

**GARMIN®**

**Edge® 820**



## 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](http://www.garmin.com) finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zur Verwendung dieses Produkts.

Garmin®, das Garmin Logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® und Virtual Partner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Varia™, Varia Vision™ 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. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. Erweiterte Herzfrequenzanalysen bereitgestellt von Firstbeat. Di2™ ist eine Marke von Shimano, Inc. Shimano® ist eine eingetragene Marke von Shimano, Inc. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. Mac® ist eine Marke von Apple, Inc. und ist in den USA und anderen Ländern eingetragen. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) und Normalized Power™ (NP) sind Marken von Peakware, LLC. STRAVA und Strava™ sind Marken von Strava, Inc. 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](http://www.thisisant.com/directory) finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

Modellnummer: A03001

# Inhaltsverzeichnis

|                                                             |          |                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Einführung</b> .....                                     | <b>1</b> | Abfahren von Strecken aus dem Internet.....                       | 8         |
| Erste Schritte.....                                         | 1        | Erstellen und Navigieren einer Round-Trip-Strecke.....            | 8         |
| Aufladen des Geräts.....                                    | 1        | Tipps zum Trainieren mit Strecken.....                            | 8         |
| Informationen zum Akku.....                                 | 1        | Anzeigen von Streckendetails.....                                 | 8         |
| Anbringen der Standardhalterung.....                        | 1        | Anzeigen von Strecken auf der Karte.....                          | 8         |
| Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung.....                | 1        | Anhalten einer Strecke.....                                       | 9         |
| Entnehmen des Edge.....                                     | 2        | Löschen einer Strecke.....                                        | 9         |
| Tasten.....                                                 | 2        | Streckenoptionen.....                                             | 9         |
| Einschalten des Geräts.....                                 | 2        | Routeneinstellungen.....                                          | 9         |
| Anzeigen der Statusseite von Sensoren und Verbindungen..... | 2        | Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung.....           | 9         |
| Übersicht über das Hauptmenü.....                           | 2        | Karteneinstellungen.....                                          | 9         |
| Verwenden der Displaybeleuchtung.....                       | 2        | Ändern der Kartenausrichtung.....                                 | 9         |
| Verwenden des Touchscreens.....                             | 2        | <b>Bluetooth® Online-Funktionen</b> .....                         | <b>9</b>  |
| Sperren des Touchscreens.....                               | 3        | Koppeln Ihres Smartphones.....                                    | 10        |
| Erfassen von Satellitensignalen.....                        | 3        | Ausgeben akustischer Alarme während der Aktivität.....            | 10        |
| <b>Training</b> .....                                       | <b>3</b> | Starten einer GroupTrack Sitzung.....                             | 10        |
| Eine Fahrradtour machen.....                                | 3        | Tipps für GroupTrack Sitzungen.....                               | 10        |
| Verwenden von Virtual Partner®.....                         | 3        | Übertragen von Dateien auf einen anderen Edge.....                | 10        |
| Segmente.....                                               | 3        | Unfall-Benachrichtigung.....                                      | 11        |
| Strava™ Segmente.....                                       | 3        | Einrichten der Unfall-Benachrichtigung.....                       | 11        |
| Folgen eines Segments aus dem Internet.....                 | 3        | Einrichten von Fahrerinformationen und Notfallkontakten.....      | 11        |
| Aktivieren von Segmenten.....                               | 3        | Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung.....      | 11        |
| Antreten gegen ein Segment.....                             | 4        | Anzeigen von Notfallkontakten.....                                | 11        |
| Anzeigen von Segmentdetails.....                            | 4        | Abbrechen einer automatisierten Nachricht.....                    | 11        |
| Segmentoptionen.....                                        | 4        | Senden einer Status-Aktualisierung nach einem Unfall.....         | 11        |
| Löschen von Segmenten.....                                  | 4        | <b>ANT+ Sensoren</b> .....                                        | <b>11</b> |
| Trainings.....                                              | 4        | Anlegen des Herzfrequenzsensors.....                              | 11        |
| Erstellen von Trainings.....                                | 4        | Erholungsratgeber.....                                            | 12        |
| Wiederholen von Trainingsabschnitten.....                   | 4        | Einschalten des Erholungsratgebers.....                           | 12        |
| Durchführen von Trainings aus dem Internet.....             | 4        | Informationen zur VO2max-Berechnung.....                          | 12        |
| Starten eines Trainings.....                                | 5        | Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung.....                             | 12        |
| Anhalten von Trainings.....                                 | 5        | Tipps für VO2max-Berechnung beim Radfahren.....                   | 12        |
| Bearbeiten von Trainings.....                               | 5        | Anzeigen des Belastungswerts.....                                 | 12        |
| Löschen von Trainings.....                                  | 5        | Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen.....                        | 12        |
| Informationen zum Trainingskalender.....                    | 5        | Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen.....                      | 13        |
| Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen.....           | 5        | Fitnessziele.....                                                 | 13        |
| Intervalltrainings.....                                     | 5        | Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....          | 13        |
| Erstellen eines Intervalltrainings.....                     | 5        | Installieren des Geschwindigkeitssensors.....                     | 13        |
| Starten eines Intervalltrainings.....                       | 5        | Installieren des Trittfrequenzsensors.....                        | 13        |
| Verwenden eines ANT+ Indoor Trainers.....                   | 5        | Informationen zu Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren..... | 14        |
| Einstellen des Widerstands.....                             | 6        | Datenmittlung für Trittfrequenz oder Leistung.....                | 14        |
| Einrichten der Leistungsvorgabe.....                        | 6        | Koppeln von ANT+ Sensoren.....                                    | 14        |
| Einrichten eines Trainingsziels.....                        | 6        | Trainieren mit Wattmess-System.....                               | 14        |
| Bestzeiten.....                                             | 6        | Einrichten von Leistungsbereichen.....                            | 14        |
| Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde.....                    | 6        | Kalibrieren des Leistungsmessers.....                             | 14        |
| Zurücksetzen persönlicher Rekorde.....                      | 6        | Pedalbasierte Leistung.....                                       | 14        |
| Löschen persönlicher Rekorde.....                           | 6        | Cycling Dynamics.....                                             | 14        |
| Trainingszonen.....                                         | 6        | Verwenden von Cycling Dynamics.....                               | 14        |
| Training in Gebäuden.....                                   | 6        | Aktualisieren der Vector Software mit dem Edge.....               | 15        |
| <b>Navigation</b> .....                                     | <b>6</b> | FTP-Berechnung.....                                               | 15        |
| Positionen.....                                             | 7        | Durchführen eines FTP-Tests.....                                  | 15        |
| Speichern der Position.....                                 | 7        | Automatische FTP-Berechnung.....                                  | 15        |
| Speichern von Positionen auf der Karte.....                 | 7        | Verwenden elektronischer Umwerfer.....                            | 15        |
| Navigieren zu einer Position.....                           | 7        | Situationsbewusstsein.....                                        | 15        |
| Navigieren zu bekannten Koordinaten.....                    | 7        | Verwenden einer Waage.....                                        | 16        |
| Navigation zurück zum Start.....                            | 7        | Daten der Garmin Index™ Smart-Waage.....                          | 16        |
| Anhalten der Navigation.....                                | 7        | <b>Protokoll</b> .....                                            | <b>16</b> |
| Projizieren von Positionen.....                             | 7        | Anzeigen von Touren.....                                          | 16        |
| Bearbeiten von Positionen.....                              | 7        | Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Trainingszonen.....          | 16        |
| Löschen von Positionen.....                                 | 7        | Anzeigen von Gesamtwerten.....                                    | 16        |
| Strecken.....                                               | 7        | Löschen von Touren.....                                           | 16        |
| Planen und Navigieren von Strecken.....                     | 7        | Übertragen von Touren auf Garmin Connect.....                     | 16        |
|                                                             |          | Garmin Connect.....                                               | 16        |
|                                                             |          | Wi-Fi® Online-Funktionen.....                                     | 17        |

|                                                                                   |           |                                            |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------|-----------|
| Einrichten der Wi-Fi Verbindung .....                                             | 17        | Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen ..... | 25        |
| Wi-Fi Einstellungen .....                                                         | 17        | VO2max-Standard-Bewertungen .....          | 25        |
| Datenaufzeichnung .....                                                           | 17        | Radgröße und -umfang .....                 | 26        |
| Datenverwaltung .....                                                             | 17        | Software-Lizenzvereinbarung .....          | 26        |
| Verbinden des Geräts mit dem Computer .....                                       | 17        | Strahlenbelastung .....                    | 26        |
| Übertragen von Dateien auf das Gerät .....                                        | 17        | <b>Index .....</b>                         | <b>27</b> |
| Löschen von Dateien .....                                                         | 17        |                                            |           |
| Entfernen des USB-Kabels .....                                                    | 17        |                                            |           |
| <b>Anpassen des Geräts .....</b>                                                  | <b>17</b> |                                            |           |
| Von Connect IQ herunterladbare Funktionen .....                                   | 17        |                                            |           |
| Profile .....                                                                     | 18        |                                            |           |
| Einrichten des Benutzerprofils .....                                              | 18        |                                            |           |
| Informationen zu Aktivsportlern .....                                             | 18        |                                            |           |
| Informationen zu Trainingseinstellungen .....                                     | 18        |                                            |           |
| Aktualisieren von Aktivitätsprofilen .....                                        | 18        |                                            |           |
| Anpassen der Datenseiten .....                                                    | 18        |                                            |           |
| Ändern der Satelliteneinstellung .....                                            | 18        |                                            |           |
| Alarmer .....                                                                     | 18        |                                            |           |
| Einrichten von Bereichsalarmen .....                                              | 18        |                                            |           |
| Einrichten eines wiederkehrenden Alarms .....                                     | 19        |                                            |           |
| Auto Lap .....                                                                    | 19        |                                            |           |
| Speichern von Runden nach Position .....                                          | 19        |                                            |           |
| Speichern von Runden nach Distanz .....                                           | 19        |                                            |           |
| Verwenden von Auto Pause .....                                                    | 19        |                                            |           |
| Verwenden des Auto-Ruhezustands .....                                             | 19        |                                            |           |
| Verwenden des Auto-Seitenwechsels .....                                           | 19        |                                            |           |
| Automatisches Starten des Timers .....                                            | 19        |                                            |           |
| Bluetooth Einstellungen .....                                                     | 20        |                                            |           |
| Systemeinstellungen .....                                                         | 20        |                                            |           |
| Anzeigeeinstellungen .....                                                        | 20        |                                            |           |
| Einstellungen für die Datenaufzeichnung .....                                     | 20        |                                            |           |
| Ändern der Maßeinheiten .....                                                     | 20        |                                            |           |
| Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts .....                                    | 20        |                                            |           |
| Ändern der Sprache des Geräts .....                                               | 20        |                                            |           |
| Ändern der Konfigurationseinstellungen .....                                      | 20        |                                            |           |
| Zeitzonen .....                                                                   | 20        |                                            |           |
| <b>Geräteinformationen .....</b>                                                  | <b>20</b> |                                            |           |
| Technische Daten .....                                                            | 20        |                                            |           |
| Technische Daten: Edge .....                                                      | 20        |                                            |           |
| Technische Daten: Herzfrequenzsensor .....                                        | 20        |                                            |           |
| Technische Daten: Geschwindigkeits- und<br>Trittfrequenzsensor .....              | 21        |                                            |           |
| Pflege des Geräts .....                                                           | 21        |                                            |           |
| Reinigen des Geräts .....                                                         | 21        |                                            |           |
| Pflegen des Herzfrequenzsensors .....                                             | 21        |                                            |           |
| Auswechselbare Batterien .....                                                    | 21        |                                            |           |
| Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors .....                            | 21        |                                            |           |
| Auswechseln der Batterie des Geschwindigkeits- oder<br>Trittfrequenzsensors ..... | 21        |                                            |           |
| <b>Fehlerbehebung .....</b>                                                       | <b>22</b> |                                            |           |
| Zurücksetzen des Geräts .....                                                     | 22        |                                            |           |
| Löschen von Benutzerdaten .....                                                   | 22        |                                            |           |
| Optimieren der Akku-Laufzeit .....                                                | 22        |                                            |           |
| Aktivieren des Energiesparmodus .....                                             | 22        |                                            |           |
| Verbessern des GPS-Satellitenempfangs .....                                       | 22        |                                            |           |
| Festlegen der Höhe .....                                                          | 22        |                                            |           |
| Temperaturanzeigen .....                                                          | 22        |                                            |           |
| Ersatz-Dichtungsringe .....                                                       | 22        |                                            |           |
| Anzeigen von Geräteinformationen .....                                            | 22        |                                            |           |
| Aktualisieren der Software .....                                                  | 22        |                                            |           |
| Support und Updates .....                                                         | 23        |                                            |           |
| Weitere Informationsquellen .....                                                 | 23        |                                            |           |
| <b>Anhang .....</b>                                                               | <b>23</b> |                                            |           |
| Datenfelder .....                                                                 | 23        |                                            |           |
| FTP-Einstufungen .....                                                            | 25        |                                            |           |

# 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 16](#)).

## 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 20](#)).

- 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

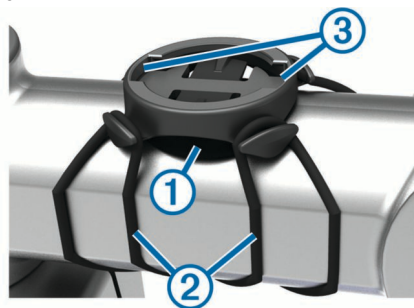
Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

## Anbringen der Standardhalterung

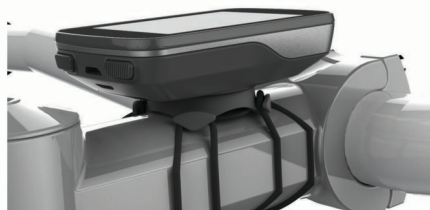
Befestige die Fahrradhalterung so, dass die Vorderseite des Geräts gen Himmel gerichtet ist, um den bestmöglichen GPS-Empfang zu gewährleisten. Die Fahrradhalterung lässt sich am Vorbau oder am Lenker anbringen.

- 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.



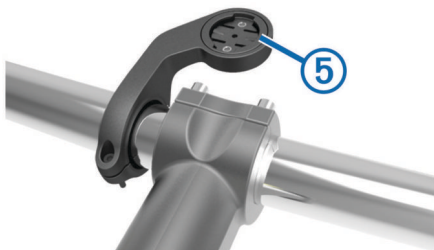
## Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung

- 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 Gummianterlage 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 Gummianterlage.

- 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.

### Tasten



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

### Einschalten des Geräts

Beim erstmaligen Einschalten des Geräts werden Sie aufgefordert, Systemeinstellungen und Profile zu konfigurieren.

- 1 Halten Sie gedrückt.  
 2 Folgen Sie den angezeigten Anweisungen.

Falls das Gerät ANT+® Sensoren umfasst, z. B. einen Herzfrequenz-, Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensor, können Sie diese Sensoren während der Konfiguration aktivieren.

Weitere Informationen zu ANT+ Sensoren finden Sie unter [ANT+ Sensoren, Seite 11](#).

### 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 oder auf einer Datenseite 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.

### 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.<br>Ändern Sie das Aktivitätsprofil mit den Pfeiltasten.                           |
| Navigation | Wählen Sie diese Option, um eine Position zu speichern, nach Positionen zu suchen oder eine Strecke zu erstellen bzw. zu navigieren. |
| Training   | Wählen Sie diese Option, um auf Segmente, Trainings und andere Trainingsoptionen zuzugreifen.                                        |
|            | Wählen Sie diese Option, um auf das Protokoll, Trainingsoptionen, persönliche Rekorde, Kontakte und Einstellungen zuzugreifen.       |
| IQ         | Wählen Sie diese Option, um auf Ihre Connect IQ™ Apps, Widgets und Datenfelder zuzugreifen.                                          |

### Verwenden der Displaybeleuchtung

Sie können auf den Touchscreen tippen, um die Beleuchtung einzuschalten.

- 1 Streichen Sie im Hauptmenü oder auf einer Datenseite von oben nach unten über das Display.

- 2 Wählen Sie **Helligkeit**.

- Verwenden Sie die Pfeiltasten, um die Helligkeit manuell anzupassen.
- Wählen Sie **Autom. Helligkeit**, damit das Gerät die Helligkeit automatisch an das Umgebungslicht anpasst.

**HINWEIS:** Sie können die Dauer der Display-Beleuchtung anpassen ([Anzeigeeinstellungen, Seite 20](#)).

### Verwenden des Touchscreens

- Wenn der Timer läuft, tippen Sie auf das Display, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.  
Über das Schnellzugriffs-Menü-Overlay können Sie während einer Tour zum Hauptmenü zurückkehren.
- Wählen Sie , um zum Hauptmenü zurückzukehren.
- Streichen Sie zum Blättern über das Display, oder verwenden Sie die Pfeiltasten.
- Wählen Sie , um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Wählen Sie , um die Änderungen zu speichern und die Seite zu schließen.
- Wählen Sie , um die Seite zu schließen und zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Wählen Sie , um in der Nähe einer Position zu suchen.
- Wählen Sie , um ein Element zu löschen.
- Wählen Sie , um weitere Informationen zu erhalten.

## Sperren des Touchscreens

Sie können das Display sperren, um unbeabsichtigte Eingaben zu vermeiden.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Display sperren**.

## 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

## Eine Fahrradtour machen

Wenn das Gerät mit einem ANT+ Sensor geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt und können während der Grundeinstellung aktiviert werden.

- 1 Halten Sie  gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- 2 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.  
Die Balken für das Satellitensignal werden grün angezeigt, wenn das Gerät bereit ist.
- 3 Wählen Sie im Hauptmenü die Option .
- 4 Wählen Sie , um den Timer zu starten.

|                  |
|------------------|
| Zeit             |
| <b>00:01:34</b>  |
| Geschwindigkeit  |
| <b>12.8 km/h</b> |
| Distanz          |
| <b>129 m</b>     |
| Uhrzeit          |
| <b>08:56:45</b>  |
| Kalorien         |
| <b>8 kcal</b>    |

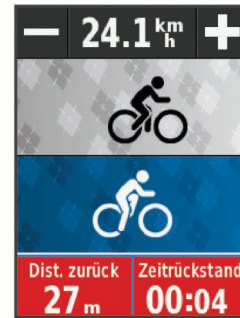
**HINWEIS:** Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.

- 5 Streichen Sie nach links oder rechts, um weitere Datenseiten anzuzeigen.  
Sie können von oben nach unten über die Datenseiten streichen, um die Statusseite der Sensoren und Verbindungen anzuzeigen.
- 6 Tippen Sie bei Bedarf auf das Display, um das Timer-Overlay anzuzeigen.
- 7 Wählen Sie , um den Timer zu stoppen.  
**TIPP:** Damit Sie diese Tour speichern und in Ihrem Garmin Connect Konto teilen können, können Sie den Typ der Tour ändern. Richtige Daten für den Typ der Tour sind wichtig für die Erstellung von Strecken, die für Fahrräder geeignet sind.
- 8 Wählen Sie **Tour speichern**.
- 9 Wählen Sie .

## 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.

## Segmente

**Folgen von Segmenten:** Sie können Segmente aus Ihrem Konto bei Garmin Connect an das Gerät senden. Nachdem ein Segment auf dem Gerät gespeichert wurde, können Sie ihm folgen.

**HINWEIS:** Wenn Sie eine Strecke aus Ihrem Konto bei Garmin Connect herunterladen, werden automatisch alle Segmente der Strecke heruntergeladen.

**Antreten gegen ein Segment:** Sie können gegen ein Segment antreten und versuchen, Ihren persönlichen Rekord zu erreichen oder zu übertreffen oder aber andere Radfahrer, die dieses Segment absolviert haben.

## Strava™ Segmente

Sie können Strava Segmente auf den Edge herunterladen. Folgen Sie Strava Segmenten, um Ihre Leistung mit Ihren vorherigen Touren, mit Freunden und mit Profis zu vergleichen, die dasselbe Segment absolviert haben.

Wenn Sie Strava Mitglied werden möchten, rufen Sie in Ihrem Konto bei Garmin Connect das Segmente-Widget auf. Weitere Informationen finden Sie unter [www.strava.com](http://www.strava.com).

Die Informationen in diesem Handbuch gelten sowohl für Garmin Connect Segmente als auch für Strava Segmente.

## Folgen eines Segments aus dem Internet

Zum Herunterladen und Folgen von Segmenten von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect, Seite 16](#)).

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.  
**HINWEIS:** Wenn Sie Strava Segmente verwenden, werden Ihre Lieblingssegmente automatisch auf das Gerät übertragen, wenn es mit Garmin Connect Mobile oder mit dem Computer verbunden ist.
- 2 Rufen Sie die Website [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) auf.
- 3 Erstellen Sie ein neues Segment, oder wählen Sie ein vorhandenes Segment aus.
- 4 Wählen Sie **An Gerät senden**.
- 5 Trennen Sie das Gerät vom Computer, und schalten Sie es ein.
- 6 Wählen Sie **Training > Segmente**.
- 7 Wählen Sie ein Segment.
- 8 Wählen Sie **Karte > Los!**.

## Aktivieren von Segmenten

Sie können Virtual Partner Wettkämpfe aktivieren sowie Alarmer, die Sie auf Segmente in der Nähe hinweisen.

- 1 Wählen Sie **Training > Segmente**.

2 Wählen Sie ein Segment.

3 Wählen Sie **Aktivieren**.

**HINWEIS:** Alarmer für Segmente in der Nähe werden nur für aktivierte Segmente angezeigt.

### Antreten gegen ein Segment

Segmente sind virtuelle Wettkampfstrecken. Sie können gegen ein Segment antreten und Ihre Leistung mit früheren Aktivitäten, der Leistung anderer Radfahrer, Verbindungen in Ihrem Konto bei Garmin Connect oder anderen Radlern vergleichen. Sie können die Aktivitätsdaten in Ihr Konto bei Garmin Connect hochladen, um Ihre Segmentposition anzuzeigen.

**HINWEIS:** Wenn Ihr Garmin Connect Konto und Ihr Strava Konto miteinander verknüpft sind, wird die Aktivität automatisch an Ihr Strava Konto gesendet, damit Sie die Segmentposition anzeigen können.

1 Wählen Sie , um den Timer zu starten, und beginnen Sie eine Tour.

Wenn Sie an einem aktivierten Segment vorbeifahren, können Sie gegen das Segment antreten.

2 Beginnen Sie jetzt, gegen das Segment anzutreten.

3 Rufen Sie die Virtual Partner Seite auf, um Ihren Fortschritt anzuzeigen.

4 Wählen Sie bei Bedarf die Taste  bzw. , um während des Wettkampfes das Ziel zu ändern.

Sie können gegen den Führenden der Gruppe, den Herausforderer oder andere Radfahrer antreten (sofern zutreffend).

Nach Abschluss des Segments wird eine Meldung angezeigt.

### Anzeigen von Segmentdetails

1 Wählen Sie **Training > Segmente**.

2 Wählen Sie ein Segment.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Karte**, um das Segment auf der Karte anzuzeigen.
- Wählen Sie **Höhe**, um ein Höhenprofil des Segments anzuzeigen.
- Wählen Sie **Bestenliste**, um die Zeiten von Touren und die Durchschnittsgeschwindigkeiten des Segmentbesten, des Gruppenbesten oder des Herausforderers anzuzeigen sowie Ihre persönliche Bestzeit und Durchschnittsgeschwindigkeit und andere Radfahrer (sofern zutreffend).

**TIPP:** Sie können einen Eintrag der Bestenliste auswählen, um Ihr Ziel für den Segmentwettkampf zu ändern.

### Segmentoptionen

Wählen Sie **Training > Segmente > Segmentoptionen**.

**Abbiegehinweise:** Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise.

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

**Aktiv./Deaktiv.:** Aktiviert oder deaktiviert die derzeit auf dem Gerät geladenen Segmente.

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

### Löschen von Segmenten

1 Wählen Sie **Training > Segmente**.

2 Wählen Sie ein Segment.

3 Wählen Sie  > .

## 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.

### Erstellen von Trainings

1 Wählen Sie **Training > Trainings > Neu erstellen**.

2 Geben Sie einen Namen für das Training ein, und wählen Sie .

3 Wählen Sie **Abschnittstyp**, um die Art des Trainingsabschnitts anzugeben.

Beispielsweise können Sie Pause wählen, um den Abschnitt als Pausen-Runde zu nutzen.

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

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

Beispielsweise können Sie Distanz wählen, damit der Abschnitt nach einer bestimmten Distanz endet.

5 Geben Sie bei Bedarf einen benutzerdefinierten Wert für die Dauer ein.

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

Beispielsweise können Sie Herzfrequenzbereich wählen, um während des Abschnitts eine gleichbleibende Herzfrequenz beizubehalten.

7 Wählen Sie bei Bedarf einen Sollwertbereich aus, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Bereich ein.

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

8 Wählen Sie , um den Abschnitt zu speichern.

9 Wählen Sie **Abschn. hinzuf.**, um dem Training weitere Abschnitte hinzuzufügen.

10 Wählen Sie , um das Training zu speichern.

### Wiederholen von Trainingsabschnitten

Zum Wiederholen eines Trainingsabschnitts müssen Sie zunächst ein Training mit mindestens einem Abschnitt erstellen.

1 Wählen Sie **Abschn. hinzuf.**.

2 Wählen Sie **Abschnittstyp**.

3 Wählen Sie eine Option:

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

4 Wählen Sie **Zurück zu Abschnitt**, und wählen Sie einen Abschnitt aus, den Sie wiederholen möchten.

5 Wählen Sie , um den Abschnitt zu speichern.

### Durchführen von Trainings aus dem Internet

Zum Herunterladen von Trainings von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect](#), Seite 16).

- 1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.
- 2 Rufen Sie die Website [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) auf.
- 3 Erstellen und speichern Sie ein Training.
- 4 Wählen Sie **An Gerät senden**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 5 Trennen Sie das Gerät.

### Starten eines Trainings

- 1 Wählen Sie **Training > Trainings**.
- 2 Wählen Sie ein Training.
- 3 Wählen Sie **Los!**.

Wenn Sie mit einem Training begonnen haben, 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

- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste , um einen Trainingsabschnitt zu beenden und den nächsten Abschnitt zu starten.
- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste , um den Timer zu stoppen.
- Sie können jederzeit auf dem Display von oben nach unten streichen, um die Statusseite der Sensoren und Verbindungen anzuzeigen. Wählen Sie dann **Zum Beenden drücken** > , um das Training zu beenden.

### Bearbeiten von Trainings

- 1 Wählen Sie **Training > Trainings**.
- 2 Wählen Sie ein Training.
- 3 Wählen Sie .
- 4 Wählen Sie einen Abschnitt und dann die Option **Trainingsabschn. bearb..**
- 5 Ändern Sie die Attribute des Abschnitts, und wählen Sie .
- 6 Wählen Sie , um das Training zu speichern.

### Löschen von Trainings

- 1 Wählen Sie **Training > Trainings**.
- 2 Wählen Sie ein Training.
- 3 Wählen Sie  > .

## Informationen zum Trainingskalender

Der Trainingskalender auf Ihrem Gerät ist eine Erweiterung des Trainingskalenders oder -plans, den Sie in Garmin Connect einrichten. Sobald Sie Trainings zum Garmin Connect Kalender hinzugefügt haben, können Sie diese an Ihr Gerät senden. Alle geplanten Trainings, die an das Gerät gesendet werden, werden nach Datum sortiert in der Trainingskalenderliste angezeigt. Wenn Sie einen Tag im Trainingskalender auswählen, können Sie das Training anzeigen oder absolvieren. Das geplante Training bleibt auf Ihrem Gerät, unabhängig davon, ob Sie es absolvieren oder überspringen. Wenn Sie geplante Trainings vom Garmin Connect senden, überschreiben diese den vorhandenen Trainingskalender.

### Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Damit Sie einen Trainingsplan von Garmin Connect herunterladen und verwenden können, müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen ([Garmin Connect](#), Seite 16).

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

- 1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.

- 2 Rufen Sie die Website [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) auf.
- 3 Wählen Sie einen Trainingsplan aus, und legen Sie einen Zeitraum fest.
- 4 Sehen Sie sich den Trainingsplan in Ihrem Kalender an.
- 5 Wählen Sie , und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

## Intervalltrainings

Sie können Intervalltrainings basierend auf Distanz oder Zeit erstellen. Das Gerät speichert Ihr persönliches Intervalltraining, bis Sie ein anderes Intervalltraining erstellen. Sie können offene Intervalle auf Radfahrstrecken mit einer bekannten Distanz verwenden. Wenn Sie  auswählen, zeichnet das Gerät ein Intervall auf und wechselt zu einem Erholungsintervall.

### Erstellen eines Intervalltrainings

- 1 Wählen Sie **Training > Intervalle > Bearbeiten > Intervalle > Typ**.
- 2 Wählen Sie **Distanz, Zeit** oder **Offen**.  
**TIPP:** Sie können ein offenes Intervall erstellen, indem Sie den Typ auf **Offen** setzen.
- 3 Wenn nötig können Sie eine Distanz oder einen Wert für das Zeitintervall des Trainings eingeben und  wählen.
- 4 Wählen Sie **Pause**.
- 5 Wählen Sie **Distanz, Zeit** oder **Offen**.
- 6 Geben Sie wenn nötig eine Distanz oder einen Wert für das Zeitintervall der Pause ein, und wählen Sie .
- 7 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
  - Wählen Sie **Wiederholen**, um die Anzahl der Wiederholungen festzulegen.
  - Wählen Sie **Warm up > Ein**, um dem Training ein offenes Aufwärmprogramm hinzuzufügen.
  - Wählen Sie **Ausfahren > Ein**, um dem Training ein offenes Auslaufprogramm hinzuzufügen.

### Starten eines Intervalltrainings

- 1 Wählen Sie **Training > Intervalle > Training starten**.
- 2 Wählen Sie , um den Timer zu starten.
- 3 Wenn Ihr Intervalltraining ein Aufwärmprogramm umfasst, wählen Sie , um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

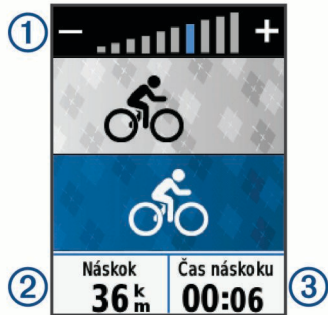
## Verwenden eines ANT+ Indoor Trainers

Damit Sie einen kompatiblen ANT+ Indoor Trainer nutzen können, müssen Sie das Fahrrad auf den Trainer setzen und mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren](#), Seite 14).

Sie können das Gerät mit einem Indoor Trainer verwenden, um beim Folgen einer Strecke, einer Aktivität oder eines Trainings den Widerstand zu simulieren. Während der Verwendung eines Indoor Trainers ist das GPS automatisch deaktiviert.

- 1 Wählen Sie **Training > Indoor Trainer**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Strecke folgen**, um einer gespeicherten Strecke zu folgen ([Strecken](#), Seite 7).
  - Wählen Sie **Aktivität folgen**, um einer gespeicherten Tour zu folgen ([Eine Fahrradtour machen](#), Seite 3).
  - Wählen Sie **Training folgen**, um einem leistungsbasierten Training zu folgen, das Sie von Ihrem Konto bei Garmin Connect heruntergeladen haben ([Trainings](#), Seite 4).
- 3 Wählen Sie eine Strecke, eine Aktivität oder ein Training.
- 4 Wählen Sie **Los!**.
- 5 Wählen Sie ein Aktivitätsprofil aus.

- Wählen Sie **►**, um den Timer zu starten.  
Der Trainer erhöht oder verringert den Widerstand basierend auf den Höheninformationen der Strecke oder Tour.
- Streichen Sie über das Display, um die Trainerseite anzuzeigen.



Sie können die Widerstandsstufe ① anzeigen, den Vorsprung bzw. die Distanz zurück ② sowie die Zeit, die Sie im Vergleich zur ursprünglich für die Strecke oder Aktivität aufgezeichneten Distanz und Zeit schneller oder langsamer ③ sind.

### Einstellen des Widerstands

- Wählen Sie **Training > Indoor Trainer > Widerstand einstellen**.
- Wählen Sie **+** bzw. **-**, um den vom Trainer erzeugten Widerstand einzustellen.
- Wählen Sie ein Aktivitätsprofil aus.
- Treten Sie in die Pedale.
- Wählen Sie bei Bedarf die Option **+** bzw. **-**, um den Widerstand während der Aktivität anzupassen.

### Einrichten der Leistungsvorgabe

- Wählen Sie **Training > Indoor Trainer > Leistungsvorgabe einstellen**.
- Stellen Sie den Wert für die Leistungsvorgabe ein.
- Wählen Sie ein Aktivitätsprofil aus.
- Treten Sie in die Pedale.  
Der vom Trainer erzeugte Widerstand wird angepasst, um basierend auf der Geschwindigkeit eine konstante Leistungsabgabe beizubehalten.
- Wählen Sie bei Bedarf die Option **+** bzw. **-**, um während der Aktivität die angestrebte Leistungsvorgabe anzupassen.

### Einrichten eines Trainingsziels

Die Trainingszielfunktion arbeitet Hand in Hand mit dem Virtual Partner, damit Sie das Training auf ein festgelegtes Ziel für Distanz, Distanz und Zeit oder Distanz und Geschwindigkeit ausrichten können. Während der Trainingsaktivität unterrichtet das Gerät Sie in Echtzeit über Ihren Fortschritt beim Erreichen des Trainingsziels.

- Wählen Sie **Training > Ziel einrichten**.
- Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Nur Distanz**, um eine festgelegte Distanz auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Distanz einzugeben.
  - Wählen Sie **Distanz und Zeit**, um ein Distanz- und Zeitziel auszuwählen.
  - Wählen Sie **Distanz u. Geschw.**, um ein Distanz- und Geschwindigkeitsziel auszuwählen.

Die Trainingszielseite wird angezeigt und enthält Informationen zur voraussichtlichen Endzeit. Die voraussichtliche Endzeit basiert auf Ihrer aktuellen Leistung und der verbleibenden Zeit.

- Wählen Sie **✓**.
- Wählen Sie **►**, um den Timer zu starten.
- Blättern Sie bei Bedarf zur Virtual Partner Seite.
- Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **► > Tour speichern**.

### 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.

### Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

Wählen Sie **≡ > Eigene Statistiken > Persönliche Bestzeiten**.

### Zurücksetzen persönlicher Rekorde

Sie können alle persönlichen Rekorde auf die zuvor gespeicherten Rekorde zurücksetzen.

- Wählen Sie **≡ > Eigene Statistiken > Persönliche Bestzeiten**.
- Wählen Sie einen Rekord, der zurückgesetzt werden soll.
- Wählen Sie **Früherer Rekord > ✓**.  
**HINWEIS:** Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

### Löschen persönlicher Rekorde

- Wählen Sie **≡ > Eigene Statistiken > Persönliche Bestzeiten**.
- Wählen Sie einen persönlichen Rekord.
- Wählen Sie **🗑 > ✓**.

### Trainingszonen

- Herzfrequenz-Bereiche ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 12](#))
- Leistungsbereiche ([Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 14](#))

### Training in Gebäuden

Wenn Sie in Gebäuden trainieren oder die Akku-Laufzeit verlängern möchten, können Sie den GPS-Empfang deaktivieren.

**HINWEIS:** Änderungen an der GPS-Einstellungen werden im Aktivitätsprofil gespeichert. Sie können für jede Art des Radfahrens ein benutzerdefiniertes Aktivitätsprofil erstellen ([Aktualisieren von Aktivitätsprofilen, Seite 18](#)).

- Wählen Sie **≡ > Einstellungen > Aktivitätsprofile**.
- Wählen Sie ein Profil.
- Wählen Sie **GPS-Modus > Aus**.

Wenn das GPS deaktiviert ist, stehen Geschwindigkeits- und Distanzdaten nur zur Verfügung, wenn Sie über einen optionalen Sensor verfügen, der Geschwindigkeits- und Distanzdaten an das Gerät sendet.

## Navigation

Navigationsfunktionen und -einstellungen gelten auch beim Navigieren von Strecken ([Strecken, Seite 7](#)) und Segmenten ([Segmente, Seite 3](#)).

- Positionen und Suchen von Orten ([Positionen, Seite 7](#))
- Planen von Strecken ([Strecken, Seite 7](#))
- Routeneinstellungen ([Routeneinstellungen, Seite 9](#))
- Karteneinstellungen ([Karteneinstellungen, Seite 9](#))

## Positionen

Sie können Positionen mit dem Gerät aufzeichnen und dort speichern.

### Speichern der Position

Zum Speichern einer Position müssen Sie zunächst Satellitensignale erfassen.

Falls Sie sich bestimmte Stellen merken oder an einen bestimmten Ort zurückkehren möchten, können Sie eine Position markieren.

- 1 Beginnen Sie Ihre Tour.
- 2 Wählen Sie **Navigation** >  > **Position speichern** > ✓.

### Speichern von Positionen auf der Karte

- 1 Wählen Sie **Navigation** >  > **Suchgebiet wählen** > **Kartenpunkt**.
- 2 Suchen Sie auf der Karte nach der Position.
- 3 Wählen Sie die Position.  
Positionsdaten werden oben auf der Karte angezeigt.
- 4 Wählen Sie die Positionsinformationen.
- 5 Wählen Sie  > ✓.

### Navigieren zu einer Position

- 1 Wählen Sie **Navigation**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Suchfunktionen**, um zu einem Point of Interest, einer Stadt, einer Kreuzung oder zu bekannten Koordinaten zu navigieren.
  - Wählen Sie **Adressen**, um eine bestimmte Adresse einzugeben.
  - Wählen Sie **Favoriten**, um zu einer gespeicherten Position zu navigieren.
  - Wählen Sie **Kürzlich gefunden**, um zu einer der letzten 50 Positionen zu navigieren, die Sie gefunden haben.
  - Wählen Sie  > **Suchgebiet wählen**, um das Suchgebiet einzugrenzen.
- 3 Wählen Sie einen Favoriten.
- 4 Wählen Sie **Los!**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.



### Navigieren zu bekannten Koordinaten

- 1 Wählen Sie **Navigation** > **Suchfunktionen** > **Koordinaten**.
- 2 Geben Sie die Koordinaten ein, und wählen Sie ✓.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.

### Navigation zurück zum Start

Sie können jederzeit während der Tour zum Startpunkt zurückkehren.

- 1 Beginnen Sie Ihre Tour ([Eine Fahrradtour machen, Seite 3](#)).
- 2 Wählen Sie während der Tour eine beliebige Stelle auf dem Display aus, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.

- 3 Wählen Sie  > **Navigation** > **Zurück zum Start**.
- 4 Wählen Sie **Entlang gleicher Route** oder **Kürzeste Route**.
- 5 Wählen Sie **Los!**.  
Das Gerät führt Sie zurück zum Startpunkt der Tour.

### Anhalten der Navigation

- 1 Wählen Sie eine beliebige Stelle auf dem Display aus, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
- 2 Blättern Sie zur Karte.
- 3 Wählen Sie  > ✓.

### Projizieren von Positionen

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

- 1 Wählen Sie **Navigation** > **Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie oben auf der Seite 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 **Navigation** > **Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie oben auf der Seite die Informationsleiste aus.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie ein Attribut aus.  
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 **Navigation** > **Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie oben auf der Seite die Positionsdaten aus.
- 4 Wählen Sie  > **Position löschen** > ✓.

## 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.

### Planen und Navigieren von Strecken

Sie können eigene Strecken erstellen und ihnen folgen. Eine Strecke setzt sich aus einer Reihe von Wegpunkten oder Positionen zusammen, die zum Endziel führen.

- 1 Wählen Sie **Navigation** > **Strecken** > **Routenplaner** > **Erste Position hinzuf.**

## 2 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Aktuelle Position**, um die aktuelle Position auf der Karte auszuwählen.
- Wählen Sie **Favoriten** und dann eine Position, um eine gespeicherte Position 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** und dann 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 geben Sie die Adresse ein, um eine Adresse auszuwählen.
- Wählen Sie **Kreuzungen**, und geben Sie die Straßennamen ein, um nach einer Kreuzung zu suchen.
- Wählen Sie **Koordinaten**, und geben Sie die Koordinaten ein, um Koordinaten zu verwenden.

## 3 Wählen Sie **Verw..**

## 4 Wählen Sie **Nächste Position hinzuf..**

## 5 Wiederholen Sie die Schritte 2 bis 4, bis Sie alle Positionen für die Route ausgewählt haben.

## 6 Wählen Sie **Karte**.

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

**TIPP:** Wählen Sie , um ein Höhenprofil der Route anzuzeigen.

## 7 Wählen Sie **Los!**.

## Abfahren von Strecken aus dem Internet

Zum Herunterladen von Strecken von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect, Seite 16](#)).

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie die Website [www.garminconnect.com](http://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 **Navigation > Strecken > Gespeicherte Strecken**.
- 7 Wählen Sie die Strecke.
- 8 Wählen Sie **Los!**.

## 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 **Navigation > 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.
  - Wählen Sie **Favoriten** und dann eine Position, um eine gespeicherte Position 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** und dann 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 geben Sie die Adresse ein, um eine Adresse auszuwählen.
- Wählen Sie **Kreuzungen**, und geben Sie die Straßennamen ein, um nach einer Kreuzung zu suchen.
- Wählen Sie **Koordinaten**, und geben Sie die Koordinaten ein, um Koordinaten 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!**.

## Tipps zum Trainieren mit Strecken

- Verwenden Sie Abbiegehinweise ([Streckenoptionen, Seite 9](#)).
- 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, wird eine Meldung angezeigt.

## Anzeigen von Streckendetails

- 1 Wählen Sie **Navigation > 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.

## Anzeigen von Strecken auf der Karte

Sie können für jede auf dem Gerät gespeicherte Strecke anpassen, 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 **Navigation > Strecken > Gespeicherte Strecken**.
- 2 Wählen Sie die 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.

#### Anhalten einer Strecke

- 1 Blättern Sie zur Karte.
- 2 Wählen Sie  > .

#### Löschen einer Strecke

- 1 Wählen Sie **Navigation > Strecken > Gespeicherte Strecken**.
- 2 Wählen Sie eine Strecke.
- 3 Wählen Sie  > .

#### Streckenoptionen

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

**Abbiegehinweise:** Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise.

**Streckenabw.warn.:** 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.

## Routeneinstellungen

Wählen Sie  > **Einstellungen > Aktivitätsprofile**, dann ein Profil und schließlich die Option **Navigation > 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.

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

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

#### Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung

Sie können das Gerät so einrichten, dass die Route abhängig vom Aktivitätstyp berechnet wird.

- 1 Wählen Sie  > **Einstellungen > Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Navigation > Routing > Routing-Modus**.
- 4 Wählen Sie eine Option zum Berechnen der Route.

Sie können beispielsweise für die Straßennavigation die Option Tourenradfahren oder für die Navigation im Gelände die Option Mountainbiken wählen.

## Karteneinstellungen

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

**Detailgrad:** Legt fest, wie detailliert die Karte angezeigt wird. Wenn mehr Details angezeigt werden, wird die Karte ggf. langsamer dargestellt.

**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  > **Einstellungen > Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Navigation > Karte > Ausrichtung**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Norden oben**, um Norden am oberen Seitenrand anzuzeigen.
  - Wählen Sie **In Bewegungsrichtung**, um die aktuelle Fahrtrichtung oben auf der Seite anzuzeigen.
  - Wählen Sie **3D-Modus**, um die Karte dreidimensional anzuzeigen.

## 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](http://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.

**Downloads von Strecken und Trainings von Garmin Connect:** Suchen Sie bei Garmin Connect mit dem Smartphone nach Aktivitäten, und senden Sie sie an Ihr Gerät.

**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.

**Ansagen:** Ermöglicht es der Garmin Connect Mobile App, während einer Tour Statusankündigungen auf dem Smartphone wiederzugeben.

**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](http://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 **≡ > Einstellungen > Bluetooth > Aktivieren > Smartphone koppeln**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 4 Öffnen Sie die Garmin Connect Mobile App.
- 5 Wählen Sie eine Option, um das Gerät Ihrem Garmin Connect Konto hinzuzufügen:
  - Wenn dies das erste Gerät ist, das Sie mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
  - Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App im Einstellungs Menü die Option **Garmin-Geräte > +** und folgen den Anweisungen auf dem Display.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um Telefonbenachrichtigungen 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](http://www.garmin.com/ble).

## Ausgeben akustischer Alarme während der Aktivität

Zum Einrichten akustischer Alarme müssen Sie ein Smartphone mit installierter Garmin Connect Mobile App mit dem Edge Gerät koppeln.

Sie können die Garmin Connect Mobile App so einrichten, dass während eines Lauftrainings oder einer anderen Aktivität motivierende Statusankündigungen auf dem Smartphone wiedergegeben werden. Akustische Alarme umfassen die Rundenzahl und Rundenzeit, Pace oder Geschwindigkeit und Daten von ANT+ Sensoren. Bei einem akustischen Alarm wird der Hauptton des Smartphones von der Garmin Connect Mobile App stumm geschaltet, um die Ankündigung wiederzugeben. Sie können die Lautstärke in der Garmin Connect Mobile App anpassen.

- 1 Wählen Sie in den Einstellungen der Garmin Connect Mobile App die Option **Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Gerät aus.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Geräteeinstellungen**.
- 4 Wählen Sie **Akustischer Alarm**.

## Starten einer GroupTrack Sitzung

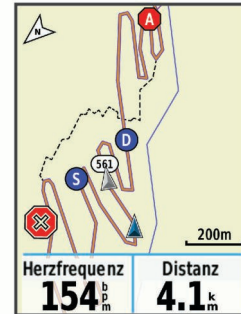
Zum Starten einer GroupTrack Sitzung benötigen Sie ein Garmin Connect Konto, ein kompatibles Smartphone und die Garmin Connect Mobile App.

Diese Anweisungen gelten zum Starten einer GroupTrack Sitzung mit Edge 820 Geräten. Wenn Radfahrer in Ihrer Gruppe über andere Edge Modelle verfügen, können Sie sie auf der Karte sehen. Die anderen Edge Modelle können GroupTrack Radfahrer nicht auf der Karte anzeigen.

- 1 Gehen Sie nach draußen, und schalten Sie das Edge Gerät ein.
- 2 Koppeln Sie das Smartphone mit dem Edge Gerät ([Koppeln Ihres Smartphones, Seite 10](#)).
- 3 Wählen Sie auf dem Edge Gerät die Option **≡ > Einstellungen > GroupTrack**, um die Anzeige von Freunden auf der Kartenseite zu aktivieren.
- 4 Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App im Einstellungs Menü die Option **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Wählen Sie **Sichtbar für > Alle Freunde**.

**HINWEIS:** Wenn Sie mehrere kompatible Geräte haben, müssen Sie ein Gerät für die GroupTrack Sitzung auswählen.

- 6 Wählen Sie **LiveTrack starten**.
- 7 Wählen Sie auf dem Edge Gerät die Option **▶**, und beginnen Sie eine Tour.
- 8 Rufen Sie die Karte auf, um Ihre Freunde anzuzeigen.



Tippen Sie auf der Karte auf ein Symbol, um für andere Radfahrer in der GroupTrack Sitzung Informationen zur Position und zur Richtung anzuzeigen.

- 9 Zeigen Sie die GroupTrack Liste an.  
Sie können einen Radfahrer aus der Liste auswählen. Dieser Radfahrer wird dann zentriert auf der Karte angezeigt.

## Tipps für GroupTrack Sitzungen

Die GroupTrack Funktion ermöglicht es Ihnen, andere Radfahrer in Ihrer Gruppe mit LiveTrack direkt auf dem Display zu verfolgen. Alle Radfahrer in der Gruppe müssen in Ihrem Garmin Connect Konto zu Ihren Freunden gehören.

- Koppeln Sie das Edge Gerät über Bluetooth mit dem Smartphone.
- Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App im Einstellungs Menü die Option **Verbindungen**, um die Liste der Radfahrer für die GroupTrack Sitzung zu aktualisieren.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Freunde ihre jeweiligen Smartphones ebenfalls koppeln und eine LiveTrack Sitzung in der Garmin Connect Mobile App starten.
- Vergewissern Sie sich, dass sich alle Freunde in Reichweite befinden (16 Kilometer bzw. 10 Meilen).
- Rufen Sie während einer GroupTrack Sitzung die Karte auf, um Ihre Freunde anzuzeigen.
- Halten Sie an, bevor Sie Informationen zur Position und Richtung anderer Radfahrer der GroupTrack Sitzung anzeigen.

## Übertragen von Dateien auf einen anderen Edge

Sie können Strecken, Segmente und Trainings drahtlos über die Bluetooth Technologie von einem kompatiblen Edge auf einen anderen 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 **≡ > Einstellungen > Geräteübertragungen > Dateien freigeben**.
- 3 Wählen Sie einen Dateityp, der freigegeben werden soll.
- 4 Wählen Sie eine oder mehrere zu übertragende Dateien.
- 5 Wählen Sie auf dem Gerät, das die Dateien empfängt, die Option **≡ > Einstellungen > Geräteübertragungen**.
- 6 Wählen Sie ein verbundenes Gerät in der Nähe.
- 7 Wählen Sie eine oder mehrere zu empfangende Dateien.

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

## 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](http://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 10*).
- 3 Richten Sie in der Garmin Connect Mobile App Ihre Notfallkontakte und Fahrerinformationen ein (*Einrichten von Fahrerinformationen und Notfallkontakten, Seite 11*).
- 4 Aktivieren Sie auf dem Gerät die Unfall-Benachrichtigung (*Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung, Seite 11*).
- 5 Aktivieren Sie auf dem Gerät das GPS (*Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 18*).

### 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-Benachricht.**.
- 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 **≡** > **Einstellungen** > **System** > **Unfall-Benachricht.**.

### 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' senden**.  
Eine Nachricht wird an alle Notfallkontakte gesendet.

## 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 Sie keinen Herzfrequenzsensor haben, können Sie 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.



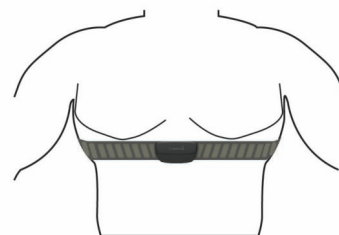
Die Garmin Logos auf dem Modul und dem Gurt sollten von vorne lesbar sein.

- 2 Befeuchten Sie die Elektroden ② und die Kontaktstreifen ③ auf der Rückseite des Gurts, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



- 3 Legen Sie den Gurt um die Brust, und befestigen Sie den Haken des Gurts ④ an der Schlaufe ⑤.

**HINWEIS:** Das Etikett mit der Pflegeanleitung sollte nicht umgeschlagen sein.



Die Garmin Logos sollten von vorne lesbar sein.

- 4 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum 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 in den Tipps für die Problembehandlung ([Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten](#), Seite 13).

## Erholungsratgeber

Sie können das Garmin Gerät mit einem Herzfrequenzsensor verwenden, um anzuzeigen, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können.

**Erholungszeit:** Die Erholungszeit wird sofort nach einer Aktivität angezeigt. Ein Countdown zählt die Zeit herunter, bis es für Sie wieder optimal ist, ein weiteres hartes Training zu beginnen.

### Einschalten des Erholungsratgebers

Damit Sie den Erholungsratgeber nutzen können, müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und mit Ihrem Gerät koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren](#), Seite 14). Wenn das Gerät mit einem Herzfrequenzsensor geliefert wurde, sind das Gerät und der Sensor bereits gekoppelt. Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils](#), Seite 18) und den maximalen Herzfrequenz-Bereich festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen](#), Seite 12).

1 Wählen Sie **Eigene Statistiken > Erholungsratgeber > Aktivieren**.

2 Beginnen Sie Ihre Tour.

In den ersten Minuten eines Radtrainings wird eine Erholungsprüfung mit Ihrem Erholungszustand in Echtzeit angezeigt.

3 Wählen Sie nach der Tour die Option **Tour speichern**.

Ihre Erholungszeit wird angezeigt. Die Höchstzeit beträgt 4 Tage, die Mindestzeit 6 Stunden.

### Informationen zur VO2max-Berechnung

Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Millilitern), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können. Einfach ausgedrückt ist die VO2max ein Gradmesser der Ausdauerleistungsfähigkeit und sollte sich mit verbesserter Fitness erhöhen. VO2max-Berechnungen werden von Firstbeat bereitgestellt und unterstützt. Koppeln Sie das Gerät von Garmin mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor und Leistungsmesser, um Ihre VO2max-Berechnung für das Radfahren anzuzeigen.

### Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung

Zum Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen, den Leistungsmesser installieren und die Geräte mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren](#), Seite 14). Wenn das Gerät mit einem Herzfrequenzsensor geliefert wurde, sind das Gerät und der Sensor bereits gekoppelt. Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils](#), Seite 18) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen](#), Seite 12).

**HINWEIS:** Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Radfahrtrainings hat sich das Gerät jedoch an Ihre Radfahrleistung angepasst.

1 Fahren Sie im Freien mindestens 20 Minuten lang mit gleichbleibender, hoher Intensität.

2 Wählen Sie nach der Tour die Option **Tour speichern**.

3 Wählen Sie **Eigene Statistiken > VO2max**.

Ihre VO2max-Berechnung wird als Zahl und Position in der farbigen Anzeige dargestellt.



|         |               |
|---------|---------------|
| Violett | Überragend    |
| Blau    | Ausgezeichnet |
| Grün    | Gut           |
| Orange  | Ausreichend   |
| Rot     | Schlecht      |

VO2max-Daten und Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang ([VO2max-Standard-Bewertungen](#), Seite 25) und unter [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) zu finden.

### Tipps für VO2max-Berechnung beim Radfahren

Die Berechnung der VO2max und deren Genauigkeit verbessern sich, wenn Sie beim Radfahrtraining gleichbleibend ein mittelmäßig schweres Training absolvieren, bei dem sich Herzfrequenz sowie Watt-Leistung nicht stark verändern.

- Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass das Gerät, der Herzfrequenz-Brustgurt und der Leistungsmesser ordnungsgemäß funktionieren, die Geräte miteinander gekoppelt sind und eine ausreichende Akku-Laufzeit bieten.
- Behalten Sie während Ihres 20-minütigen Radfahrtrainings eine Herzfrequenz bei, die mehr als 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz beträgt.
- Behalten Sie während Ihres 20-minütigen Radfahrtrainings eine weitgehend gleichbleibende Leistungsabgabe bei.
- Vermeiden Sie hügeliges Gelände.
- Fahren Sie nicht in einer Gruppe, da es dort zu Zug kommen kann.

### Anzeigen des Belastungswerts

Zum Anzeigen des Belastungswerts müssen Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren](#), Seite 14).

Der Belastungswert ist das Ergebnis eines dreiminütigen Tests, bei dem Sie still stehen. Dabei analysiert das Edge Gerät die Herzfrequenzvariabilität, um Ihre Gesamtbelastung zu ermitteln. Training, Schlaf, Ernährung und der Stress des täglichen Lebens wirken sich auf die Leistung eines Sportlers aus. Der Belastungswert wird auf einer Skala von 1 bis 100 angegeben. Dabei steht 1 für eine sehr geringe Belastung, und 100 steht für eine sehr hohe Belastung. Wenn Sie Ihren Belastungswert kennen, können Sie entscheiden, ob Ihr Körper für ein hartes Training bereit ist oder Yoga vorzuziehen wäre.

**TIPP:** Garmin empfiehlt, dass Sie den Belastungswert täglich etwa zur selben Zeit und unter denselben Bedingungen messen.

1 Wählen Sie **Eigene Statistiken > Belastungswert > Messen**.

2 Bleiben Sie 3 Minuten lang entspannt still stehen.

### 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 13). 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 **≡ > Eigene Statistiken > 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.

#### 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.

#### 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 25 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.

#### Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

- Feuchten Sie die Elektroden und die Kontaktstreifen erneut an.
- Stellen Sie den Gurt um die Brust enger.
- Wärmen Sie sich 5 bis 10 Minuten lang auf.
- Folgen Sie den Pflegehinweisen ([Pflegen des Herzfrequenzsensors](#), Seite 21).
- Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie beide Seiten des Gurts gut an.  
Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden.
- Entfernen Sie sich von Quellen, die die Funktion des Herzfrequenzsensors beeinträchtigen könnten.

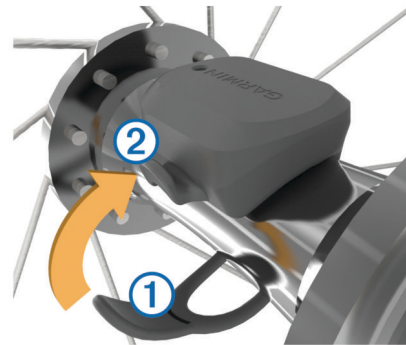
Zu Störquellen zählen z. B. starke elektromagnetische Felder, einige drahtlose 2,4-GHz-Sensoren, Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Herde, Mikrowellengeräte, drahtlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points.

## Installieren des Geschwindigkeitssensors

**HINWEIS:** Wenn Sie diesen Sensor nicht haben, können Sie diesen Schritt überspringen.

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

- 1 Platziere den Geschwindigkeitssensor oben an der Radnabe.
- 2 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.

- 3 Drehe das Rad, um zu überprüfen, ob ausreichend Spiel vorhanden ist.

Der Sensor sollte keine anderen Teile des Fahrrads berühren.

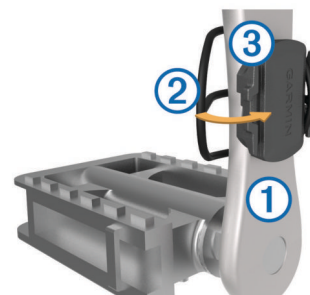
**HINWEIS:** Die LED zeigt nach zwei Umdrehungen eine Aktivität an, indem sie fünf Sekunden lang grün blinkt.

## Installieren des Trittfrequenzsensors

**HINWEIS:** Wenn Sie diesen Sensor nicht haben, können Sie diesen Schritt überspringen.

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

- 1 Wähle die Bandgröße, die zum sicheren Befestigen an der Tretkurbel ① geeignet ist.  
Das gewählte Band sollte das kleinste sein, das um die Tretkurbel passt.
- 2 Platziere auf der Seite ohne Gang die flache Seite des Trittfrequenzsensors an der Innenseite der Tretkurbel.
- 3 Ziehe die Bänder ② um die Tretkurbel, und befestige sie an den Haken ③ am Sensor.



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

Der Sensor und die Bänder sollten dein Fahrrad oder deine Schuhe nicht berühren.

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

5. Unternimm eine 15-minütige Testfahrt, und untersuche dann den Sensor und die Bänder auf Schäden.

## 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 Sie mit einem optionalen Trittfrequenzsensor oder Leistungsmesser trainieren. Standardmäßig werden Nullwerte ausgenommen, die auftreten, wenn keine Pedalumdhaltungen erfolgen.

Sie können den Wert für diese Einstellung ändern (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 20*).

## 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  > **Einstellungen** > **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.

## Trainieren mit Wattmess-System

- Eine Liste der ANT+ Sensoren, die mit dem Gerät kompatibel sind (z. B. der Vector™), ist unter [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) verfügbar.
- Weitere Informationen hierzu sind im Benutzerhandbuch des Leistungsmessers zu finden.
- Passen Sie die Leistungsbereiche an, damit sie Ihren Zielvorgaben und Fähigkeiten entsprechen (*Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 14*).
- Verwenden Sie Bereichsalarme, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen (*Einrichten von Bereichsalarmen, Seite 18*).
- Passen Sie die Leistungsdatenfelder an (*Anpassen der Datenseiten, Seite 18*).

## 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  > **Eigene Statistiken** > **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

Damit Sie den Leistungsmesser kalibrieren können, müssen Sie ihn installieren und mit dem Gerät koppeln. 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.

## Pedalbasierte Leistung

Der Vector misst die pedalbasierte Leistung.

Der Vector misst dabei die angewendete Kraft mehrere Hundert Mal pro Sekunde. Darüber hinaus misst der Vector Ihre Trittfrequenz oder die Rotationspedalgeschwindigkeit. Anhand der Messwerte für Kraft, Richtung der Kraft, Rotation der Tretkurbel und Zeit kann der Vector die Leistung (Watt) ermitteln. Da der Vector die Leistung für das linke und rechte Bein unabhängig voneinander misst, wird die Links-Rechts-Beinkraftverteilung aufgezeichnet.

**HINWEIS:** Das Vector S System liefert keine Angaben für die Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

## Cycling Dynamics

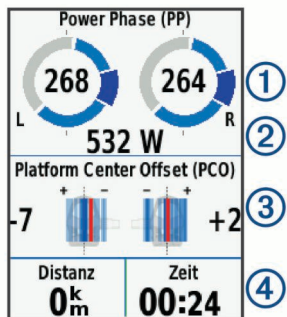
Cycling Dynamics erfassen, wie und an welcher Stelle des Pedals Sie während der Pedalumdhaltung Kraft anwenden. So können Sie nachvollziehen, wie Sie Radfahren. Wenn Sie wissen, wie und wo Kraft erzeugt wird, können Sie effizienter trainieren und Ihre Fahrradeinstellungen überprüfen.

### Verwenden von Cycling Dynamics

Zum Verwenden von Cycling Dynamics müssen Sie den Vector Leistungsmesser mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 14*).

**HINWEIS:** Bei der Aufzeichnung von Cycling Dynamics wird zusätzlicher Gerätespeicher belegt.

1. Beginnen Sie Ihre Tour.
2. Blättern Sie zur Cycling Dynamics-Seite, um sich die maximale Power Phase ①, die gesamte Power Phase ② und den Platform Center Offset ③ anzusehen.



- 3 Berühren Sie bei Bedarf ein Datenfeld ④ länger, um es zu ändern ([Anpassen der Datenseiten, Seite 18](#)).

**HINWEIS:** Die unteren zwei Datenfelder auf der Seite können angepasst werden.

Sie können die Tour in Ihr Konto bei Garmin Connect übertragen, um zusätzliche Cycling Dynamics-Daten anzuzeigen ([Übertragen von Touren auf Garmin Connect, Seite 16](#)).

#### Power Phase-Daten

Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus (zwischen dem Anfangs- und Endwinkel der Kurbel), in dem Sie positive Leistung erbringen.

#### Platform Center Offset

Der Platform Center Offset ist die Position auf dem Pedalkörper, an der Sie Kraft anwenden.

#### Anpassen von Vector Funktionen

Zum Anpassen von Vector Funktionen müssen Sie einen Vector Leistungsmesser mit dem Gerät koppeln.

- 1 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren**.
- 2 Wählen Sie den Vector Leistungsmesser.
- 3 Wählen Sie **Sensorinformationen > Vector-Funktionen**.
- 4 Wählen Sie eine Option.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf den Umschalter, um Drehmoment-Effektivität, Gleichmäßigkeit des Tretens und Cycling Dynamics zu aktivieren bzw. zu deaktivieren.

#### Aktualisieren der Vector Software mit dem Edge

Zum Aktualisieren der Software müssen Sie den Edge mit dem Vector System koppeln.

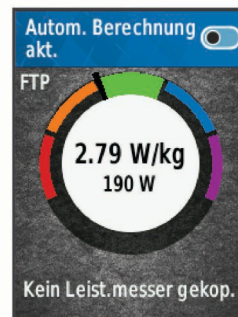
- 1 Senden Sie die Daten der Tour an Ihr Konto bei Garmin Connect ([Übertragen von Touren auf Garmin Connect, Seite 16](#)).  
Garmin Connect sucht automatisch nach Software-Updates und sendet diese an den Edge.
- 2 Der Edge muss sich in Reichweite (3 m) des Sensors befinden.
- 3 Drehen Sie die Tretkurbel einige Male. Sie werden vom Edge aufgefordert, alle ausstehenden Software-Updates zu installieren.
- 4 Folgen Sie den angezeigten Anweisungen.

#### FTP-Berechnung

Das Gerät verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) zu berechnen. Wenn Sie einen genaueren FTP-Wert erhalten möchten, können Sie mit einem gekoppelten Leistungsmesser ([Durchführen eines FTP-Tests, Seite 15](#)) und Herzfrequenzsensor einen FTP-Test durchführen.

Wählen Sie **Eigene Statistiken > FTP**.

Die FTP-Berechnung wird als Wert in Watt pro Kilogramm, als Leistungsabgabe in Watt und als Markierung in der farbigen Anzeige angegeben.



|         |               |
|---------|---------------|
| Violett | Überragend    |
| Blau    | Ausgezeichnet |
| Grün    | Gut           |
| Orange  | Ausreichend   |
| Rot     | Untrainiert   |

Weitere Informationen finden Sie im Anhang ([FTP-Einstufungen, Seite 25](#)).

#### Durchführen eines FTP-Tests

Zum Durchführen eines Tests zum Ermitteln Ihrer leistungsbezogenen anaeroben Schwelle (FTP) benötigen Sie einen gekoppelten Leistungsmesser und einen Herzfrequenzsensor ([Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 14](#)).

- 1 Wählen Sie **Eigene Statistiken > FTP > FTP-Test > Los!**.
- 2 Wählen Sie **▶**, um den Timer zu starten.  
Wenn Sie mit dem Training begonnen haben, zeigt das Gerät die einzelnen Schritte des Tests, die Zielvorgabe und die aktuellen Leistungsdaten an. Nach Abschluss des Tests wird eine Meldung angezeigt.
- 3 Wählen Sie **▶**, um den Timer zu stoppen.
- 4 Wählen Sie **Tour speichern**.  
Ihre FTP wird als Wert in Watt pro Kilogramm, als Leistungsabgabe in Watt und als Markierung in der farbigen Anzeige angegeben.

#### Automatische FTP-Berechnung

Zum Durchführen eines Tests zum Ermitteln Ihrer leistungsbezogenen anaeroben Schwelle (FTP) benötigen Sie einen gekoppelten Leistungsmesser und einen Herzfrequenzsensor ([Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 14](#)).

- 1 Fahren Sie im Freien mindestens 20 Minuten lang mit gleichbleibender, hoher Intensität.
- 2 Wählen Sie nach der Tour die Option **Tour speichern**.
- 3 Wählen Sie **Eigene Statistiken > FTP**.  
Ihre FTP wird als Wert in Watt pro Kilogramm, als Leistungsabgabe in Watt und als Markierung in der farbigen Anzeige angegeben.

#### Verwenden elektronischer Umwerfer

Zum Verwenden kompatibler elektronischer Umwerfer, z. B. Shimano® Di2™ Umwerfer, müssen Sie sie mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 14](#)). Sie können die optionalen Datenfelder anpassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 18](#)). Der Edge zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.

#### 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 22](#)).

## Verwenden einer Waage

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

- 1 Wählen Sie **≡ > Sensoren > Sensor hinzufügen > Waage**.

Eine Meldung wird angezeigt, wenn die Waage gefunden wurde.

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

**HINWEIS:** Ziehen Sie 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.

## Daten der Garmin Index™ Smart-Waage

Wenn Sie über ein Garmin Index Gerät verfügen, werden die aktuellen Daten der Waage in Ihrem Garmin Connect Konto gespeichert. Wenn Sie das Edge Gerät das nächste Mal mit Ihrem Garmin Connect Konto verbinden, werden die Gewichtsdaten in Ihrem Edge Benutzerprofil aktualisiert.

## 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 Wählen Sie **≡ > Protokoll > Protokolle**.
- 2 Wählen Sie eine Tour.
- 3 Wählen Sie eine Option.

## Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Trainingszonen

Damit Sie Ihre Zeit in den einzelnen Trainingszonen anzeigen können, müssen Sie das Gerät mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor oder Leistungsmesser koppeln, eine Aktivität beenden und die Aktivität speichern.

Sehen Sie sich Ihre Zeit in den einzelnen Herzfrequenz- und Leistungsbereichen an, um die Intensität Ihres Trainings anzupassen. Sie können die Leistungsbereiche ([Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 14](#)) und die Herzfrequenz-Bereiche ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 12](#)) an Ihre Zielvorgaben und Fähigkeiten anpassen. Sie können ein Datenfeld anpassen, damit es die Zeit anzeigt, die Sie während der Tour in Trainingszonen verbracht haben ([Anpassen der Datenseiten, Seite 18](#)).

- 1 Wählen Sie **≡ > Protokoll > Protokolle**.
- 2 Wählen Sie eine Tour.
- 3 Wählen Sie **Zeit in Herzfrequenz-Bereich** oder **Zeit in Leistungsbereich**.

## Anzeigen von Gesamtwerten

Sie können die auf dem Gerät gespeicherten Gesamtdaten anzeigen, darunter die Anzahl der Touren, die Zeit, die Distanz und die Kalorien.

Wählen Sie **≡ > Protokoll > Gesamt**.

## Löschen von Touren

- 1 Wählen Sie **≡ > Protokoll > Protokolle**.
- 2 Wählen Sie eine Tour.
- 3 Wählen Sie **🗑 > ✓**.

## 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](http://www.garminconnect.com/start) auf.
- 5 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

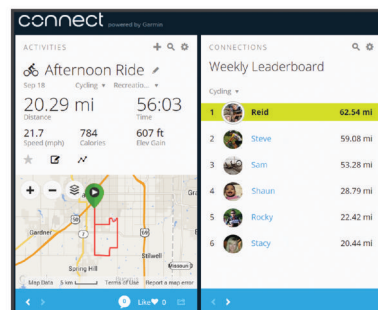
## Garmin Connect

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](http://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.

## 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](http://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.

## Wi-Fi Einstellungen

Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Wi-Fi**.

**Wi-Fi:** Aktiviert die drahtlose Wi-Fi Technologie.

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

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

**Netzwerk hinzufügen:** Verbindet das Gerät mit einem drahtlosen Netzwerk.

## 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 Datenmittlung für Trittfrequenz und Leistung finden Sie auf [Datenmittlung für Trittfrequenz oder Leistung](#), Seite 14.

## 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 Heben Sie die Schutzkappe über dem Mini-USB-Anschluss an.

- 2 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Mini-USB-Anschluss.

- 3 Stecken Sie das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Anschluss am Computer.

Das Gerät wird unter Windows im Arbeitsplatz als Wechseldatenträger und unter Mac als verbundenes Laufwerk angezeigt.

## Übertragen von Dateien auf das Gerät

- 1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.

Unter Windows wird das Gerät als Wechseldatenträger oder als tragbares Gerät angezeigt. Unter Mac wird das Gerät als verbundenes Laufwerk angezeigt.

**HINWEIS:** Auf einigen Computern mit mehreren Netzlaufwerken können die Gerätelaufwerke möglicherweise nicht ordnungsgemäß angezeigt werden. Informationen zum Zuweisen von Laufwerksbuchstaben 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.
- 6 Wechseln Sie zu einem Ordner.
- 7 Wählen Sie **Bearbeiten** > **Einfügen**.

Die Datei wird in der Liste der Dateien im Speicher des Geräts 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.

## 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.

## 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 und Aktivsportler aktualisieren. Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung diverser Werte wie z. B. Kalorienberechnung.

### 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  > **Eigene Statistiken** > **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.

## 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-Alarmer für Ihr Rennprofil und Positionsauslöser von Auto Lap für Ihr Mountainbike-Profil einrichten.

### Aktualisieren von Aktivitätsprofilen

Sie können zehn Aktivitätsprofile anpassen. Sie können Ihre Einstellungen und Datenfelder für eine bestimmte Aktivität oder Reise anpassen.

- 1 Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie ein Profil.
  - Wählen Sie  > **Hinzufügen**.
- 3 Bearbeiten Sie bei Bedarf den Namen und die Farbe für das Profil.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Trainingsseiten**, um die Datenseiten und Datenfelder anzupassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 18](#)).
  - Wählen Sie **Standardtyp der Tour**, um den Typ der Tour einzurichten, der für dieses Aktivitätsprofil typisch ist, z. B. Fahrt zur Arbeit.

**TIPP:** Nach einer Tour, die nicht typisch ist, können Sie den Typ der Tour manuell aktualisieren. Richtige Daten für

den Typ der Tour sind wichtig für die Erstellung von Strecken, die für Fahrräder geeignet sind.

- Wählen Sie **GPS-Modus**, um das GPS zu deaktivieren ([Training in Gebäuden, Seite 6](#)) oder die Satelliteneinstellungen zu ändern ([Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 18](#)).
- Wählen Sie **Navigation**, um die Karteneinstellungen ([Karteneinstellungen, Seite 9](#)) und Routingeeinstellungen anzupassen ([Routeneinstellungen, Seite 9](#)).
- Wählen Sie **Alarmer**, um die Trainingsalarmer anzupassen ([Alarmer, Seite 18](#)).
- Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Lap**, um einzurichten, wie Runden ausgelöst werden ([Speichern von Runden nach Position, Seite 19](#)).
- Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Pause**, um zu ändern, wann der Timer automatisch anhält ([Verwenden von Auto Pause, Seite 19](#)).
- Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto-Ruhezustand**, um den Ruhezustand automatisch nach einer Inaktivität von fünf Minuten zu aktivieren ([Verwenden des Auto-Ruhezustands, Seite 19](#)).
- Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto-Seitenwechsel**, um anzupassen, wie Trainingsseiten bei laufendem Timer angezeigt werden ([Verwenden des Auto-Seitenwechsels, Seite 19](#)).
- Wählen Sie **Timerstartmodus**, um anzupassen, wie das Gerät den Start einer Tour erkennt und automatisch den Timer startet ([Automatisches Starten des Timers, Seite 19](#)).

Alle Änderungen werden im Aktivitätsprofil gespeichert.

### Anpassen der Datenseiten

Sie können die Trainingsseiten für jedes Aktivitätsprofil anpassen.

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

### Ändern der Satelliteneinstellung

Sie können GPS+GLONASS aktivieren, um in schwierigen Umgebungen eine bessere Leistung zu erhalten und die GPS-Position schneller zu erfassen. Bei Verwendung von GPS+GLONASS kann die Batterie-Laufzeit kürzer sein als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS.

- 1 Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **GPS-Modus**.
- 4 Wählen Sie eine Option.

### 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 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 6](#)) verwenden.

- 1 Wählen Sie **≡** > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Alarme**.
- 4 Wählen Sie **HF-Alarm, Trittfrequenz-Alarm** oder **Leistungsalarm**.
- 5 Aktivieren Sie den Alarm bei Bedarf.
- 6 Wählen Sie die Mindest- und Höchstwerte oder Bereiche aus.
- 7 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 ([Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 20](#)).

#### **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 **≡** > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Alarme**.
- 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 ([Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 20](#)).

## **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 **≡** > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Position** > **Runde bei**.
- 4 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.

- 5 Passen Sie bei Bedarf die Rundenfelder an ([Anpassen der Datenseiten, Seite 18](#)).

#### **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 **≡** > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Entfernung** > **Runde bei**.
- 4 Geben Sie einen Wert ein.
- 5 Passen Sie bei Bedarf die Rundenfelder an ([Anpassen der Datenseiten, Seite 18](#)).

#### **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 **≡** > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Pause**.
- 4 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.
- 5 Passen Sie bei Bedarf optionale Datenfelder für die Zeit an ([Anpassen der Datenseiten, Seite 18](#)).

#### **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 **≡** > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 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 **≡** > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto-Seitenwechsel**.
- 4 Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit.

#### **Automatisches Starten des Timers**

Diese Funktion erkennt automatisch, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst hat und sich in Bewegung befindet. Der Timer wird automatisch gestartet, oder Sie werden daran erinnert, den Timer zu starten, damit Sie die Daten Ihrer Tour aufzeichnen können.

- 1 Wählen Sie **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Timerstartmodus**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Manuell** und dann **▶**, um den Timer zu starten.
  - Wählen Sie **Auswahl**, damit eine visuelle Erinnerung angezeigt wird, wenn Sie die Geschwindigkeit für den Hinweis für den Stoppuhrstart erreichen.
  - Wählen Sie **Automatisch**, um den Timer automatisch zu starten, wenn Sie die Geschwindigkeit für den Hinweis für den Stoppuhrstart erreichen.

## Bluetooth Einstellungen

Wählen Sie **Einstellungen** > **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.

## Systemeinstellungen

Wählen Sie **Einstellungen** > **System**.

- Anzeigeeinstellungen ([Anzeigeeinstellungen, Seite 20](#))
- Einstellungen für die Datenaufzeichnung ([Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 20](#))
- Geräteeinstellungen ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 20](#))
- Toneinstellungen ([Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 20](#))
- Spracheinstellungen ([Ändern der Sprache des Geräts, Seite 20](#))

### Anzeigeeinstellungen

Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Anzeige**.

**Helligkeit:** Richtet die Helligkeit der Displaybeleuchtung ein.

**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.

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

### Einstellungen für die Datenaufzeichnung

Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Datenaufzeichnung**.

**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 der Aktivität erstellt, und die Größe der gespeicherten Aktivitätsdatei erhöht sich.

Ø **Trittfrequenz:** Legt fest, ob das Gerät Nullwerte für Trittfrequenzdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrrehungen erfolgen ([Datenmittlung für Trittfrequenz oder Leistung, Seite 14](#)).

Ø **Leistung:** Legt fest, ob das Gerät Nullwerte für Leistungsdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrrehungen erfolgen ([Datenmittlung für Trittfrequenz oder Leistung, Seite 14](#)).

### Ändern der Maßeinheiten

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

1 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Einheiten**.

2 Wählen Sie eine Messgröße.

3 Wählen Sie eine Maßeinheit für die Einstellung.

### Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts

Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Töne**.

### Ändern der Sprache des Geräts

Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Sprache**.

### Ändern der Konfigurationseinstellungen

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

1 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Gerät zurücksetzen** > **Grundeinstellungen**.

2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

### 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         | 12 Stunden, normaler Gebrauch                                                                            |
| Betriebstemperaturbereich | -20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)                                                                      |
| Ladetemperatur            | 0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °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](http://www.garmin.com/waterrating).

#### Technische Daten: Herzfrequenzsensor

|                   |                                                                                            |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Batterietyp       | Batterie vom Benutzer austauschbar (CR2032, 3 Volt)                                        |
| Batterielaufdauer | Bis zu 4,5 Jahre bei Verwendung von 1 Stunde/Tag                                           |
| Wasserdichtigkeit | 3 ATM*<br><b>HINWEIS:</b> Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten. |

|                          |                                         |
|--------------------------|-----------------------------------------|
| Einsatztemperaturbereich | -5 °C bis 50 °C (23 °F bis 122 °F)      |
| Funkfrequenz/Protokoll   | ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz |

\* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 30 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### 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. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/waterrating](http://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.

### Pflegen des Herzfrequenzsensors

### HINWEIS

Entfernen Sie das Modul, bevor Sie den Gurt waschen.

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

- Ausführliche Pflegehinweise sind unter [www.garmin.com/HRMcare](http://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 Batterien 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](http://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:** Beschädigen oder verlieren Sie 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 Drehen Sie die Abdeckung entgegen dem Uhrzeigersinn, bis die Markierung auf die entsperrte Position zeigt und sich die Abdeckung abnehmen lässt.

3 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie ②.

**TIPP:** Verwenden Sie ein Stück Klebeband ③ oder einen Magneten, um die Batterie aus der Abdeckung zu entfernen.



4 Warten Sie 30 Sekunden.

- 5 Legen Sie die neue Batterie in die Abdeckung ein. Achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Pole.  
**HINWEIS:** Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.
- 6 Drehen Sie 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

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  > **Einstellungen** > **System** > **Gerät zurücksetzen** > **Werkseinstellungen** > .

### Optimieren der Akku-Laufzeit

- Aktivieren Sie den **Energiesparmodus** (*Aktivieren des Energiesparmodus, Seite 22*).
- Reduzieren Sie die Helligkeit der Beleuchtung (*Verwenden der Displaybeleuchtung, Seite 2*), oder verkürzen Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Anzeigeeinstellungen, Seite 20*).
- Wählen Sie als Aufzeichnungsintervall die Option **Intelligent** (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 20*).
- Aktivieren Sie die Funktion **Auto-Ruhezustand** (*Verwenden des Auto-Ruhezustands, Seite 19*).
- Deaktivieren Sie die drahtlose **Bluetooth** Funktion (*Bluetooth Einstellungen, Seite 20*).
- Wählen Sie die Einstellung **GPS** (*Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 18*).

### Aktivieren des Energiesparmodus

Im Energiesparmodus werden die Einstellungen automatisch angepasst, um die Batterie-Laufzeit für längere Touren zu verlängern. Bei Aktivitäten ist das Display aus. Sie können automatische Alarmer aktivieren und auf das Display tippen, um es einzuschalten. Im Energiesparmodus werden GPS-Trackpunkte und Sensordaten seltener aufgezeichnet. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits-, Distanz- und Trackdaten ist geringer.

**HINWEIS:** Das Protokoll wird im Energiesparmodus aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.

- Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Energiesparmodus** > **Aktivieren**.
- Wählen Sie die Alarmer, die während einer Aktivität das Display aktivieren.

### 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.

### Festlegen der Höhe

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

- Wählen Sie **Navigation** >  > **Höhe festlegen**.
- Geben Sie die Höhe ein, und wählen Sie .

### 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.

### Anzeigen von Geräteinformationen

- Wählen Sie  > **Einstellungen** > **System** > **Info**.
- Wählen Sie eine Option.
  - Wählen Sie **Aufsichtsrechtliche Informationen**, um die aufsichtsrechtlichen Informationen und die Modellnummer anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Copyright-Informationen**, um die Softwareinformationen, die Geräte-ID und die Lizenzvereinbarung anzuzeigen.

### Aktualisieren der Software

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

- 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.
- Folgen Sie den angezeigten Anweisungen.
- 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.

## Support und Updates

Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) bietet einfachen Zugriff auf folgende Dienste für Garmin Geräte.

- Produktregistrierung
- Produkthandbücher
- Software-Updates
- Hochladen von Daten auf Garmin Connect
- Karten- oder Golfplatzkarten-Updates

## Weitere Informationsquellen

- Rufen Sie die Website [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) auf.
- Rufen Sie die Website [www.garmin.com/learningcenter](http://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.

## 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.

**Akkuladestand:** Die verbleibende Akkuleistung eines Fahrradlichts.

**Ankunft nä. Wegpkt.:** 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.

**Balance:** Die aktuelle Links/Rechts-Beinkraftverteilung.

**Balance - 10s Ø:** Der Bewegungs-Durchschnitt über einen Zeitraum von 10 Sekunden der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

**Balance - 30s Ø:** Der Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 30 Sekunden der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

**Balance - 3s Ø:** Der Bewegungs-Durchschnitt über einen Zeitraum von 3 Sekunden der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

**Balance - Runde:** Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Runde.

**Balance - Ø:** Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Aktivität.

**Di2-Akkuladestand:** Die verbleibende Akkuleistung eines Di2-Sensors.

**Diff. b. HF-Ziel:** Während eines Trainings wird die Differenz zwischen Herzfrequenz und Herzfrequenzziel angezeigt.

**Dist. nä. Pkt.:** 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.

**Drehmoment-Effektivität:** Der Messwert für die Effizienz der Pedalumdrrehungen des Radfahrers.

**Gänge:** Die vorderen Kettenblätter und hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

**Gangkombin.:** Die aktuelle Gangkombination eines Gangpositionssensors.

**Gangsensorbatterie:** Der Batterie-Status eines Gangpositionssensors.

**Geschw. - Letzte Runde:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.

**Geschwindigkeit:** Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

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

**Gleichmäßiges Treten:** Ein Messwert für die Gleichmäßigkeit, mit der ein Radfahrer bei jeder Umdrehung Kraft auf die Pedale auswirkt.

**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.

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

**Herzfrequenz-Kurve:** 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.

**Kettenblatt:** Das vordere Kettenblatt eines Gangpositionssensors.

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

**Leist. - NP - Letzt. Rd:** Die durchschnittliche Normalized Power für die letzte beendete Runde.

**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 - % 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 - 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 Ihrem FTP-Wert oder den benutzerdefinierten Einstellungen.

**Leistungsvorgabe:** Die während einer Aktivität angestrebte Leistungsabgabe.

**Leistungszustand:** Der Wert für den Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung Ihrer Leistungsfähigkeit.

**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 Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.

**Lichtkegelwinkel-Status:** Der Lichtkegelmodus des Scheinwerfers.

**Lichtmodus:** 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 %.

**PCO:** Der Platform Center Offset. Der Platform Center Offset ist die Position auf dem Pedalkörper, an dem die Kraft angewendet wird.

**PCO - Runde:** Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Runde.

**PCO - Ø:** Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Aktivität.

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

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

**Power Phase - L.:** Der aktuelle Power Phase-Winkel für das linke Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.

**Power Phase - L. Max.:** Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein. Die maximale Power Phase ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.

**Power Phase - L. Max. - Ø:** Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.

**Power Phase - L. Runde:** Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Runde.

**Power Phase - L. Ø:** Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.

**Power Phase - R.:** Der aktuelle Power Phase-Winkel für das rechte Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.

**Power Phase - R. Max.:** Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein. Die maximale Power Phase ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.

**Power Phase - R. Max. - Ø:** Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.

**Power Phase - R. Runde:** Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Runde.

**Power Phase - R. Ø:** Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.

**PP - L. Max. - Ru.:** Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Runde.

**PP - R. Max. - Ru.:** Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Runde.

**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.

**Ritzel:** Die hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

**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.

**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. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor.

**Trainerwiderstand:** Der von einem Indoor Trainer erzeugte Widerstand.

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

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

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

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

**Verbl. Wiederholungen:** Die verbleibenden Wiederholungen während eines Trainings.

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

**Verbleibende Zeit:** Während eines Trainings oder einer Strecke wird bei Verwendung eines Zeitziels die verbleibende Zeit angezeigt.

**Verbundene Lichter:** Die Anzahl der verbundenen Lichter.

**Verhältnis Kettenbl./Ritzel:** Die Anzahl der Zähne an den Kettenblättern vorne und Ritzeln hinten (ermittelt durch einen Gangpositionssensor).

**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:** Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Vertikalgeschwindigkeit).

**Zeit:** Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.

**Zeit bis nächster Wegpkt.:** 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.

**Zeit in Bereich:** Die Zeit in den einzelnen Herzfrequenz- oder Leistungsbereichen.

**Zeit sitzend:** Die Zeit während der aktuellen Aktivität, die Sie beim Treten sitzend verbracht haben.

**Zeit sitzend - Runde:** Die Zeit während der aktuellen Runde, die Sie beim Treten sitzend verbracht haben.

**Zeit stehend:** Die Zeit während der aktuellen Aktivität, die Sie beim Treten stehend verbracht haben.

**Zeit stehend - Runde:** Die Zeit während der aktuellen Runde, die Sie beim Treten stehend verbracht haben.

**Ø HF:** Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

## FTP-Einstufungen

Die folgenden Tabellen enthalten Einstufungen für die leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) nach Geschlecht.

## VO2max-Standard-Bewertungen

Die folgende Tabelle enthält standardisierte Klassifikationen von VO2max-Schätzungen nach Alter und Geschlecht.

| Männer        | Prozent | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|---------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Überragend    | 95      | 55,4  | 54    | 52,5  | 48,9  | 45,7  | 42,1  |
| Ausgezeichnet | 80      | 51,1  | 48,3  | 46,4  | 43,4  | 39,5  | 36,7  |
| Gut           | 60      | 45,4  | 44    | 42,4  | 39,2  | 35,5  | 32,3  |
| Ausreichend   | 40      | 41,7  | 40,5  | 38,5  | 35,6  | 32,3  | 29,4  |
| Schlecht      | 0–40    | <41,7 | <40,5 | <38,5 | <35,6 | <32,3 | <29,4 |

| Frauen        | Prozent | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|---------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Überragend    | 95      | 49,6  | 47,4  | 45,3  | 41,1  | 37,8  | 36,7  |
| Ausgezeichnet | 80      | 43,9  | 42,4  | 39,7  | 36,7  | 33    | 30,9  |
| Gut           | 60      | 39,5  | 37,8  | 36,3  | 33    | 30    | 28,1  |

| Männer        | Watt pro Kilogramm (W/kg) |
|---------------|---------------------------|
| Überragend    | 5,05 und höher            |
| Ausgezeichnet | 3,93 bis 5,04             |
| Gut           | 2,79 bis 3,92             |
| Ausreichend   | 2,23 bis 2,78             |
| Untrainiert   | Unter 2,23                |

| Frauen        | Watt pro Kilogramm (W/kg) |
|---------------|---------------------------|
| Überragend    | 4,3 und höher             |
| Ausgezeichnet | 3,33 bis 4,29             |
| Gut           | 2,36 bis 3,32             |
| Ausreichend   | 1,9 bis 2,35              |
| Untrainiert   | Unter 1,9                 |

FTP-Einstufungen basieren auf Untersuchungen von Hunter Allen und Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## 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                     |

| Frauen      | Prozent | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|-------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Ausreichend | 40      | 36,1  | 34,4  | 33    | 30,1  | 27,5  | 25,9  |
| Schlecht    | 0–40    | <36,1 | <34,4 | <33   | <30,1 | <27,5 | <25,9 |

Daten abgedruckt mit Genehmigung von The Cooper Institute. Weitere Informationen finden Sie unter [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## 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   |
| 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   |

| Radgröße      | L (mm) |
|---------------|--------|
| 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.

## Strahlenbelastung

Bei diesem Gerät handelt es sich um einen mobilen Sender und Empfänger, der zum Senden und Empfangen von geringen Mengen an Hochfrequenzenergie für die Sprach- und Datenübertragung eine Antenne verwendet. Beim Betrieb des Geräts mit maximaler Ausgangsleistung und bei der Verwendung mit dem von Garmin genehmigten Zubehör liegt die von diesem Produkt ausgestrahlte Hochfrequenzenergie unter den offiziellen Grenzwerten. Damit die von der FCC festgelegten Anforderungen für die Strahlenbelastung eingehalten werden, sollte das Gerät ausschließlich in einer kompatiblen Halterung oder entsprechend den Installationsanweisungen montiert verwendet werden. Das Gerät sollte nicht in anderen Konfigurationen verwendet werden. Das Gerät darf sich nicht am gleichen Ort wie andere Sender oder Antennen befinden oder in Verbindung mit anderen Sendern oder Antennen betrieben werden.

# Index

## A

Adressen, suchen 7  
Akku, aufladen 1  
Aktivsportler 18  
Alarmer 18, 19  
Anbringen des Geräts 1  
Anpassen des Geräts 18  
ANT+ Sensoren 2, 11, 14, 15  
    Fitnessgeräte 5, 6  
    koppeln 14  
Anwendungen 9, 17  
Anzeigeeinstellungen 20  
Auto Lap 19  
Auto Pause 19  
Auto-Ruhezustand 19  
Auto-Seitenwechsel 19

## B

Bänder 22  
Batterie  
    Art 1  
    auswechseln 21  
    Laufzeit optimieren 22  
Batterie auswechseln 21  
Belastungswert 12  
Beleuchtung 20  
Benutzerdaten, löschen 17  
Benutzerprofil 2, 18  
Bereiche, Leistung 14  
Bestzeiten 6  
Bildschirmschaltflächen 2  
Bluetooth Technologie 9, 10, 20

## C

Computer, anschließen 17  
Connect IQ 17  
Cycling Dynamics 14, 15

## D

Dateien, übertragen 17  
Daten  
    aufzeichnen 20  
    Seiten 18  
    speichern 16  
    übertragen 16, 17  
Daten mitteln 14  
Datenaufzeichnung 17  
Datenfelder 17, 18, 23  
Dichtungsringe. *Siehe* Bänder  
Display 20  
    sperrern 3  
Displaybeleuchtung 2  
Displaydesigns 17  
Distanz, Alarmer 19

## E

Einstellungen 2, 15, 17, 18, 20  
    Gerät 20  
Erholung 12

## F

Fehlerbehebung 13, 22, 23

## G

Garmin Connect 3–5, 8–10, 16, 17  
Garmin Connect Mobile 10  
Garmin Express 17  
    Aktualisieren der Software 23  
    Registrieren des Geräts 23  
Garmin Index 16  
Gerät  
    pflegen 21  
    zurücksetzen 22  
Geräte-ID 22  
Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren 13, 14, 21  
GLONASS 18

GPS 6, 18  
    Signal 2, 3, 22  
GroupTrack 10  
Grundeinstellungen 20

## H

Herzfrequenz  
    Alarmer 18  
    Bereiche 12, 13, 16, 25  
    Sensor 11–13, 21  
    Zonen 13  
Hinweis für Stoppuhrstart 19  
Höhe 22  
Höhenmesser, kalibrieren 22

## I

Icons 2  
Installieren 1, 13  
Intelligente Aufzeichnung 17  
Intervalle, Trainings 5

## K

Kalender 5  
Kalibrieren, Leistungsmesser 14  
Kalorien, Alarmer 19  
Karten 7, 8  
    aktualisieren 23  
    Ausrichtung 9  
    Einstellungen 9  
    Positionen suchen 7  
Koordinaten 7  
Koppeln 2, 10  
    ANT+ Sensoren 14

## L

Leistung 14  
    Bereiche 16  
Leistung (Kraft) 6  
    Alarmer 18  
    Bereiche 14  
    Messer 14  
    Sensoren 12, 14, 15, 25  
LiveTrack 10  
Löschen, alle Benutzerdaten 17, 22

## M

Maßeinheiten 20  
Montieren 1

## N

Navigation 6, 7  
    anhalten 7  
    Zurück zum Start 7  
Notfallkontakte 11

## P

Pedale 14  
Persönliche Rekorde 6  
    löschen 6  
Platform Center Offset 15  
Points of Interest (POI), suchen 7  
Positionen 7  
    bearbeiten 7  
    löschen 7  
    über die Karte finden 7  
Power Phase 15  
Produktregistrierung 23  
Profile 18  
    Aktivität 18  
    Benutzer 18  
Protokoll 3, 16  
    an Computer senden 16  
    löschen 16

## R

Radfahren 12  
Radgröße 26  
Registrieren des Geräts 23  
Reinigen des Geräts 21  
Routen  
    Einstellungen 9  
    erstellen 7, 8

Runden 2

## S

Satellitensignale 2, 3, 22  
Schlafmodus 19  
Schrittfrequenz, Alarmer 18  
Segmente 3, 4  
    löschen 4  
Smartphone 2, 9, 17, 20  
    Apps 10  
Software  
    aktualisieren 15, 22, 23  
    Lizenz 22  
    Version 22  
Software-Lizenzvereinbarung 26  
Speichern von Aktivitäten 3  
Speichern von Daten 16, 17  
Sperrern, Display 3  
Sprache 20  
Strecken 7–9  
    bearbeiten 8  
    erstellen 8  
    laden 8  
    löschen 9  
Systemeinstellungen 20

## T

Tasten 2  
Technische Daten 20, 21  
Temperatur 22  
Timer 3, 16  
Töne 20  
Touchscreen 2  
Training 5, 6  
    Pläne 5  
    Seiten 3, 18  
Training im Gebäude 5, 6  
Trainings 4, 5  
    bearbeiten 5  
    erstellen 4  
    laden 4  
    löschen 5  
Trittfrequenz 14

## U

Übertragen, Dateien 10  
Unfall-Benachrichtigung 11  
Updates, Software 15, 22  
USB 22  
    trennen 17

## V

Virtual Partner 3, 6  
VO2max 12, 25

## W

Waage 16  
Wegpunkte, projizieren 7  
Wi-Fi 17, 22  
    verbinden 17  
    Verbinden 17  
Widgets 17  
WLAN 2

## Z

Zeit, Alarmer 19  
Zeitzone 20  
Ziel 6  
Ziele 6  
Zonen, Zeit 20  
Zubehör 11, 14, 23  
Zurück zum Start 7  
Zurücksetzen des Geräts 22



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+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 427 652



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 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



+49 (0) 89 858364880  
zum Ortstarif - Mobilfunk  
kann abweichen



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