

Garmin Forerunner 970 2025 – heise.de Review

heise bestenlisten online (18.07.25) - 5/5

Fazit: Der Forerunner 970 punktet mit einem erstklassigen AMOLED-Display, ausgefeilten Trainingsfunktionen für Ausdauersport und eine präzise GPS-Navigation. Neue Features wie EKG und Telefonie kommen gut an. Nachteile sind der hohe Preis, eine reduzierte Akkulaufzeit und die stark begrenzte Unterstützung für Garmin Pay.

VORTEILE

- hervorragendes AMOLED-Display
- hervorragende Trainingsfunktionen für Ausdauersportler
- EKG, Taschenlampe und Telefonie-Funktionen als neue Features
- ausgezeichnete Navigation per GPS

NACHTEILE

- teuer
- geringere Akkulaufzeit als beim Vorgänger
- Garmin Pay nur von wenigen Banken unterstützt

Die Garmin Forerunner 970 ist da und kann jetzt auch EKG – kann die Sportuhr den bisherigen Testsieger unserer Bestenliste verdrängen? Der Testbericht zeigt es.

Bislang dominierte Garmin mit der Forerunner 965 unsere Bestenliste der Sportuhren und hielt souverän den ersten Platz. Jetzt bringt der Smartwatch-Hersteller mit der Forerunner 970 ein neues Modell für Läufer und Triathleten auf den Markt – ein heißer Anwärter auf den Thron. Garmin selbst nennt sie die bislang „beste Lauf- und Triathlon-Smartwatch“ und stattet sie mit AMOLED-Touch-Display, einem 1-Kanal-EKG und zahlreichen Trainings-Features aus. Ob das reicht, um den bisherigen König abzulösen, zeigt unser Test.

Design und Bedienung

Anders als bei der Fenix-Reihe legt Garmin bei den Forerunner-Smartwatches mehr Wert auf ein dezentes Design – die Forerunner 970 bildet da keine Ausnahme. Optisch ähnelt sie stark dem Vorgängermodell: Die Unterschiede zwischen beiden Uhren sind auf den ersten Blick minimal. Die physische Größe der Forerunner 970 entspricht nahezu exakt der Forerunner 965, lediglich das Gehäuse ist um wenige Millimeter flacher. Das Gewicht von 53 Gramm, die Displaygröße von 1,4 Zoll und die Auflösung des AMOLED-Bildschirms von 454 × 454 Pixeln bleiben unverändert.

Damit setzt Garmin bei der Forerunner 970 auf die bewährten Stärken der 965: Die Uhr wirkt hochwertig und überzeugt mit exzellenter Verarbeitung – nicht zuletzt durch die Titan-Lünette. Das farbenfrohe, helle AMOLED-Display ist jederzeit gut ablesbar, auch bei direkter Sonneneinstrahlung oder schrägem Blickwinkel. Praktisch: Die Schriftgröße lässt sich individuell anpassen – ein Pluspunkt für Nutzer mit eingeschränktem Sehvermögen. Ein kleiner Wermutstropfen: Beim Scrollen durch Menüs kommt es gelegentlich zu leichten Rucklern – sowohl bei der Touch- als auch bei der Tastenbedienung. Diese fallen im Alltag jedoch kaum ins Gewicht.

Als Sportuhr für Triathleten ist die Forerunner 970 bis 5 ATM wasserdicht. Sie übersteht damit problemlos ein intensives Schwimmtraining oder den Gang unter die Dusche. Längere Tauchgänge oder harter Wasserdruck sollten jedoch vermieden werden.

Einrichtung und App

Die Einrichtung der Garmin Forerunner 970 verläuft reibungslos und ohne Überraschungen. Wer schon eine Garmin-Smartwatch genutzt hat, findet sich sofort zurecht. Neue Nutzer werden von einem Tutorial unterstützt, das nach der Bluetooth-Kopplung mit der Garmin Connect App Schritt für Schritt durch die wichtigsten Funktionen führt. Auf Wunsch lassen sich direkt Features wie Garmin Pay, der Sprachassistent oder die EKG-Funktion aktivieren. Wer die Einrichtung später abschließen möchte, kann sich von der App daran erinnern lassen.

Die Garmin Connect App bleibt im Kern unverändert: Sie bietet eine enorme Datenfülle, die jedoch zulasten der Übersichtlichkeit gehen kann. Hat man sich jedoch in den Menüs zurechtgefunden, liefert die App eine beeindruckend detaillierte Auswertung von Gesundheits- und Trainingsdaten – hier spielt Garmin weiterhin in einer eigenen Liga und bleibt der Konkurrenz deutlich voraus.

Aktivität und Training

Wie schon die Forerunner 965 richtet sich auch die Garmin Forerunner 970 gezielt an Ausdauersportler und Triathleten. Die Trainingsprofile und Funktionen sind speziell auf diese Zielgruppe zugeschnitten. Zu den zentralen Features zählt die Berechnung der Running Economy: Sie analysiert Lauftempo, Herzfrequenz, dynamische Laufwerte und den Geschwindigkeitsverlust, um den Energieverbrauch beim Laufen zu ermitteln. Ergänzend bewertet die Funktion „Running Tolerance“ die körperliche Belastung beim Laufen und liefert Empfehlungen zur maximalen Wochenkilometerzahl.

Auch bewährte Funktionen wie Angaben zum Trainingszustand – basierend auf HFV-Status, VO2max, Trainingsbelastung und Erholungszeit – sind wieder an Bord. Hinzu kommen personalisierte Trainingsempfehlungen, die Body-Battery-Anzeige sowie Prognosen für Wettkampfzeiten über 5000 Meter, 10.000 Meter, Halbmarathon und Marathon. Detaillierte Daten zur Lauffeffizienz wie Schrittfrequenz, Schrittlänge oder Bodenkontaktzeit runden das Paket ab. Damit zählt die Forerunner 970 erneut zu den besten, wenn nicht sogar zur besten smarten Sportuhr für Ausdauersportler.

Aber auch Sportler anderer Disziplinen – etwa im Krafttraining, Yoga oder Ballsport – profitieren von der gewohnt breiten Auswahl an Trainingsprofilen, die Garmin sportartspezifisch anpasst. Die Pulsmessung über den optischen Sensor funktioniert sehr zuverlässig und schlägt sich besser als bei der Fenix-Reihe. Nur bei stark schwankendem Puls, etwa bei HIIT-Einheiten, kann es zu leichten Abweichungen kommen – ein Brustgurt schafft hier Abhilfe.

Bei den Navigationsfunktionen bleibt vieles wie beim Vorgängermodell, allerdings hat Garmin die GPS-Genauigkeit weiter verbessert. Die Forerunner 970 unterstützt GPS, Glonass, Galileo, Beidou und Sadiq und bietet Richtungsanweisungen sowie farbige Umgebungskarten. Die Streckenaufzeichnung überzeugt erneut mit hoher Präzision – ein Bereich, in dem Garmin weiterhin Maßstäbe setzt.

Schlafanalyse

Das Schlaftracking zählt auch bei der Forerunner 970 zu den zentralen Funktionen – wie bei fast allen Garmin-Uhren. Die Uhr erfasst zuverlässig Einschlaf- und Aufwachzeiten, Schlafphasen, Puls, Atmung und Blutsauerstoffsättigung. Diese Werte fließen in einen sogenannten Sleepscore ein, der die Schlafqualität bewertet und direkt in die Einschätzung der täglichen Trainingsbereitschaft einbezogen wird.

Wer schlecht geschlafen hat, erhält über den integrierten Schlafcoach individuelle Tipps zur Verbesserung der Schlafhygiene – praxisnah und alltagstauglich. Im Vergleich zur Forerunner 965 bringt die 970 keine Neuerungen im Schlaftracking mit. Das ist jedoch kein Nachteil, denn schon der Vorgänger lieferte in diesem Bereich hervorragende Ergebnisse.

Weitere Features

Im direkten Vergleich zur Forerunner 965 bleibt bei der Garmin Forerunner 970 vieles beim Alten – aber nicht alles. Bewährte Funktionen wie der integrierte Musikspeicher sind weiterhin an Bord. Über Apps wie Spotify oder Deezer lassen sich Songs direkt auf die Uhr laden, sodass Musik auch ohne Smartphone gehört werden kann. Der Speicherplatz beträgt wie beim Vorgänger 32 GB. Ebenfalls wieder dabei ist Garmin Pay für kontaktloses Bezahlen – vorausgesetzt, man hat ein Konto bei einer teilnehmenden Bank.

Neu bei der Forerunner 970 ist eine integrierte LED-Taschenlampe am Gehäuse, die sich vorwiegend bei Outdoor-Aktivitäten als praktisch erweist. Zudem ist die Uhr jetzt mit Mikrofon und Lautsprecher ausgestattet. Damit lassen sich eingehende Anrufe direkt über die Smartwatch annehmen und führen – das Smartphone muss allerdings in Reichweite sein, da es keinen eigenen SIM-Slot gibt.

Ein Highlight ist das erstmals in einer Forerunner integrierte EKG-Feature, das Garmin bereits bei seinen neuen Premium-Modellen Anfang des Jahres auch in Europa eingeführt hat. Die Garmin-EKG-App erfasst mithilfe von Sensoren am Gehäuse in einer 30-sekündigen Messung die elektrischen Signale des Herzschlags. Ziel ist es, mögliche Auffälligkeiten wie Vorhofflimmern frühzeitig zu erkennen. In der Praxis arbeitet das EKG zuverlässig und liefert klar aufbereitete Ergebnisse in der App. Den Arztbesuch ersetzt diese Funktion jedoch nicht.

Akku

Ein Blick auf die Akkulaufzeit der Forerunner 970 bringt eine unerwartete Enttäuschung: Im Vergleich zur Forerunner 965 hat sich die Laufzeit spürbar verringert. Während Garmin beim Vorgängermodell im Smartwatch-Modus noch bis zu 23 Tage angab, sind es bei der Forerunner 970 nur bis zu 15 Tage.

Trotzdem: Die von Garmin versprochenen 15 Tage konnten wir im Test bestätigen – ein immer noch guter Wert. Dennoch schwächt die verkürzte Akkulaufzeit ein zentrales Kaufargument der Forerunner 965 und könnte für Nutzer mit Fokus auf maximale Ausdauer ein Nachteil sein.

Preis und Varianten

Während die Forerunner 965 laut UVP aktuell bei knapp 560 Euro liegt (Straßenpreis rund 500 Euro), müssen Käufer für die neue Forerunner 970 deutlich mehr investieren: Garmin ruft eine unverbindliche Preisempfehlung von 750 Euro auf – damit gehört die Uhr zu den teuersten Modellen im Sortiment. Derzeit bekommt man sie für [649 Euro](#).

Erhältlich ist die Forerunner 970 in den Farbvarianten Schwarz/Carbongrau, Steinweiß/Transparent Amp Yellow und French Gray/Softgold/Transparent Indigo.

Fazit

Mit der Forerunner 965 hat Garmin eine smarte Sportuhr auf den Markt gebracht, die sogar die teureren Modelle der Fenix-Reihe auf unserer Bestenliste in den Schatten stellen konnte. Aber wie steht es um den Nachfolger, die Forerunner 970? Gelingt es Garmin, eine hervorragende Uhr noch besser zu machen?

Die Antwort lautet: Es kommt darauf an. Bei den Kern-Features bleibt die Forerunner 970 dem Vorgänger treu. Die schiere Fülle an Funktionen für Ausdauersportler sucht weiterhin seinesgleichen und macht die Uhr fast zum Must-have für Athleten, die auf diese Funktionen angewiesen sind. Das GPS-Tracking wurde noch einmal verbessert und Garmin hat der Uhr obendrein noch ein ausgezeichnetes EKG-Feature, eine Sprechfunktion und eine LED-Taschenlampe spendiert.

Aber es gibt auch eine Schattenseite: Denn die Forerunner 970 bietet eine geringere Akkulaufzeit als die Forerunner 965 und kostet zudem ein ganzes Stück mehr. Wer die Forerunner 965 bereits besitzt, sollte sich deshalb den Kauf des Nachfolgers gut überlegen. Alle anderen machen die Entscheidung davon abhängig, ob ihnen die zusätzlichen Features auf Kosten der Akkulaufzeit den entsprechend höheren Preis wert sind. Letztlich bleibt die Forerunner 970 für uns aus technischer Sicht die beste Sportuhr – die Forerunner 965 ist weiterhin eine attraktive Option für preisbewusste Nutzer.