



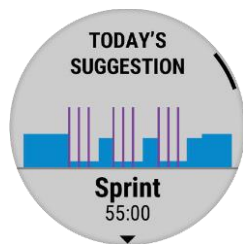
PRODUCT OVERZICHT

Verbreek je persoonlijk record met Forerunner® 745. Deze GPS-hardloopwatch is gemaakt voor hardlopers en triatleten zoals jij die gedetailleerde trainingsstatistieken en workouts op het toestel nodig hebben, plus smartwatch functies zoals muziek, contactloze betalingen en meer. Om je doelen te bereiken, kun je gebruikmaken van geavanceerde fysio-functies zoals warmte- en hoogteacclimatisatie, focus van trainingsbelasting en raceprognose.



KEY FEATURES:

	DUURZAAM EN LICHTGEWICHT	Comfortabel voor training, racen en voor het dagelijks leven, Forerunner 745 is onze kleinste en lichtste complete hardloopen triatlon-smartwatch.
VERBETERD	INGEBOUWDE SPORTAPPS	Profiteer van ingebouwde activiteitenprofielen voor hardlopen, fietsen, triatlon, zwemmen in een zwembad en open water, hardlopen op de baan (Track Run) en meer. Voor races en brick-workouts kun je met slechts één druk op de knop van sport wisselen.
	TRAININGSSTATUS EN -BALANS	Prestatiemonitoringfuncties omvatten VO2 max en trainingsstatus met focus op trainingsbelasting, een meetwaarde die uw mix van trainingsintensiteiten bijhoudt.
VERBETERD	HERSTELTIJD	Na elke workout laat de functie Hersteltijd je weten wanneer je klaar bent voor een volgende zware workout. Deze functie houdt zelfs rekening met trainingsintensiteit en factoren zoals stress, dagelijkse activiteit en slaap.
	GEAVANCEERDE METINGEN	Biedt prestatiemetingen aangepast voor warmte en hoogte, inclusief acclimatisatiestatus voor beide. Houdt ook de hersteltijd, het aerobe en anaerobe trainingseffect bij en meer.
NIEUW	DAGELIJKSE WORKOUTSUGGESTIES	Voor trainingsbegeleiding waarbij rekening wordt gehouden met jou en jouw fitnessniveau krijg je dagelijkse hardloopen- en fietsaanbevelingen op basis van je huidige trainingsbelasting en trainingsstatus.
	GEAVANCEERDE WORKOUTS	Of je nu traint voor een Ironman of een marathon, je kunt je eigen training samenstellen.
	GARMIN COACH	Deze instelbare trainingsplannen bieden begeleiding van deskundige coaches en gratis trainingsprogramma's die je kunt aanpassen aan jouw doelen. Workouts worden direct naar de watch gesynchroniseerd.
	SYNC TRAININGSPANNEN	Haal uw trainingsplannen voor binnen en buiten op via Garmin Connect™ of synchroniseer naadloos met uw Forerunner vanuit andere apps, waaronder TrainingPeaks® en Trainer Road.
	MAAK MEER ROUTES	Maak routes in onze Garmin Connect™ app, zodat je altijd nieuwe plekken ontdekt. Of plan ze op andere platformen zoals Strava en Komoot en synchroniseer ze vervolgens automatisch met je Forerunner.
	MUZIEK OP DE POLS	Synchroniseer afspeellijsten van specifieke muziekstreamingservices rechtstreeks naar je watch. De Forerunner 745 kan maximaal 500 muzieknummers opslaan.
	GARMIN PAY™	Ga nog sneller langs de kassa en selecteer openbaar vervoerssystemen met de Garmin Pay contactloze betaaloplossing1 via deelnemende providers.
	HARDLOOPDYNAMICA	Bij gebruik in combinatie met een compatibel accessoire3 meet de Forerunner 745 essentiële hardloopengegevens zoals cadans, staplengte, grondcontacttijd, balans en meer.
VERBETERD	RACEPROGNOSE	Deze gespecialiseerde tool houdt rekening met je fitnessniveau en trainingsgeschiedenis en helpt je om je racedoel te bereiken en de impact van training op je voorspelde eindtijd te zien.
	MULTI-GNSS	Ondersteuning van meerdere wereldwijde satellietssystemen (GPS, GLONASS en Galileo) zorgt ervoor dat jij beter je weg vindt in uitdagende omgevingen dan met alleen GPS.
	VEILIGHEIDS- EN TRACKINGFUNCTIES	Als jij je onveilig voelt of als je watch registreert dat er een ongeval is gebeurd, verzenden de hulp- en ongevaldetectiefuncties je locatie naar de contacten voor noodgevallen.
	WELLNESS TRACKING	Inclusief gezondheidsmonitoring, zoals hartslagmeting bij de pols, de hele dag stress volgen, timer voor ontspanningsademhaling, Body Battery™ energiemonitor en meer.
	CONNECTED FUNCTIES	Bevat slimme meldingen, weer en meer indien verbonden met een compatibele smartphone
	CONNECT IQ™ STORE	Download aangepaste watch faces, voeg gegevensvelden toe en download apps en widgets uit de Connect IQ Store8.
	LEVENSDUUR BATTERIJ	De batterij gaat tot 1 week mee in de smartwatch-modus, tot 16 uur in de GPS modus en 6 uur in de GPS-modus met muziek. Gebruik de UltraTrac™ modus om te zorgen dat je genoeg stroom hebt om de langste race te doorstaan.



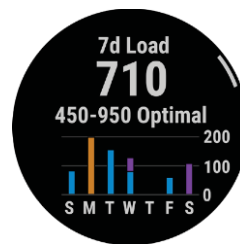
DAILY SUGGESTED WORKOUTS



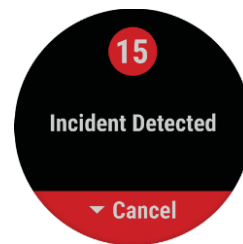
MUSIC



GARMIN PAY



TRAINING LOAD



SAFETY AND TRACKING

PRODUCT COMPARISON:

FORERUNNER 645
MUSIC



FORERUNNER 735XT



FORERUNNER 745



FORERUNNER 945



	FORERUNNER 645 MUSIC	FORERUNNER 735XT	FORERUNNER 745	FORERUNNER 945
General				
Size	42.5 x 42.5 x 13.5mm	44.5 x 44.5 x 11.9mm	43.8 x 43.8 x 13.3mm	47 x 47 x 13.7mm
MP3 music playback	•		•	•
Third-party music providers	•		•	•
Garmin Pay ¹	•		•	•
Auto multisport activities		•	•	•
Manual multisport activities		•	•	•
Pulse Ox ⁵			•	•
Physio TrueUp	•		•	•
Advanced HR features	•	•	•	•
Barometric altimeter	•		•	•
Underwater wrist-based heart rate			•	•
Training				
Training effect (aerobic)	•	•	•	•
Training effect (anaerobic)	•		•	•
Training effect labels			•	•
Training status	•		•	•
Training load	•		•	•
Training load focus			•	•
VO2 max (run)	•	•	•	•
VO2 max (bike)		•	•	•
VO2 max heat & altitude adj.			•	•
Heat and altitude acclimation			•	•
Race predictor			•	•
Improved race predictor	•	•	•	•
Onboard maps			•	•
Advanced Running Dynamics	•	•	•	•
Open Water and Pool Swim with Advanced Metrics		•	•	•
Pair with power meter for cycling FTP		•	•	•
Safety & Tracking				
LiveTrack ⁶ feature	•	•	•	•
Group live track ⁶			•	•
Incident detection ⁶	•		•	•
Assistance ⁶			•	•
Awareness & Connectivity				
Varia™ smart bike lights	•	•	•	•
Varia rearview radar	•	•	•	•
Vector™ power meters		•	•	•
Running Dynamics Pod	•	•	•	•
HRM-Dual™	•	•	•	•
HRM-Pro™	•	•	•	•

PRODUCT CONFIGURATIONS:

Forerunner 745, USB Cable, Documentation

FORERUNNER 745:



DESCRIPTION	SKU	EAN
Forerunner 745 Black	010-02445-10	0753759261405



DESCRIPTION	SKU	EAN
Forerunner 745 Neo Tropic	010-02445-11	0753759261412



DESCRIPTION	SKU	EAN
Forerunner 745 Magma Red	010-02445-12	0753759261429



DESCRIPTION	SKU	EAN
Forerunner 745 Whitestone	010-02445-13	0753759263942

EUR
€499.99

ACCESSORIES:

DESCRIPTION	SKU	EAN	RRP	
745 replacement band - Black	010-11251-9B	0753759261450	€29.99	Stay stylish and sport-ready with these adjustable, quick release bands for your compatible Garmin watch.
745 replacement band - Magma Red	010-11251-9C	0753759261467	€29.99	Stay stylish and sport-ready with these adjustable, quick release bands for your compatible Garmin watch.
745 replacement band – Neo Tropic	010-11251-9D	0753759261474	€29.99	Stay stylish and sport-ready with these adjustable, quick release bands for your compatible Garmin watch.
745 replacement band - Whitestone	010-11251-9E	0753759261481	€29.99	Stay stylish and sport-ready with these adjustable, quick release bands for your compatible Garmin watch.
NEW HRM-Pro™ monitor	010-12955-00	0753759242145	€129.99	Equipped with BLUETOOTH® technology & ANT+® connectivity, this monitor provides the most advanced running and swim metrics to our high-end Forerunner running watches.
HRM-Dual™ monitor	010-12883-00	0753759223137	€69.99	Equipped with BLUETOOTH® technology & ANT+® connectivity, connects to smartphones, GPS watches, bike computers and online training apps.
HRM-Swim™ monitor	010-12342-00	0753759142193	€99.99	The HRM-Swim heart rate monitor provides all your heart rate data while in the water.

For additional compatible bands, please visit [Garmin.com](https://www.garmin.com).

Forerunner® 745 GPS Running and Triathlon Smartwatch

PHYSICAL SPECIFICATIONS:

Unit dimensions (WxHxD):	1.72" x 1.72" x 0.52" (4.38 x 4.38 x 1.33 cm)
Display size:	1.2" (3.04 cm) diagonal
Display resolution (WxH):	240 x 240 pixels
Display type:	Sunlight-visible, transfective memory-in-pixel (MIP)
Weight:	1.66 oz (47 g)
Battery type:	Internal rechargeable lithium-ion battery

Music storage:	Up to 500 songs
Wireless:	WiFi®, Bluetooth® and ANT+®
Lens material:	Corning® Gorilla® Glass DX
Bezel material:	Fibre-reinforced polymer
Water rating:	5 ATM
Battery life:	Up to 7 days (smartwatch mode) Up to 6 hours (GPS + music) Up to 16 hours (GPS only) Up to 21 hours (UltraTrac™ mode)
Bands:	Quick Release 22 mm interchangeable bands

PACKAGING SPECIFICATIONS:

FORERUNNER 745	
Gift box dimensions (WxHxD):	2.7" x 5.6" x 2.4" (6.9 cm x 14.1 cm x 6.2 cm)
Gift box weight:	7.1 oz (202 g)
Master carton dimensions (WxHxD):	15.0" x 12.0" x 12.4" (38.1 cm x 30.5 cm x 31.5 cm)
Master carton weight:	22.8 lbs (10.3 kg)
Master carton quantity:	40



¹ View current supported country, payment network and issuing bank information

² Requires premium subscription with a third-party music provider

³ Activity tracking accuracy

⁴ When used with Running Dynamics Pod or HRM-Run™ or HRM-Tri™ monitors (sold separately)

⁵ This is not a medical device and is not intended for use in the diagnosis or monitoring of any medical condition; see [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy). Pulse Ox not available in all countries

⁶ When paired with a compatible smartphone. For safety and tracking features requirements and limitations, see [Garmin.com/safety](https://www.garmin.com/safety).

The Bluetooth word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Wi-Fi and the Wi-Fi logo are registered trademarks of Wi-Fi Alliance.