

GARMIN®

Edge® Explore 1000



Benutzerhandbuch

© 2015–2018 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® und Edge® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™, Varia Vision™ und Vector™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Apple® und Mac® sind Marken von Apple Inc. und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. microSD® und das microSD Logo sind Marken von SD-3C, LLC. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Dieses Produkt ist ANT+® zertifiziert. Unter www.thisisant.com/directory finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

Modellnummer: F4ACGQ00

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1	Situationsbewusstsein.....	9
Erste Schritte.....	1	Trainieren mit Leistungsmessern.....	9
Aufladen des Geräts.....	1	Kalibrieren des Leistungsmessers.....	9
Informationen zum Akku.....	1	Funkfernbedienung	9
Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung.....	1	Übersicht über das Gerät.....	9
Anbringen der Standardhalterung.....	1	Status-LED.....	10
Entnehmen des Edge.....	2	Koppeln der Fernbedienung mit dem Edge.....	10
Einschalten des Geräts.....	2	Anpassen der Aktionstaste.....	10
Tasten.....	2	Verwenden der Halterungen.....	10
Navigation	3	Auswechseln der Batterie.....	10
Eine Fahrradtour machen.....	3	Anpassen des Geräts	10
Erfassen von Satellitensignalen.....	3	Von Connect IQ herunterladbare Funktionen.....	10
Strecken.....	3	Einrichten des Benutzerprofils.....	11
Abfahren von Strecken aus dem Internet.....	3	Informationen zu Aktivsportlern.....	11
Erstellen und Navigieren einer Strecke.....	3	Trainingszonen.....	11
Erstellen und Navigieren einer Round-Trip-Strecke.....	4	Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen.....	11
Erstellen von Strecken aus kürzlichen Touren.....	4	Einrichten von Leistungsbereichen.....	11
Navigation zurück zum Start.....	4	Bluetooth Einstellungen.....	11
Anhalten einer Strecke.....	5	Wi-Fi Einstellungen.....	11
Anzeigen von Strecken auf der Karte.....	5	Aktualisieren der Aktivitätseinstellungen.....	11
Anzeigen von Streckendetails.....	5	Anpassen der Datenseiten.....	12
Streckenoptionen.....	5	Karteneinstellungen.....	12
Löschen einer Strecke.....	5	Routeneinstellungen.....	12
Positionen.....	5	Alarmer.....	12
Speichern von Positionen.....	5	Auto Lap®.....	13
Speichern einer Kartenposition.....	5	Verwenden von Auto Pause.....	13
Navigieren zu einer gespeicherten Position.....	5	Verwenden des Auto-Ruhezustands.....	13
Navigieren zu einer kürzlich gefundenen Position.....	5	Verwenden des Auto-Seitenwechsels.....	13
Ändern der Suchposition.....	5	Ändern des Hinweises für den Stoppuhrstart.....	13
Navigieren zu bekannten Koordinaten.....	5	Systemeinstellungen.....	13
Projizieren von Positionen.....	5	GPS-Einstellungen.....	13
Bearbeiten von Positionen.....	6	Ändern der Farbgebung.....	14
Löschen von Positionen.....	6	Anzeigeeinstellungen.....	14
Unfall-Benachrichtigung	6	Ändern der Maßeinheiten.....	14
Einrichten der Unfall-Benachrichtigung.....	6	Einrichten der Töne des Geräts.....	14
Einrichten von Fahrerinformationen und Notfallkontakten.....	6	Ändern der Sprache des Geräts.....	14
Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung.....	6	Ändern der Konfigurationseinstellungen.....	14
Anzeigen von Notfallkontakten.....	6	Zeitzone.....	14
Abbrechen einer automatisierten Nachricht.....	6	Geräteinformationen	14
Senden einer Status-Aktualisierung nach einem Unfall.....	6	Technische Daten.....	14
Protokoll	6	Technische Daten: Edge.....	14
Anzeigen von Touren.....	6	Technische Daten: Fernbedienung.....	14
Verwenden des Kalenders.....	6	Pflege des Geräts.....	14
Löschen von Touren.....	7	Reinigen des Geräts.....	14
Bestzeiten.....	7	Fehlerbehebung	14
Löschen einer persönlichen Bestzeit.....	7	Zurücksetzen des Geräts.....	14
Wiederherstellen von Bestzeiten.....	7	Löschen von Benutzerdaten.....	14
Anzeigen von Gesamtwerten.....	7	Stromsparen beim Aufladen des Geräts.....	15
Löschen von Gesamtwerten.....	7	Optimieren der Akku-Laufzeit.....	15
Übertragen von Touren auf Garmin Connect.....	7	Aktualisieren der Software.....	15
Garmin Connect.....	7	Produkt-Updates.....	15
Bluetooth® Online-Funktionen.....	7	Weitere Informationsquellen.....	15
Wi-Fi® Online-Funktionen.....	8	Benutzerhandbuch.....	15
Übertragen von Dateien auf ein anderes Edge Gerät.....	8	Anzeigen von Geräteinformationen.....	15
Ändern des Datenspeicherorts.....	8	Verbessern des GPS-Satellitenempfangs.....	15
Installieren einer Speicherkarte.....	8	Temperaturanzeigen.....	15
Datenverwaltung.....	8	Ersatz-Dichtungsringe.....	15
Verbinden des Geräts mit dem Computer.....	8	Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an.....	15
Übertragen von Dateien auf das Gerät.....	9	Anhang	15
Löschen von Dateien.....	9	Datenfelder.....	15
Entfernen des USB-Kabels.....	9	Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen.....	17
ANT+ Sensoren	9	Index	18
Koppeln von ANT+ Sensoren.....	9		

Einführung

⚠️ WARNUNG

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

Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

Erste Schritte

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

- 1 Laden Sie das Gerät auf ([Aufladen des Geräts](#), Seite 1).
- 2 Bringen Sie das Gerät mit der Standardhalterung ([Anbringen der Standardhalterung](#), Seite 1) oder der Aero-Halterung an ([Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung](#), Seite 1).
- 3 Schalten Sie das Gerät ein ([Einschalten des Geräts](#), Seite 2).
- 4 Erfassen Sie Satellitensignale ([Erfassen von Satellitensignalen](#), Seite 3).
- 5 Beginnen Sie Ihre Tour ([Eine Fahrradtour machen](#), Seite 3).
- 6 Laden Sie die Tour auf Garmin Connect™ hoch ([Übertragen von Touren auf Garmin Connect](#), Seite 7).

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 außerhalb des zugelassenen Temperaturbereichs nicht aufgeladen werden ([Technische Daten: Edge](#), Seite 14).

- 1 Heben Sie die Schutzkappe ① über dem USB-Anschluss ② an.



- 2 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den USB-Anschluss am Gerät.
- 3 Schließen Sie das breite Ende des USB-Kabels an ein Netzteil oder einen USB-Anschluss am Computer an.
- 4 Schließen Sie das Netzteil an eine Steckdose an.
Wenn Sie das Gerät an eine Stromquelle anschließen, schaltet es sich ein.
- 5 Laden Sie 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 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.



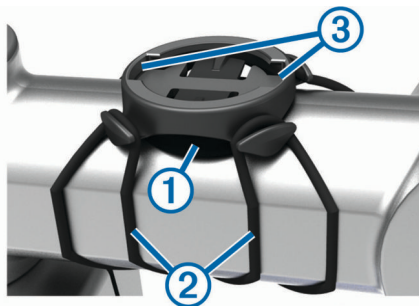
- 8 Drücke den Edge leicht nach unten, und drehe ihn im Uhrzeigersinn, bis das Gerät einrastet.

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 Gummiunterlage 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.



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

Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal einschalten, werden Sie aufgefordert, Systemeinstellungen und das Benutzerprofil zu konfigurieren.

- 1 Halten Sie gedrückt.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Tasten



①		Wählen Sie die Taste, um den Ruhezustand zu aktivieren und zu deaktivieren. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Display zu sperren und das Gerät ein- und auszuschalten.
②		Wählen Sie diese Taste, um eine neue Runde zu starten.
③		Drücken Sie diese Taste, um den Timer zu starten oder anzuhalten.

Übersicht über das Hauptmenü

Über das Hauptmenü können Sie schnell auf die Funktionen des Edge zugreifen.

	Wählen Sie diese Option, um eine Tour zu beginnen.
Zieleingabe	Wählen Sie diese Option, um nach einer Position zu suchen und dorthin zu navigieren.
Strecken	Wählen Sie diese Option, um Strecken zu verwalten.
Protokoll	Wählen Sie diese Option, um das Protokoll und persönliche Rekorde zu verwalten.
Kontakte	Wählen Sie diese Option, um Ihre Notfallkontakte anzuzeigen.
	Wählen Sie diese Option, um das Einstellungs Menü anzuzeigen.
IQ	Wählen Sie diese Option, um auf Ihre Connect IQ™ Apps, Widgets und Datenfelder zuzugreifen.

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 und der drahtlosen Verbindungen angezeigt.

Streichen Sie im Hauptmenü von oben nach unten über das Display.



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

Verwenden der Displaybeleuchtung

Sie können jederzeit auf eine beliebige Stelle auf der Seite tippen, um die Beleuchtung einzuschalten.

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Statusleiste oben auf der Seite aus.

- 2 Wählen Sie **Helligkeit**, um die Helligkeit der Beleuchtung und die Dauer anzupassen:
 - Wählen Sie **—** bzw. **+**, um die Helligkeit manuell anzupassen.
 - Wählen Sie **Automatische Helligkeit**, damit das Gerät die Helligkeit automatisch an das Umgebungslicht anpasst.
 - Wählen Sie **Display-Beleuchtung** und anschließend eine Option.

Navigation

Eine Fahrradtour machen

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option .
- 2 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 3 Wählen Sie , um den Timer zu starten.



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

- 4 Streichen Sie über das Display, um weitere Datenseiten anzuzeigen.
Sie können von oben nach unten über die Datenseiten streichen, um die Statusseite der Sensoren und Verbindungen anzuzeigen.
- 5 Tippen Sie bei Bedarf auf das Display, um das Timer-Overlay anzuzeigen.
- 6 Wählen Sie , um den Timer zu stoppen.
- 7 Wählen Sie **Tour beenden > Tour speichern**.

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.

Strecken

Sie können eine Strecke aus Ihrem Konto bei Garmin Connect an das Gerät senden. Wenn die Strecke auf dem Gerät gespeichert ist, können Sie ihr auf dem Gerät folgen. Außerdem können Sie benutzerdefinierte Strecken direkt auf dem Gerät erstellen und speichern.

Sie können 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.

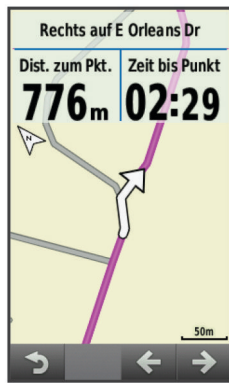
Abfahren von Strecken aus dem Internet

Zum Herunterladen von Strecken von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect](#), Seite 7).

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
- 3 Erstellen Sie eine neue Strecke, oder wählen Sie eine vorhandene Strecke aus.
- 4 Wählen Sie **An Gerät senden**.
- 5 Trennen Sie das Gerät vom Computer, und schalten Sie es ein.
- 6 Wählen Sie **Strecken > Gespeicherte Strecken**.
- 7 Wählen Sie die Strecke.
- 8 Wählen Sie **Los!**.

Erstellen und Navigieren einer Strecke

- 1 Wählen Sie **Strecken > Routenplaner > Erste Position hinzuf.**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Aktuelle Position**, um die aktuelle Position auf der Karte auszuwählen.
HINWEIS: Falls das Gerät keine Satellitensignale für die aktuelle Position erfassen kann, werden Sie aufgefordert, die letzte bekannte Position zu verwenden oder eine Position auf der Karte zu wählen.
 - Wählen Sie **Favoriten > Positionen** und dann eine Position, um einen Favoriten auszuwählen.
 - Wählen Sie **Kürzlich gefunden** und dann eine Position, um eine Position auszuwählen, nach der Sie kürzlich gesucht haben.
 - Wählen Sie **Karte verwenden** und dann eine Position, um eine Position auf der Karte auszuwählen.
 - Wählen Sie **POI-Kategorien**, dann eine Kategorie und schließlich einen Point of Interest in der Nähe, um nach einem Point of Interest zu suchen und ihn auszuwählen.
 - Wählen Sie **Städte** und dann eine Stadt in der Nähe, um eine Stadt auszuwählen.
 - Wählen Sie **Adressen**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um eine Adresse auszuwählen.
 - Wählen Sie **Kreuzungen**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um eine Kreuzung auszuwählen.
 - Wählen Sie **Koordinaten**, und geben Sie die Koordinaten ein, um bekannte Koordinaten für eine Position zu verwenden.
- 3 Wählen Sie **Verwenden**.
- 4 Wählen Sie **Nächste Position hinzuf.**.
- 5 Wiederholen Sie die Schritte 2 bis 4, bis Sie alle Positionen für die Strecke ausgewählt haben.
- 6 Wählen Sie **Karte**.
Das Gerät berechnet die Route. Außerdem wird eine Karte mit der Strecke angezeigt.
TIPP: Wählen Sie , um ein Höhenprofil der Strecke anzuzeigen.
- 7 Wählen Sie **Los!**.
- 8 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.



Berechnen einer Strecke mit Schleife zum Startpunkt

Damit Sie eine Strecke mit Schleife zum Startpunkt berechnen können, müssen Sie zunächst eine Strecke mit nur einer Position erstellen.

Wählen Sie **Strecken** > **Routenplaner** > > **Schleife zum Startpunkt**.

Das Gerät berechnet eine Route, die über eine Schleife zurück zum Startort führt. Außerdem wird eine Karte der Strecke angezeigt.

Berechnen einer Strecke mit identischem Hin- und Rückweg

Damit Sie eine Strecke mit identischem Hin- und Rückweg berechnen können, müssen Sie zunächst eine Strecke mit zwei oder mehr Positionen erstellen.

Wählen Sie **Strecken** > **Routenplaner** > > **Hin und zurück**.

Das Gerät berechnet eine Route, die Sie zum Zielort und wieder zurück führt. Außerdem wird eine Karte der Strecke angezeigt.

Umkehren der Richtung von Strecken

Damit Sie die Richtung einer Strecke umkehren können, müssen Sie zunächst eine Strecke mit mindestens einer Position erstellen und berechnen.

Wählen Sie **Strecken** > **Routenplaner** > > **Richtung umkehren**.

Das Gerät kehrt die Navigationsrichtung um. Außerdem wird eine Karte der Strecke angezeigt.

Speichern von Strecken aus dem Routenplaner

1 Wählen Sie **Strecken** > **Routenplaner** > > **Als Strecke speichern** > .

2 Geben Sie einen Namen für die Strecke ein, und wählen Sie .

3 Wählen Sie .

Die Strecke wird in der Liste angezeigt.

Löschen aller Positionen einer Strecke

Wählen Sie **Strecken** > **Routenplaner** > > **Löschen** > .

Routenplaner-Einstellungen

Wählen Sie **Strecken** > **Routenplaner** > **Einstellungen**.

Routing-Modus: Legt die Fahrradkategorie fest, um eine entsprechende Routenführung zu gewährleisten.

Rechenmethode: Legt die Methode zum Berechnen der Route fest.

Auf Straße zeigen: Fixiert das Positionssymbol, mit dem Ihre Position auf der Karte gekennzeichnet ist, auf der nächstgelegenen Straße.

Vermeidung einrichten: Legt die Straßen- und Wegetypen fest, die bei der Navigation vermieden werden sollen.

Erstellen und Navigieren einer Round-Trip-Strecke

Das Gerät kann basierend auf einer bestimmten Distanz, Startposition und Navigationsrichtung eine Round-Trip-Strecke erstellen.

1 Wählen Sie **Strecken** > **RoundTrip-Routing**.

2 Wählen Sie **Distanz**, und geben Sie die Gesamt-Distanz für die Strecke ein.

3 Wählen Sie **Startort**.

4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Aktuelle Position**, um die aktuelle Position auf der Karte auszuwählen.

HINWEIS: Falls das Gerät keine Satellitensignale für die aktuelle Position erfassen kann, werden Sie aufgefordert, die letzte bekannte Position zu verwenden oder eine Position auf der Karte zu wählen.

- Wählen Sie **Karte verwenden** und dann eine Position, um eine Position auf der Karte auszuwählen.

- Wählen Sie **Favoriten** und dann eine Position, um einen Favoriten auszuwählen.

- Wählen Sie **Suchfunktionen** > **POI-Kategorien**, dann eine Kategorie und schließlich einen Point of Interest in der Nähe, um nach einem Point of Interest zu suchen und ihn auszuwählen.

- Wählen Sie **Suchfunktionen** > **Städte** und dann eine Stadt in der Nähe, um eine Stadt auszuwählen.

- Wählen Sie **Suchfunktionen** > **Adressen**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um eine Adresse auszuwählen.

- Wählen Sie **Suchfunktionen** > **Kreuzungen**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um eine Kreuzung auszuwählen.

- Wählen Sie **Suchfunktionen** > **Koordinaten**, und geben Sie die Koordinaten ein, um bekannte Koordinaten für eine Position zu verwenden.

5 Wählen Sie **Startrichtung** und dann eine Richtung.

6 Wählen Sie **Suchen**.

TIPP: Sie können wählen, um die Suche erneut durchzuführen.

7 Wählen Sie eine Strecke, um sie auf der Karte anzuzeigen.

TIPP: Sie können bzw. wählen, um die anderen Strecken anzuzeigen.

8 Wählen Sie **Los!**.

Erstellen von Strecken aus kürzlichen Touren

Sie können eine neue Strecke aus einer zuvor gespeicherten Tour erstellen.

1 Wählen Sie **Strecken** > **Kürzliche Touren**.

2 Wählen Sie eine Tour.

3 Wählen Sie > **Tour als Strecke speichern**.

4 Geben Sie einen Namen für die Strecke ein, und wählen Sie .

Navigieren einer gespeicherten Strecke

1 Wählen Sie **Strecken** > **Gespeicherte Strecken**.

2 Wählen Sie eine Strecke.

3 Wählen Sie **Los!**.

Navigation zurück zum Start

Sie können jederzeit während der Navigation einer Strecke zum Startpunkt zurück navigieren.

1 Tippen Sie auf das Display, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.

2 Wählen Sie **Zieleingabe** > **Zurück zum Start**.

3 Wählen Sie **Entlang gleicher Route** oder **Kürzeste Route**.

4 Wählen Sie **Los!**.

Das Gerät führt Sie zurück zum Startpunkt der Strecke.

Anhalten einer Strecke

1 Blättere zur Karte.

2 Wähle  > .

Anzeigen von Strecken auf der Karte

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

1 Wählen Sie **Strecken** > **Gespeicherte Strecken**.

2 Wählen Sie eine Strecke.

3 Wählen Sie **Einstellungen**.

4 Wählen Sie **Immer anzeigen**, damit die Strecke auf der Karte angezeigt wird.

5 Wählen Sie **Farbe** und anschließend eine Farbe.

6 Wählen Sie **Streckenpunkte**, um Streckenpunkte auf der Karte anzuzeigen.

Wenn Sie der Strecke das nächste Mal folgen, wird sie auf der Karte angezeigt.

Anzeigen von Streckendetails

1 Wählen Sie **Strecken** > **Gespeicherte Strecken**.

2 Wählen Sie eine Strecke.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Übersicht**, um Details zur Strecke anzuzeigen.
- Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen.
- Wählen Sie **Höhe**, um ein Höhenprofil der Strecke anzuzeigen.
- Wählen Sie **Runden**, um eine Runde auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Runden anzuzeigen.

Streckenoptionen

Wählen Sie **Strecken** > **Gespeicherte Strecken** > .

Abbiegehinweise: Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise.

Streckenabwei.-warnungen: Warnt Sie, wenn Sie von der Strecke abweichen.

Suchen: Ermöglicht es Ihnen, gespeicherte Strecken nach Namen zu suchen.

Löschen: Ermöglicht es Ihnen, alle oder mehrere gespeicherte Strecken vom Gerät zu löschen.

Löschen einer Strecke

1 Wählen Sie **Strecken** > **Gespeicherte Strecken**.

2 Wählen Sie eine Strecke.

3 Wählen Sie  > .

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 einer Kartenposition

1 Wählen Sie **Zieleingabe** > **Karte durchsuchen** > .

2 Suchen Sie auf der Karte nach einer Position.

3 Wählen Sie die Position.

4 Wählen Sie oben auf der Karte die Positionsdaten aus.

5 Wählen Sie  > .

Navigieren zu einer gespeicherten Position

1 Wählen Sie **Zieleingabe** > **Favoriten**.

2 Wählen Sie einen Favoriten.

3 Wählen Sie bei Bedarf die Option , um Suchinformationen einzugeben.

4 Wählen Sie **Los!**.

Navigieren zu einer kürzlich gefundenen Position

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option **Zieleingabe** > **Kürzlich gefunden**.

2 Wählen Sie eine Position aus.

3 Wählen Sie **Los!**.

Ändern der Suchposition

Das Gerät sucht standardmäßig nach Points of Interest und anderen Positionen in der Nähe der aktuellen Position. Sie können das Gerät so einrichten, dass es in der Nähe einer anderen Position sucht.

1 Wählen Sie **Zieleingabe** > **Suchen** > .

2 Wählen Sie ein Suchgebiet aus.

3 Wählen Sie bei Bedarf eine Position aus.

4 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Verwenden**.

Navigieren zu Points of Interest

Sie können nach bestimmten Arten von Positionen suchen.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option **Zieleingabe** > **Suchen** > **POI-Kategorien**.

2 Wählen Sie eine Kategorie.

3 Wählen Sie einen Point of Interest aus.

4 Wählen Sie **Los!**.

Navigieren zu Städten, Adressen oder Kreuzungen

1 Wählen Sie **Zieleingabe** > **Suchen**.

2 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Städte** und dann eine Stadt in der Nähe.
- Wählen Sie **Adressen**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- Wählen Sie **Kreuzungen**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

3 Wählen Sie **Los!**.

Navigieren zu bekannten Koordinaten

1 Wähle im Hauptmenü die Option **Zieleingabe** > **Suchen** > **Koordinaten**.

2 Gib die Koordinaten ein, und wähle .

3 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm zum Ziel.

Projizieren von Positionen

Sie können eine neue Position erstellen, indem Sie die Distanz und Peilung von einer markierten Position auf die neue Position projizieren.

1 Wählen Sie **Zieleingabe** > **Favoriten**.

2 Wählen Sie einen Favoriten.

3 Wählen Sie oben auf der Karte die Positionsdaten aus.

- 4 Wählen Sie  > **Projizierte Position**.
- 5 Geben Sie die Peilung und Distanz zur projizierten Position ein.
- 6 Wählen Sie .

Bearbeiten von Positionen

- 1 Wählen Sie **Zieleingabe** > **Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie oben auf der Seite die Informationsleiste aus.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie ein Element.
Wählen Sie beispielsweise **Höhe ändern**, um eine für die Position bekannte Höhe einzugeben.
- 6 Geben Sie die neuen Informationen ein, und wählen Sie .

Löschen von Positionen

- 1 Wählen Sie **Zieleingabe** > **Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie oben auf der Seite die Positionsdaten aus.
- 4 Wählen Sie  > **Position löschen** > .

Unfall-Benachrichtigung

ACHTUNG

Die Unfall-Benachrichtigung ist eine Zusatzfunktion, die vorrangig für die Verwendung auf der Straße vorgesehen ist. Verlassen Sie sich nicht als Hauptmethode auf die Unfall-Benachrichtigung, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect Mobile App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

Wenn vom Edge Gerät mit aktiviertem GPS ein Unfall erkannt wird, kann die Garmin Connect Mobile App eine automatische SMS und Email mit Ihrem Namen und der GPS-Position an Notfallkontakte senden.

Auf Ihrem Gerät und dem gekoppelten Smartphone wird eine Nachricht angezeigt, dass Ihre Notfallkontakte nach 30 Sekunden informiert werden. Falls Sie keine Hilfe benötigen, können Sie die automatisierte Notfallnachricht abbrechen.

Zum Aktivieren der Unfall-Benachrichtigung auf dem Gerät müssen Sie zunächst in der Garmin Connect Mobile App Notfallkontakt-Informationen einrichten. Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

Einrichten der Unfall-Benachrichtigung

- 1 Laden Sie unter www.garmin.com/intosports/apps die Garmin Connect Mobile App auf Ihr Smartphone herunter.
- 2 Koppeln Sie das Smartphone mit dem Gerät (*Koppeln Ihres Smartphones, Seite 8*).
- 3 Richten Sie in der Garmin Connect Mobile App Ihre Notfallkontakte und Fahrerinformationen ein (*Einrichten von Fahrerinformationen und Notfallkontakten, Seite 6*).
- 4 Aktivieren Sie auf dem Gerät die Unfall-Benachrichtigung (*Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung, Seite 6*).
- 5 Aktivieren Sie auf dem Gerät das GPS (*GPS-Einstellungen, Seite 13*).

Einrichten von Fahrerinformationen und Notfallkontakten

- 1 Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect Mobile App.
- 2 Wählen Sie in den App-Einstellungen die Option **Unfall-Benachrichtigung**.
- 3 Geben Sie Ihre Fahrerinformationen und Notfallkontakte ein.
Die ausgewählten Kontakte erhalten eine Nachricht, dass sie als Notfallkontakte für Unfall-Benachrichtigungen bestimmt wurden.

Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

Wählen Sie  > **System** > **Unfall-Benachrichtigung**.

Anzeigen von Notfallkontakten

Damit Sie Ihre Notfallkontakte auf dem Gerät anzeigen können, müssen Sie in der Garmin Connect Mobile App Fahrerinformationen und Notfallkontakte einrichten.

Wählen Sie **Kontakte**.

Die Namen und Telefonnummern der Notfallkontakte werden angezeigt.

Abbrechen einer automatisierten Nachricht

Wenn das Gerät einen Unfall erkennt, können Sie die automatisierte Notfallnachricht auf dem Gerät oder dem gekoppelten Smartphone abbrechen, bevor sie an die Notfallkontakte gesendet wird.

Wählen Sie vor Ablauf des 30-Sekunden-Countdowns die Option **Abbrechen** > .

Senden einer Status-Aktualisierung nach einem Unfall

Damit Sie Ihren Notfallkontakten eine Status-Aktualisierung senden können, muss das Gerät einen Unfall erkennen und eine automatisierte Notfallnachricht an die Notfallkontakte senden.

Sie können Ihren Notfallkontakten eine Status-Aktualisierung senden, um Ihnen mitzuteilen, dass Sie keine Hilfe benötigen.

- 1 Streichen Sie von oben nach unten über das Display, um die Statusseite von Sensoren und Verbindungen anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **Fahrradunfall erkannt** > **'Alles OK' sen..**
Eine Nachricht wird an alle Notfallkontakte gesendet.

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 Protokolldaten 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.

Verwenden des Kalenders

Der Kalender des Geräts zeigt ein visuelles Protokoll der gespeicherten Touren an. Wenn Sie einen Tag im Kalender

auswählen, können Sie eine Übersicht der abgeschlossenen Touren anzeigen.

- 1 Wählen Sie **Protokoll > Kalender**.
- 2 Wählen Sie ein Datum, um die gespeicherten Touren anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie ➤, um zusätzliche Details anzuzeigen.

Löschen von Touren

- 1 Wählen Sie **Protokoll > Protokolle**.
- 2 Wählen Sie ✕.
- 3 Wählen Sie **Alle löschen** oder **Mehrere löschen**.

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 **Früherer Rekord** > ✓.

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**.

Löschen von Gesamtwerten

- 1 Wählen Sie **Protokoll > Gesamt**.
- 2 Wählen Sie ✕ > ✓.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

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 ① über dem USB-Anschluss ② 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.

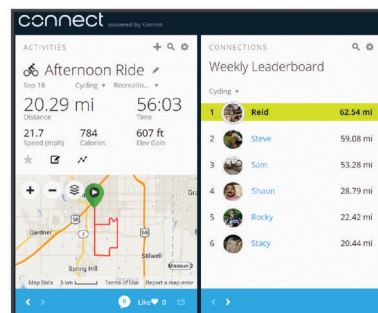
Garmin Connect

Sie können bei Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren und weiterzugeben und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr. Erstellen Sie unter www.garminconnect.com/start ein kostenloses Konto.

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

Analysieren von Daten: Sie können detaillierte Informationen zu Ihrer 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.



Weitergeben von Aktivitäten: Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen, oder Links zu den Aktivitäten auf Ihren Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

Bluetooth® Online-Funktionen

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

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

LiveTrack: Ermöglicht es Freunden und Familie, Ihren Wettkämpfen und Trainingsaktivitäten in Echtzeit zu folgen. Sie können Freunde per Email oder über soziale Medien einladen, damit diese Ihre Livedaten auf einer Trackingseite von Garmin Connect anzeigen können.

GroupTrack: Ermöglicht es Ihnen, mit LiveTrack direkt auf dem Display und in Echtzeit andere Radfahrer in Ihrer Gruppe zu verfolgen.

Hochladen von Aktivitäten auf Garmin Connect: Ihre Aktivität wird automatisch an Garmin Connect gesendet, sobald Sie die Aufzeichnung abschließen.

Datenübertragungen zwischen Geräten: Übertragen Sie Dateien drahtlos auf ein anderes kompatibles Edge Gerät.

Interaktion mit sozialen Medien: Veröffentlichen Sie Updates auf Ihrer Lieblingswebsite sozialer Medien, wenn Sie eine Aktivität auf Garmin Connect hochladen.

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

Benachrichtigungen: Zeigt auf dem Gerät Telefonbenachrichtigungen und Nachrichten an.

Unfall-Benachrichtigung: Ermöglicht es der Garmin Connect Mobile App, eine Nachricht an Ihre Notfallkontakte zu senden, wenn das Edge Gerät einen Unfall erkennt.

Koppeln Ihres Smartphones

- 1 Laden Sie unter www.garmin.com/intosports/apps die Garmin Connect Mobile App auf Ihr Smartphone herunter.
- 2 Achten Sie darauf, dass das Smartphone und das Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 3 Wählen Sie auf dem Gerät die Option **Bluetooth > Aktivieren > Smartphone koppeln**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 4 Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect Mobile App, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um ein Gerät zu verbinden.
Die Anweisungen werden während der Grundeinstellungen angezeigt. Sie können sie aber auch in der Hilfe der Garmin Connect Mobile App finden.
- 5 Wählen Sie auf dem iOS® Gerät die Option **Bluetooth Smart kop.**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um Telefonbenachrichtigungen auf einem kompatiblen iOS Gerät zu aktivieren (optional).

HINWEIS: Zum Empfang von Telefonbenachrichtigungen ist ein kompatibles Smartphone mit Bluetooth Smart Wireless Technologie erforderlich. Informationen zur Kompatibilität finden Sie unter www.garmin.com/ble.

Wi-Fi® Online-Funktionen

Das Edge Explore 1000 Gerät 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: Ihre Aktivität wird automatisch an Garmin Connect gesendet, sobald Sie die Aufzeichnung abschließen.

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

Software-Updates: Das Gerät lädt aktuelle Software-Updates drahtlos herunter. Wenn das Gerät das nächste Mal eingeschaltet wird, können Sie 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.

Übertragen von Dateien auf ein anderes Edge Gerät

Sie können Dateien drahtlos über die Bluetooth Technologie von einem kompatiblen Edge Gerät auf ein anderes übertragen.

- 1 Schalten Sie beide Edge Geräte ein, und achten Sie darauf, dass sie sich in einer Reichweite von 3 m voneinander befinden.
- 2 Wählen Sie auf dem Gerät, auf dem die Dateien gespeichert sind, die Option **Geräteübertragungen > Dateien freigeben > ✓**.
- 3 Wählen Sie einen Dateityp, der freigegeben werden soll.
- 4 Wählen Sie eine oder mehrere zu übertragende Dateien und anschließend die Option **✓**.
- 5 Wählen Sie auf dem Gerät, das die Dateien empfängt, die Option **Geräteübertragungen**.
- 6 Wählen Sie ein verbundenes Gerät in der Nähe.
- 7 Wählen Sie eine oder mehrere zu empfangende Dateien und anschließend die Option **✓**.

Nach Abschluss der Dateiübertragung wird auf beiden Geräten eine Meldung angezeigt.

Ändern des Datenspeicherorts

- 1 Wählen Sie **System > Datenaufzeichnung**.
- 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 Geräteaufwerke 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**.

HINWEIS: Wenn Sie einen Apple® Computer verwenden, müssen Sie den Papierkorb leeren, um die Dateien vollständig zu entfernen.

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.
 - Apple: Wählen Sie das Gerät aus und dann die Option **Datei > Auswerfen**.
- 2 Trennen Sie das Kabel vom Computer.

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>.

Koppeln von ANT+ Sensoren

Vor der Kopplung müssen Sie 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 maximal 3 m (10 Fuß) zum Sensor befinden.

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

- 2 Wählen Sie **≡ > Sensoren > Sensor hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie einen Sensortyp.
 - Wählen Sie **Alle durchsuchen**, um nach allen Sensoren in der Nähe zu suchen.

Es wird eine Liste der verfügbaren Sensoren angezeigt.

- 4 Wählen Sie einen oder mehrere Sensoren, die mit dem Gerät gekoppelt werden sollen.
 - 5 Wählen Sie **Hinzufügen**.
- Wenn der Sensor mit dem Gerät gekoppelt ist, zeigt dieser den Status **Verbunden** an. Sie können ein Datenfeld anpassen, um Sensordaten anzuzeigen.

Situationsbewusstsein

Das Edge Gerät kann mit dem Varia Vision™ Gerät, mit Varia™ Smart-Fahrradlichtern und dem Radar verwendet werden, um das Situationsbewusstsein zu verbessern. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Varia Geräts.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie die Software des Edge aktualisieren, um Varia Geräte zu koppeln ([Aktualisieren der Software](#), Seite 15).

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 sind im Benutzerhandbuch zu finden.

Kalibrieren des Leistungsmessers

Damit Sie den Leistungsmesser kalibrieren können, muss dieser ordnungsgemäß installiert und mit dem Gerät gekoppelt sein. Außerdem muss er aktiv Daten aufzeichnen.

Kalibrierungsanweisungen, die sich speziell auf Ihren Leistungsmesser beziehen, finden Sie in der Bedienungsanleitung des Herstellers.

- 1 Wählen Sie **≡ > Sensoren**.
- 2 Wählen Sie den Leistungsmesser.
- 3 Wählen Sie **Kalibrieren**.
- 4 Achten Sie darauf, dass der Leistungsmesser aktiv bleibt, indem Sie in die Pedale treten, bis die Meldung angezeigt wird.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Funkfernbedienung

Übersicht über das Gerät



①	Rundentaste. Wähle die Taste, um eine neue Runde zu starten.
②	Aktionstaste. Drücke die Taste, um den Timer zu starten oder anzuhalten. Halte die Taste gedrückt, um die Beleuchtung einzuschalten. HINWEIS: Dies ist die Standardfunktion der Aktionstaste. Die Funktionen der Aktionstaste lassen sich programmieren.
③	Seitentaste. Wähle die Taste, um die Datenseiten vorwärts zu durchblättern. Halte die Taste gedrückt, um die Datenseiten rückwärts zu durchblättern.
④	Status-LED.

Status-LED

Verhalten der LED	Status
Blinkt grün	Suche nach einem gekoppelten Gerät.
Abwechselnd rot und grün	Kopplungsversuch mit einem neuen Gerät.
Blinkt 12 Mal schnell grün	Erfolgreiche Kopplung mit einem Gerät.
Blinkt 4 Mal schnell grün	Ein Befehl wurde erfolgreich an ein Gerät gesendet.
Blinkt 4 Mal schnell rot	Fehler beim Senden eines Befehls an ein Gerät.

Koppeln der Fernbedienung mit dem Edge

Wenn Sie die Edge Fernbedienung zum ersten Mal mit Ihrem Edge verbinden, müssen Sie beide Geräte miteinander koppeln.

- 1 Die Fernbedienung muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Gerät befinden.
HINWEIS: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von mindestens 10 m (33 Fuß) zu anderen ANT+ Sensoren ein.
- 2 Wählen Sie im Hauptmenü des Edge die Option **≡ > Sensoren > Sensor hinzufügen > Edge-Fernbedienung**.
- 3 Halten Sie auf der Fernbedienung gleichzeitig zwei Tasten gedrückt, bis die Status-LED abwechselnd grün und rot blinkt. Lassen Sie die Tasten dann los.
Die Fernbedienung sucht nach dem Gerät. Wenn die Kopplung mit der Fernbedienung erfolgreich war, blinkt die Status-LED 12 Mal grün, und der Name der Fernbedienung wird auf dem Gerät angezeigt.
- 4 Wählen Sie zunächst die Fernbedienung aus und dann die Option **Hinzufügen**.

Nachdem die Fernbedienung gekoppelt wurde, stellt sie jedes Mal eine Verbindung mit dem Gerät her, wenn es sich in Reichweite befindet und eingeschaltet ist.

Anpassen der Aktionstaste

- 1 Wähle im Hauptmenü des Edge die Option **≡ > Sensoren > Edge-Fernbedienung > Sensorinformationen**.
- 2 Wähle **Einmal drücken** oder **Gedrückt halten**.
- 3 Wähle eine Funktion für die Aktionstaste.
Beispielsweise kannst du die Aktionstaste so einrichten, dass bei Betätigung die Karte angezeigt oder die Beleuchtung eingeschaltet wird.

Verwenden der Halterungen

Für die Fernbedienung sind verschiedene Halterungen verfügbar. Diese sind entweder im Lieferumfang enthalten oder als optionales Zubehör erhältlich. Mit den Halterungen lässt sich die Fernbedienung an deinem Körper, dem Fahrrad oder anderen Gegenständen anbringen.

- Richte zwei der Einkerbungen ① auf die Seiten der Halterung aus, und drück die Fernbedienung in die Halterung, bis sie einrastet.



- Drück leicht auf die Entriegelung ②, und nimm die Fernbedienung aus der Halterung.

Auswechseln der Batterie

Zum Auswechseln der Batterie benötigen Sie einen kleinen Kreuzschlitzschraubendreher, einen kleinen, flachen Schraubendreher und eine CR2032-Lithium-Knopfzellenbatterie.

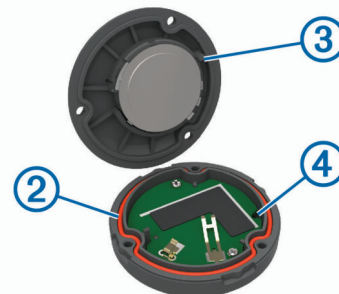
- 1 Entfernen Sie mit einem Kreuzschlitzschraubendreher die drei Schrauben an der Rückplatte ①.



- 2 Nehmen Sie die Rückplatte von der Fernbedienung.
- 3 Umwickeln Sie das Ende eines kleinen, flachen Schraubendrehers mit Klebeband.
Das Klebeband schützt die Batterie, das Batteriefach und die Kontakte vor Beschädigungen.
- 4 Lösen Sie die Batterie vorsichtig aus der Rückplatte.



- 5 Legen sie die neue Batterie in die Rückplatte ein, wobei die Seite mit dem Plus nach unten zeigen muss.
- 6 Vergewissern Sie sich, dass die Dichtung ② fest in der Einkerbung sitzt.



- 7 Setzen Sie die Rückplatte wieder auf. Dabei muss der Stift ③ auf die Aussparung in der Platine ④ ausgerichtet sein.
- 8 Setzen Sie die drei Schrauben wieder ein, und ziehen Sie sie an.

HINWEIS: Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.

Anpassen des Geräts

Von Connect IQ herunterladbare Funktionen

Sie können dem Gerät Connect IQ Funktionen von Garmin und anderen Anbietern hinzufügen. Dazu wird die Garmin Connect

Mobile App verwendet. Sie können das Gerät mit Datenfeldern, Widgets und Apps anpassen.

Datenfelder: Laden Sie neue Datenfelder herunter, die Sensoren, Aktivitäten und Protokolldaten in neuen Formen darstellen. Sie können integrierten Funktionen und Seiten Connect IQ Datenfelder hinzufügen.

Widgets: Rufen Sie auf einen Blick Informationen wie Sensordaten und Benachrichtigungen ab.

Apps: Fügen Sie dem Gerät interaktive Funktionen wie neue Outdoor- und Fitness-Aktivitätstypen hinzu.

Einrichten des Benutzerprofils

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

- 1 Wählen Sie  > **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.

Trainingszonen

- Herzfrequenz-Bereiche ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 11](#))
- Leistungsbereiche ([Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 11](#))

Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Das Gerät verwendet die Benutzerprofilinformationen der ersten Einrichtung, um Ihre Herzfrequenz-Bereiche zu ermitteln. Sie können die Herzfrequenz-Bereiche manuell entsprechend Ihren Fitnesszielen anpassen ([Fitnessziele, Seite 11](#)). Damit Sie während der Aktivität möglichst genaue Kaloriendaten erhalten, sollten Sie die maximale Herzfrequenz, die Herzfrequenz in der Ruhephase und Herzfrequenz-Bereiche einrichten.

- 1 Wählen Sie  > **Trainingszonen > Herzfrequenz-Bereiche**.
- 2 Geben Sie die Werte für maximale und minimale Herzfrequenz ein.
Die Werte für die Bereiche werden automatisch aktualisiert, können jedoch auch manuell bearbeitet werden.
- 3 Wählen Sie **Basierend auf:**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% Max.**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz der Herzfrequenz in der Ruhephase anzuzeigen und zu bearbeiten.

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, Seite 17](#) 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.

Einrichten von Leistungsbereichen

Die Werte für diese Bereiche 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  > **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.

Bluetooth Einstellungen

Wählen Sie  > **Bluetooth**.

Aktivieren: Aktiviert die drahtlose Bluetooth Technologie.

HINWEIS: Andere Bluetooth Einstellungen werden nur angezeigt, wenn die drahtlose Bluetooth Technologie 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 Smartphone mit Bluetooth. Diese Einstellung ermöglicht es Ihnen, Bluetooth Online-Funktionen zu nutzen, z. B. LiveTrack und Uploads von Aktivitäten auf Garmin Connect.

Anruf- und SMS-Alarme: Ermöglicht es Ihnen, Telefonbenachrichtigungen von Ihrem kompatiblen Smartphone zu aktivieren.

Verpasste Anrufe und SMS: Zeigt Benachrichtigungen für verpasste Anrufe auf Ihrem kompatiblen Smartphone an.

Wi-Fi Einstellungen

Wählen Sie  > **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.

Aktualisieren der Aktivitätseinstellungen

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätseinstellungen**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Trainingsseiten**, um die Datenseiten und Datenfelder anzupassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 12](#)).

- Wählen Sie **Karte**, um die Karteneinstellungen anzupassen (*Karteneinstellungen, Seite 12*).
- Wählen Sie **Routing**, um die Routeneinstellungen anzupassen (*Routeneinstellungen, Seite 12*).
- Wählen Sie **Alarme**, um die Trainingsalarme anzupassen (*Alarme, Seite 12*).
- Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto Lap**, um einzurichten, wie Runden ausgelöst werden (*Auto Lap®, Seite 13*).
- Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto Pause**, um zu ändern, wann der Timer automatisch anhält (*Verwenden von Auto Pause, Seite 13*).
- Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto-Ruhezustand**, um den Ruhezustand automatisch nach einer Inaktivität von fünf Minuten zu aktivieren (*Verwenden des Auto-Ruhezustands, Seite 13*).
- Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto-Seitenwechsel**, um anzupassen, wie die Trainingsdatenseiten bei laufendem Timer angezeigt werden (*Verwenden des Auto-Seitenwechsels, Seite 13*).
- Wählen Sie **Hinw. f. Stoppuhrstart**, um den Hinweis für den Stoppuhrstart anzupassen (*Ändern des Hinweises für den Stoppuhrstart, Seite 13*).

Alle Änderungen werden in den Aktivitätseinstellungen gespeichert.

Anpassen der Datenseiten

- 1 Wählen Sie **≡ > Aktivitätseinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Trainingsseiten**.
- 3 Wählen Sie eine Trainingsseite.
- 4 Aktivieren Sie bei Bedarf die Datenseite.
- 5 Wählen Sie die Anzahl der Datenfelder, die auf der Seite angezeigt werden sollen.
- 6 Wählen Sie **✓**.
- 7 Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.
- 8 Wählen Sie **✓**.

Karteneinstellungen

Wählen Sie **≡ > Aktivitätseinstellungen > 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, müssen Sie die Ansicht manuell vergrößern oder verkleinern.

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

Kartensichtbarkeit: Ermöglicht es Ihnen, erweiterte Kartenmerkmale einzurichten.

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

Ändern der Kartenausrichtung

- 1 Wählen Sie **≡ > Aktivitätseinstellungen > Karte > Ausrichtung**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Norden oben**, um Norden am oberen Seitenrand anzuzeigen.
 - Wählen Sie **In Bewegungsrichtung**, um die aktuelle Bewegungsrichtung oben auf der Seite anzuzeigen.
 - Wählen Sie **3D-Modus**, um eine Fahrzeugansicht mit der Bewegungsrichtung oben auf der Seite anzuzeigen.

Erweiterte Karteneinstellungen

Wählen Sie **≡ > Aktivitätseinstellungen > Karte > Kartensichtbarkeit**.

Modus f. Kartensichtb.: 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 **≡ > Aktivitätseinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Karte > Karteninformationen**.
- 3 Wählen Sie eine Karte aus.
- 4 Wählen Sie **i**.
- 5 Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an Ihren Garmin Händler.

Routeneinstellungen

Wählen Sie **≡ > Aktivitätseinstellungen > Routing**.

Routing-Modus: Legt die Fahrradkategorie fest, um eine entsprechende Routenführung zu gewährleisten.

Rechenmethode: Legt die Methode zum Berechnen der Route fest.

Auf Straße zeigen: Fixiert das Positionssymbol, mit dem Ihre Position auf der Karte gekennzeichnet ist, auf der nächstgelegenen Straße.

Vermeidung einrichten: Legt die Straßen- und Wegetypen fest, die bei der Navigation vermieden werden sollen.

Neuberechnung: Berechnet die Route automatisch neu, wenn Sie von der Route abweichen.

Alarme

Mit den Alarmfunktionen können Sie das Training gezielt auf Zeit, Distanz, Kalorien, Herzfrequenz und Trittfrequenz abstimmen.

Einrichten von Bereichsalarmen

Wenn Sie über einen optionalen Herzfrequenzsensor, Trittfrequenzsensor oder Leistungsmesser verfügen, können Sie Bereichsalarme einrichten. Bei einem Bereichsalarm werden Sie benachrichtigt, wenn der aktuelle Wert über oder unter einem bestimmten Wertebereich liegt. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie bei einer Trittfrequenz unter 40 1/min und über 90 1/min benachrichtigt werden. Sie können für den Bereichsalarm auch eine Trainingszone (*Trainingszonen, Seite 11*) verwenden.

- 1 Wählen Sie **≡ > Aktivitätseinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Alarme**.
- 3 Wählen Sie **HF-Alarm, Trittfrequenz-Alarm oder Leistungsalarm**.
- 4 Aktivieren Sie den Alarm bei Bedarf.
- 5 Geben Sie die Mindest- und Höchstwerte ein, oder wählen Sie Bereiche aus.
- 6 Wählen Sie bei Bedarf die Option **✓**.

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten Bereich über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 14*).

Einrichten eines wiederkehrenden Alarms

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

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätseinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Alarmer**.
- 3 Wählen Sie **Zeit-Alarm, Distanz-Alarm** oder **Kalorienalarm**.
- 4 Schalten Sie den Alarm ein.
- 5 Geben Sie einen Wert ein.
- 6 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, Seite 14](#)).

Auto Lap®

Speichern von Runden nach Position

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

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätseinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Position** > **Runde bei**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Nur Lap-Taste**, um den Rundenzähler jedes Mal auszulösen, wenn Sie  wählen, und jedes Mal, wenn Sie eine der gewählten Positionen erneut passieren.
 - Wählen Sie **Start und Runde**, um den Rundenzähler an der GPS-Position auszulösen, an der Sie  wählen, und an jeder Position, an der Sie während der Fahrt die Taste  wählen.
 - Wählen Sie **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 Sie  wählen.
- 4 Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an ([Anpassen der Datenseiten, Seite 12](#)).

Speichern von Runden nach Distanz

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

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätseinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Entfernung** > **Runde bei**.
- 3 Geben Sie einen Wert ein.
- 4 Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an ([Anpassen der Datenseiten, Seite 12](#)).

Verwenden von Auto Pause

Verwenden Sie die Funktion Auto Pause®, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen oder wenn Ihre Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Strecke Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen Sie abbremsen oder anhalten müssen.

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

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätseinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Pause**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Wenn angehalten**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie aufhören, sich zu bewegen.
 - Wählen Sie **Benutzerdef. Geschwind.**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn die Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt.
- 4 Passen Sie bei Bedarf optionale Datenfelder für die Zeit an ([Anpassen der Datenseiten, Seite 12](#)).

Verwenden des Auto-Ruhezustands

Sie können die Funktion Auto-Ruhezustand verwenden, damit nach einer Inaktivität von 5 Minuten automatisch der Ruhezustand aktiviert wird. 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 Wählen Sie  > **Aktivitätseinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto-Ruhezustand**.

Verwenden des Auto-Seitenwechsels

Mit der Funktion Auto-Seitenwechsel werden bei laufendem Timer alle Trainingsseiten automatisch fortlaufend der Reihe nach angezeigt.

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätseinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto-Seitenwechsel**.
- 3 Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit.

Ändern des Hinweises für den Stoppuhrstart

Diese Funktion erkennt automatisch, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst hat und sich in Bewegung befindet. Dabei werden Sie daran erinnert, den Timer zu starten, damit die Aufzeichnung der Tourdaten beginnt.

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätseinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Hinw. f. Stoppuhrstart**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Einmal**.
 - Wählen Sie **Wiederholen** > **Hinw. ern. zei.**, um den Zeitraum zu ändern, nach dem der Hinweis erneut angezeigt wird.

Systemeinstellungen

Wählen Sie  > **System**.

- GPS-Einstellungen ([GPS-Einstellungen, Seite 13](#))
- Farbeinstellungen ([Ändern der Farbgebung, Seite 14](#))
- Anzeigeeinstellungen ([Anzeigeeinstellungen, Seite 14](#))
- Einstellungen für die Unfall-Benachrichtigung ([Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung, Seite 6](#))
- Einstellungen für die Datenaufzeichnung ([Ändern des Datenspeicherorts, Seite 8](#))
- Geräteeinstellungen ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 14](#))
- Toneinstellungen ([Einrichten der Töne des Geräts, Seite 14](#))
- Spracheinstellungen ([Ändern der Sprache des Geräts, Seite 14](#))

GPS-Einstellungen

Ändern der Satelliteneinstellung

Sie können GPS und GLONASS aktivieren, um in schwierigen Umgebungen eine bessere Leistung zu erhalten und die GPS-Position schneller zu erfassen. Bei der Verwendung von GPS

und GLONASS ist die Akku-Laufzeit kürzer als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS.

1 Wählen Sie **System > GPS > GPS-Modus**.

2 Wählen Sie eine Option.

Festlegen der Höhe

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

1 Wählen Sie **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 **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.)

Ändern der Farbgebung

Sie können die Farbgebung des Geräts ändern.

1 Wählen Sie **System > Farbe**.

2 Wählen Sie eine Option für die Farbgebung.

Anzeigeeinstellungen

Wählen Sie **System > Anzeige**.

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

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

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

Ausrichtung: Legt fest, ob die Geräteanzeige im Hochformat oder im Querformat ausgerichtet ist.

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

Ändern 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 **System > Töne**.

Ändern der Sprache des Geräts

Wählen Sie **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 angezeigten Anweisungen.

Zeitzone

Jedes Mal, wenn Sie das Gerät einschalten und Satellitensignale erfassen oder das Gerät mit dem Smartphone synchronisieren, 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
Einsatztemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperatur	0 °C bis 40 °C (32 °F bis 104 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz Bluetooth Smart Wireless Technologie Drahtlose Wi-Fi Technologie
Wasserdichtigkeit	IEC 60529, IPX7*

* Das Gerät ist bis zu einer Tiefe von 1 Meter 30 Minuten wasserbeständig. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Technische Daten: Fernbedienung

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie (3 V)
Batterielaufzeit	Bis zu 1,5 Jahre (1 Stunde pro Tag)
Einsatztemperaturbereich	-10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz
Wasserdichtigkeit	5 ATM*

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Pflege des Geräts

HINWEIS

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es evtl. über längere Zeit sehr hohen oder sehr niedrigen Temperaturen ausgesetzt ist, 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, Lösungsmittel oder Insektenschutzmittel, die die Kunststoffteile oder die Oberfläche 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.

Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung vollständig trocknen.

Fehlerbehebung

Zurücksetzen des Geräts

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

1 Halten Sie  10 Sekunden lang gedrückt.

2 Halten Sie die Taste  eine Sekunde lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

Löschen von Benutzerdaten

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

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

Wählen Sie **≡ > System > Gerät zurücksetzen > Werkseinstellungen**.

Stromsparen beim Aufladen des Geräts

Sie können während des Aufladevorgangs das Display des Geräts und alle anderen Funktionen ausschalten.

- 1 Schließen Sie das Gerät an eine externe Stromversorgung an.
- 2 Halten Sie die Taste  4 bis 5 Sekunden lang gedrückt.
Das Display wird ausgeschaltet, und das Gerät wechselt in einen Akkulademodus mit geringem Stromverbrauch.
- 3 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

Optimieren der Akku-Laufzeit

- Reduzieren Sie die Beleuchtung, oder verkürzen Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Verwenden der Displaybeleuchtung, Seite 2*).
- Aktivieren Sie die Funktion **Auto-Ruhezustand** (*Verwenden des Auto-Ruhezustands, Seite 13*).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Bluetooth Funktion (*Bluetooth Einstellungen, Seite 11*).
- Deaktivieren Sie die WLAN-Verbindung (*Wi-Fi Einstellungen, Seite 11*).

Aktualisieren der Software

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

- 1 Schließen Sie 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 Folgen Sie den angezeigten Anweisungen.
- 3 Trennen Sie das Gerät während der Aktualisierung nicht vom Computer.

HINWEIS: Wenn Sie Garmin Express bereits verwendet haben, 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.

Produkt-Updates

Installieren Sie auf dem Computer Garmin Express (www.garmin.com/express). Installieren Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect Mobile App.

So erhalten Sie einfachen Zugriff auf folgende Dienste für Garmin Geräte:

- Software-Updates
- Karten-Updates
- Hochladen von Daten auf Garmin Connect
- Produktregistrierung

Weitere Informationsquellen

- Unter www.support.garmin.com finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- 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.

Benutzerhandbuch

Rufen Sie die Website www.garmin.com/manuals/edgeexplore1000 auf.

Anzeigen von Geräteinformationen

Sie können die Geräte-ID, die Softwareversion und die Lizenzvereinbarung anzeigen.

Wählen Sie **≡ > System > Info**.

Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

- Synchronisieren Sie das Gerät regelmäßig mit Ihrem Garmin Connect Konto:
 - Stellen Sie über das mitgelieferte USB-Kabel und die Anwendung Garmin Express eine Verbindung zwischen Gerät und Computer her.
 - Synchronisieren Sie das Gerät über ein Bluetooth Smartphone mit der Garmin Connect Mobile App.
 - Verbinden Sie das Gerät über ein drahtloses Wi-Fi Netzwerk mit Ihrem Garmin Connect Konto.
- Während das Gerät mit dem Garmin Connect Konto verbunden ist, lädt es Satellitendaten von mehreren Tagen herunter, damit es schnell Satellitensignale erfassen kann.
- Begeben Sie sich mit dem Gerät im Freien an eine Stelle, an der weder hohe Gebäude noch Bäume den Empfang stören.
- Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei.

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.

Ersatz-Dichtungsringe

Für die Halterungen sind Ersatz-Dichtungsringe verfügbar.

HINWEIS: Verwenden Sie ausschließlich Ersatzbänder aus EPDM (Ethylen-Propylen-Dien-Monomer). Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an Ihren Garmin Händler.

Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

- 1 Wählen Sie **≡**.
- 2 Blättern Sie nach unten zum siebten Element der Liste, und wählen Sie es aus.
- 3 Blättern Sie nach unten zum achten Element der Liste, und wählen Sie es aus.
- 4 Wählen Sie die Sprache.

Anhang

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.

Akkuladestand: Die verbleibende Akkuleistung eines Fahrradlichts.

Akkuladestand: Die verbleibende Akkuleistung.

Ank. nä. WP: Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der Sie den nächsten Wegpunkt der Route erreichen werden (in der Ortszeit des Wegpunkts). Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

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

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

Dist. nä. WP: Die verbleibende Distanz zum nächsten Wegpunkt der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Distanz: Die während des aktuellen Tracks oder der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.

Distanz bis Strecke: Die verbleibende Distanz zum nächsten Punkt der Strecke.

Distanz zum Ziel: Die verbleibende Distanz zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Geschwindigkeit: Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

Geschwindigkeit (Ø): Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

GPS-Genauigkeit: Die Fehlertoleranz für Ihre genaue Position. Beispielsweise liegt die GPS-Genauigkeit für Ihre Position bei +/-3,65 m (12 Fuß).

GPS-Signalstärke: Die Stärke des GPS-Satellitensignals.

Herzfrequenz: Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor verbunden sein.

Herzfrequenz-Kurve: Ein Liniendiagramm des aktuellen Herzfrequenz-Bereichs (1 bis 5).

HF-Bereich: Ihr aktueller Herzfrequenz-Bereich (1 bis 5). Die Standard-Herzfrequenz-Bereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil und Ihrer maximalen Herzfrequenz (220 minus Ihrem Alter).

HF Runde: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

Höhe: Die Höhe der aktuellen Position über oder unter dem Meeresspiegel.

Kalorien: Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

Kilometerzähler: Die gesamte, bei allen Reisen zurückgelegte Distanz. Dieser Gesamtwert wird beim Zurücksetzen der Reisedaten nicht gelöscht.

Leistung: Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Leistungsmesser verbunden sein.

Leistung (max.): Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.

Leistung - 3s Ø: Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 3 Sekunden (Leistungsabgabe).

Leistung - kJ: Die Gesamtleistung (Leistungsabgabe) in Kilojoule.

Leistung - Runde: Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.

Leistungsbereich: Der aktuelle Bereich der Leistungsabgabe (1 bis 7) basierend auf Ihrem FTP-Wert oder den benutzerdefinierten Einstellungen.

Leistung - Ø: Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.

Letzte Runden-Distanz: Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.

Letzte Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.

Lichtkegelwinkel-Status: Der Lichtkegelmodus des Scheinwerfers.

Lichtkonfiguration: Der Konfigurationsmodus des Lichtnetzwerks.

Max. Geschwindigkeit: Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Neigung: Die Berechnung des Höhenunterschieds (Höhe) im Verlauf der Strecke (Distanz). Wenn Sie beispielsweise pro 3 m (10 Fuß) Anstieg 60 m (200 Fuß) zurücklegen, beträgt die Neigung 5 %.

Position beim nä. 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 Sie sich bewegen.

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 Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

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

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

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

Temperatur: Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor.

Trittfrequenz: Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.

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

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

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

Verbleibende Zeit: Die verbleibende Zeit einer Strecke.

Verbundene Lichter: Die Anzahl der verbundenen Lichter.

Verstrichene Zeit: Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie den Timer beispielsweise starten und 10 Minuten laufen, den Timer dann 5 Minuten anhalten und danach erneut starten, um 20 Minuten zu laufen, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.

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

VG - 30s Ø: Durchschnitt der Vertikalgeschwindigkeit über einen Zeitraum von 30 Sekunden.

Zeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.

Zeit b. nä. WP: Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des nächsten Wegpunkts der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Zeit bis Ziel: Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des Ziels. Sie müssen 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, angestrengtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

Index

A

Akku, aufladen **1, 15**
Aktivsportler **11**
Alarmer **12, 13**
Anbringen des Geräts **1, 10**
Anpassen des Geräts **11, 12**
ANT+ Sensoren **2, 9**
 koppeln **9**
 Leistungsmesser **9**
Anwendungen **7, 8, 10**
Anzeigeeinstellungen **14**
Aufladen **15**
Auswechseln der Batterie **10**
Auto Lap **13**
Auto Pause **13**
Auto-Ruhezustand **13**
Auto-Seitenwechsel **13**

B

Bänder **15**
Batterie
 Art **1**
 auswechseln **10**
 Laufzeit optimieren **15**
Benutzerdaten, löschen **9**
Benutzerprofil **2, 11**
Bereiche, Leistung **11**
Bestzeiten **7**
 löschen **7**
Bildschirmschaltflächen **2**
Bluetooth Technologie **7, 8, 11**

C

Computer, verbinden **8**
Connect IQ **10**

D

Dateien, übertragen **9**
Daten
 aufzeichnen **8**
 Seiten **12**
 speichern **7**
 übertragen **7, 8**
Datenfelder **10, 12, 15**
Dichtungsringe. *Siehe* Bänder
Display **14**
Displaybeleuchtung **2, 14**
Displaydesigns **10**
Distanz, Alarmer **13**
Drahtlose Geräte **9**

E

Einstellungen **2, 11–14**
 Gerät **14**

F

Fehlerbehebung **14, 15**
Fernbedienung **9**
 koppeln **10**

G

Garmin Connect **3, 7, 8, 10**
Garmin Express **8**
 Aktualisieren der Software **15**
Gerät
 pflegen **14**
 Zurücksetzen **14**
Geräte-ID **15**
GLONASS **13**
GPS **13**
 Satellitenseite **14**
 Signal **2, 3, 15**
Grundeinstellungen **14**

H

Herzfrequenz
 Alarmer **12**
 Bereiche **11, 17**
 Zonen **11**

Hinweis für Stoppuhrstart **13**
Höhe **14**
Höhenmesser, kalibrieren **14**

I

Icons **2**
Installieren **1**

K

Kalender **6**
Kalibrieren, Leistungsmesser **9**
Kalorien, Alarmer **13**
Karten **5**
 aktualisieren **15**
 Ausrichtung **12**
 Einstellungen **12**
 erwerben **12**
 Suchen von Positionen **5**
 Zoom **12**
Koordinaten **5**
Koppeln **2, 8**
 ANT+ Sensoren **9**
 Fernbedienung **10**

L

Leistung (Kraft)
 Alarmer **12**
 Bereiche **11**
Löschen, alle Benutzerdaten **9, 14**

M

Maßeinheiten **14**
microSD Speicherkarte. *Siehe* Speicherkarte
Montieren **1**

N

Navigation **5**
 Zurück zum Start **4**
Notfallkontakte **6**

P

Positionen **5**
 bearbeiten **6**
 kürzlich gefunden **5**
 löschen **6**
 über die Karte finden **5**
Positionen suchen, in der Nähe der Position **5**
Profile, Benutzer **11**
Protokoll **3, 6, 7**
 an Computer senden **7**
 löschen **7**

R

Reinigen des Geräts **14**
Routen
 Einstellungen **12**
 erstellen **4**
Runden **2**

S

Satellitenseite **14**
Satellitensignale **2, 3, 15**
Schlafmodus **13**
Smartphone **2, 7, 10, 11**
Software
 aktualisieren **15**
 Version **15**
Software-Lizenzvereinbarung **15**
Speicherkarte **8**
Speichern von Aktivitäten **3**
Speichern von Daten **7, 8**
Sperrern, Display **2**
Sprache **14, 15**
Stoppuhr **2**
Strecken **3, 5**
 bearbeiten **4, 5**
 Einstellungen **4**
 erstellen **3, 4**
 laden **3**
 löschen **4, 5**
 navigieren **4**
Systemeinstellungen **13**

T

Tasten **2, 9, 10**
Technische Daten **14**
Temperatur **15**
Timer **3, 6**
Töne **14**
Training, Seiten **3, 12**
Trittfrequenz, Alarmer **12**

U

Übertragen, Dateien **8**
Unfall-Benachrichtigung **6**
Updates, Software **15**
USB **15**
 trennen **9**

W

Wegpunkte, projizieren **5**
Wi-Fi **11, 15**
 Verbinden **8**
 Verbindung herstellen **8**
Widgets **10**
WLAN **2**

Z

Zeit, Alarmer **13**
Zeitzone **14**
Zonen, Zeit **14**
Zubehör **9, 15**
Zurück zum Start **4**
Zurücksetzen des Geräts **14**

