

DATENBLATT

FORERUNNER® 165 | 165 Music



PRODUKTBESCHREIBUNG

Bereit für deine ersten Laufziele - mit der **Forerunner® 165** Serie von Garmin. Verfolge auf dem brillantem AMOLED Touchdisplay deine Geschwindigkeit, Distanz und Herzfrequenz. Lasse dich vom Garmin Coach oder den täglichen Trainingsempfehlungen, basierend auf deinen vorherigen Aktivitäts- und Gesundheitsdaten, motivieren. Der Trainingseffekt hilft dir, den Nutzen deiner Aktivität zu verstehen - und die Erholungszeit ist dein Ratgeber, wann du wieder bereit für die nächste Aktivität bist. So kommst du Schritt für Schritt deinen Zielen näher.

Neben dem Training begleitet dich der Forerunner 165 auch im Alltag. Erhalte im Morning Report nützliches Feedback zum Schlaf, weiteren Gesundheitsfunktionen sowie einen Ausblick auf das Wetter und anstehende Termine¹. Dank smarten Funktionen wie Garmin Pay², Garmin Music³ (optional) und Smart Notifications¹ und einer Akkulaufzeit von bis zu 11 Tagen hast du den idealen Begleiter am Handgelenk.

PRODUKTABBILDUNG



GARMIN®

FORERUNNER® 165 | 165 Music

HIGHLIGHTS

- Smarte Laufuhr mit AMOLED-Touchdisplay und Tastenbedienung
- Garmin Music³ in der Forerunner 165 Music
- Trainingseffekt zeigt dir den Nutzen deines Trainings
- Garmin Coach und tägliche Trainingsempfehlungen mit Wettkampfkalender, speziell abgestimmt auf dein nächstes Event
- Morning Report, Schlafanalyse und Nickerchenerkennung
- Messung der Herzfrequenzvariabilität⁴ während des Schlafs
- Tracknavigation
- Smarte Funktionen wie Garmin Pay² & Benachrichtigungen
- Running Dynamics und Running Power ohne Zubehör



FEATURE ÜBERSICHT

AMOLED TOUCHDISPLAY	Brillantes, 1,2 Zoll (30,4 mm) großes AMOLED Touchdisplay. Zusätzliche Tastenbedienung zur intuitiven Bedienung der Uhr während des Sports.
ZWEIFARBIGE ARMBÄNDER	Dank dem leichten und schlanken Design mit zweifarbigen Schnellwechsel-Armbändern ist die Forerunner 165 nicht nur dein perfekter Begleiter beim Sport, sondern auch in deinem Alltag.
SPORT-APPS	Mehr als 25 vorinstallierte Sport-Apps ermöglichen dir die Aufzeichnung von Aktivitäten wie Laufen, Radfahren, Krafttraining, HIIT und mehr.
TRAININGSEFFEKT	Der Trainingseffekt misst die Auswirkungen auf die aerobe und anaerobe Fitness und gibt dir Feedback zum Hauptnutzen deiner Aktivität.
ERHOLUNGSZEIT	Nach jedem Training gibt die Erholungszeit an, wann du für deine nächste Aktivität bereit bist. Dabei werden die Trainingsintensität und Faktoren wie Stress, tägliche Aktivitäten und Schlaf einbezogen.
MORNING REPORT	Der Morning Report zeigt dir direkt nach dem Aufwachen eine Zusammenfassung über deinen Schlaf und HFV-Status an und liefert dir deine tägliche Trainingsempfehlung sowie einen Ausblick auf das Wetter und anstehende Termine ¹ .
SCHLAFANALYSE & NICKERCHENERKENNUNG	Zeichne deine verschiedenen Schlafstadien (leicht, tief, REM), Herzfrequenz, Stress, Pulse Ox und Atemfrequenz im Verlauf der Nacht auf und erhalte mit dem Sleep Score eine Bewertung der Schlafqualität. Auch Nickerchen untertags werden automatisch erkannt.
HFV STATUS⁴	Zeichne deine Herzfrequenzvariabilität während des Schlafs auf und erhalte dank eines täglichen sowie 7-Tage-Durchschnitts spannende Insights in deine Gesundheit, Erholung und Fitness.
TRACK NAVIGATION	Erstelle in Garmin Connect eigene Strecken oder finde GPS-Tracks auf Drittanbieter-Plattformen. Lade diese auf deine Smartwatch und lass dich anhand der Strecke navigieren.
SMARTE FUNKTIONEN¹	Lass dir Anrufe, Nachrichten, News oder andere Benachrichtigung direkt auf deiner Smartwatch anzeigen. Mit kompatiblen Android Smartphones sind sogar Antworten mit vordefinierten Textnachrichten möglich.
GARMIN MUSIC³	Speichere auf der Forerunner 165 Music bis zu 500 Songs oder höre deine heruntergeladene Musik von kompatiblen Musik-Streaming-Diensten wie Spotify®, Deezer und Amazon Music (Abo notwendig).
GARMIN PAY²	Bezahle einfach kontaktlos mit deiner Uhr und genieße die Freiheit, ohne Bargeld unterwegs zu sein. Ein gutes Gefühl, überall und zu jeder Zeit spontan und unabhängig sein zu können.
AKKULAUFZEIT	Mit einer Akkulaufzeit von bis zu 11 Tage im Smartwatch-Modus und 19 Stunden im GPS-Modus steht deinem nächsten Lauftraining nichts mehr im Weg.

FORERUNNER® 165 | 165 Music

RUNNING DYNAMICS & POWER

Erhalte Informationen zu deiner Lauffeffizienz direkt am Handgelenk und nutze die Vorteile von Running Power - auch ohne kompatibles Zubehör. Mit Feedback zur Schrittlänge, Schrittfrequenz, Bodenkontaktzeit, vertikaler Bewegung oder vertikalem Verhältnis verbesserst du deinen Laufstil.

GARMIN COACH

Starte ein interaktives Training für deinen 5 km-, 10 km-Lauf oder Halbmarathon. Wähle aus drei Coaches, lass dir einen adaptiven Trainingsplan, mit vielen Informationen, nach deinem Zeitplan erstellen.

TÄGLICHE TRAININGS-EMPFEHLUNGEN

Erhalte für die ganze Woche tägliche Trainingsempfehlungen, die sich nach jedem Lauf in Abhängigkeit von deiner Performance und deiner Erholung anpassen.

WETTKAMPF KALENDER

Sei für deinen nächsten Wettkampf bestens vorbereitet: Füge anstehende Lauf- oder Radevents deinem Garmin Connect Kalender hinzu und definiere deinen primären Wettkampf. Die täglichen Trainingsempfehlungen passen sich dann unter Berücksichtigung der Wettkämpfe an und basierend auf der Strecke, deiner Fitness und mehr wird deine Zielzeit geschätzt.

FITNESS- UND WELLNESS⁴

Erfahre mehr über deinen Körper mit umfangreichen innovativen Funktionen wie Body Battery™, Pulse Ox, Stresslevel, Frauengesundheit und mehr.

SICHERHEIT & TRACKING¹

Mit der Notfallhilfe und automatischen Unfallbenachrichtigung – u.a. beim Laufen – bist du für den Ernstfall gerüstet. Mit LiveTrack kannst du zudem deine Position in Echtzeit mit anderen teilen.

GARMIN CONNECT

Garmin Connect™ App zeigt dir alle Informationen rund um deine Gesundheit, Fitness und deine Aktivitäten. Aktualisiere deine Garmin Produkte, erhalte Insights, werde Teil der Community und mehr.

PRODUKTPORTFOLIO



Artikelnummer	Artikelbezeichnung	EAN	UVP
010-02863-20	Forerunner® 165 Schwarz/Schiefergrau	0753759326593	279,99 €
010-02863-21	Forerunner® 165 Dunstgrau/Steinweiss	0753759326609	279,99 €



Artikelnummer	Artikelbezeichnung	EAN	UVP
010-02863-30	Forerunner® 165 Music Schwarz/Schiefergrau	0753759326616	329,99 €
010-02863-31	Forerunner® 165 Music Dunstgrau/Steinweiss	0753759326623	329,99 €
010-02863-32	Forerunner® 165 Music Türkis/Aqua	0753759326630	329,99 €
010-02863-33	Forerunner® 165 Music Beere/Flieder	0753759326647	329,99 €

VERGLEICHSTABELLE

	FORERUNNER 55	FORERUNNER 165 165 Music	FORERUNNER 265S 265
Produktabmessungen	42,0 x 42,0 x 11,6 mm	43,0 x 43,0 x 11,6 mm	41,7 x 41,7 x 12,9 mm 46,1 x 46,1 x 12,9 mm
Displaygröße	1,04 Zoll (26 mm)	1,2 Zoll (30,4 mm)	1,1 Zoll (28,1 mm) 1,3 Zoll (32,5 mm)
Displaytyp	Transfektives MIP	AMOLED	AMOLED
Displayglas	Chemisch verstärktes Glas	Chemisch verstärktes Glas	Corning® Gorilla® Glass 3
Displayauflösung	208 x 208 Pixel	390 x 390 Pixel	360 x 360 Pixel 416 x 416 Pixel
Gehäuse- / Lünettenmaterial	Faserverstärktes Polymer	Faserverstärktes Polymer	Faserverstärktes Polymer
Produktgewicht	37 g	39 g	39 g 47 g
Optischer Herzfrequenzsensor mit 24/7 Mess.	Gen 3	Gen 4	Gen 4
Pulse Ox Sensor	○	●	●
Barometrischer Höhenmesser	○	●	●
Vorinstallierte Sport-Apps	15+	25+	30+
Vorinstallierte Multisport-Apps	○	○	●
Trainingseffekt (aerob / anaerob)	○	●	●
Trainingszustand	○	○	●
Trainingsbelastung /-fokus /-verhältnis	○ / ○ / ○	○ / ○ / ○	● / ● / ●
Trainingsbereitschaft	○	○	●
Erholungszeit	●	●	●
VO2Max	●	●	●
Running Dynamics & Power	○	●	●
PacePro™	●	●	●
Garmin Coach	●	●	●
Tägliche Trainingsempfehlungen	vereinfacht	●	●
Wettkampf Kalender	○	●	●
Morning Report & HFV-Status ⁴	○	●	●
Body Battery™ & Stresslevel ⁴	●	●	●
Schlafanalyse	●	● (mit Nickerchenerkennung)	● (mit Nickerchenerkennung)
Satellitennetzwerke	GPS, GLONASS, Galileo	GPS, GLONASS, Galileo	GPS, GLONASS, Galileo
Multi-Frequenz Empfang	○	○	●
Garmin Music ³	○	○ ●	●
Garmin Pay ²	○	●	●
Smart Notifications ¹	●	●	●
Unfallbenachrichtigung Notruffunktion ¹	●	●	●
Kompatibilität Power Meter	○	○	●
ANT+ / Bluetooth	● ●	● ●	● ●
WLAN	○	○ ●	●
Armband	Schnellwechsel 20 mm	Schnellwechsel 20 mm	Schnellwechsel 18 mm 22 mm
Speicherplatz	200 h Aktivitätsdaten	4 GB	8 GB
Wasserdichtigkeit	5 ATM	5 ATM	5 ATM
Akkulaufzeit im Smartwatch-Modus	14 Tage	11 Tage	15 13 Tage
Akkulaufzeit im GPS-Modus	20 Stunden	19 Stunden	24 20 Stunden
Connect IQ	●	●	●

FORERUNNER® 165 | 165 Music

SCREENSHOTS



Laufaktivität



Schlafanalyse



Garmin Music³



Tägliche
Trainingsempfehlungen



HFV-Status⁴



Vorinstallierte Sport-Apps



Morning Report



Garmin Pay²



Erholungszeit



Smart Notifications^{1/5}

GARMIN CONNECT APP



Garmin Connect™ App zeigt dir alle Informationen rund um deine Gesundheit, Fitness und deine Aktivitäten. Aktualisiere deine Garmin Produkte, erhalte Insights, werde Teil der Community und mehr.

GARMIN CONNECT IQ APP



Connect IQ™ bietet eine riesige Auswahl an Apps, Widgets, Datenfelder und Displaydesigns. Lade dir die passenden Anwendungen für dich einfach auf deine Smartwatch und mache sie zu deiner Garmin.

VERPACKUNG



LIEFERUMFANG

- 1x Forerunner 165
- 1x Lade-/ Datenkabel
- 1x Dokumentation

LOGISTIKDATEN

	Forerunner 165 165 Music
Verpackungsabmessungen	9,1 x 11,2 x 7,05 cm
Verpackungsgewicht	132 g
Verpackungseinheit	1 Stück
Master Carton Abmessungen	37,1 x 29,5 x 30,0 cm
Master Carton Gewicht	7,5 kg
Master Carton Menge	40 Stück
Zolltarifnummer	8517620000
Herstellungsland	TW

PASSENDES ZUBEHÖR

Produktbezeichnung	Artikelnummer	EAN	UVP	Abbildung
Schnellwechsel-Armband 20 mm Silikon Schwarz/Schiefergrau Umfang: 126-203 mm	010-11251-AG	0753759326654	39,99 €	
Schnellwechsel-Armband 20 mm Silikon Dunstgrau/Steinweiss Umfang: 126-203 mm	010-11251-AH	0753759326661	39,99 €	
Schnellwechsel-Armband 20 mm Silikon Türkis/Aqua Umfang: 126-203 mm	010-11251-AJ	0753759326678	39,99 €	
Schnellwechsel-Armband 20 mm Silikon Beere/Flieder Umfang: 126-203 mm	010-11251-AK	0753759326685	39,99 €	
Schnellwechsel-Armband 20 mm Silikon Schwarz/Amp Yellow Umfang: 126-203 mm	010-11251-AL	0753759336271	39,99 €	
Schnellwechsel-Armband 20 mm Nylon Schwarz UltraFit Umfang: 115-220 mm	010-13261-10	0753759303396	39,99 €	
HRM-Fit™	010-13314-00	0753759326524	159,99 €	
HRM-Pro™ Plus	010-13118-00	0753759300883	129,99 €	
HRM-Dual™	010-12883-00	0753759223137	69,99 €	
Running Dynamics Pod	010-12520-00	0753759175528	69,99 €	

Weiteres Zubehör unter [Garmin.com](https://www.garmin.com)

¹In Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone; siehe www.garmin.com/ble. Für Sicherheits- und Tracking-Features gelten Anforderungen und Einschränkungen, Details unter [Garmin.com/safety](https://www.garmin.com/safety)

²Verfügbar für unterstützte Karten von teilnehmenden Banken; Details unter [Garmin.com/GarminPay](https://www.garmin.com/GarminPay)

³Erfordert ein kostenpflichtiges Abo beim Musikanbieter.

⁴Die von diesen Geräten gelieferten Daten und Informationen sollen eine ungefähre Einschätzung der Aktivität und der verfolgten Metriken darstellen, sind aber keine medizinischen Geräte.

⁵Smart Notifications mit Bildern sind nur in Verbindung mit Android Smartphones verfügbar.

Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind Eigentum der Bluetooth SIG, Inc. und jede Verwendung dieser Marken durch Garmin steht unter Lizenz.

SPOTIFY und das Spotify Logo sind eingetragene Warenzeichen der Spotify AB. Android ist ein eingetragenes Warenzeichen der Google LLC.

Amazon Music und die dazugehörigen Logos sind eingetragene Warenzeichen von Amazon.com oder seinen Tochtergesellschaften.