese auf Ihren Forerunner 405. Lassen Sie sich Runde für Runde durch jedes Training führen.
- ▶ **Teilen**  
Teilen Sie Trainings und Strecken mit anderen Benutzern und treten Sie gegen den Virtual Partner™ an.



Forerunner® 405

# Trainieren auf Ihre Art



GARMIN™

Mehr Infos unter [www.suternagel.ch](http://www.suternagel.ch)

**Weltmarktführer für GPS-Navigation**  
Besuchen Sie [www.garmin.ch](http://www.garmin.ch) und informieren Sie sich über unser gesamtes Produktangebot für den Strassen-, Outdoor-, Fitness- und Marinebereich

[www.suternagel.ch](http://www.suternagel.ch) [info@suternagel.ch](mailto:info@suternagel.ch)  
☎ +41 (0)61 483 11 44

GARMIN™

## Trainieren auf Ihre Art

Der Garmin Forerunner 405 ist eine GPS-Sportuhr, die Ihr Training in Echtzeit überwacht und die Daten drahtlos an Ihren Computer übermittelt. Er erfasst ständig Zeit, Strecke, Pace, Kalorien sowie Puls und führt Sie Schritt für Schritt durch jeden Lauf. Ein berührungsempfindlicher Bedienungsring gewährt direkten und schnellen Zugriff auf alle Daten schon während des Trainings.



▶ [www.suternagel.ch](http://www.suternagel.ch) .at

## Technische Daten Forerunner® 405

Technische Daten	Forerunner 405	Forerunner 405 HR
Geräteabmessungen (B x H x T):	48 x 71 x 16 mm	48 x 71 x 16 mm
Gewicht:	60 gr	60 gr
Akku:	Lithium-Ionen, wiederaufladbar	Lithium-Ionen, wiederaufladbar
Batteriestandzeit:	2 Wochen als Armbanduhr, 8 Stunden im Trainingsmodus	2 Wochen als Armbanduhr, 8 Stunden im Trainingsmodus
Wasserdicht (IPX 7):	✓	✓
Hochempfindliches GPS:	✓	✓
Runden:	1000	1000
Positionen:	100	100
Pulsmesser:	Option	✓
Fahrradgesch.-/Trittfrequenzsensor:	Option	Option
Laufsensor:	Option	Option
Automatische Synchronisierung:	ANT+Sport	ANT+Sport
Kompatibel zu Garmin Connect™:	✓	✓
Software Garmin Training Center™:	✓	✓
Virtual Partner™:	✓	✓
Strecken:	✓	✓
Auto Pause™:	✓	✓
Auto Lap™:	✓	✓
Auto-Scroll:	✓	✓
Multisport-Modus:	Nein	Nein
Deutsche Menüsprache:	✓	✓
Pace-Alarm:	✓	✓
Konfigurierbare Anzeige(n):	✓	✓
Übertragung von Gerät zu Gerät:	✓	✓
Zeit-/Streckenalarm	✓	✓
Farben:	Schwarz und hellgrün	Schwarz und hellgrün
Extras:	Uhrfunktion mit zwei Zeiten, Datum und Alarm.	Uhrfunktion mit zwei Zeiten, Datum und Alarm.

DER NEUE FORERUNNER® 405

DARUM DREHT SICH MEIN LAUF

Tim Don, 2006 Triathlon-Weltmeister