

Edge[®] 1000

Benutzerhandbuch



Alle Rechte vorbehalten. Gemäß Urheberrechten darf dieses Handbuch ohne die schriftliche Genehmigung von Garmin weder ganz noch teilweise kopiert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt dieses Handbuchs zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Unter www.garmin.com finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zur Verwendung dieses Produkts.

Garmin®, das Garmin Logo, Auto Lap®, Auto Pause®, City Navigator®, Edge®, und Virtual Partner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. ANT+™, BaseCamp™, Garmin Connect™, Garmin Express™ und Vector™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. Mac® ist eine eingetragene Marke von Apple Computer, Inc. microSD™ ist eine Marke von SD-3C, LLC. New Leaf® ist eine eingetragene Marke der Angeion Corporation. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) und Normalized Power™ (NP) sind Marken von Peakware, LLC. Shimano® ist eine eingetragene Marke von Shimano, Inc. Di2™ ist eine Marke von Shimano, Inc. Windows® ist in den USA und anderen Ländern eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Dieses Produkt ist ANT+™ zertifiziert. Unter www.thisisant.com/directory findest du eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1	Löschen von Touren.....	9
Erste Schritte.....	1	Anzeigen von Gesamtwerten.....	9
Aufladen des Geräts.....	1	Übertragen von Touren auf Garmin Connect.....	9
Informationen zum Akku.....	1	Garmin Connect.....	9
Anbringen der Standardhalterung.....	1	Bluetooth® Online-Funktionen.....	9
Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung.....	1	Wi-Fi® Online-Funktionen.....	9
Entnehmen des Edge.....	2	Datenaufzeichnung.....	10
Einschalten des Geräts.....	2	Ändern des Datenspeicherorts.....	10
Tasten.....	2	Installieren einer Speicherkarte.....	10
Erfassen von Satellitensignalen.....	3	Datenverwaltung.....	10
Training	3	Verbinden des Geräts mit dem Computer.....	10
Beginnen der Tour.....	3	Übertragen von Dateien auf das Gerät.....	10
Alarmer.....	3	Löschen von Dateien.....	10
Einrichten von Bereichsalarmen.....	3	Entfernen des USB-Kabels.....	10
Einrichten eines wiederkehrenden Alarms.....	3	Navigation	11
Trainings.....	3	Positionen.....	11
Durchführen von Trainings aus dem Internet.....	3	Speichern von Positionen.....	11
Erstellen von Trainings.....	4	Speichern von Positionen auf der Karte.....	11
Wiederholen von Trainingsabschnitten.....	4	Navigieren zu einer Position.....	11
Starten von Trainings.....	4	Navigieren zu bekannten Koordinaten.....	11
Anhalten von Trainings.....	4	Navigation zurück zum Start.....	11
Bearbeiten von Trainings.....	4	Beenden der Navigation.....	11
Löschen von Trainings.....	4	Projizieren von Positionen.....	11
Verwenden von Virtual Partner®.....	4	Bearbeiten von Positionen.....	11
Strecken.....	4	Löschen von Positionen.....	12
Erstellen von Strecken auf dem Gerät.....	5	Planen und Folgen von Routen.....	12
Nachfahren von Strecken aus dem Internet.....	5	Erstellen von Routen für den Hin- und Rückweg.....	12
Tipps zum Trainieren mit Strecken.....	5	Routeneinstellungen.....	12
Anzeigen von Strecken auf der Karte.....	5	Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung.....	12
Ändern der Streckengeschwindigkeit.....	5	Karteneinstellungen.....	12
Anhalten einer Strecke.....	5	Ändern der Kartenausrichtung.....	12
Löschen einer Strecke.....	5	Erweiterte Karteneinstellungen.....	12
Segmente.....	5	Erwerben weiterer Karten.....	13
Folgen eines Segments aus dem Internet.....	5	Suchen von Adressen.....	13
Anzeigen der Bestenliste für Segmente.....	5	Suchen nach Points of Interest.....	13
Antreten gegen ein Segment.....	5	Suchen von nahegelegenen Positionen.....	13
Löschen von Segmenten.....	6	Topografische Karten.....	13
Kalender.....	6	Anpassen des Geräts	13
Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen.....	6	Profile.....	13
Starten einer geplanten Aktivität.....	6	Aktualisieren von Aktivitätsprofilen.....	13
Bestzeiten.....	6	Einrichten des Benutzerprofils.....	13
Löschen einer persönlichen Bestzeit.....	6	Informationen zu Aktivsportlern.....	14
Wiederherstellen von Bestzeiten.....	6	Bluetooth-Einstellungen.....	14
Trainingszonen.....	6	Wi-Fi Einstellungen.....	14
ANT+ Sensoren	6	Informationen zu Trainingseinstellungen.....	14
Anlegen des Herzfrequenzsensors.....	6	Anpassen der Datenseiten.....	14
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen.....	7	Verwenden von Auto Pause.....	14
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen.....	7	Speichern von Runden nach Position.....	14
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	7	Speichern von Runden nach Distanz.....	14
Fitnessziele.....	7	Verwenden des Auto-Seitenwechsels.....	14
Installieren des Geschwindigkeitssensors.....	7	Ändern des Hinweises für den Stoppuhrstart.....	14
Installieren des Trittfrequenzsensors.....	7	Systemeinstellungen.....	15
Informationen zu Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren.....	8	GPS-Einstellungen.....	15
Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung.....	8	Anzeigeeinstellungen.....	15
Koppeln von ANT+ Sensoren.....	8	Einstellungen für die Datenaufzeichnung.....	15
Trainieren mit Leistungsmessern.....	8	Einrichten der Maßeinheiten.....	15
Einrichten von Leistungsbereichen.....	8	Einrichten der Töne des Geräts.....	15
Kalibrieren des Leistungsmessers.....	8	Ändern der Sprache des Geräts.....	15
Verwenden von Shimano® Di2™ Umwerfern.....	8	Ändern der Konfigurationseinstellungen.....	15
Verwenden der Waage.....	8	Zeitzone.....	15
Protokoll	9	Geräteinformationen	15
Anzeigen von Touren.....	9	Technische Daten.....	15
		Technische Daten: Edge.....	15
		Technische Daten: Herzfrequenzsensor.....	15

Technische Daten: Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor	16
Pflege des Geräts	16
Reinigen des Geräts	16
Pflegen des Herzfrequenzsensors	16
Auswechselbare Batterien	16
Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors	16
Auswechseln der Batterie des Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors	16
Fehlerbehebung	17
Zurücksetzen des Geräts	17
Löschen von Benutzerdaten	17
Optimieren der Akkulaufzeit	17
Verwenden des Auto-Ruhezustands	17
Verbessern des GPS-Satellitenempfangs	17
Weitere Informationsquellen	17
Temperaturanzeigen	17
Anzeigen von Geräteinformationen	17
Ersatz-Dichtungsringe	17
Aktualisieren der Software	17
Anhang	17
Registrieren des Geräts	17
Datenfelder	17
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen	19
Radgröße und -umfang	19
Software-Lizenzvereinbarung	20
Index	21

Einführung

⚠️ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Lass dich stets von deinem Arzt beraten, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst oder änderst.

Erste Schritte

Bei der ersten Verwendung des Geräts sollten folgende Aufgaben ausgeführt werden, um das Gerät einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

- 1 Lade das Gerät auf ([Aufladen des Geräts](#)).
- 2 Bring das Gerät mit der Standardhalterung ([Anbringen der Standardhalterung](#)) oder der vorgesezten Halterung an ([Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung](#)).
- 3 Schalte das Gerät ein ([Einschalten des Geräts](#)).
- 4 Suche nach Satelliten ([Erfassen von Satellitensignalen](#)).
- 5 Beginne deine Tour ([Beginnen der Tour](#)).
- 6 Lade die Tour auf Garmin Connect™ hoch ([Übertragen von Touren auf Garmin Connect](#)).
- 7 Registriere das Gerät ([Registrieren des Geräts](#)).

Aufladen des Geräts

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie den USB-Anschluss, die Schutzkappe und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig abtrocknen.

Die Stromversorgung des Geräts erfolgt über einen integrierten Lithium-Ionen-Akku, der über eine Steckdose oder einen USB-Anschluss am Computer aufgeladen werden kann.

HINWEIS: Das Gerät kann nicht aufgeladen werden, wenn die Temperatur außerhalb des Bereichs von 0 bis 40 °C (32 bis 104 °F) liegt.

- 1 Hebe die Schutzkappe ① über dem USB-Anschluss ② an.



- 2 Stecke das schmale Ende des USB-Kabels in den USB-Anschluss am Gerät.
- 3 Schließe das breite Ende des USB-Kabels an ein Netzteil oder einen USB-Anschluss am Computer an.
- 4 Schließe das Netzteil an eine Steckdose an.
Wenn du das Gerät an eine Stromquelle anschließst, schaltet es sich ein.
- 5 Lade das Gerät vollständig auf.

Informationen zum Akku

⚠️ WARNUNG

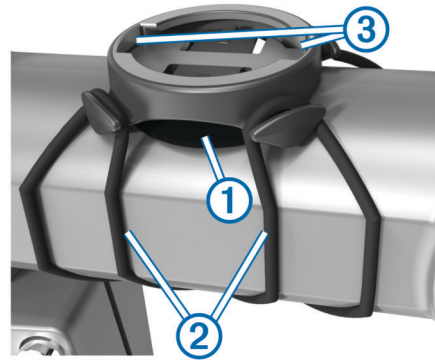
Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Anbringen der Standardhalterung

Befestige die Fahrradhalterung so, dass die Vorderseite des Geräts gen Himmel gerichtet ist, um den bestmöglichen GPS-Empfang zu gewährleisten. Die Fahrradhalterung lässt sich am Vorbau oder am Lenker anbringen.

- 1 Wähle eine sichere Position für die Montage des Geräts, damit es die Fahrsicherheit nicht einschränkt.
- 2 Platziere die Gummianterlage ① auf der Unterseite der Fahrradhalterung.

Die Gummilaschen werden auf die Unterseite der Fahrradhalterung ausgerichtet, damit die Halterung nicht verrutscht.



- 3 Setze die Fahrradhalterung auf den Lenkervorbau auf.
- 4 Befestige die Fahrradhalterung sicher mithilfe der zwei Bänder ②.
- 5 Richte die Nasen auf der Rückseite des Geräts auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus ③.
- 6 Drücke das Gerät leicht nach unten, und drehe es im Uhrzeigersinn, bis es einrastet.



Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung

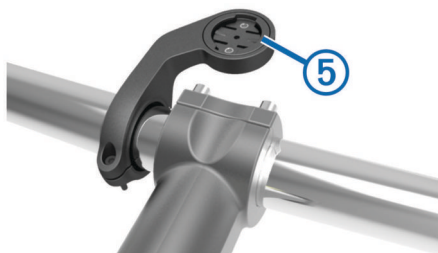
- 1 Wähle eine sichere Position für die Montage des Edge, damit das Gerät die Fahrsicherheit nicht einschränkt.
- 2 Entferne mit einem Inbusschlüssel die Schraube ① vom Lenkerverbindungsstück ②.



- 3 Entferne bei Bedarf die zwei Schrauben an der Rückseite der Halterung ③, drehe das Verbindungsstück ④, und setze die Schrauben wieder ein, um die Ausrichtung der Halterung zu ändern.

- 4 Lege die Gummiunterlage um den Lenker:
 - Wenn der Lenker einen Durchmesser von 25,4 mm hat, sollte eine dickere Unterlage verwendet werden.
 - Wenn der Lenker einen Durchmesser von 31,8 mm hat, sollte eine dünnere Unterlage verwendet werden.
- 5 Setze das Lenkerverbindungsstück um die Gummiunterlage.
- 6 Setze die Schraube wieder ein, und ziehe sie an.

HINWEIS: Garmin® empfiehlt ein Drehmoment von 0,8 Nm (7 lbs/Zoll). Überprüfe regelmäßig, ob die Schraube noch fest angezogen ist.
- 7 Richte die Nasen auf der Rückseite des Edge auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus ⑤.




- 8 Drücke den Edge leicht nach unten, und drehe ihn im Uhrzeigersinn, bis das Gerät einrastet.

Entnehmen des Edge

- 1 Drehen Sie den Edge im Uhrzeigersinn, um das Gerät zu entsperren.
- 2 Nehmen Sie den Edge aus der Halterung.

Einschalten des Geräts

Beim erstmaligen Einschalten des Geräts wirst du aufgefordert, Systemeinstellungen und Profile zu konfigurieren.




- 1 Halte  gedrückt.
- 2 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Falls dein Gerät ANT+™ Sensoren umfasst, z. B. einen Herzfrequenz-, Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensor, kannst du diese Sensoren während der Konfiguration aktivieren.

Weitere Informationen zu ANT+ Sensoren sind auf [ANT+ Sensoren](#) zu finden.


Tasten












①		Wähle die Taste, um den Ruhezustand zu aktivieren und zu deaktivieren. Halte die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten.
②		Wähle die Taste, um eine neue Runde zu starten.
③		Drücke die Taste, um den Timer zu starten oder anzuhalten.

Übersicht über das Hauptmenü

Über das Hauptmenü kannst du schnell auf die Funktionen des Edge zugreifen.

LOS!	Wähle diese Option, um eine Tour zu beginnen.
Trainieren >	Wähle diese Option, um das Aktivitätsprofil zu ändern.
Zieleingabe	Wähle diese Option, um nach einer Position zu suchen und dorthin zu navigieren.
Kalender	Wähle diese Option, um geplante Aktivitäten und abgeschlossene Touren anzuzeigen.
Protokoll	Wähle diese Option, um das Protokoll und persönliche Bestzeiten zu verwalten.
Strecken	Wähle diese Option, um Strecken zu verwalten.
Segmente	Wähle diese Option, um Segmente zu verwalten.
Trainings	Wähle diese Option, um Trainings zu verwalten.
	Wähle diese Option, um das Einstellungs Menü anzuzeigen.

Verwenden des Touchscreens

- Wenn der Timer läuft, tippe auf den Bildschirm, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
Über das Schnellzugriffs-Menü-Overlay kannst du während einer Tour zum Hauptmenü zurückkehren.
- Wähle die Option , um die Änderungen zu speichern und die Seite zu schließen.
- Wähle die Option , um die Seite zu schließen und zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Wähle die Option , um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Wähle die Option , um zum Hauptmenü zurückzukehren.
- Wähle die Option  bzw. , um nach oben oder unten zu blättern.
- Wähle die Option , um in der Nähe einer Position zu suchen.
- Wähle die Option , um die Suche nach Name durchzuführen.
- Wähle die Option , um ein Element zu löschen.

Anzeigen der Statusseite von Sensoren und Verbindungen

Auf der Statusseite der Sensoren und Verbindungen werden der Status des GPS, der ANT+ Sensoren, der drahtlosen Verbindungen und des Smartphones angezeigt.

Wähle im Hauptmenü die Statusleiste, oder streife von oben auf der Seite nach unten.



Die Statusseite der Sensoren und Verbindungen wird angezeigt. Wenn ein Symbol blinkt, führt das Gerät eine Suche durch. Du kannst ein beliebiges Symbol auswählen, um die Einstellungen zu ändern.

Verwenden der Beleuchtung

Du kannst jederzeit eine beliebige Stelle auf der Seite auswählen, um die Beleuchtung einzuschalten.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Statusleiste oben auf der Seite aus.
- 2 Wähle **Helligkeit**, um die Helligkeit der Beleuchtung und die Dauer anzupassen:
 - Wähle **–** bzw. **+**, um die Helligkeit manuell anzupassen.
 - Wähle **Automatische Helligkeit**, um die Helligkeit automatisch basierend auf dem Umgebungslicht anzupassen.
 - Wähle **Display-Beleuchtung** und anschließend eine Option.

Erfassen von Satellitensignalen

Das Gerät benötigt möglicherweise eine unbehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen. Uhrzeit und Datum werden automatisch basierend auf der GPS-Position eingerichtet.

- 1 Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.
Die Vorderseite des Geräts sollte gen Himmel gerichtet sein.
- 2 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
Es kann 30 bis 60 Sekunden dauern, bis Satellitensignale erfasst werden.

Training

Beginnen der Tour

Bevor Geschwindigkeit und Distanz aufgezeichnet werden können, müssen Satellitensignale empfangen oder das Gerät mit einem optionalen ANT+ Geschwindigkeitssensor gekoppelt werden.

HINWEIS: Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **LOS!**.
- 2 Warte, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 3 Wähle **▶**, um den Timer zu starten.



- 4 Streife über das Display, um weitere Datenseiten anzuzeigen.
Du kannst oben auf den Datenseiten nach unten streifen, um die Statusseite der Sensoren und Verbindungen anzuzeigen.
- 5 Tippe bei Bedarf auf das Display, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
- 6 Wähle **▶**, um den Timer zu stoppen.
- 7 Wähle **Tour speichern**.

Alarmer

Mit den Alarmfunktionen können Sie das Training gezielt auf Zeit, Distanz, Kalorien, Herzfrequenz, Trittfrequenz und Leistung abstimmen. Alarmeinstellungen werden zusammen mit dem Aktivitätsprofil gespeichert.

Einrichten von Bereichsalarmen

Wenn du über einen optionalen Herzfrequenzsensor, Trittfrequenzsensor oder Leistungsmesser verfügst, kannst du Bereichsalarme einrichten. Bei einem Bereichsalarm wirst du benachrichtigt, wenn der Gerätewert über oder unter einem bestimmten Wertebereich liegt. Beispielsweise kannst du das Gerät so einrichten, dass du bei einer Herzfrequenz unter 130 Schlägen pro Minute und über 150 Schlägen pro Minute benachrichtigt wirst. Du kannst für den Bereichsalarm auch eine Trainingszone (**Trainingszonen**) verwenden.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **✖** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wähle ein Profil.
- 3 Wähle **Alarmer**.
- 4 Wähle **HF-Alarm**, **Trittfrequenz-Alarm** oder **Leistungsalarm**.
- 5 Aktiviere den Alarm bei Bedarf.
- 6 Gib die Mindest- und Höchstwerte ein, oder wähle Bereiche aus.
- 7 Wähle bei Bedarf die Option **✓**.

Jedes Mal, wenn du den festgelegten Bereich über- oder unterschreitest, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (**Einrichten der Töne des Geräts**).

Einrichten eines wiederkehrenden Alarms

Bei einem wiederkehrenden Alarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn das Gerät einen bestimmten Wert oder ein bestimmtes Intervall aufzeichnet. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie alle 30 Minuten benachrichtigt werden.

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option **✖** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Aktivitätsprofil aus.
- 3 Wählen Sie **Alarmer**.
- 4 Wählen Sie **Zeit-Alarm**, **Distanz-Alarm** oder **Kalorienalarm**.
- 5 Schalten Sie den Alarm ein.
- 6 Geben Sie einen Wert ein.
- 7 Wählen Sie **✓**.

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (**Einrichten der Töne des Geräts**).

Trainings

Sie können benutzerdefinierte Trainings mit Zielvorgaben für jeden Trainingsabschnitt sowie für verschiedene Distanzen, Zeiten und Kalorienwerte erstellen. Sie können Trainings mit Garmin Connect erstellen und dann auf das Gerät übertragen. Trainings können jedoch auch direkt auf dem Gerät erstellt und gespeichert werden.

Die Planung von Trainings ist mit Garmin Connect möglich. Sie können Trainings im Voraus planen und auf dem Gerät speichern.

Durchführen von Trainings aus dem Internet

Zum Herunterladen von Trainings von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich (**Garmin Connect**).

- 1 Schließe das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufe die Webseite www.garminconnect.com/workouts auf.
- 3 Erstelle ein neues Training.
- 4 Wähle **An Gerät senden**.
- 5 Trenne das Gerät vom Computer, und schalte es ein.
- 6 Wähle **Trainings**.
- 7 Wähle das gewünschte Training.

8 Wähle LOS!

Erstellen von Trainings

1 Wähle im Hauptmenü die Option **Trainings > Neu erstellen**.

2 Gib einen Namen für das Training ein, und wähle ✓.

3 Wähle **Abschnitttyp**, um die Art des Trainingsabschnitts anzugeben.

Beispielsweise kannst du **Pause** wählen, um den Abschnitt als Pausen-Runde zu nutzen.

Während einer Pausen-Runde läuft der Timer weiter, und Daten werden weiterhin aufgezeichnet.

4 Wähle **Dauer**, um anzugeben, wie der Abschnitt gemessen werden soll.

Beispielsweise kannst du **Distanz** wählen, damit der Abschnitt nach einer bestimmten Distanz endet.

5 Gib bei Bedarf einen benutzerdefinierten Wert für die Dauer ein.

6 Wähle **Ziel**, um die Vorgabe für den Abschnitt zu wählen.

Beispielsweise kannst du **Herzfrequenz** wählen, um während des Abschnitts eine gleichbleibende Herzfrequenz beizubehalten.

7 Wähle bei Bedarf einen Sollwertbereich aus, oder gib einen benutzerdefinierten Bereich ein.

Beispielsweise kannst du einen Herzfrequenz-Bereich auswählen. Jedes Mal, wenn du den festgelegten Herzfrequenz-Bereich über- oder unterschreitest, gibt das Gerät einen Signalton aus und zeigt eine Meldung an.

8 Wähle ✓, um den Abschnitt zu speichern.

9 Wähle **Schritt hinzufügen**, um dem Training weitere Abschnitte hinzuzufügen.

10 Wähle ✓, um das Training zu speichern.

Wiederholen von Trainingsabschnitten

Bevor du einen Trainingsabschnitt wiederholen kannst, musst du ein Training mit mindestens einem Abschnitt erstellen.

1 Wähle **Schritt hinzufügen**.

2 Wähle **Abschnitttyp**.

3 Wähle eine Option:

- Wähle **Wiederholen**, um einen Abschnitt einmal oder mehrere Male zu wiederholen. Beispielsweise kannst du einen 5-Kilometer-Abschnitt zehn Mal wiederholen.
- Wähle **Wiederholen bis**, um einen Abschnitt für eine bestimmte Dauer zu wiederholen. Beispielsweise kannst du einen 5-Kilometer-Abschnitt über einen Zeitraum von 60 Minuten wiederholen oder bis eine Herzfrequenz von 160 Schlägen pro Minute erreicht wurde.

4 Wähle **Zurück zu Abschnitt**, und wähle einen Abschnitt aus, den du wiederholen möchtest.

5 Wähle ✓, um den Abschnitt zu speichern.

Starten von Trainings

1 Wähle im Hauptmenü die Option **Trainings**.

2 Wähle ein Training aus.

3 Wähle **LOS!**.

Wenn du mit einem Training begonnen hast, zeigt das Gerät die einzelnen Trainingsabschnitte, die Zielvorgabe (sofern vorhanden) und die aktuellen Trainingsdaten an. Kurz vor Ende eines Trainingsabschnitts ertönt ein akustisches Signal. Eine Meldung wird angezeigt, die einen Countdown für die verbleibende Zeit oder Distanz bis zu einem neuen Abschnitt anzeigt.

Anhalten von Trainings

- Du kannst jederzeit die Option **↶** wählen, um einen Trainingsabschnitt zu beenden.

- Du kannst jederzeit die Option **▶** wählen, um den Timer anzuhalten.
- Du kannst jederzeit von oben auf der Seite nach unten fahren, um die Statusseite der Sensoren und Verbindungen anzuzeigen. Wähle dann **Zum Beenden drücken > ✓**, um das Training zu beenden.

Bearbeiten von Trainings

1 Wähle im Hauptmenü die Option **Trainings**.

2 Wähle ein Training.

3 Wähle die Option **✎**.

4 Wähle einen Abschnitt und dann die Option **Trainingsabschnitt bearbeiten**.

5 Ändere die Attribute des Abschnitts, und wähle ✓.

6 Wähle **↶**, um das Training zu speichern.

Löschen von Trainings

1 Wähle im Hauptmenü die Option **Trainings**.

2 Wähle ein Training aus.

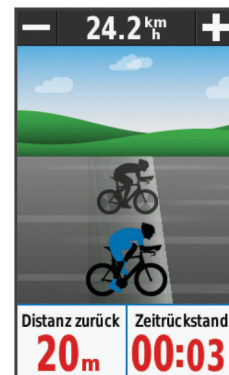
3 Wähle **✎ > ✕ > ✓**.

Verwenden von Virtual Partner®

Der Virtual Partner ist ein Trainingsprogramm, das dich dabei unterstützt, deine Trainingsziele zu erreichen.

1 Beginne deine Tour.

2 Blättere zur Virtual Partner Seite, um zu sehen, wer in Führung liegt.



3 Verwende bei Bedarf **+** bzw. **-**, um die Geschwindigkeit des Virtual Partner während der Tour anzupassen.

Strecken

Folgen einer zuvor aufgezeichneten Aktivität:

Möglicherweise möchten Sie einer gespeicherten Strecke folgen, weil es eine schöne Route ist. Beispielsweise können Sie eine gut für Fahrräder geeignete Strecke zur Arbeit speichern und ihr folgen.

Antreten gegen eine zuvor aufgezeichnete Aktivität: Sie können gegen eine bereits gespeicherte Strecke antreten, um zu versuchen, schneller zu sein als bei der ursprünglichen Aktivität. Wenn die ursprüngliche Strecke beispielsweise in 30 Minuten bewältigt wurde, treten Sie gegen einen Virtual Partner an, um zu versuchen, die Strecke in weniger als 30 Minuten zu bewältigen.

Folgen einer vorhandenen Tour von Garmin Connect: Sie können eine Strecke von Garmin Connect an das Gerät senden. Nachdem die Strecke auf dem Gerät gespeichert wurde, können Sie ihr folgen oder gegen die vorhandene Zeit antreten.

Erstellen von Strecken auf dem Gerät

Um eine Strecke zu erstellen, musst du bereits absolvierte Aktivitäten mit GPS-Trackdaten auf dem Gerät gespeichert haben.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Strecken > Neu erstellen**.
- 2 Wähle eine Aktivität aus, auf der die Strecke basieren soll.
- 3 Gib einen Namen für die Strecke ein, und wähle dann ✓.
- 4 Wähle die Option ✓.
Die Strecke wird in der Liste angezeigt.
- 5 Wähle die Strecke aus, und überprüfe die Streckendaten.
- 6 Wähle bei Bedarf die Option **Einstellungen**, um die Streckenfunktionen zu bearbeiten.
Beispielsweise kannst du den Namen der Strecke ändern oder den Virtual Partner aktivieren.
- 7 Wähle ↩ > **LOS!**.

Nachfahren von Strecken aus dem Internet

Zum Herunterladen von Strecken von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect](#)).

- 1 Schließe das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufe die Website www.garminconnect.com auf.
- 3 Erstelle eine neue Strecke, oder wähle eine vorhandene Strecke aus.
- 4 Wähle **An Gerät senden**.
- 5 Trenne das Gerät vom Computer, und schalte es ein.
- 6 Wähle **Strecken**.
- 7 Wähle die Strecke aus.
- 8 Wähle **LOS!**.

Tipps zum Trainieren mit Strecken

- Nutzen Sie Abbiegehinweise, indem Sie die Option **Navigationstext** aktivieren ([Karteneinstellungen](#)).
- Wenn das Training eine Aufwärmphase umfasst, wählen Sie ▶, um die Strecke zu starten. Wärmen Sie sich dann wie üblich auf.
- Bleiben Sie beim Aufwärmen abseits der Trainingsstrecke. Wenn Sie startklar sind, begeben Sie sich zu Ihrer Strecke. Wenn Sie einen beliebigen Abschnitt der Strecke erreichen, wird eine Meldung angezeigt.
HINWEIS: Sobald Sie ▶ auswählen, startet der Virtual Partner die Strecke und wartet nicht, bis Sie sich aufgewärmt haben.
- Wechseln Sie zur Karte, um die Streckenkarte anzuzeigen.
Wenn Sie von der Strecke abweichen, zeigt das Gerät eine Meldung an.

Anzeigen von Strecken auf der Karte

Du kannst für jede auf dem Gerät gespeicherte Strecke anpassen, wie diese auf der Karte angezeigt wird. Beispielsweise kannst du das Gerät so anpassen, dass die Strecke zur Arbeit auf der Karte immer in Gelb angezeigt wird. Eine alternative Strecke kann in Grün dargestellt werden. Dies ermöglicht es dir, Strecken während der Fahrt zu sehen, dabei aber keiner bestimmten Strecke zu folgen bzw. darauf zu navigieren.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Strecken**.
- 2 Wähle die Strecke aus.
- 3 Wähle **Einstellungen > Kartenanzeige**.
- 4 Wähle **Immer anzeigen > Ein**, damit die Strecke auf der Karte angezeigt wird.
- 5 Wähle **Farbe**, und wähle eine Farbe.

Wenn du das nächste Mal der Strecke folgst, wird sie auf der Karte angezeigt.

Ändern der Streckengeschwindigkeit

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Strecken**.
- 2 Wähle eine Strecke.
- 3 Wähle **LOS!**.
- 4 Blättere zur Virtual Partner Seite.
- 5 Wähle + bzw. -, um den zeitlichen Prozentsatz anzupassen, der für die Streckenbewältigung angesetzt wird.
Wenn du die Streckenzeit beispielsweise um 20 % verbessern möchtest, musst du eine Streckengeschwindigkeit von 120 % eingeben. Du trittst dann gegen den Virtual Partner an und musst eine 30-minütige Strecke in 24 Minuten zurücklegen.

Anhalten einer Strecke

- 1 Blättere zur Karte.
- 2 Wähle ⊗ > ✓.

Löschen einer Strecke

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Strecken**.
- 2 Wähle eine Strecke.
- 3 Wähle ✕ > ✓.

Segmente

Folgen von Segmenten: Du kannst Segmente von Garmin Connect an das Gerät senden. Nachdem ein Segment auf dem Gerät gespeichert wurde, kannst du ihm folgen.

Antreten gegen ein Segment: Du kannst gegen ein Segment antreten und versuchen, die Leistung des Gruppenleiters oder Herausforderers zu erreichen oder zu übertreffen.

Folgen eines Segments aus dem Internet

Zum Herunterladen von Segmenten von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect](#)).

- 1 Schließe das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufe die Website www.garminconnect.com auf.
- 3 Erstelle ein neues Segment, oder wähle ein vorhandenes Segment aus.
- 4 Wähle **An Gerät senden**.
- 5 Trenne das Gerät vom Computer, und schalte es ein.
- 6 Wähle **Zieleingabe > Favoriten > Segmente**.
- 7 Wähle ein Segment.
- 8 Wähle **LOS!**.

Anzeigen der Bestenliste für Segmente

Zum Anzeigen der Bestenliste musst du zunächst ein Segment von Garmin Connect herunterladen.

Auf der Bestenliste sind die Zeiten von Touren und die Durchschnittsgeschwindigkeiten des Segmentbesten, Gruppenleiters oder Herausforderers aufgeführt sowie deine persönliche Bestzeit und Durchschnittsgeschwindigkeit.

- 1 Wähle die Option **Segmente**.
- 2 Wähle ein Segment.
- 3 Wähle die Option **Bestenliste**.

Antreten gegen ein Segment

Damit du gegen ein Segment antreten kannst, musst du ein Segment von Garmin Connect herunterladen.

- 1 Folge einem Segment ([Folgen eines Segments aus dem Internet](#)) oder einer Strecke mit einem Segment ([Nachfahren von Strecken aus dem Internet](#)).

Wenn du in der Nähe des Startpunkts bist, wird eine Meldung angezeigt.

- 2 Beginne jetzt, gegen das Segment anzutreten.
- 3 Wähle bei Bedarf **◀** bzw. **▶**, um während des Wettkampfes das Ziel des Segments zu ändern.
Du kannst gegen den Gruppenleiter oder Herausforderer antreten (sofern zutreffend).

Löschen von Segmenten

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Segmente**.
- 2 Wähle ein Segment.
- 3 Wähle **✕** > **✕** > **✓**.

Kalender

Der Kalender auf dem Gerät ist eine Erweiterung des Trainingskalenders oder -plans, den du in Garmin Connect einrichtest. Sobald du ein paar Trainings oder Strecken in den Garmin Connect Kalender eingetragen hast, kannst du sie an das Gerät senden. Alle an das Gerät gesendeten geplanten Aktivitäten werden im Kalender angezeigt. Wenn du einen Tag im Kalender auswählst, kannst du eine Übersicht der geplanten Trainings, Strecken oder abgeschlossenen Touren anzeigen und eine geplante Aktivität starten. Die geplante Aktivität bleibt auf deinem Gerät, unabhängig davon, ob du sie absolvierst oder überspringst. Wenn du geplante Aktivitäten von Garmin Connect sendest, überschreiben diese den vorhandenen Kalender.

Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Zum Herunterladen eines Trainingsplans von Garmin Connect musst du über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect](#)).

Du kannst Garmin Connect durchsuchen, um nach einem Trainingsplan zu suchen, Trainings und Strecken zu planen und den Plan auf das Gerät herunterzuladen.

- 1 Verbinde das Gerät mit dem Computer.
- 2 Rufe die Website www.garminconnect.com auf.
- 3 Wähle **Planen** > **Trainingspläne**.
- 4 Wähle einen Trainingsplan aus, und lege einen Zeitraum fest.
- 5 Wähle **Planen** > **Kalender**.
- 6 Wähle **↗**, und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Starten einer geplanten Aktivität

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Kalender**.
Es werden geplante Trainings und Strecken für das aktuelle Datum angezeigt.
- 2 Wähle bei Bedarf ein Datum aus, um die geplanten Aktivitäten anzuzeigen.
- 3 Wähle die Option **▶**.
- 4 Wähle **LOS!**.

Bestzeiten

Wenn Sie eine Tour abschließen, werden auf dem Gerät neue Bestzeiten angezeigt, die Sie während der Tour aufgestellt haben. Zu Bestzeiten zählen Ihre schnellste Zeit über eine Standarddistanz, die längste Tour und der größte Anstieg während einer Tour.

Löschen einer persönlichen Bestzeit

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Protokoll** > **Persönliche Bestzeiten**.
- 2 Wähle eine persönliche Bestzeit.
- 3 Wähle **✕** > **✓**.

Wiederherstellen von Bestzeiten

Du kannst alle Bestzeiten auf die zuvor gespeicherten Bestzeiten zurücksetzen.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

- 1 Wähle die Option **Protokoll** > **Persönliche Bestzeiten**.
- 2 Wähle eine Bestzeit, die wiederhergestellt werden soll.
- 3 Wähle die Option **Frühere Bestzeit** > **✓**.

Trainingszonen

- Herzfrequenz-Bereiche ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen](#))
- Leistungsbereiche ([Einrichten von Leistungsbereichen](#))

ANT+ Sensoren

Das Gerät kann mit ANT+ Funksensoren verwendet werden. Weitere Informationen zur Kompatibilität und zum Erwerb optionaler Sensoren finden Sie unter <http://buy.garmin.com>.

Anlegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS: Wenn du keinen Herzfrequenzsensor hast, kannst du diesen Schritt überspringen.

Sie sollten den Herzfrequenzsensor unterhalb des Brustbeins direkt auf der Haut tragen. Er muss so dicht anliegen, dass er während einer Aktivität nicht verrutscht.

- 1 Befestigen Sie das Modul des Herzfrequenzsensors ① am Gurt.

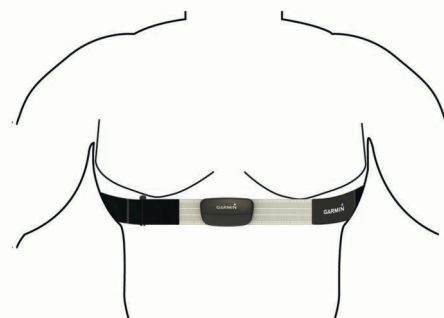


Die Garmin Logos (auf dem Modul und dem Gurt) sollten von vorne lesbar sein.

- 2 Befeuchten Sie die Elektroden ② auf der Rückseite des Gurts, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



- 3 Wenn der Herzfrequenzsensor über einen Kontaktstreifen ③ verfügt, befeuchten Sie den Kontaktstreifen.
- 4 Legen Sie den Gurt um die Brust, und befestigen Sie den Haken des Gurts ④ an der Schlaufe ⑤.



Die Garmin Logos sollten von vorne lesbar sein.

- Das Gerät muss sich in einer Reichweite von 3 m (10 Fuß) vom Herzfrequenzsensor befinden.

Nachdem Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, ist er aktiv und sendebereit.

TIPP: Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, finden Sie Informationen auf [Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten](#).

Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Das Gerät verwendet die Benutzerprofilinformationen der ersten Einrichtung, um Ihre Herzfrequenz-Bereiche zu ermitteln. Du kannst die Herzfrequenz-Bereiche manuell entsprechend deinen Fitnesszielen anpassen ([Fitnessziele](#)). Damit du während der Aktivität möglichst genaue Kaloriendaten erhältst, musst du die maximale Herzfrequenz, die Herzfrequenz in der Ruhephase und Herzfrequenz-Bereiche einrichten.

- Wähle im Hauptmenü die Option ✖ > **Trainingszonen > Herzfrequenzbereiche**.
- Gib die Werte für maximale und minimale Herzfrequenz ein. Die Werte für die Bereiche werden automatisch aktualisiert, können jedoch auch manuell bearbeitet werden.
- Wähle **Basierend auf:**.
- Wähle eine Option:
 - Wähle **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wähle **% Max.**, um die Bereiche als Prozentsatz deiner maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wähle **% HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz der Herzfrequenz in der Ruhephase anzuzeigen und zu bearbeiten.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

Viele Sportler verwenden Herzfrequenz-Bereiche, um ihr Herz-Kreislauf-System zu überwachen und zu stärken und um ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenz-Bereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenz-Bereiche sind nach steigender Intensität von 1 bis 5 nummeriert. Im Allgemeinen werden die Herzfrequenz-Bereiche basierend auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz berechnet.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, versuche es mit diesen Tipps.

- Feuchte die Elektroden und den Kontaktstreifen erneut an. Du kannst hierzu Wasser, Speichel oder Elektrodengel verwenden.
- Stelle den Gurt um die Brust enger.
- Wärme dich 5 bis 10 Minuten lang auf.
- Wasche den Gurt nach jeder siebten Verwendung ([Pflegen des Herzfrequenzsensors](#)).
- Trage ein Baumwollhemd, oder feuchte dein Hemd wenn möglich an.
Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden.
- Entferne dich von Quellen, die die Funktion des Herzfrequenzsensors beeinträchtigen könnten.
Zu Störquellen zählen z. B. starke elektromagnetische Felder, einige drahtlose 2,4-GHz-Sensoren, Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Herde, Mikrowellengeräte, drahtlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points.
- Wechsle die Batterie aus ([Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors](#)).

Fitnessziele

Die Kenntnis der eigenen Herzfrequenzbereiche kann Sie dabei unterstützen, Ihre Fitness zu messen und zu verbessern, wenn Sie die folgenden Grundsätze kennen und anwenden:

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenzbereiche kennen, können Sie ein zu anstrengendes Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf [Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen](#) verwenden, um die besten Herzfrequenzbereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

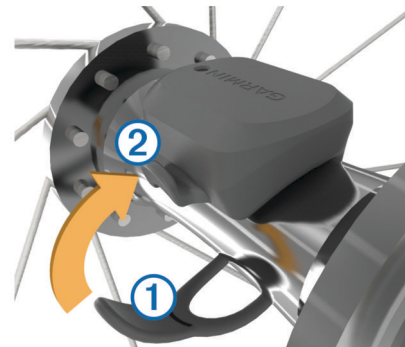
Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, verwenden Sie einen im Internet verfügbaren Rechner. In einigen Fitness-Studios kann möglicherweise ein Test zum Messen der maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden. Die maximale Standard-Herzfrequenz ist 220 minus Ihr Alter.

Installieren des Geschwindigkeitssensors

HINWEIS: Wenn du diesen Sensor nicht hast, kannst du diesen Schritt überspringen.

TIPP: Garmin empfiehlt, das Gerät während der Installation des Sensors sicher zu fixieren.

- Platziere den Geschwindigkeitssensor oben an der Radnabe.
- Lege den Bügel ① um die Radnabe, und befestige ihn am Haken ② am Sensor.



Der Sensor kann gekippt werden, wenn er an einer asymmetrischen Nabe befestigt wird. Der Betrieb wird dadurch nicht beeinflusst.

- Drehe das Rad, um zu überprüfen, ob ausreichend Spiel vorhanden ist.
Der Sensor sollte keine anderen Teile des Fahrrads berühren.

HINWEIS: Die LED zeigt nach zwei Umdrehungen eine Aktivität an, indem sie fünf Sekunden lang grün blinkt.

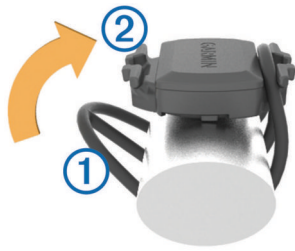
Installieren des Trittfrequenzsensors

HINWEIS: Wenn du diesen Sensor nicht hast, kannst du diesen Schritt überspringen.

TIPP: Garmin empfiehlt, das Gerät während der Installation des Sensors sicher zu fixieren.

- Wähle die Bandgröße, die zum sicheren Befestigen an der Tretkurbel geeignet ist.
Das gewählte Band sollte das kleinste sein, das um die Tretkurbel passt.
- Platziere auf der Seite ohne Gang die flache Seite des Trittfrequenzsensors an der Innenseite der Tretkurbel.

- 3 Ziehe die Bänder ① um die Tretkurbel, und befestige sie an den Haken ② am Sensor.



- 4 Drehe die Tretkurbel, um zu überprüfen, ob ausreichend Spiel vorhanden ist.

Der Sensor sollte die Kettenstrebe, andere Teile des Fahrrads oder deine Schuhe nicht berühren.

HINWEIS: Die LED zeigt nach zwei Umdrehungen eine Aktivität an, indem sie fünf Sekunden lang grün blinkt.

Informationen zu Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren

Die Trittfrequenzdaten vom Trittfrequenzsensor werden immer aufgezeichnet. Wenn keine Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren mit dem Gerät gekoppelt sind, werden GPS-Daten verwendet, um Geschwindigkeit und Distanz zu berechnen.

Deine Trittfrequenz wird anhand der Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel pro Minute (1/min) gemessen.

Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung

Die Einstellung für den Durchschnitt ohne Nullwerte ist verfügbar, wenn du mit einem optionalen Trittfrequenzsensor oder Leistungsmesser trainierst. Standardmäßig werden Nullwerte ausgenommen, die auftreten, wenn keine Pedalumdrrehungen erfolgen.

Du kannst den Wert für diese Einstellung ändern ([Einstellungen für die Datenaufzeichnung](#)).

Koppeln von ANT+ Sensoren

Vor der Kopplung musst du den Herzfrequenzsensor anlegen oder den Sensor installieren.

Unter Koppeln wird das Herstellen einer Verbindung zwischen ANT+ Funksensoren verstanden, beispielsweise des Herzfrequenzsensors mit dem Garmin Gerät.

- 1 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Sensor befinden.

HINWEIS: Halte beim Koppeln eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zu den ANT+ Sensoren anderer Radfahrer ein.

- 2 Wähle im Hauptmenü die Option ✖ > **Sensoren** > **Sensor hinzufügen**.

- 3 Wähle eine Option:

- Wähle einen Sensortyp.
- Wähle **Alle durchsuchen**, um nach allen Sensoren in der Nähe zu suchen.

Es wird eine Liste der verfügbaren Sensoren angezeigt.

- 4 Wähle einen oder mehrere Sensoren, die mit dem Gerät gekoppelt werden sollen.

- 5 Wähle **Hinzufügen**.

- 6 Wähle bei Bedarf die Option **Verbinden**.

Wenn der Sensor mit dem Gerät gekoppelt ist, zeigt dieser den Status **Verbunden** an. Du kannst ein Datenfeld anpassen, um Sensordaten anzuzeigen.

Trainieren mit Leistungsmessern

- Eine Liste der ANT+ Sensoren, die mit dem Gerät kompatibel sind (z. B. der Vector™), ist unter www.garmin.com/intosports verfügbar.
- Weitere Informationen hierzu sind im Benutzerhandbuch des Leistungsmessers zu finden.
- Passe die Leistungsbereiche an, damit sie deinen Zielvorgaben und Fähigkeiten entsprechen ([Einrichten von Leistungsbereichen](#)).
- Verwende Bereichsalarme, damit du benachrichtigt wirst, wenn du einen bestimmten Leistungsbereich erreichst ([Einrichten von Bereichsalarmen](#)).
- Passe die Leistungsdatenfelder an ([Anpassen der Datenseiten](#)).

Einrichten von Leistungsbereichen

Die Werte für diese Geschwindigkeitsbereiche werden vorgegeben und stimmen eventuell nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Sie können die Bereiche manuell auf dem Gerät anpassen oder Garmin Connect verwenden. Wenn Sie Ihren Wert für die leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) kennen, können Sie diesen eingeben, damit die Leistungsbereiche von der Software automatisch berechnet werden.

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✖ > **Trainingszonen** > **Leistungsbereiche**.
- 2 Geben Sie einen FTP-Wert ein.
- 3 Wählen Sie **Basierend auf**:
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Watt**, um Bereiche in Watt anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% FTP**, um Bereiche als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle anzuzeigen und zu bearbeiten.

Kalibrieren des Leistungsmessers

Bevor du den Leistungsmesser kalibrieren kannst, muss dieser ordnungsgemäß installiert und mit dem Gerät gekoppelt sein. Außerdem muss er aktiv Daten aufzeichnen.

Kalibrierungsanweisungen, die sich speziell auf deinen Leistungsmesser beziehen, findest du in der Bedienungsanleitung des Herstellers.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option ✖ > **Sensoren** > **Leistung** > **Kalibrierung**.
- 2 Halte den Leistungsmesser aktiv, indem du in die Pedale trittst, bis die Meldung angezeigt wird.
- 3 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Verwenden von Shimano® Di2™ Umwerfern

Zum Verwenden elektronischer Di2 Umwerfer musst du sie mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren](#)). Du kannst die optionalen Di2 Datenfelder anpassen ([Anpassen der Datenseiten](#)). Der Edge zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.

Verwenden der Waage

Wenn Sie über eine Waage verfügen, die mit ANT+ kompatibel ist, kann das Gerät Daten von der Waage lesen.

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✖ > **Waage**.

Eine Meldung wird angezeigt, wenn die Waage gefunden wurde.

- 2 Stellen Sie sich bei entsprechender Aufforderung auf die Waage.

HINWEIS: Ziehe bei Verwendung einer Körperanalysewaage Schuhe und Socken aus, um sicherzustellen, dass alle für

die Analyse erforderlichen Parameter gelesen und aufgezeichnet werden.

- 3 Steigen Sie bei entsprechender Aufforderung von der Waage.

TIPP: Falls ein Fehler auftritt, steigen Sie von der Waage. Stellen Sie sich bei entsprechender Aufforderung auf die Waage.

Protokoll

Das Protokoll enthält Angaben zu Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, Runden, Höhe und Informationen von einem optionalen ANT+ Sensor.



HINWEIS: Wenn der Timer angehalten oder unterbrochen wurde, werden keine Protokoll Daten aufgezeichnet.

Wenn der Speicher des Geräts voll ist, wird eine Fehlermeldung angezeigt. Das Gerät löscht oder überschreibt das Protokoll nicht automatisch. Damit Sie über sämtliche Daten verfügen, sollten Sie das Protokoll regelmäßig auf Garmin Connect übertragen.

Anzeigen von Touren

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Protokoll > Protokolle**.
- 2 Wähle eine Option.

Löschen von Touren

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Protokoll > Protokolle**.
- 2 Wähle eine Tour aus.
- 3 Wähle  > .

Anzeigen von Gesamtwerten

Du kannst die Gesamtdaten anzeigen, die du auf dem Edge gespeichert hast, darunter die Anzahl der Touren, die Zeit, die Distanz und die Kalorien.

Wähle im Hauptmenü die Option **Protokoll > Gesamt**.

Übertragen von Touren auf Garmin Connect

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie den USB-Anschluss, die Schutzkappe und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig abtrocknen.

- 1 Hebe die Schutzkappe  über dem USB-Anschluss  an.



- 2 Stecke das schmale Ende des USB-Kabels in den USB-Anschluss am Gerät.
- 3 Stecke das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Anschluss am Computer.
- 4 Rufe die Website www.garminconnect.com/start auf.
- 5 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Garmin Connect

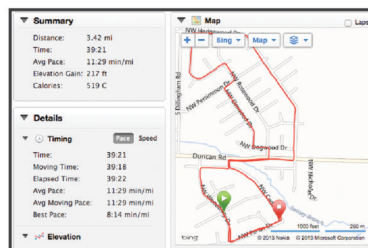
Du kannst bei Garmin Connect eine Verbindung mit deinen Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren und weiterzugeben und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichne die Aktivitäten deines aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge,

Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr. Erstelle unter www.garminconnect.com/start ein kostenloses Konto.

Speichern von Aktivitäten: Nachdem du eine Aktivität mit dem Gerät abgeschlossen und gespeichert hast, kannst du diese auf Garmin Connect hochladen und sie dort beliebig lange speichern.

Analysieren von Daten: Du kannst detaillierte Informationen zu deiner Aktivität anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Höhe, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Trittfrequenz, eine Kartenansicht von oben, Diagramme zu Pace und Geschwindigkeit sowie anpassbare Berichte.

HINWEIS: Zur Erfassung einiger Daten ist optionales Zubehör erforderlich, beispielsweise ein Herzfrequenzsensor.



Planen von Trainings: Du kannst ein Fitnessziel auswählen und einen der nach Tagen unterteilten Trainingspläne laden.

Weitergeben von Aktivitäten: Du kannst eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen, oder Links zu den Aktivitäten auf deinen Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

Bluetooth® Online-Funktionen

Der Edge bietet Bluetooth Online-Funktionen für dein kompatibles Smartphone oder Fitnessgerät. Für einige Funktionen muss Garmin Connect Mobile auf dem Smartphone installiert sein. Weitere Informationen sind unter www.garmin.com/intosports/apps zu finden.

HINWEIS: Zur Nutzung dieser Funktionen muss das Gerät mit dem Bluetooth fähigen Smartphone verbunden sein.

LiveTrack: Freunde und Familie können deinen Wettkämpfen und Trainingsaktivitäten in Echtzeit folgen. Du kannst Trackingfreunde per Email oder über soziale Medien einladen, damit diese deine Livedaten auf einer Trackingseite von Garmin Connect anzeigen können.

Hochladen von Aktivitäten auf Garmin Connect: Deine Aktivität wird automatisch an Garmin Connect gesendet, sobald du die Aufzeichnung abschließt.

Downloads von Strecken und Trainings von Garmin Connect: Suche bei Garmin Connect mit dem Smartphone nach Aktivitäten, und sende sie an dein Gerät.

Datenübertragungen zwischen Geräten: Übertrage Dateien drahtlos auf einen anderen kompatiblen Edge.

Interaktion mit sozialen Medien: Veröffentliche Updates auf deiner Lieblingswebsite sozialer Medien, wenn du eine Aktivität auf Garmin Connect hochlädst.

Wetter-Updates: Sendet Wetterlage und Unwetterwarnungen in Echtzeit an das Gerät.

Benachrichtigungen: Zeigt auf dem Gerät Telefonbenachrichtigungen und Nachrichten an.

Wi-Fi® Online-Funktionen

Der Edge bietet Wi-Fi Online-Funktionen. Die Garmin Connect Mobile-Anwendung ist nicht für die Nutzung der Wi-Fi Verbindung erforderlich.

HINWEIS: Zur Nutzung dieser Funktionen muss das Gerät mit einem WLAN-Netzwerk verbunden sein.

Hochladen von Aktivitäten auf Garmin Connect: Deine Aktivität wird automatisch an Garmin Connect gesendet, sobald du die Aufzeichnung abschließt.

Strecken, Trainings und Trainingspläne: Zuvor bei Garmin Connect ausgewählte Aktivitäten werden drahtlos an das Gerät gesendet.

Software-Updates: Das Gerät lädt aktuelle Software-Updates drahtlos herunter. Wenn das Gerät das nächste Mal eingeschaltet wird, kannst du den Anweisungen auf dem Bildschirm folgen, um die Software zu aktualisieren.

Einrichten der Wi-Fi Verbindung

- 1 Lade unter www.garminconnect.com/start die Anwendung Garmin Express™ herunter.
- 2 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Wi-Fi Verbindung mit Garmin Express einzurichten.

Herstellen einer Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk

- 1 Wähle die Option ✖ > **WLAN**.
- 2 Wähle bei Bedarf die Option **WLAN**, um die drahtlose Technologie zu aktivieren.
- 3 Wähle **Netzwerk hinzufügen**, um nach verfügbaren Netzwerken zu suchen.
- 4 Wähle ein drahtloses Netzwerk.
- 5 Wähle bei Bedarf die Option +, um die Netzwerk-SSID und das Kennwort einzugeben.

Die Netzwerkinformationen werden gespeichert. Wenn du an diesen Ort zurückkehrst, stellt das Gerät automatisch eine Verbindung her.

Datenaufzeichnung

Das Gerät verwendet die intelligente Aufzeichnung. Damit erfolgt die Aufzeichnung wichtiger Punkte, an denen Sie die Richtung oder die Geschwindigkeit ändern bzw. an denen sich die Herzfrequenz ändert.

Wenn ein Leistungsmesser gekoppelt ist, zeichnet das Gerät jede Sekunde Punkte auf. Eine einsekündliche Aufzeichnung ergibt einen besonders detaillierten Track, aber es wird viel Speicher beansprucht.

Informationen zur Datenmittelung für Trittfrequenz und Leistung finden Sie auf [Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung](#).

Ändern des Datenspeicherorts

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✖ > **System** > **Datenaufzeichnung** > **Aufzeichnung auf**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Interner Speicher**, um die Daten im Speicher des Geräts zu speichern.
 - Wählen Sie **Speicherkarte**, um die Daten auf einer optionalen Speicherkarte zu speichern.

Installieren einer Speicherkarte

Sie können eine microSD™ Speicherkarte einlegen, um zusätzlichen Speicherplatz oder vorinstallierte Karten zu erhalten.

- 1 Heben Sie die Schutzkappe ① über dem microSD-Kartensteckplatz ② an.



- 2 Schieben Sie die Karte hinein, bis Sie ein Klicken hören.

Datenverwaltung

HINWEIS: Das Gerät ist nicht mit Windows® 95, 98, Me, Windows NT® und Mac® OS 10.3 und früheren Versionen kompatibel.

Verbinden des Geräts mit dem Computer

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie den USB-Anschluss, die Schutzkappe und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig abtrocknen.

- 1 Hebe die Schutzkappe über dem Mini-USB-Anschluss an.
- 2 Stecke das schmale Ende des USB-Kabels in den USB-Anschluss am Gerät.
- 3 Stecke das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Anschluss am Computer.
Das Gerät sowie die Speicherkarte (optional) werden unter Windows im Arbeitsplatz als Wechseldatenträger und unter Mac als verbundene Laufwerke angezeigt.

Übertragen von Dateien auf das Gerät

- 1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.
Unter Windows wird das Gerät als Wechseldatenträger oder tragbares Gerät angezeigt, und die Speicherkarte wird ggf. als zweiter Wechseldatenträger angezeigt. Unter Mac werden das Gerät und die Speicherkarte als verbundene Laufwerke angezeigt.

HINWEIS: Auf einigen Computern mit mehreren Netzlaufwerken können die Gerätelaufwerke möglicherweise nicht ordnungsgemäß angezeigt werden. Informationen zum Zuweisen von Laufwerkbuchstaben finden Sie in der Dokumentation des Betriebssystems.

- 2 Öffnen Sie auf dem Computer den Dateibrowser.
- 3 Wählen Sie eine Datei aus.
- 4 Wählen Sie **Bearbeiten** > **Kopieren**.
- 5 Öffnen Sie das tragbare Gerät oder Laufwerk für das Gerät oder die Speicherkarte.
- 6 Wechseln Sie zu einem Ordner.
- 7 Wählen Sie **Bearbeiten** > **Einfügen**.
Die Datei wird in der Liste der Dateien im Speicher des Geräts bzw. auf der Speicherkarte angezeigt.

Löschen von Dateien

HINWEIS

Wenn Sie sich über den Zweck einer Datei nicht im Klaren sind, löschen Sie die betreffende Datei nicht. Der Speicher des Geräts enthält wichtige Systemdateien, die nicht gelöscht werden dürfen.

- 1 Öffnen Sie das Laufwerk **Garmin**.
- 2 Öffnen Sie bei Bedarf einen Ordner.
- 3 Wählen Sie eine Datei aus.
- 4 Drücken Sie auf der Tastatur die Taste **Entf**.

Entfernen des USB-Kabels

Wenn das Gerät als Wechseldatenträger an den Computer angeschlossen ist, müssen Sie es sicher vom Computer trennen, damit es nicht zu Datenverlusten kommt. Wenn das Gerät unter Windows als tragbares Gerät verbunden ist, muss es nicht sicher getrennt werden.

- 1 Führen Sie einen der folgenden Schritte aus:
 - Windows: Klicken Sie in der Taskleiste auf das Symbol **Hardware sicher entfernen**, und wählen Sie das Gerät aus.

- Mac: Ziehen Sie das Laufwerksymbol in den Papierkorb.
- 2 Trennen Sie das Kabel vom Computer.

Navigation

Navigationsfunktionen und -einstellungen gelten auch beim Navigieren von Strecken (**Strecken**) und Segmenten (**Segmente**).

- Positionen und Suchen von Orten (**Positionen**)
- Planen von Routen (**Planen und Folgen von Routen**)
- Routeneinstellungen (**Routeneinstellungen**)
- Optionale Karten (**Erwerben weiterer Karten**)
- Karteneinstellungen (**Karteneinstellungen**)

Positionen

Sie können Positionen mit dem Gerät aufzeichnen und dort speichern.

Speichern von Positionen

Du hast die Möglichkeit, deine aktuelle Position zu speichern, z. B. dein Zuhause oder einen Parkplatz.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Statusleiste, oder streife von oben auf der Seite nach unten.

Die Statusseite der Sensoren und Verbindungen wird angezeigt.

- 2 Wähle **GPS > Position speichern > ✓**.

Speichern von Positionen auf der Karte

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Zieleingabe > 📍 > Kartenpunkt**.

- 2 Suche auf der Karte nach der Position.

- 3 Wähle die Position.

Positionsdaten werden oben auf der Karte angezeigt.

- 4 Wähle die Positionsinformationen.

- 5 Wähle **▶ > ✓**.

Navigieren zu einer Position

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Zieleingabe**.

- 2 Wähle eine Option:

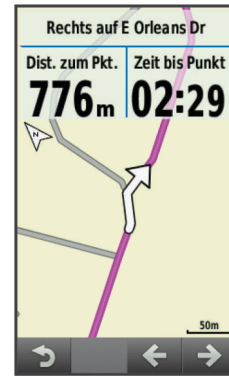
- Wähle **Favoriten**, um zu einer gespeicherten Strecke oder Position oder einem gespeicherten Segment zu navigieren.
- Wähle **Kürzlich gefunden**, um zu einer der letzten 50 Positionen zu navigieren, die du gefunden hast.
- Wähle **Suchfunktionen**, um zu einem Point of Interest, einer bestimmten Adresse (routingfähige Karten erforderlich), einer Stadt, einer Kreuzung oder zu bekannten Koordinaten zu navigieren.
- Wähle **📍**, um das Suchgebiet einzugrenzen.

- 3 Wähle bei Bedarf die Option **🔍**, um spezifische Suchinformationen einzugeben.

- 4 Wähle eine Position aus.

- 5 Wähle **LOS!**.

- 6 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm zum Ziel.



Navigieren zu bekannten Koordinaten

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Zieleingabe > Suchfunktionen > Koordinaten**.
- 2 Gib die Koordinaten ein, und wähle **✓**.
- 3 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm zum Ziel.

Navigation zurück zum Start

Du kannst jederzeit während der Tour zum Startpunkt zurückkehren.

- 1 Beginne deine Tour (**Beginnen der Tour**).
- 2 Wähle während der Tour eine beliebige Stelle auf dem Bildschirm aus, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
- 3 Wähle **🏠Zieleingabe > Zurück zum Start**.
- 4 Wähle **Entlang gleicher Route** oder **Kürzeste Route**.
- 5 Wähle **LOS!**.

Das Gerät führt dich zurück zum Startpunkt der Tour.

Beenden der Navigation

- 1 Wähle eine beliebige Stelle auf dem Bildschirm aus, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
- 2 Blättere zur Karte.
- 3 Wähle **⊗ > ✓**.

Projizieren von Positionen



Du kannst eine neue Position erstellen, indem du die Distanz und Peilung von einer markierten Position auf eine neue Position projizierst.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Zieleingabe > Favoriten > Standorte**.
- 2 Wähle eine Position aus.
- 3 Wähle oben auf dem Bildschirm die Positionsinformationen aus.
- 4 Wähle **📏 > Projizierte Position**.
- 5 Gib die Peilung und Distanz zur projizierten Position ein.
- 6 Wähle die Option **✓**.

Bearbeiten von Positionen

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Zieleingabe > Favoriten > Standorte**.
- 2 Wähle eine Position aus.
- 3 Wähle oben auf dem Bildschirm die Informationsleiste aus.
- 4 Wähle die Option **✎**.
- 5 Wähle ein Attribut aus.
Wähle beispielsweise **Höhe ändern**, um eine für die Position bekannte Höhe einzugeben.
- 6 Gib die neuen Informationen ein, und wähle **✓**.

Löschen von Positionen


- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Zieleingabe > Favoriten > Standorte**.
- 2 Wähle eine Position aus.
- 3 Wähle oben im Bildschirm die Positionsinformationen aus.
- 4 Wähle die Option  > **Position löschen** > .

Planen und Folgen von Routen

Du kannst Routen erstellen und ihnen folgen. Eine Route setzt sich aus einer Reihe von Wegpunkten oder Positionen zusammen, die zum Endziel führen.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Zieleingabe > Routenplaner > Erste Position hinzufügen**.
- 2 Wähle eine Option:
 - Wähle eine gespeicherte Position, indem du **Favoriten** und dann eine Position wählst.
 - Wähle eine Position, nach der du kürzlich gesucht hast, indem du **Kürzlich gefunden** und dann eine Position wählst.
 - Wähle eine Position auf der Karte, indem du **Karte verwenden** und dann eine Position wählst.
 - Suche nach einem Point of Interest, und wähle ihn aus, indem du **POI-Kategorien** und dann einen Point of Interest in der Nähe wählst.
 - Wähle eine Stadt, indem du **Städte** und dann eine Stadt in der Nähe wählst.
 - Wähle eine Adresse, indem du **Adresse** wählst und eine Adresse eingibst.
 - Verwende die Koordinaten, indem du **Koordinaten** wählst und Koordinaten eingibst.
- 3 Wähle **Verwenden**.
- 4 Wähle **Nächste Position hinzufügen**.
- 5 Wiederhole die Schritte 2 bis 4, bis du alle Positionen für die Route ausgewählt hast.
- 6 Wähle **Route anzeigen**.

Das Gerät berechnet die Route. Außerdem wird eine Karte mit der Route angezeigt.


TIPP: Wähle , um ein Höhenprofil der Route anzuzeigen.
- 7 Wähle **LOS!**.



Erstellen von Routen für den Hin- und Rückweg

Das Gerät kann basierend auf einer bestimmten Distanz und Startposition eine Route für den Hin- und Rückweg erstellen.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Zieleingabe > RoundTrip Routing**.
- 2 Wähle **Distanz**, und gib die Gesamt-Distanz für die Route ein.
- 3 Wähle **Startort**.
- 4 Wähle eine Option:
 - Wähle **Aktuelle Position**.


HINWEIS: Falls das Gerät keine Satellitensignale erfassen kann, um die aktuelle Position zu bestimmen, wirst du aufgefordert, die letzte bekannte Position zu verwenden oder eine Position auf der Karte zu wählen.
 - Wähle **Karte verwenden**, um eine Position auf der Karte zu wählen.
- 5 Wähle **Suchen**.

TIPP: Du kannst  wählen, um die Suche erneut durchzuführen.
- 6 Wähle eine Route, um sie auf der Karte anzuzeigen.

TIPP: Du kannst  bzw.  wählen, um die anderen Routen anzuzeigen.

- 7 Wähle **LOS!**.

Routeneinstellungen

Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**, wählen Sie ein Profil und dann **Navigation > Routing**.

Routing-Modus: Ermöglicht es Ihnen, eine Aktivität für das Gerät zum Berechnen der Route auszuwählen (**Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung**).

Rechenmethode: Ermöglicht es Ihnen, die Berechnungsmethode zum Optimieren der Route auszuwählen.

Auf Straße zeigen (routingfähige Karten erforderlich): Fixiert das Positionssymbol, mit dem Ihre Position auf der Karte gekennzeichnet ist, auf der nächstgelegenen Straße.

Vermeidung einrichten (routingfähige Karten erforderlich): Ermöglicht es Ihnen, den zu vermeidenden Straßentyp auszuwählen.

Neuberechnung (routingfähige Karten erforderlich): Ermöglicht es Ihnen, die Neuberechnungsmethode auszuwählen, wenn Sie von der Route abkommen.

Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung

Du kannst das Gerät so einrichten, dass die Route abhängig vom Aktivitätstyp berechnet wird.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option  > **Aktivitätsprofile**.


- 2 Wähle ein Profil.

- 3 Wähle **Navigation > Routing > Routing-Modus**.

- 4 Wähle eine Option zum Berechnen der Route.

Du kannst beispielsweise für die Straßennavigation die Option **Tourenradfahren** oder für die Navigation im Gelände die Option **Mountainbiken** wählen.

Karteneinstellungen

Wähle  > **Aktivitätsprofile**, dann ein Profil und schließlich die Option **Navigation > Karte**.

Ausrichtung: Legt fest, wie die Karte auf der Seite angezeigt wird.

Auto-Zoom: Wählt automatisch einen Zoom-Maßstab für die Karte aus. Wenn die Option **Aus** aktiviert ist, musst du die Ansicht manuell vergrößern oder verkleinern.

Navigationstext: Richtet ein, wann Abbiegehinweise angezeigt werden (routingfähige Karten erforderlich).

Kartensichtbarkeit: Ermöglicht dir, erweiterte Kartenmerkmale einzurichten.

Karteninformationen: Aktiviert oder deaktiviert die derzeit auf dem Gerät geladenen Karten.

Ändern der Kartenausrichtung

- 1 Wähle  > **Aktivitätsprofile**.


- 2 Wähle ein Profil.

- 3 Wähle **Navigation > Karte > Ausrichtung**.

- 4 Wähle eine Option:

- Wähle **Norden oben**, um Norden am oberen Seitenrand anzuzeigen.
- Wähle **In Fahrtrichtung**, um die aktuelle Fahrtrichtung oben auf der Seite anzuzeigen.
- Wähle **3D-Modus**, um die Karte dreidimensional anzuzeigen.

Erweiterte Karteneinstellungen

Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**, wählen Sie ein Profil und dann die Option **Navigation > Karte > Kartensichtbarkeit**.

Modus für Kartensichtbarkeit: Für die Optionen **Automatisch** und **Hoher Kontrast** sind voreingestellte Werte verfügbar.

Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, um die einzelnen Werte einzurichten.

Zoom-Maßstäbe: Richtet Elemente auf der Karte so ein, dass sie im oder unter dem ausgewählten Zoom-Maßstab angezeigt werden.

Textgröße: Richtet die Textgröße für Kartenelemente ein.

Detailgrad: Stellt die Menge der Details ein, die auf der Karte angezeigt werden sollen. Je detaillierter die Karte, desto länger dauert es, sie zu laden und anzuzeigen.

Plastische Karte: Bietet eine plastische Darstellung auf der Karte (sofern verfügbar) oder deaktiviert die Funktion.

Erwerben weiterer Karten

Bevor Sie weitere Karten erwerben, sollten Sie die Version der Karten ermitteln, die auf dem Gerät geladen sind.

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✖ > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Navigation** > **Karte** > **Karteninformationen**.
- 4 Wählen Sie eine Karte aus.
- 5 Wählen Sie ⓘ.
- 6 Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an Ihren Garmin-Händler.

Suchen von Adressen

Du kannst mit der vorinstallierten Garmin Cycle Map (sofern verfügbar) oder optionalen City Navigator® Karten nach Adressen, Städten und anderen Positionen suchen. Die detaillierten und routingfähigen Karten enthalten Millionen von Points of Interest, z. B. Restaurants, Hotels und Autoservices.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Zieleingabe** > **Suchfunktionen** > **Adressen**.
- 2 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.
TIPP: Wenn du dir bezüglich der Stadt bzw. des Orts nicht sicher bist, wähle die Option **Alle durchsuchen**.
- 3 Wähle die Adresse und dann die Option **LOSI!**.

Suchen nach Points of Interest

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Zieleingabe** > **Suchfunktionen** > **POI-Kategorien**.
- 2 Wähle eine Kategorie.
TIPP: Wenn dir der Name des Unternehmens bekannt ist, wähle die Option **Alle POIs** > ⓘ, um den Namen einzugeben.
- 3 Wähle bei Bedarf eine Unterkategorie.
- 4 Wähle die Position und dann die Option **LOSI!**.

Suchen von nahegelegenen Positionen

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option **Zieleingabe** > ⓘ.
- 2 Wähle eine Option.
Wähle beispielsweise die Option **Kürzlich gefundenes Element**, um nach einem Restaurant in der Nähe der Adresse zu suchen, nach der du kürzlich gesucht hast.
- 3 Wähle bei Bedarf eine Kategorie und eine Unterkategorie.
- 4 Wähle die Position und dann die Option **LOSI!**.

Topografische Karten

Im Lieferumfang des Geräts sind möglicherweise topografische Karten enthalten. Sie können sie jedoch auch unter <http://buy.garmin.com> erwerben. Garmin empfiehlt, dass Sie BaseCamp™ herunterladen, um Routen und Aktivitäten mit topografischen Karten zu planen.

Anpassen des Geräts

Profile

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Edge anzupassen, u. a. Profile. Profile enthalten eine Reihe von Einstellungen, mit denen das Gerät entsprechend deiner Verwendung optimiert wird. Beispielsweise kannst du unterschiedliche Einstellungen und Ansichten für das Training und das Mountainbiken erstellen.

Wenn du ein Profil nutzt und Einstellungen änderst, z. B. Datenfelder oder Maßeinheiten, werden die Änderungen automatisch als Teil des Profils gespeichert.

Aktivitätsprofil: Du kannst für jede Art des Radfahrens ein Aktivitätsprofil erstellen. Beispielsweise kannst du separate Aktivitätsprofile für das Training, für Wettkämpfe und für das Mountainbiken haben. Das Aktivitätsprofil umfasst benutzerdefinierte Datenseiten, Gesamtwerte für Aktivitäten, Alarmer, Trainingszonen (z. B. Herzfrequenz und Geschwindigkeit), Trainingseinstellungen (z. B. Auto Pause® und Auto Lap®) sowie Navigationseinstellungen.

Benutzerprofil: Du kannst die Einstellungen für Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe und Aktivsportler aktualisieren. Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung diverser Werte wie z. B. Kalorienberechnung.

Aktualisieren von Aktivitätsprofilen

Du kannst zehn Aktivitätsprofile anpassen. Du kannst deine Einstellungen und Datenfelder für eine bestimmte Aktivität oder Reise anpassen.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option ✖ > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wähle eine Option:
 - Wähle ein Profil.
 - Wähle +, um ein neues Profil hinzuzufügen.
- 3 Bearbeite bei Bedarf den Namen und die Farbe für das Profil.
- 4 Wähle eine Option:
 - Wähle **Datenseiten**, um die Datenseiten und Datenfelder anzupassen (**Anpassen der Datenseiten**).
 - Wähle **Alarmer**, um die Trainingsalarmer anzupassen (**Alarmer**).
 - Wähle **Navigation**, um die Karteneinstellungen (**Karteneinstellungen**) und die Routeneinstellungen (**Routeneinstellungen**) anzupassen.
 - Wähle **Auto-Funktionen** > **Auto Lap**, um einzurichten, wie Runden ausgelöst werden (**Speichern von Runden nach Position**).
 - Wähle **Auto-Funktionen** > **Auto Pause**, um zu ändern, wann der Timer automatisch anhält (**Verwenden von Auto Pause**).
 - Wähle **Auto-Funktionen** > **Auto-Ruhezustand**, um den Ruhezustand automatisch nach einer Inaktivität von fünf Minuten zu aktivieren (**Verwenden des Auto-Ruhezustands**).
 - Wähle **Auto-Funktionen** > **Auto-Seitenwechsel**, um anzupassen, wie Trainingsseiten bei laufendem Timer angezeigt werden (**Verwenden des Auto-Seitenwechsels**).
 - Wähle **Hinweis für Stoppuhrstart**, um den Modus für den Hinweis für Stoppuhrstart anzupassen (**Ändern des Hinweises für den Stoppuhrstart**).

Alle Änderungen werden im Aktivitätsprofil gespeichert.

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe und Aktivsportler aktualisieren. Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Fahrtdaten.

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✖ > **Benutzerprofil**.
- 2 Wählen Sie eine Option.

Informationen zu Aktivsportlern

Ein Aktivsportler ist jemand, der seit vielen Jahren intensiv trainiert (mit Ausnahme geringfügiger Verletzungen) und dessen Herzfrequenz in der Ruhephase höchstens 60 Schläge pro Minute (bpm) beträgt.

Bluetooth-Einstellungen

Wählen Sie ✖ > **Bluetooth**.

Aktivieren: Aktiviert die drahtlose Bluetooth-Technologie.

HINWEIS: Andere Bluetooth-Einstellungen werden nur angezeigt, wenn Bluetooth aktiviert ist.

Eigener Name: Ermöglicht es Ihnen, einen Namen einzugeben, mit dem Ihre Geräte mit drahtloser Bluetooth-Technologie angezeigt werden.

Smartphone koppeln: Verbindet das Gerät mit einem kompatiblen Bluetooth-Smartphone.

Wi-Fi Einstellungen

Wähle die Option ✖ > **WLAN**.

WLAN: Aktiviert die drahtlose Wi-Fi Technologie.

HINWEIS: Andere Wi-Fi Einstellungen werden nur angezeigt, wenn Wi-Fi aktiviert ist.

Automatisch hochladen: Ermöglicht das automatische Hochladen von Aktivitäten über ein bekanntes drahtloses Netzwerk.

Netzwerk hinzufügen: Verbindet das Gerät mit einem drahtlosen Netzwerk.

Informationen zu Trainingseinstellungen

Folgende Optionen und Einstellungen ermöglichen es Ihnen, das Gerät basierend auf den Trainingsanforderungen anzupassen. Diese Einstellungen werden in einem Aktivitätsprofil gespeichert. Beispielsweise können Sie Zeit-Alarme für Ihr Rennprofil und Positionsauslöser von Auto Lap für Ihr Mountainbike-Profil einrichten.

Anpassen der Datenseiten

Die Datenseiten können für jedes Aktivitätsprofil angepasst werden.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option ✖ > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wähle ein Profil.
- 3 Wähle die Option **Datenseiten**.
- 4 Wähle eine Datenseite aus.
- 5 Aktiviere bei Bedarf die Datenseite.
- 6 Wähle die Anzahl der Datenfelder aus, die auf der Seite angezeigt werden sollen.
- 7 Wähle die Option ✓.
- 8 Wähle ein Datenfeld aus, um es zu ändern.
- 9 Wähle die Option ✓.

Verwenden von Auto Pause

Verwende die Funktion Auto Pause, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn du dich nicht mehr fortbewegst oder wenn deine Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Strecke Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen du abbremsen oder anhalten musst.

HINWEIS: Wenn der Timer angehalten oder unterbrochen wurde, werden keine Protokolldaten aufgezeichnet.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option ✖ > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wähle ein Profil.

- 3 Wähle **Auto-Funktionen** > **Auto Pause**.

- 4 Wähle eine Option:

- Wähle **Wenn angehalten**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen.
- Wähle **Benutzerdefinierte Geschwindigkeit**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn die Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt.

- 5 Passe bei Bedarf optionale Datenfelder für die Zeit an ([Anpassen der Datenseiten](#)).

Im Datenfeld **Verstrichene Zeit** wird die gesamte Zeit angezeigt, einschließlich der Pausen-Zeit.

Speichern von Runden nach Position

Du kannst die Funktion Auto Lap verwenden, um die Runde bei einer bestimmten Position automatisch zu markieren. Diese Funktion hilft dir, deine Leistung während verschiedener Abschnitte einer Tour zu vergleichen (z. B. einen langen Anstieg oder Trainingsprints). Verwende beim Fahren von Strecken die Option **Nach Position**, um Runden an allen auf der Strecke gespeicherten Rundenpositionen auszulösen.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option ✖ > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wähle ein Profil.
- 3 Wähle **Auto-Funktionen** > **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Position** > **Runde bei**.

- 4 Wähle eine Option:

- Wähle **Nur Lap-Taste**, um den Rundenzähler jedes Mal auszulösen, wenn du ↻ wählst und jedes Mal, wenn du eine der gewählten Positionen erneut passierst.
- Wähle **Start und Runde**, um den Rundenzähler an der GPS-Position auszulösen, an der du ▶ wählst und an jeder Position, an der du während der Fahrt die Option ↻ wählst.
- Wähle **Speichern und Runde**, um den Rundenzähler an einer bestimmten, vor der Tour gespeicherten GPS-Position und an jeder Position während der Tour auszulösen, an der du ↻ wählst.

- 5 Passe bei Bedarf die Rundenfelder an ([Anpassen der Datenseiten](#)).

Speichern von Runden nach Distanz

Du kannst Auto Lap verwenden, um die Runde bei einer bestimmten Distanz automatisch zu speichern. Diese Funktion hilft dir, deine Leistung während verschiedener Abschnitte einer Fahrt zu vergleichen (z. B. alle 10 Meilen oder 40 Kilometer).

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option ✖ > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wähle ein Profil.
- 3 Wähle **Auto-Funktionen** > **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Entfernung** > **Runde bei**.
- 4 Gib einen Wert ein.
- 5 Passe bei Bedarf die Rundenfelder an ([Anpassen der Datenseiten](#)).

Verwenden des Auto-Seitenwechsels

Mit der Funktion für den automatischen Seitenwechsel werden bei laufendem Timer alle Seiten mit Trainingsdaten automatisch fortlaufend der Reihe nach angezeigt.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option ✖ > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wähle ein Profil.
- 3 Wähle **Auto-Funktionen** > **Auto-Seitenwechsel**.
- 4 Wähle eine Anzeigegeschwindigkeit.

Ändern des Hinweises für den Stoppuhrstart

Diese Funktion erkennt automatisch, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst hat und sich in Bewegung befindet.

Dabei wirst du daran erinnert, den Timer zu starten, damit die Aufzeichnung der Tourdaten beginnt.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option ✖ > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wähle ein Profil.
- 3 Wähle **Hinweis für Stoppuhrstart**.
- 4 Wähle bei Bedarf die Option **Starthinweis-Modus**.
- 5 Wähle eine Option:
 - Wähle **Einmal**.
 - Wähle **Wiederholen > Hinweis erneut zeigen**, um den Zeitraum zu ändern, nach dem der Hinweis erneut angezeigt wird.

Systemeinstellungen

Wähle ✖ > **System**.

- GPS-Einstellungen ([GPS-Einstellungen](#))
- Anzeigeeinstellungen ([Anzeigeeinstellungen](#))
- Einstellungen für die Datenaufzeichnung ([Einstellungen für die Datenaufzeichnung](#))
- Geräteeinstellungen ([Einrichten der Maßeinheiten](#))
- Konfigurationseinstellungen ([Ändern der Konfigurationseinstellungen](#))
- Spracheinstellungen ([Ändern der Sprache des Geräts](#))
- Toneinstellungen ([Einrichten der Töne des Geräts](#))

GPS-Einstellungen

Training in Gebäuden

Wenn du in Gebäuden trainieren oder die Akku-Laufzeit verlängern möchtest, kannst du das GPS deaktivieren.

Wähle im Hauptmenü die Option ✖ > **System > GPS > GPS-Modus > Aus**.

Wenn das GPS deaktiviert ist, stehen Geschwindigkeits- und Distanzdaten nur zur Verfügung, wenn du über einen optionalen Sensor verfügst, der Geschwindigkeits- und Distanzdaten an das Gerät sendet (z. B. ein Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensor). Wenn du das Gerät das nächste Mal einschaltest, sucht es erneut nach Satellitensignalen.

Festlegen der Höhe

Wenn genaue Höhendaten für die aktuelle Position vorliegen, können Sie den Höhenmesser des Geräts manuell kalibrieren.

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✖ > **System > GPS > Höhe festlegen**.
- 2 Geben Sie die Höhe ein, und wählen Sie ✓.

Anzeigen von Satelliten

Auf der Satellitenseite werden die aktuellen GPS-Satelliteninformationen angezeigt. Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter www.garmin.com/aboutGPS.

Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✖ > **System > GPS > Satelliten anzeigen**.

Die GPS-Genauigkeit wird im unteren Teil der Seite angezeigt. Die grünen Balken kennzeichnen die Stärke der jeweils empfangenen Satellitensignale. (Die Satellitennummer wird unter dem jeweiligen Balken angezeigt.)

Anzeigeeinstellungen

Wähle ✖ > **System > Anzeige**.

Automatische Helligkeit: Passt die Bildschirmhelligkeit automatisch basierend auf dem Umgebungslicht an.

Display-Beleuchtung: Richtet die Zeitdauer ein, bevor die Beleuchtung ausgeschaltet wird.

Farbmodus: Richtet das Gerät zur Anzeige von Farben für den Tag oder die Nacht ein. Du kannst **Automatisch** wählen, damit das Gerät die Farben für Tag oder Nacht automatisch basierend auf der Uhrzeit anpasst.

Screenshot: Ermöglicht es dir, das Bild zu speichern, das auf dem Bildschirm des Geräts angezeigt wird.

Einstellungen für die Datenaufzeichnung

Wählen Sie ✖ > **System > Datenaufzeichnung**.

Aufzeichnung auf: Richtet den Datenspeicherort ein ([Ändern des Datenspeicherorts](#)).

Aufzeichnungsintervall: Steuert, wie das Gerät Aktivitätsdaten aufzeichnet. Mit **Intelligent** werden wichtige Punkte aufgezeichnet, an denen Sie die Richtung, die Geschwindigkeit oder die Herzfrequenz ändern. Mit **1 s** werden jede Sekunde Punkte aufgezeichnet. Dabei wird eine sehr detaillierte Aufzeichnung Ihrer Aktivität erstellt, und die Dateigröße der Aktivität wird erhöht.

Daten mitteln: Legt fest, ob das Gerät Nullwerte für Trittfrequenz- und Leistungsdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen ([Datenmittlung für Trittfrequenz oder Leistung](#)).

Einrichten der Maßeinheiten

Sie können die Maßeinheiten für Distanz und Geschwindigkeit, Höhe, Temperatur, Gewicht, Positionsformat und Zeitformat anpassen.

- 1 Wählen Sie ✖ > **System > Einheiten**.
- 2 Wählen Sie eine Messgröße.
- 3 Wählen Sie eine Maßeinheit für die Einstellung.

Einrichten der Töne des Geräts

Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✖ > **System > Töne**.

Ändern der Sprache des Geräts

Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✖ > **System > Sprache**.

Ändern der Konfigurationseinstellungen

Sie können alle Einstellungen ändern, die Sie bei der ersten Einrichtung konfiguriert haben.

- 1 Wählen Sie ✖ > **System > Gerät zurücksetzen > Grundeinstellungen**.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Zeitzone

Jedes Mal, wenn Sie es sich einschalten und Satellitensignale erfassen, ermittelt es automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit.

Geräteinformationen

Technische Daten

Technische Daten: Edge

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Batterie-Laufzeit	15 Stunden, normaler Gebrauch
Betriebstemperatur	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperatur	0 °C bis 40 °C (32 °F bis 104 °F)
Wasserdichtigkeit	IEC 60529, IPX7*

* Das Gerät ist bis zu einer Tiefe von 1 Meter 30 Minuten wasserbeständig.

Technische Daten: Herzfrequenzsensor

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 Volt
Batterie-Laufzeit	Bis zu 4,5 Jahre (1 Stunde pro Tag)
Betriebstemperatur	-5 °C bis 50 °C (23 °F bis 122 °F)

Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz
Wasserdichtigkeit	3 ATM* HINWEIS: Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten.

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 30 Metern Wassertiefe.

Technische Daten: Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 Volt
Batterielaufzeit	Ca. 12 Monate (1 Stunde pro Tag)
Betriebstemperatur	-20 ° bis 60 °C (-4 ° bis 140 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz
Wasserdichtigkeit	1 ATM*

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 10 Metern Wassertiefe.

Pflege des Geräts

HINWEIS

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es über längere Zeit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen ausgesetzt sein kann, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Bedienen Sie den Touchscreen nie mit harten oder scharfen Gegenständen, da dies zu Schäden am Touchscreen führen kann.

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel oder Lösungsmittel, die die Kunststoffteile beschädigen könnten.

Bringen Sie die Schutzkappe sicher an, um Schäden am USB-Anschluss zu vermeiden.

Reinigen des Geräts

- 1 Wischen Sie das Gerät mit einem Tuch ab, das mit einer milden Reinigungslösung befeuchtet ist.
- 2 Wischen Sie das Gerät trocken.

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

Entferne das Modul, bevor du den Gurt reinigst.

Schweiß- und Salzurückstände auf dem Gurt können die Genauigkeit der vom Herzfrequenzsensor erfassten Daten verringern.

- Ausführliche Pflegehinweise sind unter www.garmin.com/HRMcare zu finden.
- Reinige den Gurt nach jeder Verwendung.
- Reinige den Gurt nach jeder siebten Verwendung in der Waschmaschine.
- Der Gurt ist nicht für den Trockner geeignet.
- Hänge den Gurt zum Trocknen auf, oder lasse ihn liegend trocknen.
- Verlängere die Lebensdauer des Herzfrequenzsensors, indem du das Modul entfernst, wenn es nicht verwendet wird.

Auswechselbare Batterien

⚠️ WARNUNG

Verwenden Sie zum Entnehmen der Batterien keine scharfen Gegenstände.

Bewahren Sie den Akku außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Nehmen Sie Akkus niemals in den Mund. Bei Verschlucken wenden Sie sich unverzüglich an einen Arzt oder die Vergiftungszentrale vor Ort.

Austauschbare Knopfzellen können Perchlorate enthalten. Möglicherweise ist eine spezielle Handhabung erforderlich. Siehe www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠️ ACHTUNG

Wenden Sie sich zum ordnungsgemäßen Recycling der Batterien an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

- 1 Entfernen Sie die vier Schrauben auf der Rückseite des Moduls mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher.
- 2 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.



- 3 Warten Sie 30 Sekunden.
- 4 Setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.
HINWEIS: Beschädige oder verliere den Dichtungsring nicht.
- 5 Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die vier Schrauben ein.
HINWEIS: Ziehen Sie die Muttern nicht zu fest an.

Nachdem Sie die Batterie des Herzfrequenzsensors ausgewechselt haben, müssen Sie ihn möglicherweise wieder mit dem Gerät koppeln.

Auswechseln der Batterie des Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors

Die LED blinkt rot, falls nach zwei Umdrehungen ein niedriger Batterieladestand erkannt wird.

- 1 Die runde Batterieabdeckung ① befindet sich auf der Rückseite des Sensors.



- 2 Drehe die Abdeckung entgegen dem Uhrzeigersinn, bis die Markierung auf die entspernte Position zeigt und sich die Abdeckung abnehmen lässt.
- 3 Entferne die Abdeckung und die Batterie ②.
- 4 Warte 30 Sekunden.
- 5 Setze die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.
HINWEIS: Beschädige oder verliere den Dichtungsring nicht.
- 6 Drehe die Abdeckung im Uhrzeigersinn, bis die Markierung auf die gesperrte Position zeigt.
HINWEIS: Die LED blinkt einige Sekunden lang nach dem Auswechseln der Batterie rot und grün. Wenn die LED grün blinkt und dann erlischt, ist das Gerät aktiv und bereit für die Datenübertragung.

Fehlerbehebung

Zurücksetzen des Geräts

Wenn das Gerät nicht mehr reagiert, müssen Sie es möglicherweise zurücksetzen. Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

Halten Sie  10 Sekunden lang gedrückt.

Das Gerät wird zurückgesetzt und schaltet sich ein.

Löschen von Benutzerdaten

Du kannst alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

HINWEIS: Mit diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten gelöscht. Das Protokoll wird jedoch nicht gelöscht.


Wähle  > **System** > **Gerät zurücksetzen** > **Werkseinstellungen** > .

Optimieren der Akkulaufzeit

- Reduziere die Beleuchtung, oder verkürze die Display-Beleuchtungszeit ([Verwenden der Beleuchtung](#)).
- Wähle als Aufzeichnungsintervall die Option **Intelligent** ([Einstellungen für die Datenaufzeichnung](#)).
- Aktiviere die Funktion **Auto-Ruhezustand** ([Verwenden des Auto-Ruhezustands](#)).
- Deaktiviere die drahtlose Bluetooth Funktion ([Bluetooth-Einstellungen](#)).
- Deaktiviere die WLAN-Verbindung ([Wi-Fi Einstellungen](#)).

Verwenden des Auto-Ruhezustands

Du kannst den Auto-Ruhezustand verwenden, um nach einer Inaktivität von 5 Minuten automatisch den Ruhezustand zu aktivieren. Im Ruhezustand ist das Display ausgeschaltet, und die ANT+ Sensoren, Bluetooth und GPS sind nicht verbunden. Wi-Fi bleibt während des Ruhezustands des Geräts weiterhin aktiv.

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wähle ein Profil.
- 3 Wähle **Auto-Funktionen** > **Auto-Ruhezustand**.

Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

- Verbinde das Gerät mit einem drahtlosen Netzwerk. Satelliteninformationen werden drahtlos auf das Gerät heruntergeladen, sodass es schnell Satellitensignale erfassen kann.
- Koppele das Gerät mit einem Smartphone mit Bluetooth. Satelliteninformationen werden an das Gerät gesendet, sodass es schnell Satellitensignale erfassen kann.
- Begib dich mit dem Gerät im Freien an eine Stelle, an der weder hohe Gebäude noch Bäume den Empfang stören.
- Behalte deine Position für einige Minuten bei.

Weitere Informationsquellen

- Rufen Sie die Website www.garmin.com/intosports auf.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/learningcenter auf.
- Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

Temperaturanzeigen

Wenn das Gerät direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt, in der Hand gehalten oder mit einem externem Akkupack aufgeladen wird, kann die vom Gerät angezeigte Temperatur über der

tatsächlichen Temperatur liegen. Es kann auch eine gewisse Zeit dauern, bis sich das Gerät an große Temperaturänderungen angepasst hat.

Anzeigen von Geräteinformationen

Sie können Geräte-ID, Softwareversion und Lizenzvereinbarung anzeigen.

Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **System** > **Info**.

Ersatz-Dichtungsringe

Ersatz-Dichtungsringe sind für die Standardhalterung in zwei Größen verfügbar:

- 1,3 × 1,5 × 0,9 Zoll – AS568-125
- 1,7 × 1,9 × 0,9 Zoll – AS568-131

HINWEIS: Verwende ausschließlich Ersatzbänder aus EPDM (Ethylen-Propylen-Dien-Monomer). Ruf die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wende dich an deinen Garmin Händler.

Aktualisieren der Software

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware musst du über ein Konto bei Garmin Connect verfügen und die Anwendung Garmin Express herunterladen.

- 1 Schließe das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
Wenn neue Software verfügbar ist, wird sie von Garmin Express an das Gerät gesendet.
- 2 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 3 Trenne das Gerät während der Aktualisierung nicht vom Computer.

HINWEIS: Wenn du Garmin Express bereits verwendet hast, um das Gerät mit Wi-Fi Konnektivität einzurichten, kann Garmin Connect verfügbare Software-Updates automatisch auf das Gerät herunterladen, wenn eine Verbindung über Wi-Fi hergestellt wird.

Anhang

Registrieren des Geräts

Helfen Sie uns, unseren Service weiter zu verbessern, und füllen Sie die Online-Registrierung noch heute aus.

- Rufen Sie die Website <http://my.garmin.com> auf.
- Bewahren Sie die Originalquittung oder eine Fotokopie an einem sicheren Ort auf.

Datenfelder

Für einige Datenfelder ist ANT+ Zubehör erforderlich, damit Daten angezeigt werden können.

Abstieg gesamt: Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Abstieg zurückgelegt wurde.

Ankunft nächster Wegpunkt: Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der du den nächsten Wegpunkt der Route erreichen wirst (in der Ortszeit des Wegpunkts). Du musst auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Ankunftszeit: Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der du das Endziel erreichen wirst (in der Ortszeit des Ziels). Du musst auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Anstieg gesamt: Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Aufstieg zurückgelegt wurde.

Balance: Die aktuelle Links/Rechts-Kraftverteilung.

- Balance - 10s Ø:** Der Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 10 Sekunden des Kraftverhältnisses von links und rechts.
- Balance - 30s Ø:** Der Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 30 Sekunden des Kraftverhältnisses von links und rechts.
- Balance - 3s Ø:** Der Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 3 Sekunden des Kraftverhältnisses von links und rechts.
- Balance - Runde:** Das durchschnittliche Kraftverhältnis von links und rechts für die aktuelle Runde.
- Batterie:** Die verbleibende Akkuleistung.
- Di2-Akkuladestand:** Die verbleibende Akkuleistung eines Di2 Sensors.
- Di2-Kettenblätter/-Ritzel:** Die vorderen Kettenblätter und hinteren Ritzel eines Di2 Sensors.
- Di2-Kettenblatt vorne:** Das vordere Kettenblatt eines Di2 Sensors.
- Di2-Ritzel hinten:** Die hinteren Ritzel eines Di2 Sensors.
- Di2-Verhältnis von Kettenblatt und Ritzeln:** Die Anzahl der Zähne an den Kettenblättern vorne und Ritzeln hinten.
- Differenz HF-Ziel:** Während eines Trainings wird die Differenz zwischen Herzfrequenz und Herzfrequenzziel angezeigt.
- Distanz:** Die während des aktuellen Tracks oder der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.
- Distanz bis Strecke:** Die verbleibende Distanz zum nächsten Punkt der Strecke.
- Distanz nächster Punkt:** Die verbleibende Distanz zum nächsten Wegpunkt der Route. Du musst auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
- Distanz zum Ziel:** Die verbleibende Distanz zum Endziel. Du musst auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
- Drehmoment-Effektivität:** Der Messwert für die Effizienz der Pedalumdrehungen des Radfahrers.
- Geschwindigkeit (Ø):** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
- Geschwindigkeit - Letzte Runde:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.
- Gleichmäßigkeit des Tretens:** Ein Messwert für die Gleichmäßigkeit, mit der ein Radfahrer bei jeder Umdrehung Kraft auf die Pedale auswirkt.
- GPS-Genauigkeit:** Die Fehlertoleranz für deine genaue Position. Beispielsweise liegt die GPS-Genauigkeit für deine Position bei +/-3,65 m (12 Fuß).
- GPS-Signalstärke:** Die Stärke des GPS-Satellitensignals.
- Herzfrequenz:** Deine Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor verbunden sein.
- Herzfrequenzbereich:** Dein aktueller Herzfrequenzbereich (1 bis 5). Die Standard-Herzfrequenzbereiche beruhen auf deinem Benutzerprofil und deiner maximalen Herzfrequenz (220 minus dein Alter).
- Herzfrequenzkurve:** Ein Liniendiagramm des aktuellen Herzfrequenz-Bereichs (1 bis 5).
- HF - %HFR:** Der Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).
- HF - %Max.:** Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.
- HF - Letzte Runde:** Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.
- HF Runde:** Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
- HF - Runde %HFR:** Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.
- HF - Runde %Max.:** Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
- HF - Ø %HFR:** Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Aktivität.
- HF - Ø %Max.:** Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.
- Höhe:** Die Höhe der aktuellen Position über oder unter dem Meeresspiegel.
- Kalorien:** Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.
- Kalorien (Fett):** Die Menge der verbrannten Kalorien. Hierfür ist eine Auswertung von New Leaf® erforderlich.
- Kilometerzähler:** Die gesamte, bei allen Reisen zurückgelegte Distanz. Dieser Gesamtwert wird beim Zurücksetzen der Reisedaten nicht gelöscht.
- Leistung:** Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt.
- Leistung (max.):** Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
- Leistung - % FTP:** Die aktuelle Leistungsabgabe als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle.
- Leistung - 10s Ø:** Der Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 10 Sekunden (Leistungsabgabe).
- Leistung - 30s Ø:** Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Leistungsabgabe).
- Leistung - 3s Ø:** Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 3 Sekunden (Leistungsabgabe).
- Leistung - IF:** Der Intensity Factor™ für die aktuelle Aktivität.
- Leistung - kJ:** Die Gesamtleistung (Leistungsabgabe) in Kilojoule.
- Leistung - letzte Runde:** Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.
- Leistung - NP:** Der Normalized Power™ für die aktuelle Aktivität.
- Leistung - NP - Letzte Runde:** Die durchschnittliche Normalized Power für die letzte beendete Runde.
- Leistung - NP - Runde:** Die durchschnittliche Normalized Power für die aktuelle Runde.
- Leistung - Runde:** Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
- Leistung - Runde max.:** Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
- Leistungsbereich:** Der aktuelle Bereich der Leistungsabgabe (1 bis 7) basierend auf deinem FTP-Wert oder den benutzerdefinierten Einstellungen.
- Leistung - TSS:** Der Training Stress Score™ für die aktuelle Aktivität.
- Leistung - Watt/kg:** Die Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.
- Leistung - Ø:** Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
- Letzte Runden-Distanz:** Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.
- Letzte Rundenzeit:** Die Stoppuhr-Zeit für die letzte beendete Runde.
- Max. Geschwindigkeit:** Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
- Neigung:** Die Berechnung des Höhenunterschieds (Höhe) im Verlauf der Strecke (Distanz). Wenn du beispielsweise pro

3 m (10 Fuß) Anstieg 60 m (200 Fuß) zurückgelegt, beträgt die Neigung 5 %.

Position beim nächsten Punkt: Der nächste Punkt auf der Route oder Strecke.

Position beim Ziel: Der letzte Punkt auf der Route oder Strecke.

Rest-Distanz: Während eines Trainings oder einer Strecke wird bei Verwendung eines Distanzziels die verbleibende Distanz angezeigt.

Richtung: Die Richtung, in die du dich bewegst.

Runden: Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.

Runden-Distanz: Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

Rundengeschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Rundenzeit: Die Stoppuhr-Zeit für die aktuelle Runde.

Rundenzeit (Ø): Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.

Sonnenaufgang: Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Sonnenuntergang: Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Temperatur: Die Lufttemperatur. Deine Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor.

Tempo: Die aktuelle Reisegeschwindigkeit.

Trainingsschritt: In einem Training der aktuelle Schritt in der Gesamtzahl von Schritten.

Trittfrequenz: Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel oder die Anzahl der Schritte pro Minute. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.

Trittfrequenz (Durchschnitt): Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Trittfrequenz (Runde): Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Runde.

Uhrzeit: Die aktuelle Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).

Verbleibende Kalorien: Während eines Trainings werden bei Verwendung eines Kalorienziels die verbleibenden Kalorien angezeigt.

Verbleibende Wiederholungen: Die verbleibenden Wiederholungen während eines Trainings.

Verbleibende Zeit: Während eines Trainings wird bei Verwendung eines Zeitziels die verbleibende Zeit angezeigt.

Verhältnis - Ø: Das durchschnittliche Kraftverhältnis von links und rechts für die aktuelle Aktivität.

Verstrichene Zeit: Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn du den Timer beispielsweise startest und 10 Minuten läufst, den Timer dann 5 Minuten anhältst und danach erneut startest, um 20 Minuten zu laufen, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.

Vertikalgeschwindigkeit: Die über einen Zeitraum festgestellte Aufstiegs- oder Abstiegsrate.

VG - 30s Ø: Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Vertikalgeschwindigkeit).

Zeit: Die Stoppuhr-Zeit für die aktuelle Aktivität.

Zeit bis nächster Wegpunkt: Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des nächsten Wegpunkts der Route. Du musst auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Zeit bis Ziel: Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des Ziels. Du musst auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Ø HF: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

Bereich	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz	Belastungsempfinden	Vorteile
1	50–60 %	Entspannte, leichte Pace, rhythmische Atmung	Aerobes Training der Anfangsstufe, geringere Belastung
2	60–70 %	Komfortable Pace, leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich	Einfaches Herz-Kreislauf-Training, gute Erholungspace
3	70–80 %	Mäßige Pace, eine Unterhaltung ist schwieriger	Verbessert den aeroben Bereich, optimales Herz-Kreislauf-Training
4	80–90 %	Schnelle Pace und ein wenig unkomfortabel, schweres Atmen	Verbessert den anaeroben Bereich und die anaerobe Schwelle, höhere Geschwindigkeit
5	90–100 %	Sprint-Pace, kann nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden, angestregtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

Radgröße und -umfang

Die Radgröße ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Es handelt sich hierbei nicht um eine umfassende Liste. Du kannst auch einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

Radgröße	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Schlauch	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100

Radgröße	L (mm)
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Schlauch	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Software-Lizenzvereinbarung

DURCH DIE VERWENDUNG DES GERÄTS STIMMEN SIE DEN BEDINGUNGEN DER FOLGENDEN SOFTWARE-LIZENZVEREINBARUNG ZU. LESEN SIE DIE LIZENZVEREINBARUNG AUFMERKSAM DURCH.

Garmin Ltd. und/oder deren Tochtergesellschaften („Garmin“) gewähren Ihnen im Rahmen des normalen Betriebs dieses Geräts eine beschränkte Lizenz zur Verwendung der in diesem Gerät im Binärformat integrierten Software (die „Software“). Verfügungsrechte, Eigentumsrechte und Rechte am geistigen Eigentum an der Software verbleiben bei Garmin und/oder deren Drittanbietern.

Sie erkennen an, dass die Software Eigentum von Garmin und/oder deren Drittanbietern ist und durch die Urheberrechte der Vereinigten Staaten von Amerika und internationale Urheberrechtsabkommen geschützt ist. Weiterhin erkennen Sie an, dass Struktur, Organisation und Code der Software, für die kein Quellcode zur Verfügung gestellt wird, wertvolle Betriebsgeheimnisse von Garmin und/oder deren Drittanbietern sind und dass der Quellcode der Software ein wertvolles Betriebsgeheimnis von Garmin und/oder deren Drittanbietern bleibt. Sie verpflichten sich, die Software oder Teile davon nicht zu dekompileieren, zu deassemblieren, zu verändern, zurückzuassemblieren, zurückzuentwickeln, in eine allgemein lesbare Form umzuwandeln oder ein von der Software abgeleitetes Werk zu erstellen. Sie verpflichten sich, die Software nicht in ein Land zu exportieren oder zu reexportieren, das nicht im Einklang mit den Exportkontrollgesetzen der Vereinigten Staaten von Amerika oder den Exportkontrollgesetzen eines anderen, in diesem Zusammenhang relevanten Landes steht.

Index

A

Adressen, suchen 11
Akku
 aufladen 1
 Laufzeit optimieren 17
 Typ 1
Aktivsportler 13, 14
Alarmer 3
Anbringen des Geräts 1
Anpassen des Geräts 14
ANT+ Sensoren 2, 6, 8
 koppeln 8
Anwendungen 9
Anzeigeeinstellungen 15
Auto Lap 14
Auto Pause 14
Auto-Ruhezustand 17
Auto-Seitenwechsel 14

B

Bänder 17
Batterie, auswechseln 16
Batterie auswechseln 16
Beleuchtung 2, 15
Benutzerdaten, löschen 10
Benutzerprofil 2, 13
Bereiche, Leistung 8
Bestzeiten 6
 löschen 6
Bildschirm 15
Bildschirmschaltflächen 2
Bluetooth Technologie 9
Bluetooth-Technologie 14

C

Computer, verbinden 10

D

Dateien, übertragen 10
Daten
 speichern 9
 übertragen 9, 10
Daten mitteln 8
Datenaufzeichnung 10, 15
Datenfelder 14, 17
Dichtungsringe. *Siehe* Bänder
Distanz, Alarmer 3

E

Einstellungen 2, 12, 14, 15
 Gerät 15

F

Fehlerbehebung 7, 17

G

Garmin Connect 3, 5, 6, 9, 10
Garmin Express 10
Gerät
 pflegen 16
 Registrierung 17
 zurücksetzen 17
Geräte-ID 17
Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren 7, 8, 16
GPS
 anhalten 15
 Satellitenseite 15
 Signal 2, 3, 17
Grundeinstellungen 15

H

Herzfrequenz
 Alarmer 3
 Bereiche 7, 19
 Sensor 6, 7, 16
 Zonen 7
Hinweis für Stoppuhrstart 14

Höhe 15
Höhenmesser, kalibrieren 15

I

Installieren 1, 7
Intelligente Aufzeichnung 10

K

Kalender 6
Kalibrieren, Leistungsmesser 8
Kalorien, Alarmer 3
Karten 5
 Ausrichtung 12
 Einstellungen 12
 erwerben 13
 Suchen von Positionen 11
 topografisch 13
 vergrößern/verkleinern 12
Koordinaten 11
Koppeln 2
 ANT+ Sensoren 8

L

Leistung, Bereiche 8
Leistung (Kraft)
 Alarmer 3
 Messer 8
Löschen, alle Benutzerdaten 10, 17

M

Maßeinheiten 15
microSD Speicherkarte. *Siehe* Speicherkarte
Montieren 1

N

Navigation 11
 beenden 11
 Zurück zum Start 11

P

Points of Interest (POI) 13
 suchen 11
Positionen 11
 bearbeiten 11
 löschen 12
 suchen 13
 über die Karte finden 11
Produktregistrierung 17
Profile 13, 14
 Benutzer 13
Protokoll 3, 9
 an Computer senden 9
 löschen 9

R

Radgröße 19
Registrieren des Geräts 17
Reinigen des Geräts 16
Routen
 Einstellungen 12
 erstellen 12
Ruhezustand 17
Runden 2

S

Satellitenseite 15
Satellitensignale 2, 3, 17
Segmente 5
 löschen 6
Smartphone 2, 9, 14
Software
 aktualisieren 17
 Version 17
Software-Lizenzvereinbarung 17, 20
Speicherkarte 10
Speichern von Aktivitäten 3
Speichern von Daten 9, 10
Sprache 15
Stoppuhr 2
Strecken 4, 5
 bearbeiten 5

laden 5
löschen 5
Suchen von Positionen 13
 Adressen 13
 in der Nähe der Position 13
Symbole 2
Systemeinstellungen 15

T

Tasten 2
Technische Daten 15, 16
Temperatur 17
Timer 3, 9
Töne 15
Topografische Karten 13
Training
 Pläne 6
 Seiten 3
Trainings 3, 4
 bearbeiten 4
 erstellen 4
 laden 3
 löschen 4
Trittfrequenz 8
 Alarmer 3

U

Updates, Software 17
USB 17
 trennen 10

V

Virtual Partner 4, 5

W

Waage 8
Wegpunkte, projizieren 11
Wi-Fi 14, 17
 verbinden 9
 Verbinden 10
WLAN 2

Z

Zeit, Alarmer 3
Zeiteinstellungen 15
Zeitzone 15
Zonen, Zeit 15
Zubehör 6, 8, 17
Zurück zum Start 11
Zurücksetzen des Geräts 17



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf. a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf



+ 46 7744 52020

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Vereinigtes Königreich

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (Republik China)

