

Juni 2007

Kostenloses Trainingsprogramm von Garmin

Fit für den Marathon

Der große Traum vom Marathon (oder von der persönlichen Marathon Bestzeit)! Für viele heißt so im Spätsommer oder Herbst das große Ziel. Glücklicherweise können sich alle Läufer mit einem Garmin Forerunner 301, 205 oder 305. Denn ab sofort gibt es auf www.garmin.de maßgeschneiderte Trainingspläne für den Berlin und München Marathon. Nach Auswahl der gewünschten Endzeit lädt man sich den entsprechenden sportmedizinisch fundierten [Trainingsplan](#) herunter und ruft diesen mit der Software „Training Center“ auf (sie gehört zum Lieferumfang der Forerunner GPS-Laufcomputer). Mit einem weiteren Mausklick wird der komplette 16-wöchige Trainingsplan auf den Forerunner überspielt und ist von nun an der virtuelle Trainingspartner am Handgelenk, der allen Läufern Beine macht. Mit einem kurzen Blick auf das Display ist sofort erkennbar, ob im richtigen Zielbereich trainiert wird.

Das Programm gibt es in zwei Versionen. Für Nutzer des Forerunner 301 und 305 ist es „puls-orientiert“, das heißt die Belastung wird über die Herzfrequenzmessung gesteuert. Für den Forerunner 205 ist das Programm „pace-gesteuert“, es zieht das aktuelle Lauftempo als Bezugsgröße heran.

Technische Voraussetzungen

- Forerunner 301, 205 oder 305
- Auf PC installiertes „Training Center“
- USB-Kabel

Weitere Informationen gibt es telefonisch unter 089 – 85 83 64 - 880 oder unter www.garmin.de.

Über Garmin:

Garmin International Inc. gehört zur Garmin Ltd. (Nasdaq: GRMN), die GPS-gesteuerte Navigations-, Kommunikations- und Informationssysteme entwickelt. Das Unternehmen adressiert mit seinen GPS-Systemen sowohl den Automobilsektor, die Luftfahrt und den Maritimbereich, als auch den Outdoor- und Sportmarkt. Mit weit mehr als 15 Mio. verkauften mobilen Navigationsgeräten ist Garmin Weltmarktführer. Weltweit beschäftigt Garmin mehr als 3.700 Mitarbeiter an Standorten in den USA, Europa und Taiwan. In Deutschland wird Garmin exklusiv durch die GPS GmbH in Gräfelfing bei München vertreten. Die GPS GmbH bietet neben dem Garmin-Produktportfolio auch selbst gefertigte, digitalisierte Spezial-Karten auf CD-ROM an, die auf Garmin-Navigationsgeräten einsetzbar sind.

Download von Bilddaten: <http://www.garmin.de/presse/bildmaterial/produktfotos/sport/index.php>
Direkt-Link zum Datenblatt: <http://www.garmin.de/Produktbeschreibungen/Forerunner305.php>

Pressekontakt „Outdoor“, „Sports“ und „Marine“:

KGK – Kern Gottbrath Kommunikation
Till Gottbrath
Ungererstr. 161
D-80805 München
Tel.: 089-30 76 77-3
Fax: 089-30 76 77-50
E-Mail: gottbrath@k-g-k.com / info@k-g-k.com

Unternehmenskontakt:

GPS Gesellschaft f. prof. Satellitennavigation mbH
Franz Josef Grunwald
Lochhamer Schlag 5a
D-82166 Gräfelfing bei München
Tel.: 089-85 83 64-32
Fax: 089-85 83 64-45
E-Mail: fgrunwald@Garmin.de

