

Sommer 2007

## Einsatz von GPS Fitness-Computern beim Lauf- und Radtraining

### Das Geheimnis von Tim Don

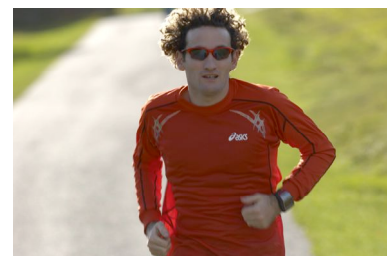
**Als Tim Don im September 2006 die Weltmeisterschaften im Triathlon über die olympische Distanz in Lausanne gewann, war er selbst überrascht. Der Engländer hatte zuvor zwar einige sehr gute Resultate erzielt, dennoch zählte er nicht zu den Favoriten. Sein Geheimnis: Neben einer perfekten medizinischen Vorbereitung setzte er auch intelligent Garmin GPS-Geräte im Training ein. Die Kombination aus Puls- und Trittfrequenzmessung mit GPS mit den dazugehörigen Aufzeichnungs- und Analysemöglichkeiten perfektionierten sein Training.**

Der 28-jährige Tim Don ließ bei seinem Sieg in Lausanne die amtierenden Olympiasieger Hamish Carter (NZL) und Frederic Belaubre (FRA) hinter sich. Zwar war er 1998 Juniorenweltmeister und erzielte bereits einige Spitzenresultate (Sieg beim French Grand Prix in Beauvais und ein Podiumsplatz beim London Triathlon im August) – trotzdem gehörte er bei der WM 2006 nicht zu den Favoriten. Vor allem auf der Rad- und Laufstrecke bewies er seine Form. Auf dem extrem selektiven Radkurs mit mehreren scharfen Anstiegen, zeigte er, was in ihm steckt, während einige der Stars massive Probleme hatten und herb enttäuschten.

Nach seinem sensationellen Erfolg, verriet der Engländer wie er sich zielgerichtet auf den Wettkampf vorbereitet hatte, und wie auch andere Triathleten sich verbessern können: Er analysierte in der Vorbereitung mit seinem Garmin Forerunner 305 GPS-Gerät die WM-Rad- und Laufstrecke komplett und programmierte mit diesen Daten seine Ergometer für das Training in der Vorbereitungsphase. Während des Wettkampfs wusste Tim Don dann genauestens, wo er sich gerade befand, bzw. was ihn noch erwartete. Sein Körper konnte die optimale Leistung abrufen, weil er bereits mit genau dieser spezifischen Belastung vertraut war.

Tim Don über seine Vorbereitung: „Die Kombination aus Puls- und Trittfrequenzmessung mit GPS mit den dazugehörigen Aufzeichnungs- und Analysemöglichkeiten über [www.motionased.com](http://www.motionased.com) war für Lausanne perfekt. Ich bin sehr froh, mit Garmin einen Sponsor gefunden zu haben, der mich nicht nur finanziell unterstützt, sondern dessen Produkte mir eine optimale Trainings- und Wettkampfplanung ermöglichen. An der Spitze muss man jeden Vorteil ausnutzen. Und der Forerunner hat mir tatsächlich einen Vorteil gebracht!“

Garmin's GPS Fitness Geräte wurden entwickelt, um Sportlern die Aufzeichnung von Strecken, Entfernungen, Geschwindigkeiten, Steigungen, Gefällen sowie Herzfrequenz zu ermöglichen und sie dann per



Download für die obigen Bilder unter (ca. 700 kb)

[www.K-G-K.com/Download/Garmin\\_TimDon\\_Bike\\_19530.jpg](http://www.K-G-K.com/Download/Garmin_TimDon_Bike_19530.jpg)

[www.K-G-K.com/Download/Garmin\\_TimDon\\_Run\\_19040.jpg](http://www.K-G-K.com/Download/Garmin_TimDon_Run_19040.jpg)

[www.K-G-K.com/Download/Garmin\\_TimDon\\_Bike\\_19597.jpg](http://www.K-G-K.com/Download/Garmin_TimDon_Bike_19597.jpg)

[www.K-G-K.com/Download/Garmin\\_TimDon\\_Run\\_19141.jpg](http://www.K-G-K.com/Download/Garmin_TimDon_Run_19141.jpg)

Computer mit [www.motionbased.com](http://www.motionbased.com) zu analysieren. Die zu Garmin gehörende Website [www.motionbased.com](http://www.motionbased.com) erlaubt auch eine Streckenanalyse sowie das „Nachfahren“ aufgezeichneter Strecken. Die Kollektion der fahrradtauglichen Garmin GPS Geräte umfasst den Garmin Forerunner 205, Garmin Forerunner 305, Garmin Edge 205, and Garmin Edge 305. Für sämtliche Geräte gibt es auch eine Trainings-Software (erhältlich für die Betriebssysteme PC und Mac).

Weitere Informationen gibt es unter der Endkunden-Hotline 089 – 85 83 64 – 880 oder unter [info@gps-nav.de](mailto:info@gps-nav.de) bzw. [info@garmin.de](mailto:info@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 Automobilssektor, 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. [www.Garmin.de](http://www.Garmin.de); [www.gps-nav.de](http://www.gps-nav.de)

Download für die Daten (ca. 1 MB) des Edge 305 (rechts):  
[http://www.K-G-K.com/download/Garmin\\_Edge\\_305hr\\_rf\\_CO.jpg](http://www.K-G-K.com/download/Garmin_Edge_305hr_rf_CO.jpg)

#### 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](mailto:gottbrath@k-g-k.com) / [info@k-g-k.com](mailto:info@k-g-k.com)

#### Pressekontakt „Automotive“, „Corporate“:

SCHWARTZ Public Relations  
David Schimm / Isabella Dyba  
Sendlinger Str. 42a  
D-80331 München  
Tel.: 089-211 871-35 / -38  
Fax: 089-211 871-50  
E-Mail: [ds@schwartzpr.de](mailto:ds@schwartzpr.de) / [id@schwartzpr.de](mailto:id@schwartzpr.de)

#### 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](mailto:fgrunwald@Garmin.de)

