



Für den Test der [Garmin Fenix 3](#) konnten wir mit Sascha Christiansen einen aktiven Triathleten begeistern. Neben Ligawettkämpfen über Sprint- und Olympische Distanz steht auch dieses Jahr wieder der Ironman in Frankfurt als Saisonhöhepunkt an. Und jetzt hat Sascha das Wort (wir haben nur das Factsheet und das Unboxing zugeliefert).



Fenix 3 verpackt

## Vorgeschichte

Als erfahrener Triathlet gucke ich seit einiger Zeit nach einem würdigen Nachfolger für meine Garmin 910 XT, meine treue und langjährige Begleiterin durch Training und Wettkämpfe. Meine 910 XT kommt nun leider in die Jahre und die Welt dreht sich weiter. Ich möchte mich dem Fortschritt nicht verweigern und schiele daher schon seit einiger Zeit auf die Garmin Fenix. Schon die Fenix 2 kam als eierlegende Woll-Milch-Sau daher und schien den XTs das Wasser abzugraben.

So war die Fenix 2 nicht nur eine Sportuhr mit ausgeprägter Multisportfunktion, sondern bestach durch lange Akkulaufzeit, Optik und endlich auch mit einem Uhrzeitmodus - ein vermeintlich großer Sprung. Doch sie war bei weitem nicht so ausgereift und spezialisiert wie die XTs.

Beispielsweise war sie beim Radfahren nicht in der Lage, Zeros bei Cadence und Power auszuschließen, ganz zu schweigen von unendlich dauernden GPS-Fixes. Auch der Formfaktor in Kombination mit einem Neopren



läßt einen schnell spüren, diese Uhr ist nichts für ernstzunehmende Triathleten.

2016 war es dann plötzlich so weit, und die Fenix 3 kam für nicht weniger als 599 € in die Regale (ohne Sensor-Bundle). Eine Multisport- und Smartwatch mit Saphirglas, WLAN, integriertem, optischem HR-Sensor und wahlweise mit Lederarmband macht die Fenix 3 zum Anwärter zum State of the Art.

Wer sonst nicht gern vergleicht und auch nicht sparen muss, weiß sofort, beim Topmodell greife ich zu. Aber wie schlägt sich die Fenix 3 HR Saphir in der Praxis?

## Factsheet

Hier erst mal nur die Basisinformationen. Weitere Details gibt's im Anhang

Thema	Info
Abmessungen	51,5 x 51,5 x 16 mm
Anzeigegröße, B x H	30,4 mm Durchmesser
Anzeigaufösung, B x H	218 x 218 Pixel
Display	transfektives MIP-Farbdisplay; Saphirglas
Gewicht	90 g (nachgewogen)
Batterie	Lithium-Ionen-Akku mit 300 mAh
Betriebsdauer der Batterien	Bis zu 50 Stunden im UltraTrac-Modus, bis zu 20 Stunden im GPS-Trainingsmodus, bis zu 6 Wochen im Uhrmodus
<a href="#">Wasserdichtigkeit</a>	10 ATM
Satelliten	GPS, GLONASS
Kommunikation	Bluetooth
Funktionen der Uhr	Uhrzeit (12- oder 24-Stunden-Format), Kalender (Tag/Datum), tägliche Weckfunktion, Stoppuhr, Timer, Alarmer für Sonnenaufgang und Sonnenuntergang
Preis	UVP: 599,00 €
Lieferumfang	Uhr USB Ladestation

## Unboxing



Fenix 3 Lieferumfang



Die Fenix kommt in der inzwischen üblichen minimalen Verpackung daher. Der Inhalt ist bei der von uns getesteten Version sehr überschaubar. Neben der Uhr gibt's eine Dockingstation mit Ladekabel, einen USB Ladestecker, natürlich die Uhr und eine Kurzanleitung. Mehr braucht es auch nicht, da die Uhr ja die Pulsmessung „On-Board“ hat.

## Hands On



Fenix 3 Gewicht

Zum ersten Mal in der Hand, macht die Fenix 3 HR Saphir einen wertigen Eindruck. Die Brillanz des Saphirglases fällt sofort ins Auge und gibt den Blick auf das kontrastreiche Farbdisplay frei. Zusammen mit dem massiven Armband bringt die Uhr aber auch fast das Gewicht einer Tafel Schokolade auf die Waage nämlich 90 g und damit 19 g mehr als die 910 XT.



### Fenix 3 Vergleich mit 910 XT

Die Druckknöpfe lassen sich knackig bedienen und sind gut positioniert. Wünschenswert wäre hier jedoch eine Start-/Lap-Knopf auf der Oberseite. Out-of-the-box ist die Hintergrundfarbe des Displays erstmal schwarz und etwas gewöhnungsbedürftig, gerade während des Trainings sehe ich auf hellgrau besser. Die Hintergrundbeleuchtung ist in Ordnung nur leider nicht per Displaytouch zu aktivieren, wie es bei der 910 XT noch verfügbar war, wenigstens im Laufmodus. Das Menü ist logisch und intuitiv und erfordert keinen Blick in das Manual. Zum Tragekomfort: meine Arme sind schlank und unbehaart, nach einer Woche am Arm hatte ich von der 90g Uhr und ihrer Fliehkraft ganz schöne Wundstellen, besonders am Ulnar styloid process-Knochen.

## Schwimmen

Beim Schwimmen im Hallenbad habe ich die Fenix 3 nach einmaligem Test schnell zur Seite gelegt. Grund dafür war die recht schlechte Sicht bei weiss auf schwarz und der hohe Wasserwiderstand durch ihre Kantigkeit. Entscheidend war jedoch, dass die Fenix gar nicht mein Training (Distanz und Zeit) anzeigte, sondern ständig neu versuchte sich per Bluetooth zu verbinden.

Für einen dauerhaften Einsatz muss man also eine geeignetere Farbeinstellung wählen und vorab Bluetooth deaktivieren oder noch besser mein Herstellertipp: Im Schwimmmodus Bluetooth grundsätzlich deaktivieren.





Fenix 3 Vergleich mit 910 XT

## Radfahren

Beim Radfahren setze ich die Fenix 3 als Datenlogger ein. D.h. neben meiner 910 XT, war stets eine zweite Uhr am Arm. Hier gefiel mir besonders gut, dass bei der Erstinbetriebnahme alle Sensoren auf einmal hinzugefügt wurden. Tolles Feature, die nervige Suche zu umgehen. Bei der Leistungsmessung vermisste ich jedoch ebenso wie bei ihrem Vorgänger Fenix 2 die Option, Zeros von der Berechnung auszuschließen. Sicherlich Ansichtssache, aber die 910 XT brachte diese mit, schade.

Die Navigation konnte ich nicht testen, unterstelle aber reibungsloses Anzeigen und Anleitung eines zuvor hochgeladenen Tracks.

Besonders hilfreich war beim Radeln die Smartwatchfunktion beim Nachrichteneingang über das gekoppelte Smartphone. Man war stets gut informiert, wünschenswert wäre hier jedoch eine ganz einfache Antwortfunktion, evtl. Ja/Nein/Später. Beim Radfahren empfand ich den großen Formfaktor ebenfalls eher als störend. So möchte man die optische HF-Messung begünstigen und bindet die Uhr ein wenig fester an, so kam es zu Problemen mit geknickten Handhaltungen sowie an Ober- und Unterlenkern. So empfiehlt es sich, die optische Messung zu deaktivieren und locker einen HF-Gurt zu verwenden.

## Laufen

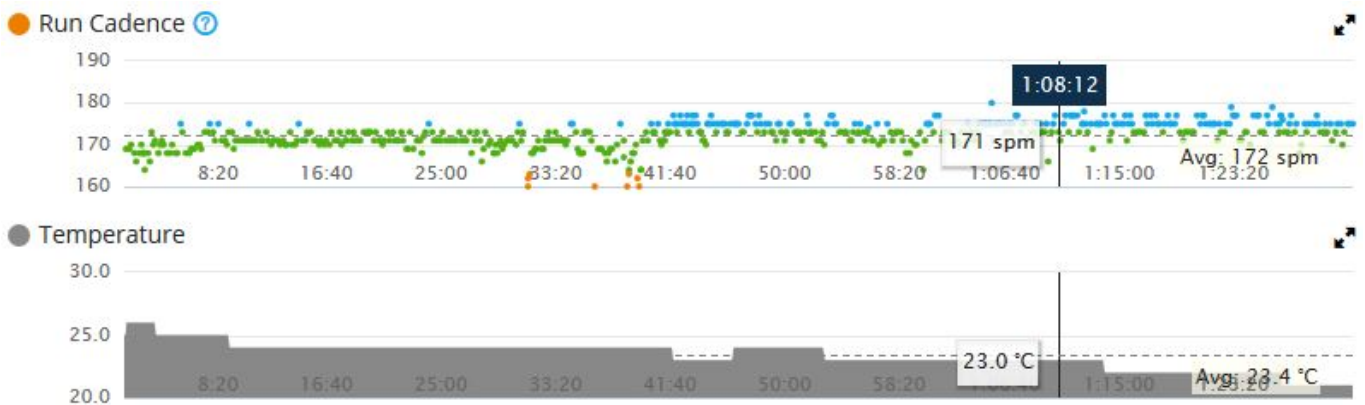
Abgesehen von den Fliehkräften einer 19 g schwereren Uhr, war ich beim Laufen restlos zufrieden. Hier ist jedoch die Konfiguration der Anzeigedaten entscheidend. Je mehr zu sehen ist, desto kleiner wird die Schrift. Ich reduzierte mich auf Uhrzeit und Durchschnittspace und war glücklich. Die GPS Genauigkeit war im Vergleich zur 910 XT höher und der Pfad und die Distanz entsprechend genauer. So war meine Pace bei der Fenix 3 immer etwas langsamer als auf der XT. Besonders überzeugt hat mich die Schnelligkeit, mit der die



Fenix 3 ihren GPS Fix findet und natürlich die Messung der Run Cadence. Auch die Außentemperatur wird gemessen und ihr Verlauf aufgezeichnet.

### Trainingsvergleich

	Fenix 3	910 XT
Distance	19.93km	20,10 km
Avg Pace	4:29 min/km	4:27 min/km
Calories	1,482 C	1.355 C
Time	1:29:25	1:29:22
Elev Gain	113 m	106 m



Fenix 3 Beispiel Schrittzähler

### Alltag

Im Alltag ist die Fenix 3 eindeutig ein Hingucker. Der Zeitnahmemodus verfügt über einige vorinstallierte „Faces“, wovon mir die Analoguhr am meisten zusagte. Mit dem Handy in der Nähe und über die Garmin Connect App konfiguriert, kann man beinahe jeder App gestatten, Benachrichtigungen auf der Uhr anzuzeigen. Auch hier vermisste ich eine simple Antwortfunktion.

Der Schrittzähler macht Spaß und so wird man gelobt, wenn man 10.000 Schritte tut und mit „Move!“ aufgefordert sich zu bewegen, wenn man zu lange sitzt. Besonders zum Gewichtsverlust eine tolle Funktion.

Über WLAN oder über das Handy, weiß sie stets wo man sich befindet und bietet automatisch einen Wetterbericht an.



Fenix 3 Wettervorhersage



Fenix 3 Wetter

Nachts misst die Fenix 3 meinen Puls und wertet am nächsten Tag meine Ruhephasen aus, leider jedoch fließt diese Erkenntnis nicht in die Softwareupdate Benachrichtigung ein. So wurde ich während des Schlafs zweimal geweckt, irgendein Update zu bestätigen. Fail! Leider versteht die Uhr auch nicht, wenn man sie mal ablegen möchte. Fortwährend leuchten die grünen LEDs auf der Suche nach einem Puls.



Fenix 3 Herzfrequenzsensor

## Fazit

Die Fenix 3 ist mir für ambitionierten Triathlon zu groß und schwer, dennoch leistet sie was man braucht, wenn man sich die Zeit nimmt, sie individuell anzupassen, also Displayfarbe und -felder, Sensoren und Funkverbindungen an und aus. Die Smartwatchfunktionen machen sehr viel Spaß und sind ein toller Fortschritt, wenn man bislang nur eine Smartwatch hatte. Die Verfügbarkeit von verschiedenen Armbändern und Watch-Faces aus dem Netz machen die Uhr wirklich zu einem ständigen Begleiter.

Unweigerlich ist sie aber auch eine Anschaffung im Preis von einer Woche Mallorca und mit Blick auf Workouts Golf und Stand-Up-Paddeling drängt sich der Gedanke auf, diese Uhr ist was zum 50. Geburtstag oder für Funsportler ;-).

Und als wären meine Wünsche erhört worden, kam nun im Fahrwasser der Fenix 3 vor wenigen Tagen die 735 XT auf den Markt. Vielleicht ist es ja genau das, was ich gesucht habe?







Fenix 3 Sport Modes

## Anhang: Technische Daten lt. Garmin

### Abmessungen, Gewicht und Leistung

<b>Abmessungen</b>	51,5 x 51,5 x 16 mm
<b>Anzeigegröße, B x H</b>	30,4 mm Durchmesser
<b>Anzeigaauflösung, B x H</b>	218 x 218 Pixel; transflektives MIP-Farbdisplay; Saphirglas
<b>Touchscreen</b>	Nein
<b>Farbdisplay</b>	Ja
<b>Negativ-LCD</b>	Ja
<b>Gewicht</b>	Titan, Armband aus Titan: 136 g (4,8 Unzen); Titan, Silikonarmband: 79,4 g (2,8 Unzen) Grau, Lederarmband: 85 g (3 Unzen) Schwarz, Nylon-Armband: 79,4 g (2,8 Unzen) Andere: Mit allen Befestigungsteilen, 186 g (6,56 Unzen); Mit Armbändern aus Gummi: 85 g (3 Unzen)
<b>Batterie</b>	Lithium-Ionen-Akku mit 300 mAh
<b>Betriebsdauer der Batterien</b>	Bis zu 50 Stunden im UltraTrac-Modus, bis zu 20 Stunden im GPS-Trainingsmodus, bis zu 6 Wochen im Uhrmodus
<b><u>Water rating</u></b>	10 ATM
<b>GPS-fähig</b>	Ja
<b>GLONASS</b>	Ja
<b>Hochempfindlicher GPS Empfänger</b>	Ja
<b>Barometrischer Höhenmesser</b>	Ja
<b>Elektronischer Kompass</b>	Ja
<b>Smartphone Benachrichtigungen (zeigt bei Kopplung mit Ihrem kompatiblen Telefon Email-, Ja SMS- und andere Alarme an)</b>	Ja
<b>Vibrationsalarm</b>	Ja
<b>Musikfunktionen</b>	Ja
<b>Telefon suchen</b>	Ja
<b>VIRB®-Bedienung</b>	Ja
<b>Funktionen der Uhr</b>	Uhrzeit (12- oder 24-Stunden-Format), Kalender (Tag/Datum), tägliche Weckfunktion, Stoppuhr, Timer, Alarme für Sonnenaufgang und Sonnenuntergang
<b>Karten und Speicher</b>	
<b>Basiskarte</b>	Nein
<b>CourseView-Karten in Farbe</b>	Nein
<b>Integrierter Speicher</b>	32 MB; verfügbar sind 23 MB
<b>Benutzerdefinierte POIs (es können weitere POIs geladen werden)</b>	Nein



<b>Wegpunkte</b>	1
<b>Routen</b>	30
<b>Trackaufzeichnung</b>	10.000 Punkte, 100 gespeicherte Tracks

## Lauffunktionen

<b>Virtual Pacer</b> (vergleicht die aktuelle Pace mit der Zielvorgabe)	Ja
<b>V02max-Schätzung</b>	Ja
<b>Erholungsratgeber</b>	Ja
<b>Lauf-Prognose</b>	Ja
<b>Lauffeffizienz</b>	Ja
<b>Beschleunigungsmesser (berechnet die Distanz für Indoor-Trainings, ohne dass ein Laufsensoren erforderlich ist)</b>	Ja
<b>Persönliche Rekorde</b>	Ja

## Radfahrfunktionen

<b>Mit Vector</b> kompatibel	Ja
<b>Mehrere Fahrradprofile</b>	Ja
<b>Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor</b>	Ja (optional)

## Lauf- und Radfahrfunktionen

<b>Herzfrequenzmessgerät</b>	Ja (einige Versionen)
<b>Virtual Partner</b> ® (Trainieren gegen eine virtuelle Person)	Ja
<b>Virtual Racer</b> ™ (trete gegen andere Aktivitäten an)	Ja
<b>Auto Pause</b> ® (Stoppuhr wird automatisch angehalten z.B. wenn Sie an einer Ampel stehenbleiben)	Ja
<b>Multisport</b>	Ja
<b>Automatischer Multisport (Wechseln zwischen Sportmodi per Tastendruck)</b>	Ja
<b>Erweitertes Training (Erstellen Sie eigene, zielorientierte Trainingseinheiten)</b>	Ja
<b>Pace-Alarm (Wenn Sie vom eingestellten Pace abweichen, wird ein Alarm ausgelöst)</b>	Ja
<b>Intervalltraining (Stellen Sie Trainings- und Pausenintervalle ein)</b>	Ja
<b>Herzfrequenzbasierte Kalorienberechnung</b>	Ja
<b>Berechnung des Kalorienverbrauchs</b>	Ja
<b>Training Effect (Auswirkung einer Aktivität auf die aerobe Fitness)</b>	Ja

## Schwimmfunktionen

<b>Schwimmbadfunktionen (Bahnen, Distanz, Pace, Anzahl der Züge/Zugzahl, Kalorienverbrauch)</b>	Ja
<b>Schwimmstilidentifizierung (z.B. Kraulschwimmen)</b>	Ja
<b>Freiwasser-Schwimmfunktionen (Distanz, Pace, Anzahl der Züge/Zugzahl, Kalorienverbrauch)</b>	Ja
<b>Schwimmtrainings</b>	Ja

## Golffunktionen

<b>Manuelle Positionierung der Fahne (Fahne auf das Grün ziehen, um genaue Distanz zu erhalten)</b>	Nein
<b>Schlagweitenmessung (berechnet die genaue Distanz für auf dem Platz gespielte Schläge)</b>	Ja
<b>Entfernung zum vorderen, mittleren und hinteren Bereich des Grüns</b>	Ja
<b>Entfernung zu Layups/Doglegs</b>	Ja



<b>PinPointer</b>	Nein
<b>SwingTempo (misst das Verhältnis zwischen der Zeit für den Rückschwung und den Durchschwung)</b>	Nein
<b>Schwung-Training (Tonsignale vermitteln das ideale Verhältnis von 3:1 zwischen Rückschwung und Durchschwung)</b>	Nein
<b>SwingStrength<sup>®</sup> (misst die Kraft Ihres Golfschwungs)</b>	Nein
<b>Statistikspeicherung (Putts pro Runde, GIR, Fairway-Treffer, durchschnittliche Schlagweite)</b>	Nein
<b>Digitale Scorecard</b>	Ja
<b>Positionen speichern (markiert Golfplatz-POIs zur späteren Verwendung)</b>	Nein
<b>Outdoor-Funktionen</b>	
<b>Kompatibel mit Custom Maps</b>	Nein
<b>Jagd- und Angelkalender</b>	Ja
<b>Sonnen- und Mondkalender</b>	Ja
<b>Flächenberechnung</b>	Nein
<b>Jumpmaster</b>	Nein
<b>Aktivitätsfunktionen</b>	
<b>Schrittzähler</b>	Ja
<b>Automatisches Ziel (lernt, wie aktiv der Benutzer ist und weist ein Tagesziel Schritte zu)</b>	Ja
<b>Inaktivitätsleiste (wird auf dem Gerät nach einer Zeit der Inaktivität angezeigt; ein paar Minuten herumgehen, um die Anzeige zurückzusetzen)</b>	Ja
<b>Schlafüberwachung (überwacht die gesamte Schlafzeit und Zeiten der Bewegung oder des ruhigen Schlafs)</b>	Ja
<b>Segelfunktionen</b>	
<b>Virtuelle Startlinie</b>	Nein
<b>Countdown-Timer</b>	Nein
<b>Wendeassistent</b>	Nein
<b>Autopilot-Fernbedienung</b>	Nein
<b>Automatische drahtlose MOB-Aktivierung</b>	Nein
<b>Integriertes Barometer und Gezeitentabellen</b>	Nein
<b>Bordsystemfunktionen</b>	
<b>Weltweite Flughafendatenbank(en)</b>	Nein
<b>Höhenmesser mit anpassbarer Barometereinstellung</b>	Nein
<b>3-Achsen-Kompass mit HSI</b>	Nein
<b>Mehrere Zeitzonen mit Zulu/UTC</b>	Nein
<b>Drahtloser Empfang von Flugplänen von Garmin Pilot<sup>®</sup></b>	Nein
<b>Garmin Connect™</b>	
<b>Mit Garmin Connect™ kompatibel (Online-Community zur Analyse, Klassifizierung und zum Austausch von Daten)</b>	Ja
<b>Automatische Synchronisierung (Automatische Übertragung von Trainingseinheiten auf den Computer)</b>	Ja
<b>Kartenplotterfunktionen</b>	
<b>Gezeitentabellen mit optionaler BlueChart Karte</b>	Nein
<b>Zusätzliches</b>	



- Unterstützung von Connect IQ™-Apps: Ja (Uhrenoberflächen, Datenfelder, Widgets und Apps)
- EXO™-Antenne (GPS/GLONASS): Ja
- WLAN: Ja
- ANT+®: Ja
- Bluetooth® 4.0 LE: Ja

**Zusätzliches**

- Unwetterwarnungen: Ja
- UltraTrac: Ja
- Unterstützung des tempe™-Sensors: Ja
- TracBack: Ja
- Skifunktionen: Ja
- Physiologische Messwerte: Ja
- SUP/Rudern: Ja

