

## HIGHLIGHTS

### Forerunner® 45 / 45S | Die GPS Laufuhr für den perfekten Einstieg

- Umfangreiche Lauffunktionen wie Pace, Distanz u.v.m.
- Effektiveres Training durch Herzfrequenz und VO2Max Messung
- Body Battery™ zeigt dir das Energielevel deines Körpers an
- Persönliche Trainingspläne und Garmin Coach für 5, 10K & Halbmarathon-Ziele
- Zusätzliche Indoor und Outdoor Profile - wie Laufen, Radfahren, Crosstrainer, Yoga
- Smart Notifications und weitere Zusatzfunktionen über das Smartphone
- Batterielaufzeit bis zu 7 Tage im Smartwatch- und bis zu 13h im GPS-Modus
- Schlankes, leichtes und attraktives Design in zwei unterschiedlichen Größen



## KEY FEATURES

Integriertes GPS	Eingebaute GPS-Antenne für schnellen Satellitenempfang: Verfolge wie weit, wie schnell und wo du gelaufen bist, sogar im Wald unter Bäumen.
Garmin Coach 2.0	Mit Garmin Coach ist dein persönlicher Lauftrainer immer zur Hand. Wähle zwischen erfahrenen Trainern und 5km, 10km oder Halbmarathon Laufziele. Du erhältst dafür einen kostenlosen Trainingsplan und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung. Die Trainings werden mit deinem Forerunner® 45 synchronisiert und passen sich an deine Leistung im Plan an.
Connected Features	Enthält Smart Notifications für eingehende Nachrichten und Anrufe. Automatische Uploads zu Garmin Connect, LiveTrack und Musiksteuerung.
Sicherheitsfunktionen <sup>4</sup>	Automatische Unfallbenachrichtigung (während ausgewählter Aktivitäten) und Notruf Funktion, die deinen Echtzeitstandort an deine gespeicherten Notfallkontakte sendet und ein Live Tracking startet.
Vorinstallierte Sport-Apps	Bleibe in Bewegung mit den vorinstallierten Sport-Apps für Laufen, Laufband, Radfahren, Crosstrainer, Yoga u.v.m.
Easy to use	Mit hellem, Always-On Color Display und einer zuverlässigen 5-Tasten-Oberfläche, mit der du Runden durch einen kurzen Druck markieren kannst.
24/7 Herzfrequenzmessung	Die integrierte Herzfrequenzmessung am Handgelenk misst Tag und Nacht den Puls - ohne zusätzlichen Brustgurt.
Fitness Tracking	Zählt Schritte, Kalorien, Intensitätsminuten und erinnert dich daran, dich zu bewegen. Zeichnet außerdem deinen Schlaf auf, für eine spätere Analyse bei Garmin Connect.
Body Battery™	Ermittelt das Energielevel deines Körper auf Basis von Herzfrequenzvariabilität, Stress, Schlafqualität und Aktivitäten. So kannst du den Tag besser einteilen und dich leichter für Erholung oder Aktivität entscheiden.
Garmin Connect	Die kostenlose Online Fitness Community, wo du deine Läufe und Fitness-Daten speichern, verfolgen und mit Familie und Freunden teilen kannst.
Connect IQ	Individualisierungsmöglichkeiten durch kostenlose Downloads von Displaydesigns aus dem Garmin Connect IQ™ Store. Wähle aus tausenden Designs aus oder erstelle dein eigenes Ziffernblatt aus deinen eigenen Fotos.
Akkulaufzeit	Bis zu 7 Tagen im Smartwatch-Modus oder 13 Stunden im GPS-Modus.

## WERBETEXTE

### WERBETEXT [82 WÖRTER]

Diese GPS-Laufuhr hat alles was du brauchst, um fitter zu werden. Funktionen wie Pace, Distanz oder Rundenzeiten motivieren dich, immer besser zu werden. Basierend auf der Herzfrequenzmessung am Handgelenk hast du deine Fitness immer im Blick. Deine Garmin weiß sogar, ob dein Körper bereit fürs nächste Training ist oder noch regenerieren sollte. Persönliche Trainingspläne und ein Laufcoach helfen dir zusätzlich, deine Ziele zu erreichen. Eine Vielzahl an weiteren Funktionen unterstützen dich Outdoor und Indoor dabei, jeden Tag besser und fitter zu werden.

## SCREENSHOTS



Physiologische  
Messwerte



Garmin Coach -  
Trainingsplan



Smart Notifications



Herzfrequenz am  
Handgelenk



Unfall-  
benachrichtigung



VO2max

## PRODUKT- UND LOGISTIKDATEN

Display/Gehäusegröße	FR45S	1.04" (26.3 mm) / 39 mm
	FR45	1.04" (26.3 mm) / 42 mm
Armbandlänge	FR45 S	124-185 mm
	FR45	129-197 mm Handgelenkumfang
Akkulaufzeit	Bis zu 7 Tagen im Smartwatch-Modus, bis zu 13 Std. im GPS-Modus.	
Wasserdicht	5 ATM	
Produktgewicht	FR45 S	32 g
	FR45	36 g
Produktabmessungen	FR45 S	39,5 x 39,5 x 11,4 mm
	FR45	42 x 42 x 11 mm
Verpackungsgewicht	130 g / 134 g	
Verpackungsabmessungen	68 x 137 x 67 mm	
Master Karton Gewicht	7,0 kg / 7,2 kg	
Master Karton Abmessungen	305 x 315 x 381 mm	
Master Karton Menge	40 Stück	
Herstellungsland	Taiwan	

## VERPACKUNG



## VERPACKUNGSINHALT

- 1x Garmin Forerunner® 45 / Forerunner® 45 S
- 1x USB-Lade-/Sync-Kabel
- 1x Schnellstartanleitung

## PRODUKTVARIANTEN

### Forerunner® 45

Artikelnummer	010-02156-15	010-02156-16
EAN	0753759218584	0753759218591
Farbe	Schwarz	Rot



### Forerunner® 45 S

Artikelnummer	010-02156-11	010-02156-10
EAN	0753759218577	0753759218560
Farbe	Lila	Weiss



## ERSATZARMBÄNDER

### Forerunner® 45



**20mm SCHWARZ**  
Art. Nr.: 010-11251-1Y  
EAN: 0753759231224



**20mm ROT**  
Art. Nr.: 010-11251-1Z  
EAN: 0753759231231

### Forerunner® 45 S



**18mm LILA**  
Art. Nr.: 010-11251-2A  
EAN: 0753759231248



**18mm WEISS**  
Art. Nr.: 010-11251-2B  
EAN: 0753759231255

## VERGLEICHSTABELLE

	FORERUNNER 35	FORERUNNER 45	FORERUNNER 245 MUSIC	FORERUNNER 645 MUSIC
<b>Trainingsfunktionen</b>				
Alarmer	•	•	•	•
Zeit	•	•	•	•
Distanz	•	•	•	•
Kalorien	•	•	•	•
Geschwindigkeit	•	•	•	•
Herzfrequenz	•	•	•	•
Laufen/Gehen	•	•	•	•
Schrittfrequenz	•	•	•	•
Runde	•	•	•	•
Intervalle	•	•	•	•
Metronom			•	•
<b>Sicherheit und Tracking</b>				
LiveTrack	•	•	•	•
Auto Start LiveTrack	•	•	•	•
Unfallbenachrichtigung		•	•	
Notruffunktion		•	•	
<b>Trainingspläne</b>				
Garmin Coach		•	•	•
Laufen		•	•	•
Radfahren		•	•	•
Schwimmen			•	•
Kraft			•	•
Cardio			•	•
Trainingspläne		•	•	•
<b>Connect IQ</b>				
Watch Faces		•	•	•
Datenfelder			•	•
Apps			•	•
Musik Apps			•	•
Connect IQ Widgets			•	•
Batterielaufzeit <sup>5</sup>	Uhr: bis zu 9 Tage GPS: bis zu 13 Std.	bis zu 7 Tage bis zu 13 Std.	bis zu 7 Tage bis zu 24 Std. (ohne Musik)	bis zu 7 Tage bis zu 14 Std. (ohne Musik)

## ZUBEHÖR



### HRM-Dual

Dieser Premium-Herzfrequenz-Brustgurt überträgt Herzfrequenzdaten in Echtzeit über ANT+® und BLUETOOTH®.

**Art. Nr.:** 010-12883-00  
**EAN:** 0753759223137



### Lade-/Datenklemme

Ersatz Lade-/Datenkabel für den Forerunner 45 und 45 S

**Art. Nr.:** 010-12491-01  
**EAN:** 0753759176860

Mehr Informationen und weiteres Zubehör auf [Garmin.com](http://Garmin.com).

<sup>1</sup> Verfügbar für unterstützte Karten von teilnehmenden Banken; weitere Informationen unter [Garmin.com/GarminPay](http://Garmin.com/GarminPay).

<sup>2</sup> Mehr auf [Garmin.com/ataccuracy](http://Garmin.com/ataccuracy)

<sup>3</sup> Bei Verwendung mit dem Running Dynamics Pod (separat erhältlich) oder dem Herzfrequenz-Brustgurt HRM-Run oder HRM-Tri; Im Lieferumfang einiger Modelle enthalten; für andere Modelle separat erhältlich.

<sup>4</sup> In Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone; mehr auf [Garmin.com/BLE](http://Garmin.com/BLE)

<sup>5</sup> Batterielaufzeit variiert je nach Benutzung

<sup>6</sup> Mehr auf [Garmin.com/wirelessheadphones](http://Garmin.com/wirelessheadphones)

<sup>7</sup> Mit Garmin's Connect IQ Running Power Datenfeld