

Erfahrung mit Kalorienberechnung / Uhr (Hier konkret "Garmin Forerunner 745")

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 5. Juli 2021 10:05

Beim Radfahren habe ich immer eine Garmin Forerunner 745 auf. Eigentlich nur aus Neugierde logge ich meine Touren da mit.

Mich verwirrt nur die Kalorienberechnung. (Meines Wissens ist die eh schwer bis unmöglich.)

Es gab mal Zeiten, da meinte Garmin, dass ich auf einer 30 km Strecke zur Schule gute 1500 Kalorien verbraucht hätte.

Plötzlich änderte sich das und die Uhr gab nur noch ca 1/3 davon an.

Seit einer Woche ist es wieder so wie früher.

Bei einer kurzen Tour mag das ja hinkommen - aber gestern wollte ich mal meine Grenze austesten. Laut Garmin habe ich ca. 11.000 Kalorien verbraucht, Auf 230 km.

Wenn dem so wäre, hätte ich doch eigentlich vom Rad fallen müssen, oder?

Also, langer Rede - kurzer Sinn:

- hat jemand ähnliche Erfahrungen mit der Garmin Forerunner 745?
- Welcher Wert könnte realistischer sein?

kl. gr. frosch

P.S.: bevor einer fragt - ja er tut weh. 😊

Beitrag von „goeba“ vom 5. Juli 2021 10:13

Mit der Uhr habe ich keine Erfahrungen, zu Deiner Leistung: Wow!

Da der Tag ja nur 24 h hat gehe ich davon aus, dass Du nicht ganz lahmarschig gefahren bist (10 Stunden etwa? Kürzer?) und irgendwas zwischen 6000 und 8000 kCal verbraucht hast.

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 5. Juli 2021 10:20

Danke. Ich weiß jetzt, wo meine Grenze liegt. 😊

Ich habe exakt 12 Stunden im Sattel gesessen. Gesamtzeit mit Pausen aufgrund des Gewitters gestern etwa 15 Stunden. Wobei mich der 19er-Schnitt schon überrascht hat. Auf den 30 km zur Schule morgens bin ich immer langsamer.

6000 - 8000 Kalorien - okay, hört sich auch gut an.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 5. Juli 2021 10:23

Hast du in der Zwischenzeit deine Werte in Garmin Connect angepasst? ("maximale Herzfrequenz")? oder die "Sportart" geändert?

Also, vorab: nein, das Problem habe ich nicht (glaube ich).

Ich tracke auch (ziemlich alles), aber eher aus Spass und weil.. "was nicht in der Uhr ist, hat nicht stattgefunden" (Strava ist nicht meins) 😊

Wenn ich mit einer anderen Person (selbes Geschlecht, ähnliche Statur und Gewicht, ähnliche Ausdauerfähigkeit, auch 745er am Handgelenk, nur anderes Alter) Sport mache, hat sie fast immer das doppelte an Kalorien wie ich, beim Laufen anderthalb. Ich bin Niedrigpulserin oder wie auch immer die Bezeichnung wäre, und selbst nachdem ich meine potentielle maximale Herzfrequenz manuell runtergesetzt habe, komme ich selten hoch.

Auf die Kalorien gucke ich tatsächlich nur bei Kraft/Cardio, was aber interessant ist, und tatsächlich mit meiner gefühlten Form korreliert: meine vorgeschlagene "Erholungszeit". Wenn ich nach 2 Stunden "Spazieren" eine Stunde Erholungszeit habe, dann bin ich oft tatsächlich nicht fit.

Es wird nämlich an festen Werten gemessen, wie lange du sie überschritten hast und es hängt von der eingestellten Sportart (und deiner allgemeinen Form) ab. Beim selben Workout kommen andere Werte bei der Einstellung "Kraft" und "Cardio".

Wenn ich mein Workout morgens mache, kommt die Kalorienzählung gaaaaaaanz anders (sehr langsam) in die Pötte, gegen Mittag oder nach einem Spaziergang oder gar nach einem warmen Einlaufen, geht es schnell in die Höhe.

Du hast vermutlich bei jeder Pause "gestoppt", um die reine Fahrzeit zu tracken, oder? Da geht auch Garmin davon aus, dass du alles am Stück geradelt hast...

Sind vielleicht ein paar Erklärimpulse dabei?

PS: 11000 Kalorien ist ca. das, das Jan Frodeno bei einem ganzen Ironman verbraucht. Dir fehlen nur noch der Marathon und fast 4km Schwimmen 😊 (dafür braucht er 8 Stunden)

Beitrag von „chilipaprika“ vom 5. Juli 2021 10:27

(Gibt es nicht eine "Faustregel" fürs Radfahren? Beim Laufen gilt "Gewicht in Kilo * Kilometerzahl"... Passt ziemlich gut mit dem Durchschnitt der Uhr bei mir und bei vielen anderen.

Beim Rad finde ich den Verbrauch einfach zu enttäuschend, meine Uhr scheint zu glauben, es sei ein lustiger Spaziergang mit Spaß, während ich jeden Kilometer abfeiere... ja, ich habe die Einstellung auf "pro Kilometer" geändert 😊)

Beitrag von „Manfred_P“ vom 5. Juli 2021 10:31

[Zitat von kleiner gruener frosch](#)

Beim Radfahren habe ich immer eine Garmin Forerunner 745 auf. Eigentlich nur aus Neugierde logge ich meine Touren da mit.

Mich verwirrt nur die Kalorienberechnung. (Meines Wissens ist die eh schwer bis unmöglich.)

Es gab mal Zeiten, da meinte Garmin, dass ich auf einer 30 km Strecke zur Schule gute 1500 Kalorien verbraucht hätte.

Plötzlich änderte sich das und die Uhr gab nur noch ca 1/3 davon an.

Seit einer Woche ist es wieder so wie früher.

Bei einer kurzen Tour mag das ja hinkommen - aber gestern wollte ich mal meine Grenze austesten. Laut Garmin habe ich ca. 11.000 Kalorien verbraucht, Auf 230 km.

Wenn dem so wäre, hätte ich doch eigentlich vom Rad fallen müssen, oder?

Also, langer Rede - kurzer Sinn:

- hat jemand ähnliche Erfahrungen mit der Garmin Forerunner 745?
- Welcher Wert könnte realistischer sein?

kl. gr. frosch

P.S.: bevor einer fragt - ja er tut weh. 😊

Alles anzeigen

Ich tracke selbst meine Läufe (bin Jogger, kein Radfahrer) mit einer etwas älteren Garmin Forerunner 230.

Die Berechnung des Kalorienverbrauchs kannst du eigentlich knicken. Der wird mittels eines unbekannten Algorithmus aus deinen Angaben (Größe, Geschlecht, Gewicht, HFmax, HFruhe), deiner Herzfrequenz und dem Profil der Strecke (Länge, Steigung, ...) bestimmt.

Möchtest du deine Touren sinnvoll tracken, lege ich dir gern folgende Seite ans Herz: <https://runalyze.com/>

Benutze dann einen Brustgurt und ermittle die HFmax und HFruhe so genau es geht. Ansonsten bekommst du schnell ein "garbage in - garbage out" - Modell

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 5. Juli 2021 10:32

[Zitat von chilipaprika](#)

Du hast vermutlich bei jeder Pause "gestoppt", um die reine Fahrzeit zu tracken, oder? Da geht auch Garmin davon aus, dass du alles am Stück geradelt hast...

Das Logging ist so eingestellt, dass er automatisch beim Anhalten pausiert.

Ich schaue mal, ob sich zu unterschiedlichen Zeiten unterschiedliche Werte ergeben. Gefühlt kann das ein Grund für den niedrigeren Wert sein. Ich glaube, dass ich den niedrigen Wert immer bei meinen Abendrunden habe (die ich in den letzten Wochen nicht hatte, weil ich zur Schule gefahren bin.)

Die anderen Einstellungen schaue ich mir mal an. Aber geändert hatte ich da nichts. Danke.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 5. Juli 2021 10:51

(und Stress, Erschöpfung, usw.. auch wenn man sie selbst nicht merkt, pusht es die Herzfrequenz um 10-20 nach oben, was beim "gemütlichen" Radfahren (sorry, ich weiß, ein Teil von dir sieht es anders) eben nicht spürbar am Herz / an der Ausdauer ist, aber nacheinander gelegt, summieren sich echt viele Werte.

Die Herzfrequenz ist da Dreh- und Angelpunkt.

Beitrag von „Kiggie“ vom 5. Juli 2021 12:54

Wie sieht denn deine Herzfrequenz aus? Danach richten sich ja die Algorithmen in der Regel. Wie oft wird gemessen?

Grundsätzlich - Handgelenksmessungen sind nie so genau, besser ist ein Brustgurt.

Ich hatte die Garmin Vivoactive und nun die Venu SQ und da sind die Kalorien sehr realistisch.

Sind deine Daten korrekt angegeben (Größe, Gewicht, Alter), gab es anfängliche Messungen in Ruhe, die passten?

Alles Faktoren, die da eine Rolle spielen können.

Beitrag von „fossi74“ vom 5. Juli 2021 13:25

[Zitat von kleiner gruener frosch](#)

Laut Garmin habe ich ca. 11.000 Kalorien verbraucht, Auf 230 km.

Wenn dem so wäre, hätte ich doch eigentlich vom Rad fallen müssen, oder?

Passt schon. Das sind die gefühlten Kalorien.

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 5. Juli 2021 15:29

[Zitat von kleiner grüner frosch](#)

aber gestern wollte ich mal meine Grenze austesten. Laut Garmin habe ich ca. 11.000 Kalorien verbraucht, Auf 230 km.

Boah, ohne Scheiß?!

Deine Frage kann ich nicht beantworten.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 5. Juli 2021 15:45

Ach kommt, tut nicht so..

Als seien 230km so eine große Leistung...

Tut ihr es etwa nicht jedes Wochenende? Ich meine, so als Aufwärmen vorm Mittagessen bei den Schwiegereltern?

[ironie]

Beitrag von „MrJules“ vom 5. Juli 2021 16:30

Kommt auch darauf an, wo man fährt:

In Holland hat man die km halt schneller zusammen als in der Eifel.



Ansonsten schließe ich mich an, dass die Kalorienberechnung von solchen Dingen für die Tonne ist.

Beitrag von „Kiggie“ vom 5. Juli 2021 16:32

[Zitat von MrJules](#)

In Holland hat man die km halt schneller zusammen als in der Eifel.

Aber auch nur, wenn der Wind nicht mal wieder gnadenlos von vorne kommt und man nur in eine Richtung fährt.

Beitrag von „goeba“ vom 5. Juli 2021 16:33

Ich würde das alleine vom Sitzfleisch her nicht schaffen. Ich bin aber auch eher so der Mountainbiker.

Beitrag von „Kiggie“ vom 5. Juli 2021 16:35

Zitat von goeba

Ich würde das alleine vom Sitzfleisch her nicht schaffen. Ich bin aber auch eher so der Mountainbiker.

Nach meinen 236 km am vorletzten Wochenende (sorry, musste sein ^^), spüre ich jetzt noch die letzten Nachwirkungen. Leute die so 300+ am Stück fahren sind mir sehr suspekt, da bin ich noch weit von entfernt.

Ist grundsätzlich Gewöhnung, passender Sattel, Hose und alles, popocreame und Kopfsache.

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 5. Juli 2021 16:40

Zitat von Kiggie

Nach meinen 236 km am vorletzten Wochenende (sorry, musste sein ^^), spüre ich jetzt noch die letzten Nachwirkungen

Hold my beer 😊

Beitrag von „Sissymaus“ vom 5. Juli 2021 16:58

[Kiggie](#) und [kleiner gruener frosch](#) Ihr seid Maschinen!!!



Beitrag von „pepe“ vom 5. Juli 2021 18:16

[Zitat von Sissymaus](#)

[Kiggie](#) und [kleiner gruener frosch](#) Ihr seid Maschinen!!!



mit Schäden am Unterboden...

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 5. Juli 2021 18:18

[Zitat von Kiggie](#)

Ist grundsätzlich Gewöhnung, passender Sattel, Hose und alles, popocreame und Kopfsache.

Hättest du Kopfcreme und Poposache geschrieben, hätte ich dir das genauso geglaubt.

Aber mal im Ernst, wo fahrt ihr da so hin? Ich könnte bei der Entfernung abends in Prag essen gehen. Also wenn ich könnte :pinch:

Image not found or type unknown

Beitrag von „chilipaprika“ vom 5. Juli 2021 18:22

[Zitat von samu](#)

Hättest du Kopfcreme und Poposache geschrieben, hätte ich dir das genauso geglaubt.

Aber mal im Ernst, wo fahrt ihr da so hin? Ich könnte bei der Entfernung abends in Prag essen gehen. Also wenn ich könnte :pinch:

oh, meine bekannten Bekloppten fahren so im Kreis... Also erstmal zu einem 60-80 Kilometer weiten See (weil es dort so hügelig ist), und dann zurück.

andere Freunde sind jetzt am Wochenende (2 Tage) nach Berlin gefahren... Spoiler: 500 Meter vor der Siegessäule ein Platten bekommen 😄

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 5. Juli 2021 18:26

Wir waren für eine Nacht auf einer 230 km entfernt gelegenen Kleinstadt zum Campen. Meine Frau wollte dort eine Nähmaschine abholen.

Da es praktischerweise einen Radweg von dort in unsere Heimat gibt, habe ich mir den gestern vorgenommen.

Nach ca. 140 km (das ist meine normale Etappenlänge) hatten wir schon einmal einen Treffpunkt an einem Autohof abgesprochen. Brauchte ich dann aber nicht.

Ich hatte das aber schon öfters mal überlegt gehabt und hätte dann eine flache Rundtour genommen. So bot es sich dann aber an.

Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 5. Juli 2021 19:42

Sorry wenn ich mich als stiller Mitleser hier mal melde, aber Kalorien und Wattleistung sind mein Spezialgebiet ☐☐

Mein Tipp für einen realistischen Kalorienverbrauch: Berechnung der ungefähren Wattleistung bei Kreuzotter.de. Die berechnen mit einem durchschnittlichen Wirkungsgrad auch die Kalorien. Noch besser wäre ein Wattleistungsmesssystem... aber das ist für alle Hobbyfahrer nur schöne Spielerei.

Wenn ich wirklich die Kalorien verbrauchen würde, die diverse Uhren mir sagten, wäre ich nicht nur dünn sondern tot ☹️

Beitrag von „Joker13“ vom 5. Juli 2021 21:24

[Zitat von Kiggie](#)

Aber auch nur, wenn der Wind nicht mal wieder gnadenlos von vorne kommt und man nur in eine Richtung fährt.

Mit Radfahren in Holland kenne ich mich nun sehr gut aus und muss dich im Detail verbessern: Der Wind kommt da immer gnadenlos von vorne. Auch wenn man nicht nur in eine Richtung fährt.

Beitrag von „Joker13“ vom 5. Juli 2021 21:27

[Zitat von kleiner gruener frosch](#)

Nach ca. 140 km (das ist meine normale Etappenlänge)

Und ich bin schon stolz, wenn ich mal 35 km fahre... oder 75 km, wenn ich das wirklich als Urlaubstag-Tour mache. Aber du fährst wahrscheinlich im Gegensatz zu mir auch Rennrad und nicht mehr oder weniger mit einem normalen Stadtrad, oder? Bitte, sag, es ist ein Rennrad...

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 5. Juli 2021 21:36

Rennrad fährt Kiggie meines Wissens.

Ich bin Tourenradler. Sitze auf einen 14,8 Kilo schweren Stahlrad von Poison Bikes aus der Eifel.

Gestern war aber nur eine Tasche + Lenkertasche dran. Man muss ja nicht übertreiben. 😊

[67648713_10214551520648108_8610356491477581824_n.jpg](#)

Beitrag von „fossi74“ vom 5. Juli 2021 23:07

[Zitat von kleiner gruener frosch](#)

Wir waren für eine Nacht auf einer 230 km entfernt gelegenen Kleinstadt zum Campen. Meine Frau wollte dort eine Nähmaschine abholen.

Da es praktischerweise einen Radweg von dort in unsere Heimat gibt, habe ich mir den gestern vorgenommen.

Ach so, Deine Frau hat die Nähmaschine im Auto mitgenommen. Naja, macht nichts - trübt das Gesamtbild höchstens ein kleines bisschen. Ehrlich.

Beitrag von „Kiggie“ vom 6. Juli 2021 00:42

[Zitat von kleiner gruener frosch](#)

Rennrad fährt Kiggie meines Wissens.

Nope, nicht wirklich (besitzen tue ich eines).
meine 230 km zuletzt waren mit nem Lastenrad 😊

Die langen Touren fahre ich eher mit meinem Reiserad (Rennradlenker, aber ansonsten Schutzbleche, Gepäckträger und co, also auch kein Leichtgewicht)

[Zitat von Joker13](#)

Und ich bin schon stolz, wenn ich mal 35 km fahre... oder 75 km, wenn ich das wirklich als Urlaubstag-Tour mache.

Da verweise ich immer gerne auf Eddy Merckx
[RVov3cU.jpg](#)

Beitrag von „Nitram“ vom 7. Juli 2021 08:26

[Zitat von kleiner gruener frosch](#)

Bei einer kurzen Tour mag das ja hinkommen - aber gestern wollte ich mal meine Grenze austesten. Laut Garmin habe ich ca. 11.000 Kalorien verbraucht, Auf 230 km.

[Zitat von kleiner gruener frosch](#)

Ich habe exakt 12 Stunden im Sattel gesessen. Gesamtzeit mit Pausen aufgrund des Gewitters gestern etwa 15 Stunden. Wobei mich der 19er-Schnitt schon überrascht hat. Auf den 30 km zur Schule morgens bin ich immer langsamer.

Ich tippe mal, dass 11.000 _Kilo_Kalorien gemeint sind.

Das sind dann rund 46000 kJ (Umrechnungsfaktor 4,2).

Bei 12 Stunden = 43200 Sekunden also rund 1000 Joule pro Sekunden - also eine Leistung von 1000 Watt.

Bei [Leifi-Physik, \(Unten, "Dauerleistung"\)](#) gibt's ein Diagramm, welches mich daran zweifeln lässt....

In [einem Rennradmagazin](#) ist die Leistung des verstorbenen Radrennfahreres Marco Pantani über 37 Minuten mit 403 Watt angegeben. (Ebendort finden sich dort Anhaltspunkte für die Dauerleistung von "Normalmenschen").

Danach würde ich auch an 5.000 kcal noch zweifeln.

(Wobei man irgendwann anfangen muss, auch die Pausenzeit von 3 Stunden zu berücksichtigen. Vermutlich "zählt" das Gerät dann ja mit Grundumsatz weiter.)

Beitrag von „goeba“ vom 7. Juli 2021 09:20

[Nitram](#) : Bei deinen Umrechnungen von Leistung in Kalorien gehst Du von einem Wirkungsgrad des menschlichen Körpers von 100% aus. Der ist aber sehr viel niedriger, wenn du mit 400 Watt trittst, dann verbrauchst du sehr viel mehr Energie als nur diese 400 Watt.

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 7. Juli 2021 09:22

Wenn ich das von Nitram lese, muss ich an "Over the top" denken. Frei nach Sylvester Stallone: "Wenn ich mich auf meinen Sattel setze, ist das, als würde man eine Maschine einschalten".

Vielen Dank schon einmal für den ganzen Input - finde ich extrem spannend.

Beitrag von „goeba“ vom 7. Juli 2021 10:21

Ich hatte bei dem von mir zunächst angegebenen Schätzwert den durchschnittlichen Kalorienverbrauch beim Radfahren mit 25 km/h recherchiert und mit der Zeit (von mir 10 h angenommen) multipliziert. Mit den nun genaueren Werten (19 km/h bei 12 h) kommt man nach dieser Quelle

<https://www.taylor-wheels.de/blog/kalorienverbrauch-radfahren-gesund-abnehmen/#:~:text=bis%2018%20km%2Fh%3A%20300,%2Fh%3A%20600%2D800%20kcal>

auf $12 \cdot 400 = 4800$ kCal, wg. Grundumsatz in den Pausen also auf mind. 5000 kCal.

Will man das mit der Leistung nun gegenrechnen, so erhält man bei 4800 kCal (die Pausen zählen hier nicht mit) einen Wert von 20083200 Joule. Wirkungsgrad von 30% angenommen, erhalten wir 6024960 Joule für die Bewegungsenergie, in Leistung (Watt) umgerechnet sind das 139,5 W, ein durchaus machbarer Wert.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 7. Juli 2021 10:32

Ihr vergesst aber, dass das Gewicht und die Muskulatur auch eine Rolle spielen. Der Frosch ist nunmal ein Frosch, also wahrscheinlich miniklein und superleicht -> wenig Kalorien. Andererseits wird er eine super Bein((Frosch)Schenkel)muskulatur haben (Radfahrer) (natürlich auch Bauch: Döner und Weizen) -> viele Kalorien.

Beitrag von „Nitram“ vom 7. Juli 2021 22:11

... 230 km ... lächerlich ...

<https://www.lehrerforen.de/thread/56745-erfahrung-mit-kalorienberechnung-uhr-hier-konkret-garmin-forerunner-745/>

[Stålfarfar](#)

Mit 66 Jahren, da ...