

RUN TRAINER™

**GPS** GESCHWINDIGKEIT  
ENTFERNUNG

**BENUTZER-  
HANDBUCH**



**TIMEX IRONMAN**

**V.16**

## INHALTSVERZEICHNIS

---

Einleitung .....	3
Funktionsübersicht .....	3
Ihre Run Trainer™ Uhr aufladen .....	4
Die aktuellste Firmware herunterladen .....	4
Ein kostenloses Timex Trainer-Konto anlegen .....	4
Uhr konfigurieren .....	5
ANT+™ Sensoren mit Ihrer Uhr koppelnIhre .....	6
GPS- und ANT+™ Sensoren für Ihre Trainingseinheit .....	7
Den Foot Pod-Sensor kalibrieren .....	7
Das GPS-Signal erfassen und ANT+™ Sensoren anschließen .....	8
Chronograph-Modus .....	9
Mit einer Trainingseinheit beginnen .....	10
Eine Trainingseinheit automatisieren .....	11
Zum Handfrei-Menü navigieren .....	11
Den Chronograph konfigurieren .....	12
Intervall-Timer-Modus .....	13
Eine Trainingseinheit einrichten .....	14
Intervalle anpassen .....	15
Zeit einer Intervall-Trainingseinheit nehmen .....	16
Die Intervall-Timer-Anzeige auswählen .....	17
Timer-Modus .....	18
Den Timer konfigurieren .....	19
Timer starten .....	20
Timer stoppen und die Trainingseinheit speichern .....	20
Regenerierungsmodus .....	20
Überprüfen-Modus .....	21
Daten mit der Computer-Software herunterladen .....	23
Weck-Modus .....	23
Wecker ein- oder ausschalten .....	24
Den Wecker konfigurieren .....	24
Konfigurieren-Modus .....	24
Zoneneinstellungen konfigurieren .....	25
Zieleinstellungen konfigurieren .....	26
Einheitseinstellungen konfigurieren .....	26
Benutzereinstellungen konfigurieren .....	27
Uhreneinstellungen konfigurieren .....	28
Aufzeichnungseinstellungen konfigurieren .....	28
Ausgleichstellungen konfigurieren .....	29
Kontrasteinstellungen konfigurieren .....	29
Pflege und Wartung .....	29
Wasserbeständigkeit .....	29
Garantie & Service .....	30
Konformitätserklärung .....	31

## EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb der Timex® Ironman® Run Trainer™ GPS-Uhr. Folgen Sie für eine erste Verwendung diesen 6 einfachen Schritten:

1. Uhr aufladen
2. Die aktuellste Firmware laden
3. Die Einstellungen konfigurieren
4. Das GPS-Signal erfassen
5. Ihren Workout aufzeichnen
6. Ihre Leistung überprüfen

Die Run Trainer™ Schnellstart-Anleitung befindet sich einfach zugänglich unter:  
<http://www.timex.com/manuals>

Anleitungsvideos finden Sie unter: <http://www.YouTube.com/TimexUSA>

## FUNKTIONSÜBERSICHT

- GPS – SiRFstarIV™ Technologie zeichnet Pace, Geschwindigkeit, Entfernung und Höhe auf.
- Wireless ANT+™ Funk – Drahtlose Funkfunktion ermöglicht den Anschluss der Run Trainer™ Uhr an einen Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensor.
- Herzfrequenz (HF)-Sensor – Beim Anschluss an einen Herzfrequenzsensor wird Ihre Herzfrequenz überwacht, um den Leistungspegel aufrechtzuerhalten, der den auf Sie zugeschnittenen Trainingseinheitsvorgaben entspricht.
- Foot Pod Sensor – Beim Anschluss an einen Foot Pod Sensor werden mehrere Werte Ihrer Trainingseinheit, einschließlich Pace, Geschwindigkeit, Entfernung und Kadenz nachverfolgt.
- Die INDIGLO® Zifferblattbeleuchtung beleuchtet die Anzeige durch Druck des INDIGLO® Knopfes. Bei Aktivierung erleuchtet die Night-Mode® Funktion die Anzeige mit einem beliebigen Knopfdruck. Bei Aktivierung von Constant On (Immer ein) verbleibt die Anzeige erleuchtet, bis der INDIGLO® Knopf erneut gedrückt wird.

## BETRIEBSKNÖPFE



### INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung

Den INDIGLO®-Knopf jederzeit drücken, um die INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung mehrere Sekunden lang zu aktivieren. Zum Aktivieren der Nachtmodus®-Funktion oder dauerhafter Beleuchtung halten.

### Radio/Back (Funk/Zurück)

RADIO drücken, um mit der Ortung eines GPS-Signals zu beginnen. In einem beliebigen Menü BACK (ZURÜCK) drücken, um zum vorherigen Display zurückzukehren. Bei der Einstellung von Parametern, wie z. B. der Uhrzeit, diesen Knopf drücken, um die Felder von links nach rechts zu durchlaufen.

In beliebigem Trainingseinheits- oder Uhrzeitmodus RADIO halten, um das SENSOR-Menü zu öffnen.

### Mode/Exit/Done (Modus/Beenden/Fertig)

Im Uhrzeitmodus MODE (MODUS) drücken, um die Betriebsmodi zu durchlaufen.

Nach Auswahl einer Option in einem Menü oder Untermenü DONE drücken, um zum Menü mit der jeweiligen Option zurückzukehren.

### Start/Split/Down (Start/Zwischenzeit/Herunter)

Innerhalb eines Menüs DOWN drücken, um zum darunter liegenden Element zu gelangen.

In den Modi Chronograph, Intervall-Timer oder Timer START zu Beginn der Trainingseinheit drücken. SPLIT drücken, um die Zwischenzeit zu nehmen, während der Chronograph die Trainingseinheit aufzeichnet.

### Stop/Reset/Up (Stopp/Zurücksetzen/Herauf)

Innerhalb eines Menüs UP (HERAUF) drücken, um zum darüber liegenden Element zu gelangen.

Bei laufendem Chronograph STOP drücken, um den Chronograph abubrechen oder anzuhalten.







Nach Abbrechen (oder Anhalten) des Chronographs RESET drücken, um diesen zurückzusetzen.

### Set/Menu/Select/Next (Festlegen/Menü/Auswählen/Weiter)

Innerhalb eines Menüs SET zur Auswahl der aktuellen Option drücken. Hierdurch kann ein Untermenü geöffnet oder ein Element mit einem Häkchen versehen werden.

NEXT drücken, um die nächste Gruppe von Optionen auszuwählen oder zum nächsten Datenfeld überzugehen.

### STATUSLEISTEN-SYMBOL

	Batteriesymbol	Zeigt den ungefähren Ladestatus des Akkus an. Je mehr dunkle Segmente, desto höher die Ladung. Batteriesegmente blinken während der Aufladung der Uhr, bis diese vollständig aufgeladen ist.
	Wecksymbol	Wird bei eingestelltem Wecken in den Modi Uhrzeit und Wecker angezeigt.
	Benachrichtigungssymbol	Wird im Uhrzeitmodus angezeigt, wenn die Uhr zur vollen Stunde einen Signalton geben soll.
	Herzsymbol	<b>Ausgefüllt:</b> Herzfrequenzmonitor kommuniziert ordnungsgemäß. <b>Blinkt:</b> Uhr versucht, den Herzfrequenzsensor zu orten. <b>Keines:</b> Herzfrequenzsensor wurde nicht ausgewählt oder Funk ist deaktiviert.
	Schuhsymbol	<b>Ausgefüllt:</b> Der Foot Pod Sensor kommuniziert ordnungsgemäß. <b>Blinkt:</b> Die Uhr versucht, den Foot Pod Sensor zu orten. <b>Keines:</b> Foot Pod Sensor wurde nicht ausgewählt oder Funk ist deaktiviert.
	Satellitensymbol	<b>Ausgefüllt:</b> GPS verfügt über eine Satellitenortung und kommuniziert ordnungsgemäß. <b>Blinkt:</b> GPS sucht nach einer Satellitenortung. <b>Keines:</b> GPS kann keinen Satelliten orten, ist nicht ausgewählt oder der Funk ist deaktiviert.

### IHRE RUN TRAINER™ UHR AUFLADEN

Vor der ersten Verwendung Ihrer Uhr die Batterie mindestens 4 Stunden lang aufladen, um eine vollständige Ladung zu gewährleisten.

Maximierung der Lebensdauer der aufladbaren Batterie:

- Die Batterie vollständig aufbrauchen, bis das letzte Segment der Batterieanzeige nicht mehr sichtbar ist und die Anzeige zu blinken beginnt. Wenn keine Segmente mehr sichtbar sind, können Sie die Uhr weiterhin bis zu 1-2 Tage verwenden.
- Die Batterie der Uhr mindestens 4 Stunden lang aufladen, bis alle 4 Segmente in der Batterieanzeige aufhören zu blinken.
- Dieses Ent-/Aufladungsverfahren noch zwei Mal wiederholen.

**HINWEIS:** Dieses Verfahren sollte alle zwei Monate wiederholt werden, wenn die Uhr nicht regelmäßig verwendet oder wiederaufgeladen wird.

⚠ In einem Temperaturbereich von 0 - 45°C aufladen.

Das Ladekabel hat eine Klammer an einem Ende und einen Standard-USB-Anschluss am anderen Ende.

1. Die Klammer an die Uhr so anschließen, dass die vier Stifte der Klammer an den vier Metallkontakten an der Rückseite der Uhr anliegen. Die Klammer verfügt über zwei schwarze Stifte, die die Klammer mit der Uhrückseite ausrichten.
2. Das andere Kabelende in einen USB-Anschluss auf Ihrem Computer einstecken. Das blinkende Batteriepegel-Symbol bestätigt, dass die Uhr aufgeladen wird.

### DIE AKTUELLSTE FIRMWARE HERUNTERLADEN

Die Run Trainer™-Uhr mithilfe des Device Agent an Ihren Computer anschließen, um die aktuellsten Updates herunterzuladen.

1. Der Timex Device Agent kann heruntergeladen werden unter: <http://timexironman.com/deviceagent>
2. Die Uhr mithilfe des USB-Kabels an den Computer anschließen und dann auf das Device Agent-Symbol auf Ihrem Computer-Desktop doppelklicken.
3. Nach Aufforderung des Device Agent die Anleitungen auf dem Bildschirm zum Download der aktuellsten Firmware für die Uhr befolgen.

### EIN KOSTENLOSES TIMEX TRAINER-KONTO ANLEGEN

Zum Laden von Daten von Ihrer Uhr auf das kostenlose Online-Protokoll powered by TrainingPeaks™ öffnen Sie: <http://timexironman.com/deviceagent>

## UHR KONFIGURIEREN ZEIT UND DATUM EINSTELLEN

Sie können bis zu 3 Zeitzonen einstellen – manuell, durch den Computer Device Agent oder mithilfe des GPS-Signals.

**HINWEIS:** Das GPS legt die Zeit automatisch auf UTC (koordinierte Weltzeit) fest. Wenn Sie nur die Stunden auf die Ortszeit einstellen, korrigiert die Uhr automatisch die Minuten und Sekunden. Sie müssen das richtige Datum einstellen.

1. SET (FESTLEGEN) drücken. Das Menü SET wird angezeigt.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um TIME 1, TIME 2 oder TIME 3 (ZEITZONE 1, 2 oder 3) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Einstellungs-Display TIME/DATE (UHRZEIT/DATUM) zu öffnen.
4. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um den blinkenden Wert zu ändern. NEXT (WEITER) drücken, um den nächsten Wert auszuwählen.

### DIE PRIMÄRE ZEITZONE AUSWÄHLEN

Auswahl der primären Zeitzone:

1. SET (FESTLEGEN) drücken.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um PIMARY (PRIMÄR) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. UP (HERAUF) und DOWN drücken, um die primäre Zeitzone auszuwählen und dann SELECT drücken.
4. DONE (FERTIG) drücken.

### DIE ALTERNATIVEN ZEITZONEN ANZEIGEN ODER EINE ZUR PRIMÄREN ÄNDERN

Vom Uhrzeit-Display:

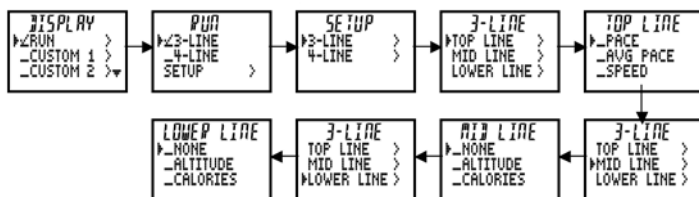
1. DOWN (HERUNTER) drücken, um die alternativen Zeitzonen anzuzeigen. Der Sekundenwert ändert sich, um die Zeitzone (T1, T2 oder T3) zu identifizieren, die derzeit angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken und halten, um diese Zeitzone zur primären Zeitzone zu machen. Eine Meldung fordert Sie auf, den Knopf zu halten, bis die Zeitzone geändert wurde.

### DIE DISPLAY-ANSICHTEN ANPASSEN

In den Modi Tageszeit, Chronograph, Intervall-Timer und Timer können Sie die Displays RUN (LAUF) und CUSTOM 1 und 2 (BEN.DEF. 1 und 2) so einrichten, dass verschiedene statistische Daten bei Aktivierung von GPS oder dem ANT+™ Sensoren angezeigt werden.

**HINWEIS:** Obwohl diese Displays über den gleichen Namen in jedem Modus verfügen, sind sie je nach Modus voneinander verschieden. In JEDEM dieser Modi:

1. SET (FESTLEGEN) drücken.
2. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Menü DISPLAY zu öffnen.
3. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um das Display auszuwählen (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2 - LAUF, BEN.DEF. 1 u. 2) und dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. UP oder DOWN drücken, um 3- oder 4-zeilig auszuwählen. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Display zu überprüfen (3- oder 4-zeilig), das angezeigt werden soll.
5. DOWN (HERUNTER) drücken, um SETUP auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
6. UP oder DOWN drücken, um 3- oder 4-zeilig zur Benutzerdefinierung auszuwählen. Dann SELECT drücken.
7. UP oder DOWN drücken, um eine Zeile auszuwählen, auf der ein Element angezeigt werden soll. Dann SELECT drücken.
8. UP oder DOWN drücken, um die in der Zeile anzuzeigenden Daten auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
9. BACK (ZURÜCK) drücken, um zum Menü 3- oder 4-LINE zurückzukehren.
10. Schritte 7 bis 9 wiederholen, bis Sie einen Anzeigewert für jede Zeile festgelegt haben.



**HINWEIS:** Mithilfe dieser Schritte wird jedes Display eingerichtet, wenn Sie aber das Display für einen Modus einrichten, müssen Sie sich in diesem Modus befinden, und zumindest GPS oder einen ANT+™-Sensor aktiviert haben.

## DIE DISPLAY-ANSICHTEN AUSWÄHLEN

In den Modi Tageszeit, Chronograph, Intervall-Timer und Timer können Sie die das Standard-Display oder eines der anpassbaren Displays RUN (LAUF) und CUSTOM 1 und 2 (BEN.DEF. 1 und 2) einrichten.

1. RADIO (FUNK) drücken, um das GPS zu aktivieren bzw. die ANT+™ Sensoren aktivieren – die Symbole beginnen zu blinken.
2. RADIO drücken, um die Display-Ansichten zu durchlaufen.

### Werte, die im Tageszeitmodus angezeigt werden können

Daten	Einheiten
Höhe	Fuß oder Meter
Kadenz & durchschnittl. Kadenz	Schritte pro Minute
Kalorien	Kilokalorien
Datum	TT-MM- oder MM-TT-Format
Tag	Wochentag
Entfernung & Segmententfernung	Meilen oder Kilometer / Fuß oder Meter
Herzfrequenz (HF) & durchschnittl. HF	Schläge pro Minute / % von Höchstwert
Entfernungszähler	Meilen oder Kilometer
Pace, Mittl. Pace & Segment-Pace	Minuten und Sekunden pro Meile / Kilometer
Geschwindigkeit & durchschnittl. Geschwindigkeit	Meilen oder Kilometer pro Stunde
Uhrzeit	12- oder 24-Stundenformat
Keine	

**HINWEIS:** Wenn Durchschnittsdaten angezeigt werden, wird der Buchstabe „A“ links im Display angezeigt.

## ANT+™ SENSOREN MIT IHRER UHR KOPPELN

Run Trainer™-Uhr kann Signale von einem ANT+™-Herzfrequenz- bzw. einem Foot Pod Sensor empfangen, um Ihr Training zu optimieren. Um einen angemessenen Empfang zu gewährleisten, insbesondere in Umgebungen mit anderen Personen, empfehlen wir die Kopplung der Uhr mit Ihren Sensoren.

**HINWEIS:** Achten Sie darauf, dass Sie sich mindestens 10 m entfernt von anderen Quellen von Sensordaten befinden.

Zur Kopplung mit dem Herzfrequenzsensor, das Sensorkissen anfeuchten und den Sensor um den Brustkorb mit dem TIMEX-Logo auf dem Sender nach oben positionieren. In den Modi Uhrzeit, Chronograph, Intervall-Timer oder Timer:

1. RADIO (FUNK) halten, um das Sensor-Menü zu öffnen.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um SEARCH (SUCHEN) zu markieren. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. HR (HF) drücken und dann SELECT drücken.
4. Die Uhr zeigt SEARCHING FOR HEART RATE (SUCHE NACH HERZFREQUENZ) an und das Herzsymbol blinkt.
5. Bei Erfolg wird FOUND HR (HF GEFUNDEN) angezeigt.
6. Ansonsten wird HR SENSOR NOT FOUND (HF-SENSOR NICHT GEFUNDEN) angezeigt. Das oben beschriebene Verfahren wiederholen und den Brustsensor umsetzen oder die Sensorbatterie auswechseln, wenn weitere Versuche scheitern.

Zur Kopplung mit dem Foot Pod Sensor den Sensor zur Aktivierung leicht schütteln. In den Modi Uhrzeit, Chronograph, Intervall-Timer oder Timer:

1. RADIO (FUNK) halten, um das Sensor-Menü zu öffnen.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um SEARCH (SUCHEN) zu markieren. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. FOOT POD markieren und SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. Die Uhr zeigt SEARCHING FOR FOOT POD (SUCHE NACH FOOT POD) an und das Schuh-Symbol blinkt.
5. Bei Erfolg wird FOUND FOOT POD (FOOT POD GEFUNDEN) angezeigt.
6. Ansonsten wird FOOT POD SENSOR NOT FOUND (FOOT POD-SENSOR NICHT GEFUNDEN) angezeigt. Das oben beschriebene Verfahren wiederholen und die Sensorbatterie auswechseln, wenn weitere Versuche scheitern.

**HINWEIS:** Kopplung ist nur vonnöten, wenn ein neuer Herzfrequenz- bzw. Foot Pod-Sensor hinzugefügt wird oder wenn eine Batterie auf einem zuvor gekoppelten Sensor ausgewechselt wird.

**HINWEIS:** Die Kopplungseinstellungen werden von der Uhr gespeichert, sodass eine erneute Kopplung nicht vonnöten ist, wenn zuvor gekoppelte ANT+™ Sensoren für Ihre Trainingseinheiten aus- oder abgewählt werden (siehe unten).

**HINWEIS:** Das Such-/Kopplungsverfahren aktiviert den GPS-Sensor (wenn dieser entsprechend im Sensor-Menü ausgewählt ist). Das Sensor-Menü zur Schonung der Batterie ausschalten – RADIO (FUNK) halten, POWER OFF (AUSSCHALTEN) markieren und dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

## **GPS- UND ANT+™ SENSOREN FÜR IHRE TRAININGSEINHEIT**

auswählen Je nach der jeweiligen Trainingseinheit funktioniert die Run Trainer™ Uhr mit dem GPS-System, einem ANT+™ Herzfrequenzsensor (verfügbar in einigen Produktpaketen oder separat erhältlich) bzw. einem ANT+™ Foot Pod Sensor (separat erhältlich).

In den Modi Uhrzeit, Chronograph, Intervall-Timer oder Timer:

1. RADIO (FUNK) halten, um das Sensor-Menü zu öffnen.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um die jeweiligen Sensoren zu markieren (GPS, HR [HF] bzw. Foot Pod)
3. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken (zur Aus- oder Abwahl).
4. BACK (ZURÜCK) drücken, um zum Modus-Display zurückzukehren.

**HINWEIS:** Jegliche Änderungen im Sensor-Menü haben eine Auswirkung auf die Verwendung der GPS- und ANT+™ Sensoren in allen Modi.

## **DEN FOOT POD-SENSOR KALIBRIEREN**

Um genaue Abmessungen mit einem Foot Pod zu gewährleisten, können Sie den (optionalen) Foot Pod entweder automatisch über eine bestimmte Entfernung kalibrieren oder den Kalibrierungsfaktor eingeben.

### **DEN FOOT POD AUTOMATISCH KALIBRIEREN**

Laufen Sie eine Ihnen bekannte Entfernung mit aktiviertem Foot Pod, während der Foot Pod Ihren Fortschritt misst. Nachdem Sie mindestens 300 m zurückgelegt haben, geben Sie die tatsächlich zurückgelegte Entfernung in den Run Trainer ein. Die Uhr berechnet dann den Kalibrierungsfaktor des Foot Pod, indem sie die gemessene Entfernung mit der tatsächlich zurückgelegten Entfernung vergleicht.

1. In den Modi Uhrzeit, Chronograph, Intervall-Timer, Timer RADIO (FUNK) halten, bis das Sensor-Menü angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um CALIBRATE (KALIBRIEREN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. SELECT drücken, um das Kalibrierungs-Display FOOT POD zu öffnen.

**HINWEIS:** Der Foot Pod muss für eine Kalibrierung mit der Uhr synchronisiert sein. Wenn auf der Uhr NO FOOT POD DATA (KEINE FOOT POD-DATEN) angezeigt wird, müssen Sie sicherstellen, dass der Foot Pod synchronisiert ist, und es dann erneut versuchen. [Siehe die Informationen zur Auswahl von ANT+™ Sensoren](#), die diesem Abschnitt vorangingen.

4. Mit dem Laufen einer bekannten Entfernung beginnen. Die Entfernung muss mindestens 300 m betragen, um dem Foot Pod genügend Daten zur Kalibrierung bereitzustellen.
5. Wenn Sie Ihre bekannte Entfernung erreicht haben, STOP (STOPP) drücken. Das Display ACTUAL DISTANCE (TATSÄCHLICHE ENTFERNUNG) wird angezeigt.

**HINWEIS:** Falls NEED MORE DATA (MEHR DATEN BENÖTIGT) angezeigt wird, hat der Foot Pod noch nicht mindestens 300 m gemessen. Laufen Sie weiter, bis Sie mindestens 300 m erreicht haben.

6. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) zum Ändern des blinkenden Werts drücken und dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen. Hiermit fortfahren, bis die tatsächlich gelaufene Entfernung eingegeben wurde.
7. DONE (FERTIG) drücken. Die Uhr vergleicht die gemessene Entfernung mit der von Ihnen eingegebenen Entfernung und weist einen Kalibrierungsfaktor zu.

**HINWEIS:** Wenn unzureichende oder keine Daten erfasst wurde, wird die Kalibrierung abgebrochen (CANCELED).

### **EINEN KALIBRIERUNGSFAKTOR EINGEBEN**

Wenn Sie zuvor bereits einen Foot Pod kalibriert haben und diesen mit der Uhr erneut synchronisieren, können sie den Kalibrierungsfaktor des Foot Pods eingeben, der das letzte Mal verwendet wurde, als die Uhr synchronisiert wurde, um so den automatischen Kalibrierungsprozess zu umgehen.

**HINWEIS:** Der Foot Pod muss mit der Uhr synchronisiert sein, um den Kalibrierungsfaktor manuell bearbeiten zu können.

1. In den Modi Uhrzeit, Chronograph, Intervall-Timer, Timer RADIO (FUNK) halten, bis das Sensor-Menü angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um CALIBRATE (KALIBRIEREN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

3. DOWN (HERUNTER) drücken, um FACTOR auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) zum Ändern des blinkenden Werts drücken und dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen. Hiermit fortfahren, bis der gewünschte Kalibrierungsfaktor zwischen 0,1 und 199,9 % eingegeben wurde.

**HINWEIS:** Der Kalibrierungsfaktor wird ermittelt, indem die bekannte Entfernung durch die gemeldete Entfernung geteilt wird (vom Foot Pod).

5. DONE (FERTIG) drücken.

## DAS GPS-SIGNAL ERFASSEN UND ANT+™ SENSOREN ANSCHLIESSEN

**HINWEIS:** Achten Sie darauf, die Uhrzeit und das Datum einzustellen, bevor Sie den Empfang der GPS-, HF- oder Foot Pod Sensoren aktivieren, um zu gewährleisten, dass die Trainingseinheitsdaten korrekt erfasst werden.

- **GPS:** Bei klarem Himmel nach draußen gehen und sich von Gebäuden oder Hindernissen fern halten.
- **Herzfrequenz:** Achten Sie darauf, dass die Brustsensorkissen feucht sind, der Gurt eng am Brustkorb anliegt und das TIMEX-Logo des Senders nach oben zeigt und in der Mitte des Brustbeins sitzt.

**HINWEIS:** Achten Sie darauf, den Herzfrequenzsender auszurasten und den Gurt mit kaltem Wasser zu waschen, um die Erfassung der Herzfrequenz zu bewahren.

- **Foot Pod:** Den Sensor auf Schnürsenkeln oder unter der Einlegesohle gemäß der beiliegenden Anweisungen installieren.

**HINWEIS:** Entfernen Sie Ihren Foot Pod, während Sie Radfahren, um es dem GPS-Sensor zu ermöglichen Echtzeit-Geschwindigkeit und Entfernung zu erfassen.

**HINWEIS:** Denken Sie daran, den Foot Pod zwischen den Trainingseinheiten abzunehmen, um die Batterie zu schonen.

RADIO (FUNK) drücken, um den Sensorempfang der Uhr zu aktivieren. Die Uhr wird nach den im Sensor-Menü ausgewählten Signalen suchen und die entsprechenden Symbole werden unten in der Uhrenanzeige blinken.

Bei Auswahl von GPS:

1. Eine Meldung wird angezeigt, dass GPS eingeschaltet ist.
2. Die Uhr sucht nach Satelliten und die Meldung WAITING FOR GPS (WARTET AUF GPS) wird in der Statusleiste des Displays angezeigt.
3. GPS READY (GPS BEREIT) wird angezeigt, wenn die Uhr eine gute Satellitenortung hat.

**HINWEIS:** Wenn Sie Ihre Trainingseinheit nicht innerhalb von 30 Minuten starten (durch die Modi Chronograph, Intervall-Timer oder Timer), wird der GPS-Funk deaktiviert. Dies ist eine Maßnahme zur Schonung der Uhrenbatterie, falls der GPS-Funk versehentlich aktiviert wird.

**TIPP:** Obwohl die Uhr über eine sehr schnelle GPS-Erfassung verfügt, ziehen einige Sportler es vor, dass das GPS-Signal bereits vor dem Start eines Wettbewerbs oder Triathlon-Segments geortet ist. Starten Sie einfach den Chronograph und halten Sie ihn nach einer oder zwei Sekunden an, um so die automatische Deaktivierungsfunktion für den GPS (siehe oben) zu deaktivieren. Alle Daten mit Ausnahme von „Verbleibende Zeit“ im Überprüfen-Modus werden weiterhin akkurat sein.

Wenn die Uhr nach 5 Minuten noch immer kein GPS-Signal geortet hat, werden Sie gefragt, ob Sie sich in einem Gebäude befinden.

- YES (JA) wählen, um den GPS zu deaktivieren.
- NO (NEIN) wählen, um die Suche nach GPS-Satelliten unbegrenzt fortzusetzen.

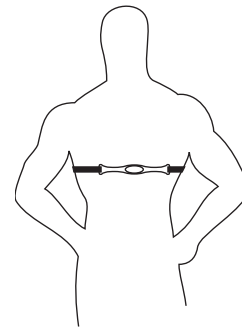
**HINWEIS:** Wenn Sie nicht innerhalb von 30 Sekunden reagieren, geht die Uhr davon aus, dass Sie sich in einem Gebäude befinden, und deaktiviert die GPS-Suche.

Wenn Sie den Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensor ausgewählt haben:

1. Die Uhr versucht 10 Sekunden lang, ein Signal von einem oder beiden der festgelegten ANT+™ Sensoren zu erfassen.
2. Wenn kein Signal erfasst wird, hört die Uhr auf, nach dem Sensor zu suchen und das entsprechende Symbol wird deaktiviert.
3. Wenn der Sensor erfolgreich verbunden ist, wird das Herzfrequenz- oder Schuh-Symbol gleichbleibend beleuchtet.

**HINWEIS:** Sensoren müssen sich innerhalb von 1 m von der Uhr befinden, um eine Verbindung zu erstellen. Sie müssen den HF-Brustsensor eventuell umsetzen, um ein Signal zu erfassen. Sie müssen Ihren Schuh eventuell leicht bewegen, um ein Signal vom Foot Pod Sensor zu erfassen.

**HINWEIS:** Wenn Sie nicht sehen, dass die Uhr versucht, sich mit dem gewünschten GPS- bzw. ANT+™ Sensor zu verbinden, drücken Sie RADIO (FUNK), um im Sensor-Menü Ihre Sensor-Einstellungen zu bestätigen.





## CHRONOGRAPH-MODUS

Der Chronograph-Modus wird als eine Stoppuhr verwendet, um Ihre Zeit bei Trainingseinheiten, wie z. B. Runden und Zwischenzeiten, zu messen und bietet die folgenden Funktionen:

- Speicher von bis zu 15 Trainingseinheiten (einschließlich Intervall-Timer- und Timer-Trainingseinheiten) und 100 Runden pro Trainingseinheit
- Drei anpassbare Displayformate (wenn der GPS-, HF- oder Foot Pod Sensor aktiv ist)
- Handfreie Einstellungen, einschließlich von Auto-Zwischenzeit, Auto-Start und Auto-Stopp
- Optionaler Herzfrequenz-Regenerierungs-Timer, wenn der Chronograph gestoppt wird
- Flüssigkeits- und Nahrungs-Timer, um Sie daran zu erinnern, wann Sie trinken und wann Sie Kalorien zu sich nehmen müssen

Die folgenden Daten werden immer im Chronograph-Modus nachverfolgt:

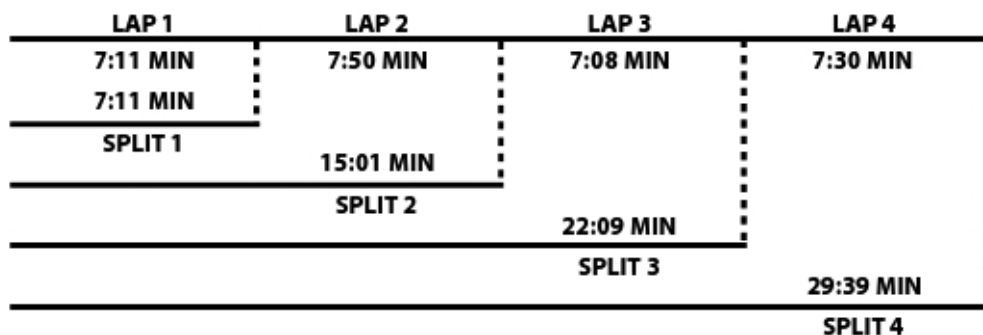
- Gesamtzeit
- Zeit pro Runde
- Verbleibende Zeit (wenn der Chronograph-Modus angehalten wurde, die Trainingseinheit aber noch aktiv ist)

### WAS SIND RUNDEN- UND ZWISCHENZEITEN?

Rundenzeit ist die Dauer eines einzelnen Segments Ihrer Aktivität. Zwischenzeit ist die Zeit, die seit dem Beginn Ihrer Trainingseinheit bis zum aktuellen Segment verstrichen ist.

Wenn Sie die „Zwischenzeit nehmen“, haben Sie die Zeit eines Segments der Trainingseinheit (wie z. B. eine Runde) abgeschlossen und nehmen jetzt die Zeit des nächsten Segments.

Auf dem nachfolgenden Diagramm werden die Runden- und Zwischenzeiten für eine Trainingseinheit mit vier Runden dargestellt.



Wenn die GPS-, Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensoren aktiviert sind, nachverfolgt die Uhr die folgenden Daten im Chronograph-Modus und meldet es dem Überprüfen-Modus:

Daten	GPS	Herzfrequenz (HF)-Sensor	Foot Pod Sensor
Kalorienverbrauch	•	•	•
Kalorienverbrauch pro Runde	•	•	•
Durchschnittl. Geschwindigkeit	•		•
Durchschnittl. Geschwindigkeit pro Runde	•		•
Maximale Geschwindigkeit	•		•
Durchschnittl. Pace	•		•
Durchschnittl. Pace pro Runde	•		•
Minimaler Pace	•		•
Entfernung	•		•
Entfernung pro Runde	•		•
Höhe	•		
Höhe pro Runde	•		
Maximale Höhe	•		
Minimale Höhe	•		

Gesamtaufstieg	•		
Gesamtabstieg	•		
Herzfrequenz		•	
Minimale Herzfrequenz		•	
Durchschnittsherzfrequenz:		•	
Durchschnittsherzfrequenz pro Runde		•	
Spitzenherzfrequenz		•	
Regenerierungsherzfrequenz		•	
HF in einer HF-Zielzone		•	
Durchschnittl. Kadenz			•
Durchschnittl. Kadenz pro Runde			•
Maximale Kadenz in Fuß			•

## MIT EINER TRAININGSEINHEIT BEGINNEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis CHRONO angezeigt wird.
2. START drücken, um mit der ersten Zwischenzeit Ihrer Trainingseinheit zu beginnen. In der Standardeinstellung wird die Zwischenzeit auf der unteren Zeile des Displays angezeigt.

### HINWEIS:

- Nur die ersten 100 Zwischenzeiten werden im Speicher beibehalten.
- Eine Speichermangelwarnung oder eine Meldung, dass der Speicher voll ist, kann angezeigt werden, wenn die Uhr bereits mit dem Device Agent verbunden ist. Die Daten müssen auf den Device Agent geladen und von der Uhr gelöscht werden, wenn diese Meldungen angezeigt werden.
- Sollte die Uhr an einen der Sensoren angeschlossen sein, werden auf der Statusleiste Sensorensymbole angezeigt.



## ZWISCHEN-/RUNDENZEIT NEHMEN

1. SPLIT (ZW.ZEIT) drücken, um die zweite Zwischenzeit und alle folgenden Zwischenzeiten Ihrer Trainingseinheit zu nehmen. In der nachfolgenden Grafik wird die Rundenanzahl ganz oben angezeigt, die Rundenzeit direkt darunter und darunter die Zwischenzeit. Die angezeigten Daten hängen von der Display-Einrichtung ab.



**HINWEIS:** Alle Live-GPS-/Sensordaten werden für die Runde gemeldet und für Pace/Geschwindigkeit, Herzfrequenz bzw. Kadenz werden die durchschnittlichen Daten in der Runde gemeldet (gekennzeichnet durch „A“ links von den Daten).

## STOPPEN UND SPEICHERN EINER TRAININGSEINHEIT / SENSOREN AUSSCHALTEN

1. STOP (STOPP) drücken, um die Trainingseinheit abubrechen oder anzuhalten.

**HINWEIS:** Wenn Sie einen Herzfrequenzsensor tragen und die Herzfrequenz-Regenerierungs-Funktion aktiviert haben, warten Sie bis zum Abschluss der Regenerierung, bevor Sie mit Schritt 2 zum Speichern der Trainingseinheit fortfahren.

2. RESET (ZURÜCKSETZEN) drücken und halten, bis SAVE WORKOUT (ÜBUNG SPEICHERN) angezeigt wird.
3. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um YES (JA) auszuwählen. Dann SELECT drücken.

**HINWEIS:** Die Meldung SAVE WORKOUT YES/NO (ÜBUNG SPEICHERN JA/NEIN) wird nur angezeigt, wenn nur eine Trainingseinheit aktiv ist. Wenn mehrere Trainingseinheiten (in den Modi Chronograph, Intervall-Timer und Timer) aktiv sind, können Sie diese nicht zurücksetzen, ohne diese zu speichern. Die Trainingseinheit wird automatisch gespeichert, wenn RESET (ZURÜCKSETZEN) gedrückt und gehalten wird.

4. Zur Schonung der Batterie wird die Uhr Sie nach Zurücksetzung der Trainingseinheit auffordern, alle Sensoren auszuschalten. Drücken Sie UP (AUF) oder DOWN (AB), um YES (JA) für die Meldung TURN OFF SENSORS (SENSOREN AUSSCHALTEN) auszuwählen. Drücken Sie dann SELECT (AUSWÄHLEN). Wenn weder YES noch NO ausgewählt werden, werden die Sensoren nach 30 Sekunden ausgeschaltet.

**HINWEIS:** Bei laufender Herzfrequenz-Regenerierung unterbricht die Ausschaltung der Sensoren HFM-Daten, was zur Anzeige von „--“ führt. Wählen Sie stattdessen NO (NEIN) und warten Sie, bis die Regenerierung beendet wurde. Drücken und halten Sie RADIO (FUNK) nach der Regenerierung, um das Sensor-Menü anzuzeigen. Der Indikator sollte neben „POWER OFF (AUSSCHALTEN)“ angezeigt werden. Wenn nicht, drücken Sie UP (AUF) oder DOWN (AB) zum Einstellen. Drücken Sie dann SELECT (AUSWÄHLEN) zum Ausschalten der Uhrensensoren.

## EINE TRAININGSEINHEIT AUTOMATISIEREN

Mit den Handfrei-Funktionen Ihrer Uhr können Sie Ihre Trainingseinheit automatisieren.

Nachdem Sie die Handfrei-Einstellungen festgelegt haben, werden diese automatisch im Chronograph-Modus aktiviert.

- Automatische Zwischenzeit – Die Einstellung AUTO SPLIT (AUTO-ZW.ZEIT) kann auf Zeit- oder Entfernungsoptionen festgelegt werden. Die Uhr zeichnet automatisch beim Erreichen des Entfernung- oder Zeit-Schwellenwerts eine Zwischenzeit auf.

**HINWEIS:** Eine manuelle Zwischenzeit setzt den Entfernungs- oder Zeit-„Zähler“ nicht zurück.

- Automatischer Start – Die AUTO START-Einstellung startet Ihre Trainingseinheit (erneut), wenn die Geschwindigkeit gleich wie oder schneller als der oben erwähnte Geschwindigkeitsschwellenwert ist.
- Automatischer Stopp – Die AUTO STOP Einstellung hält Ihre Trainingseinheit an, wenn sich die Geschwindigkeit unterhalb des Geschwindigkeitsschwellenwerts befindet.
- Geschwindigkeitsschwellenwert – Die THRESHOLD (SCHWELLENWERT)-Einstellung entspricht dem Geschwindigkeitswert, der Ihre Auto-Start und -Stopp-Einstellungen auslöst.

**HINWEIS:** Eine manuelle Zwischenzeit setzt den Entfernungs- oder Zeit-„Zähler“ nicht zurück.

## ZUM HANDFREI-MENÜ NAVIGIEREN

1. MODE (MODUS) drücken, bis CHRONO angezeigt wird.
2. Wenn der Chronograph läuft, anhalten und zurücksetzen.
3. MENU (MENÜ) drücken.
4. DOWN (HERUNTER) drücken, um HANDS-FREE auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Das Menü HANDS-FREE (HANDFREI) wird angezeigt.

## AUTO-ZWISCHENZEIT

1. Im Menü HANDS-FREE (HANDFREI) SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Einstellungs-Display SPLIT (ZW. ZEIT) zu öffnen.
2. Durch das Menü AUTO-SPLIT (AUTO-ZW.ZEIT) navigieren:
  - a. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um den nächsten Typ der autom. Zwischenzeit anzuzeigen: OFF (AUS), TIME (ZEIT) oder DISTANCE (ENTFERNUNG).
  - b. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um mit der Änderung der numerischen Werte für Zeit oder Entfernung zu beginnen.
  - c. UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken und dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
  - d. DONE (FERTIG) drücken, wenn Sie die Einstellung der Zeit oder Entfernung abgeschlossen haben.

## AUTO-START

1. Im HANDS-FREE (HANDFREI)-Menü DOWN (HERUNTER) drücken, um START-STOP auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Das Menü START-STOP wird angezeigt.
2. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Einstellungs-Display AUTO START zu öffnen.
3. DOWN (HERUNTER) drücken, um ON auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Eine Markierung wird angezeigt.

## AUTO-STOPP

1. Im HANDS-FREE (HANDFREI)-Menü DOWN (HERUNTER) drücken, um START-STOP auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Das Menü START-STOP wird angezeigt.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um AUTO STOP auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

3. DOWN (HERUNTER) drücken, um ON (EIN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Eine Markierung wird angezeigt.

### SCHWELLE

1. Im HANDS-FREE (HANDFREI)-Menü DOWN (HERUNTER) drücken, um START-STOP auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Das Menü START-STOP wird angezeigt.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um THRESHOLD (SCHWELLENWERT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
4. DONE (FERTIG) drücken.

### DEN CHRONOGRAPH KONFIGURIEREN

Das Anzeigeformat und der Timer für Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme kann angepasst werden.

#### DAS ANZEIGEFORMAT DES CHRONOGRAPHEN OHNE SENSOREN AUSWÄHLEN

Sie haben die Auswahl zwischen zwei Formaten, wenn GPS- oder ANT+™ Sensoren nicht verwendet werden. Bei LAP SPLIT (RUNDE ZW.ZEIT) wird Rundenzeit auf der obersten Zeile positioniert und die Zwischenzeit auf der untersten Linie. Bei SPLIT LAP (ZW.ZEIT RUNDE) wird die Zwischenzeit auf der obersten und die Rundenzeit auf der untersten Zeile positioniert.

**HINWEIS:** Der Chronograph muss angehalten und zurückgesetzt werden, bevor eine Konfiguration möglich ist.

1. MODE (MODUS) drücken, bis CHRONO angezeigt wird.
2. SET (FESTLEGEN) drücken.
3. DOWN (HERUNTER) drücken, um FORMAT auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. DOWN (HERUNTER) drücken, um das Format auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

**HINWEIS:** Dieses Display wird zur Standardeinstellung.

#### DAS ANZEIGEFORMAT DES CHRONOGRAPHEN MIT SENSOREN AUSWÄHLEN

Sie haben die Auswahl zwischen 4 Displays: RUN (LAUF), CUSTOM 1 und 2 (BENUTZERDEFINIERT 1 und 2) oder DEFAULT (STANDARD).

1. RADIO (FUNK) drücken, um das GPS zu aktivieren bzw. die ANT+™ Sensoren aktivieren – die Symbole beginnen zu blinken.
2. RADIO drücken, um die Display-Ansichten zu durchlaufen.

#### Werte, die im Chronograph-Modus angezeigt werden können

Daten	Maßeinheiten
Höhe	Fuß oder Meter
Kadenz & Durchschnittl. Kadenz	Schritte pro Minute
Kalorien	Kilokalorien
Entfernung & Rundenentfernung	Meilen oder Kilometer / Fuß oder Meter
Herzfrequenz (HF) & Durchschnittl. HF	Schläge pro Minute / % von Höchstwert
Rundenanzahl	Eine Zahl
Rundenzeit	Minuten.Sekunden.Hundertstel oder Stunden:Minuten.Sekunden
Kilometerzähler	Meilen oder Kilometer
Pace, Mittl. Pace & Runde (Mittl.) Pace	Minuten und Sekunden pro Meile / Kilometer
Geschwindigkeit & Durchschnittl. Geschwindigkeit	Kilometer oder Meilen pro Stunde
Zwischenzeit	Minuten.Sekunden.Hundertstel oder Stunden:Minute.Sekunden
Tageszeit	12-Stunden- oder 24-Stundenformat
Keine	Die Zeile verbleibt unausgefüllt

#### TIMER FÜR FLÜSSIGKEITSAUFNAHME

1. MODE (MODUS) drücken, bis CHRONO angezeigt wird.
2. SET (FESTLEGEN) drücken.
3. DOWN (HERUNTER) drücken, um DRINK auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um ON (EIN) auszuwählen. Dann SELECT drücken.

5. UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
6. DONE (FERTIG) drücken.

Die Meldung DRINK (TRINKEN) wird wiederholt in einem bestimmten Zeitintervall angezeigt.



**HINWEIS:** Wenn die Timer für Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme zur gleichzeitigen Anzeige eingestellt sind, wird die Meldung zum Trinken zuerst angezeigt.

7. Einen beliebigen Knopf drücken, um die Meldung zu bestätigen und zurück zum vorherigen Display zurückzukehren.

### **TIMER FÜR NAHRUNGSAufNAHME**

1. MODE (MODUS) drücken, bis CHRONO angezeigt wird.
2. SET (FESTLEGEN) drücken.
3. DOWN (HERUNTER) drücken, um EAT (ESSEN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um ON (EIN) auszuwählen. Dann SELECT drücken.
5. UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
6. DONE (FERTIG) drücken. Die Meldung EAT (ESSEN) wird wiederholt in einem bestimmten Zeitintervall angezeigt.



**HINWEIS:** Wenn die Timer für Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme zur gleichzeitigen Anzeige eingestellt sind, wird die Meldung zum Trinken zuerst angezeigt.

7. Einen beliebigen Knopf drücken, um die Meldung zu bestätigen und zurück zum vorherigen Display zurückzukehren.

### **INTERVALL-TIMER-MODUS**

Bei einem Intervall handelt es sich um eine Zeiteinheit der Trainingseinheit, die auf die Geschwindigkeits-/ Pace-Zone, eine optionale Herzfrequenzintensität oder eine optionale Kadenzzone angepasst ist. Bei einer Wiederholung handelt es sich um eine Reihe von Intervallen, die während einer Trainingseinheit wiederholt werden.

Die folgenden Funktionen werden im Intervall-Timer-Modus angeboten:

- Speicher von bis zu 15 Trainingseinheiten (einschließlich von Chronograph- und Timer-Trainingseinheiten)
- Fünf Intervall-Trainingseinheiten mit jeweils bis zu fünf Intervallen
- Anpassbare Intervall-Namen
- Optionale Aufwärmung und Abkühlung am Beginn oder Ende jeder Trainingseinheit
- Einrichtung von bis zu 99 Wiederholungen
- Drei anpassbare Displayformate (wenn der GPS-, HF- oder Foot Pod Sensor aktiv ist)

Die folgenden Daten werden immer im Intervall-Timer-Modus nachverfolgt:

- Gesamtzeit
- Zeit für jeden abgeschlossenen Intervall
- Verbleibende Zeit (wenn der Intervall-Timer-Modus anhält)

Wenn die GPS-, Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensoren aktiviert sind, verfolgt die Uhr die folgenden Daten im Intervall-Timer-Modus und meldet sie im Überprüfen-Modus:

	GPS	Herzfrequenz (HF)-Sensor	Foot Pod Sensor
Kalorienverbrauch	•	•	•
Kalorien pro Intervall	•	•	•
Durchschnittl. Geschwindigkeit	•		•
Durchschnittl. Geschwindigkeit pro Intervall	•		•
Maximale Geschwindigkeit	•		•
Durchschnittl. Pace	•		•
Durchschnittl. Pace pro Intervall	•		•
Minimaler (oder bester) Pace	•		•
Entfernung	•		•
Entfernung pro Intervall	•		•
Erhöhung	•		
Erhöhung pro Intervall	•		
Maximale Höhe	•		
Minimale Höhe	•		
Gesamtaufstieg	•		
Gesamtabstieg	•		
Zeitdauer, die Herzfrequenz in der festgelegten Zielzone war		•	
Minimale Herzfrequenz:		•	
Durchschnittsherzfrequenz		•	
Durchschnittsherzfrequenz pro Intervall		•	
Spitzenherzfrequenz		•	
HF im Rahmen einer HF-Zielzone pro Intervall		•	
Durchschnittl. Kadenz			•
Durchschnittl. Kadenz pro Intervall			•
Maximale Kadenz in Fuß			•

## EINE TRAININGSEINHEIT EINRICHTEN

Sie können eine Trainingseinheit anpassen, indem Sie ihr einen Namen mit bis zu 7 Buchstaben (wie z. B. Huegel, Eben oder Wiederh) geben und dann die Anzahl der Wiederholungen, Ihre Ziel-HF-, Pace-, Kadenz- und Geschwindigkeitszonen zuweisen.

**HINWEIS:** Der Intervall-Timer muss angehalten und zurückgesetzt werden, bevor eine Konfiguration möglich ist.

### DIE TRAININGSEINHEIT BENENNEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis INTERVAL TIMER (INTERVALL-TIMER) angezeigt wird.
2. SET (FESTLEGEN) drücken.
3. DOWN (HERUNTER) drücken, um die umzubennende Trainingseinheit auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. DOWN (HERUNTER) drücken, um RENAME (UMBENENNEN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
5. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) zum Ändern des blinkenden Buchstabens drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Buchstaben überzugehen.

6. DONE (FERTIG) drücken.

**HINWEIS:** Wenn kein Name für die Trainingseinheit festgelegt wird, wird der Name wieder auf den vorherigen Namen vor dem Beenden des RENAME-Displays zurückgesetzt.

#### **ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN FESTLEGEN**

1. Im Intervall-Timer-Modus SET (FESTLEGEN) drücken.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um eine Trainingseinheit auszuwählen, für die Wiederholungen festgelegt werden sollen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. DOWN drücken, um REP COUNT (ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um den REP COUNT zu ändern.
5. DONE (FERTIG) drücken.

#### **INTERVALLE ANPASSEN**

1. Im Intervall-Timer-Modus SET (FESTLEGEN) drücken.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um eine Trainingseinheit auszuwählen, für die Intervalle festgelegt werden sollen. Dann SET (FESTLEGEN) drücken.
3. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Menü INTERVALS (INTERVALLE) zu öffnen.
4. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um das anzupassende Intervall auszuwählen. Dann SET (FESTLEGEN) drücken. Es wird ein Menü mit einer Liste von Setup-Optionen für das ausgewählte Intervall angezeigt. Wenn Sie z. B. die Intervall-Trainingseinheit INT 3 ausgewählt haben, werden die Setup-Optionen für die Anpassung von INT 3 angezeigt.

Die Setup-Optionen: Zeit, Zonen und Ziele. Es wird auch eine Umbenennungsoption für alle Intervalle, außer für WARM UP (AUFWÄRMEN) und COOL DOWN (ABKÜHLEN) angezeigt. Beziehen Sie sich auf die folgenden Abschnitte zur Anpassung des Intervall-Setups:

#### **INTERVALL-ZEIT EINRICHTEN**

Intervall-Zeit ist die Gesamtdauer des Intervalls, bevor Sie zum Wechseln auf die nächste Aktivität aufgefordert werden.

- a) UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um die Einstellung zu ändern. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
- b) SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Einstellungs-Display TIME (ZEIT) zu öffnen.
- c) UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
- d) DONE (FERTIG) drücken.

#### **HF-ZONEN FESTLEGEN**

HF-Zonen beziehen sich auf die oberen und unteren Grenzwerte für Ihre Herzfrequenz während des Intervalls. Es ertönt ein Signal, wenn sich Ihre Herzfrequenz außerhalb dieses Bereichs befindet.

- a) UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um ZONES (ZONEN) auszuwählen. Dann SET (FESTLEGEN) drücken.
- b) SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Einstellungs-Display HR (HF) zu öffnen.
- c) UP oder DOWN drücken, um die Herzfrequenzzone auszuwählen, in der Sie sich während des Intervalls befinden wollen.
- d) DONE (FERTIG) drücken.

Weitere Informationen über die Anpassung von HF-Zonen finden [Sie unter Modus Konfigurieren](#).

#### **PACE UND GESCHWINDIGKEIT FESTLEGEN**

Sie können Mindest- und Höchstwerte für Pace oder Geschwindigkeit einstellen, die Sie während des Intervalls beibehalten wollen. Ein Signal ertönt, wenn Ihre Geschwindigkeit oder Ihr Pace unter den Mindestwert oder über den Höchstwert fällt.

- a) Im Menü ZONES (ZONEN) UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um PACE-SPEED (PACE-GESCHWINDIGKEIT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
- b) UP oder DOWN drücken, um PACE oder SPEED auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
- c) DOWN drücken, um SETUP auszuwählen. Dann SELECT drücken.
- d) UP oder DOWN drücken, um PACE oder SPEED auszuwählen. Dann SELECT drücken.
- e) UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
- f) DONE (FERTIG) drücken.

## **KADENZ FESTLEGEN**

Sie können die Mindest- oder Höchstanzahl von Schritten pro Minute festlegen, die Sie während des Intervalls beibehalten wollen. Ein Signal ertönt, wenn Ihre Kadenz unter den Mindestwert oder über den Höchstwert fällt.

- a) Im Menü ZONES (ZONEN) UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um CADENCE (KADENZ) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
- b) UP oder DOWN drücken, um ON (EIN) auszuwählen. Dann SELECT drücken.
- c) DOWN drücken, um SETUP auszuwählen. Dann SELECT drücken.
- d) UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
- e) DONE (FERTIG) drücken.

## **ZIELE FESTLEGEN**

Sie können Ziele für die Entfernung oder Höhe festlegen, die Sie während des Intervalls bewältigen möchten. Wenn Sie dieses Ziel erreichen, erklingt ein Signal.

- a) Im Menü INTERVALS (INTERVALLE) UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um ein Intervall auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
- b) DOWN drücken, um GOALS (ZIELE) auszuwählen. Dann SELECT drücken.
- c) UP oder DOWN drücken, um DISTANCE (ENTFERNUNG) oder ALTITUDE (HÖHE) auszuwählen. Dann SELECT drücken.
- d) UP oder DOWN drücken, um ON (EIN) auszuwählen. Dann SELECT drücken.
- e) DOWN drücken, um SETUP auszuwählen. Dann SELECT drücken.
- f) UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
- g) DONE (FERTIG) drücken.

## **DAS INTERVALL BENENNEN**

Sie können den Namen für alle Intervalle der Trainingseinheit ändern, außer für WARM UP (AUFWÄRMEN) und COOL DOWN (ABKÜHLEN).

- a) Im Menü INTERVALS (INTERVALLE) UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um ein INTERVALL auszuwählen - außer für WARM UP (HERAUF) (AUFWÄRMEN) und COOL DOWN (HERUNTER) (ABKÜHLEN). Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
- b) DOWN drücken, um RENAME (UMBENENNEN) auszuwählen. Dann SELECT drücken.
- c) UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Buchstagens drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Buchstaben überzugehen.
- d) DONE (FERTIG) drücken.

**HINWEIS:** Wenn kein Name für das Intervall festgelegt wird, wird der Name wieder auf den vorherigen Namen vor dem Beenden des RENAME-Displays zurückgesetzt.

5. Die oben aufgeführten Schritte zur Einrichtung jedes Intervalls wiederholen, das Teil Ihrer Trainingseinheit sein soll.
6. DONE (FERTIG) drücken.

## **ALLE INTERVALL-DATEN LÖSCHEN**

Sie können alle Intervall-Zeiten auf deren Standardwerte zurücksetzen.

1. Im Menü INTERVALS (INTERVALLE) DOWN (HERUNTER) drücken, um CLEAR ALL (ALLES LÖSCHEN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um YES (JA) auszuwählen. Dann SELECT drücken. Alle Intervall-Zeiten der Trainingseinheit werden gelöscht.

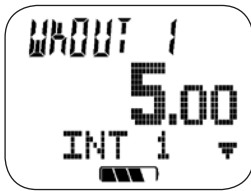
## **ZEIT EINER INTERVALL-TRAININGSEINHEIT NEHMEN**

In diesem Abschnitt wird beschrieben, wie Sie Trainingseinheiten im Intervall-Timer-Modus starten, anhalten und speichern können.

### **MIT EINER TRAININGSEINHEIT BEGINNEN**

1. MODE (MODUS) drücken, bis INTERVAL TIMER (INTERVALL-TIMER) angezeigt wird.
2. START drücken, um mit dem ersten Intervall Ihrer Trainingseinheit zu beginnen. In der Standardeinstellung wird die Intervall-Zeit auf der zweiten Zeile des Displays angezeigt. In der nachstehenden Grafik wurde die Intervall-Zeit eingerichtet, um im vorausgewählten Zeitformat in der mittleren der drei Zeilen angezeigt zu werden. Die angezeigten Daten hängen von der Display-Einrichtung ab.





Wenn die Zeit für das erste Intervall abgelaufen ist, erklingt ein Signal und das nächste Intervall beginnt. Wenn alle Intervalle abgeschlossen sind und mindestens eine Wiederholung eingestellt wurde, beginnt das erste Intervall von vorne. Dies wird solange fortgesetzt, bis alle Wiederholungen abgeschlossen wurden.

**HINWEIS:** Nur die ersten 100 Wiederholungen werden im Speicher beibehalten.

### EIN INTERVALL ÜBERSPRINGEN

- START halten, um die Zeitmessung für das aktuelle Intervall abzubrechen und für das nächste zu beginnen.

### STOPPEN UND SPEICHERN EINER TRAININGSEINHEIT

1. STOP drücken.
2. RESET (ZURÜCKSETZEN) drücken und halten, bis SAVE WORKOUT (ÜBUNG SPEICHERN) angezeigt wird.
3. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um YES (JA) auszuwählen. Dann SELECT drücken.

**HINWEIS:** Die Meldung SAVE WORKOUT YES/NO (ÜBUNG SPEICHERN JA/NEIN) wird nur angezeigt, wenn nur eine Trainingseinheit aktiv ist. Wenn mehrere Trainingseinheiten (in den Modi Chronograph, Intervall-Timer und Timer) aktiv sind, können Sie diese nicht zurücksetzen, ohne diese zu speichern. Die Trainingseinheit wird automatisch gespeichert, wenn RESET (ZURÜCKSETZEN) gedrückt und gehalten wird.

4. Zur Schonung der Batterie wird die Uhr Sie nach Zurücksetzung der Trainingseinheit auffordern, alle Sensoren auszuschalten. Drücken Sie UP (AUF) oder DOWN (AB), um YES (JA) für die Meldung TURN OFF SENSORS (SENSOREN AUSSCHALTEN) auszuwählen. Drücken Sie dann SELECT (AUSWÄHLEN). Wenn weder YES noch NO ausgewählt werden, werden die Sensoren nach 30 Sekunden ausgeschaltet.

**HINWEIS:** Bei laufender Herzfrequenz-Regenerierung unterbricht die Ausschaltung der Sensoren HFM-Daten, was zur Anzeige von „--“ führt. Wählen Sie stattdessen NO (NEIN) und warten Sie, bis die Regenerierung beendet wurde. Drücken und halten Sie RADIO (FUNK) nach der Regenerierung, um das Sensor-Menü anzuzeigen. Der Indikator sollte neben „POWER OFF (AUSSCHALTEN)“ angezeigt werden. Wenn nicht, drücken Sie UP (AUF) oder DOWN (AB) zum Einstellen. Drücken Sie dann SELECT (AUSWÄHLEN) zum Ausschalten der Uhrensensoren.

### DIE INTERVALL-TIMER-ANZEIGE AUSWÄHLEN

Sie können die Anzeige DEFAULT (STANDARD) auswählen oder eine der drei anpassbaren Anzeigen: RUN (LAUF), CUSTOM 1 und 2 (BENUTZERDEFINIERT 1 und 2).

1. RADIO (FUNK) drücken, um das GPS zu aktivieren bzw. die ANT+™ Sensoren aktivieren – die Symbole beginnen zu blinken.
2. RADIO drücken, um die Display-Ansichten zu durchlaufen.

### DIE 3- ODER 4-ZEILEN-ANZEIGE ANPASSEN

Die 3- oder 4-Zeilen-Anzeige kann angepasst werden, um die von Ihnen gewünschten Parameter anzuzeigen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis INTERVAL TIMER (INTERVALL-TIMER) angezeigt wird.
2. Die Anzeige gemäß des vorherigen Abschnitts „Uhr Konfigurieren“ anpassen.

### Werte, die im Intervall-Timer-Modus angezeigt werden können

DATEN	MASSEINHEITEN
Höhe	Fuß oder Meter
Kadenz & Durchschnittl. Kadenz	Schritte pro Minute
Kalorien	Kilokalorien
Entfernung & Intervall-Entfernung	Meilen oder Kilometer / Fuß oder Meter
Herzfrequenz (HF) & Durchschnittl. HF	Schläge pro Minute / Prozent des Höchstwerts
Intervallname	Setup-Name des Intervalls
Intervallnummer	Laufende Nummer von aktuellem Intervall
Intervallzeit zurücksetzen	Stunden:Minuten.Sekunden
Intervall-Uhrzeit	Stunden:Minuten.Sekunden
Kilometerzähler	Meilen oder Kilometer

DATEN	MASSEINHEITEN
Pace, Mittl. Pace & Intervall-Pace	Minuten und Sekunde pro Meile / Kilometer
Wiederholungsanzahl	Laufende Nummer von aktueller Wiederholung
Geschwindigkeit & Durchschnittl. Geschwindigkeit	Meilen oder Kilometer pro Stunde
Tageszeit	12- oder 24-Stundenformat
Keine	Diese Zeile verbleibt unausgefüllt

**HINWEIS:** Wenn Durchschnittsdaten angezeigt werden, wird der Buchstabe „A“ links im Display angezeigt.

### TIMER-MODUS

Der Timer zählt rückwärts von einer zuvor festgelegten Zeitdauer und kann als Erinnerung zum Beginn/ Beenden einer Aufgabe oder Trainingseinheit eingesetzt werden. Eine Wiederholung ist die Anzahl, wie oft das Rückwärtszählen während einer Trainingseinheit wiederholt wurde.

Die folgenden Funktionen werden im Timer-Modus angeboten:

- Speicher von bis zu 15 Trainingseinheiten (einschließlich von Chronograph- und Intervall-Timer-Trainingseinheiten)
- Countdown-Zeit bis zu 59:59 (Minuten.Sekunden)
- Einstellung des Timers, um den Chronograph abzubrechen, zu wiederholen oder zu starten, wenn die Zeit abläuft
- Zählung von bis zu 99 Timer-Wiederholungen
- Erinnerungssignal bei Intervallhälfte
- Drei anpassbare Displayformate (wenn der GPS-, HF- oder Foot Pod Sensor aktiv ist)

Die folgenden Daten werden immer im Timer-Modus nachverfolgt:

- Gesamtzeit
- Zeit für jede abgeschlossene Wiederholung
- Verbleibende Zeit (wenn der Timer angehalten wurde)

Wenn die GPS-, Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensoren aktiviert sind, verfolgt die Uhr die folgenden Daten im Intervall-Timer-Modus und meldet sie im Überprüfen-Modus:

	GPS	Herzfrequenz (HF)-Sensor	Foot Pod Sensor
Kalorienverbrauch	•	•	•
Kalorien pro Wiederholung	•	•	•
Durchschnittl. Geschwindigkeit	•		•
Durchschnittl. Geschwindigkeit pro Wiederholung	•		•
Maximale Geschwindigkeit	•		•
Durchschnittl. Pace	•		•
Durchschnittl. Pace pro Wiederholung	•		•
Minimaler (oder bester) Pace	•		•
Entfernung	•		•
Entfernung pro Wiederholung	•		•
Erhöhung	•		
Erhöhung pro Wiederholung	•		
Maximale Höhe	•		
Minimale Höhe	•		
Gesamtaufstieg	•		
Gesamtabstieg	•		
Zeitdauer, die Herzfrequenz in der festgelegten Zielzone war		•	
Minimale Herzfrequenz:		•	
Durchschnittsherzfrequenz		•	
Durchschnittsherzfrequenz pro Intervall		•	

Spitzenherzfrequenz		•	
HF in der HF-Zielzone pro Intervall		•	
Durchschnittl. Kadenz			•
Durchschnittl. Kadenz pro Intervall			•
Maximale Kadenz in Fuß			•

## DEN TIMER KONFIGURIEREN

Legen Sie die Dauer des Timers fest, was passiert, wenn der Timer abläuft, und ob Sie bei Erreichen der Hälfte erinnert werden wollen. Sie können auch die Anzeige im Timer-Modus anpassen.

### DEN TIMER EINSTELLEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis TIMER angezeigt wird.
2. SET (FESTLEGEN) drücken.
3. DOWN drücken, um TIME auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
5. DONE (FERTIG) drücken.

### ZEITÜBERSCHREITUNG-VORGANG FESTLEGEN

Sie können den Timer darauf einstellen, den Chronograph zu starten, sobald er abläuft. Sie können ihn darauf einstellen, abzubrechen oder zu wiederholen bis Sie ihn manuell abbrechen.

1. Im TIMER-Modus SET (FESTLEGEN) drücken.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um AT END (BEI ENDE) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um CHRONO, REPEAT (WIEDERHOLUNG) oder STOP auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. DONE (FERTIG) drücken.

### HALBSTRECKEN-SIGNAL FESTLEGEN

Sie können den Timer darauf einstellen, ein Signal ertönen zu lassen, wenn die Hälfte der festgelegten Zeit verstrichen ist.

1. Im TIMER-Modus SET (FESTLEGEN) drücken.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um HALFWAY (HALBSTRECKE) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, im ALERT ON (SIGNAL EIN) oder ALERT OFF (SIGNAL AUS) auszuwählen.
4. DONE (FERTIG) drücken.

### DIE 3- ODER 4-ZEILEN-ANZEIGE ANPASSEN

Die 3- oder 4-Zeilen-Anzeige kann angepasst werden, um die von Ihnen gewünschten Parameter anzuzeigen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis TIMER angezeigt wird.
2. Die Anzeige gemäß des vorherigen Abschnitts „Uhr Konfigurieren“ anpassen.

### Werte, die im Timer-Modus angezeigt werden können

Daten	Maßeinheiten
Höhe	Fuß oder Meter
Kadenz & Durchschnittl. Kadenz	Schritte pro Minute
Kalorien	Kilokalorien
Entfernung & Wiederh.-Entfernung	Meilen oder Kilometer / Fuß oder Meter
Herzfrequenz (HF) & Durchschnittl. HF	Schläge pro Minute / Prozent des Höchstwerts
Kilometerzähler	Meilen oder Kilometer
Pace, Mittl. Pace & Wiederh.-Pace	Minuten und Sekunden pro Meile / Kilometer
Wiederholungsanzahl	Die aktuelle Wiederholung des Timers
Geschwindigkeit & Durchschnittl. Geschwindigkeit	Meilen/Kilometer pro Stunde
Tageszeit	12- oder 24-Stundenformat
Timer-Zeit (aktiv)	Stunden:Minuten.Sekunden
Timer-Zeit (Zurücksetzen)	Stunden:Minuten.Sekunden
Keine	Diese Zeile verbleibt unausgefüllt

**HINWEIS:** Wenn Durchschnittsdaten angezeigt werden, wird der Buchstabe „A“ links im Display angezeigt.

## **TIMER STARTEN**

Den Timer nach Einrichtung starten:

1. MODE (MODUS) drücken, bis TIMER angezeigt wird.
2. START drücken.

Bei der entsprechenden Auswahl lässt der Timer bei Erreichen der Halbstrecke ein Signal ertönen.

Beim Ende des Countdowns führt der Timer aus, was unter AT END (AM ENDE) im Timer-Menü festgelegt wurde.

## **TIMER STOPPEN UND DIE TRAININGSEINHEIT SPEICHERN**

Timer nach Start stoppen:

1. STOP auswählen.
2. STOP drücken und halten, bis SAVE WORKOUT (ÜBUNG SPEICHERN) angezeigt wird.
3. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um YES (JA) auszuwählen. Dann SELECT drücken.

**HINWEIS:** Die Meldung SAVE WORKOUT YES/NO (ÜBUNG SPEICHERN JA/NEIN) wird nur angezeigt, wenn nur eine Trainingseinheit aktiv ist. Wenn mehrere Trainingseinheiten (in den Modi Chronograph, Intervall-Timer und Timer) aktiv sind, können Sie diese nicht zurücksetzen, ohne diese zu speichern. Die Trainingseinheit wird automatisch gespeichert, wenn RESET (ZURÜCKSETZEN) gedrückt und gehalten wird.

4. Zur Schonung der Batterie wird die Uhr Sie nach Zurücksetzung der Trainingseinheit auffordern, alle Sensoren auszuschalten. Drücken Sie UP (AUF) oder DOWN (AB), um YES (JA) für die Meldung TURN OFF SENSORS (SENSOREN AUSSCHALTEN) auszuwählen. Drücken Sie dann SELECT (AUSWÄHLEN). Wenn weder YES noch NO ausgewählt werden, werden die Sensoren nach 30 Sekunden ausgeschaltet.

**HINWEIS:** Bei laufender Herzfrequenz-Regenerierung unterbricht die Ausschaltung der Sensoren HFM-Daten, was zur Anzeige von „-“ führt. Wählen Sie stattdessen NO (NEIN) und warten Sie, bis die Regenerierung beendet wurde. Drücken und halten Sie RADIO (FUNK) nach der Regenerierung, um das Sensor-Menü anzuzeigen. Der Indikator sollte neben „POWER OFF (AUSSCHALTEN)“ angezeigt werden. Wenn nicht, drücken Sie UP (AUF) oder DOWN (AB) zum Einstellen. Drücken Sie dann SELECT (AUSWÄHLEN) zum Ausschalten der Uhrensensoren.

## **REGENERIERUNGSMODUS**

Anhand des Regenerierungsmodus können Sie Änderungen Ihrer Herzfrequenz über einen benutzerdefinierten Zeitraum nachverfolgen. Diese Änderung bei der Herzfrequenz, das so genannte Delta ( $\Delta$ ), kann zwischen verschiedenen Trainingseinheiten verglichen werden, um aufzuzeigen, wie sich Ihre Cardio-Fitness über einen bestimmten Zeitraum entwickelt.

Die folgenden Funktionen werden im Regenerierungsmodus angeboten:

- Regenerierungszeit bis zu 59:59 (Minuten.Sekunden) einstellen
- Regenerierungs-Timer automatisch starten oder manuell im Regenerierungsmodus
- Anfänglich und sofortige Herzfrequenzen während der Regenerierungszeit anzeigen
- Regenerierungs- und Delta ( $\Delta$ )- Herzfrequenzen anzeigen, wenn der Regenerierungs-Timer abläuft

### **START-BEDINGUNGEN FÜR DEN REGENERIERUNGS-TIMER**

Der Regenerierungs-Timer wird automatisch zurückgesetzt und gestartet, wenn die folgenden Bedingungen erfüllt werden:

- Eine Chronograph-/Intervall-Timer-/Timer-Trainingseinheit wurde gestoppt oder abgeschlossen und die Uhr war mit einem Herzfrequenzsensor verbunden.
- Es läuft aktuell kein Regenerierungs-Timer-Countdown, der manuell durch Zurücksetzen über diesen Modus gestartet wurde.

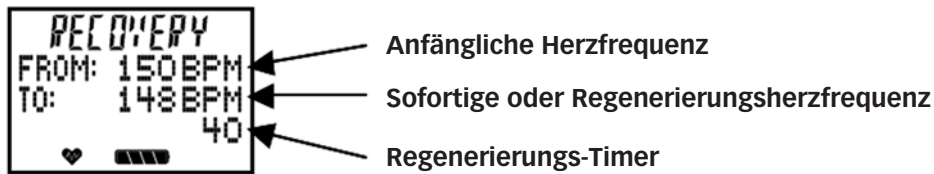
**HINWEIS:** Der Regenerierungs-Timer wird nicht automatisch beim Anschluss an einen Computer gestartet.

## **REGENERIERUNGSZEIT EINSTELLEN**

Einrichten der Regenerierungs-Zeit:

1. MODE (MODUS) drücken, bis RECOVERY (REGENERIERUNG) angezeigt wird.
2. SET (FESTLEGEN) drücken.
3. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, bis die Regenerierungszeit aktiviert ist. Eine Markierung wird angezeigt.
4. DOWN (HERUNTER) drücken, um TIME (ZEIT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
5. UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen
6. DONE (FERTIG) drücken.

Nach der Einstellung und wenn die oben aufgeführten Startbedingungen erfüllt wurden, aktiviert der Regenerierungs-Timer und die in der Grafik aufgeführte Meldung wird angezeigt.



Die anfängliche Herzfrequenz wird im Feld FROM (VON) und die Regenerierungsherzfrequenz wird im Feld TO (BIS) angezeigt.

- START drücken, während der Regenerierungs-Timer abläuft, um einen sofortigen Regenerierungswert auf der unteren Zeile der Anzeige zu erhalten. Dieser sofortige Regenerierungswert zeigt die Differenz zwischen der anfänglichen Herzfrequenz und der sofortigen oder Regenerierungsherzfrequenz.
- START halten, um den Regenerierungs-Timer bevor dessen festgelegter Regenerierungszeit zu beenden und die im Speicher erfassten Daten zu erfassen.
- STOP drücken, um den Regenerierungs-Timer vor der festgelegten Zeit zu beenden.
- STOP halten, um den Regenerierungs-Timer zurückzustellen.

Nach Ablauf des Timers werden die anfängliche Herzfrequenz, Regenerierungsherzfrequenz und Regenerierungszeit in den Übungsdaten gespeichert.

**HINWEIS:** Wenn der Wert als Doppelquerstriche (--) angezeigt wird, ist die Regenerierungsherzfrequenz größer als die anfängliche Herzfrequenz oder es sind keine Herzfrequenzdaten vorhanden.

#### REGENERIERUNGSSTATUS

Die folgenden Status gibt es je nach Ihren Eingaben und den Funkverbindungen im Regenerierungsmodus:

- Wenn die Uhr nicht an einen Herzfrequenz (HF)-Sensor angeschlossen ist, wird HR SENSOR OFF (HF-SENSOR AUS) angezeigt.
- Wenn die Uhr keine HF-Daten abrufen kann, wird HR DATA NOT FOUND (HF-DATEN NICHT GEFUNDEN) angezeigt.
- Zum Start eines neuen Regenerierungs-Timer-Zyklus RESET (ZURÜCKSETZEN) drücken und 2 Sekunden lang halten, um den Regenerierungsmodus zurückzusetzen. Dann START drücken, um den Regenerierungs-Timer erneut zu starten.

### ÜBERPRÜFEN-MODUS

Im Überprüfen-Modus können Sie gespeicherte Chronograph-, Intervall-Timer- bzw. Timer-Übungsdaten einsehen. Die folgenden Funktionen werden im Überprüfen-Modus angeboten:

- Speicher von bis zu 15 Trainingseinheiten
- Anzeige der zurückgelegten Gesamtdistanz (Kilometerzähler)
- Speicher aller Trainingseinheiten nach Datum in umgekehrter chronologischer Reihenfolge
- Sperrung oder Entsperrung von Trainingseinheiten
- Abruf von Daten während einer aktiven Trainingseinheit
- Anzeige von Übersichtsdaten für jede Trainingseinheit
- Überprüfung von Runden, Intervallen und Wiederholungen für Chronograph-, Intervall-Timer- und Timer-Trainingseinheiten

#### ZU ÜBERPRÜFENDE TRAININGSEINHEIT AUSWÄHLEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis REVIEW (ÜBERPRÜFEN) angezeigt wird.

Auf der Uhr wird die Anzahl der gespeicherten und einsehbaren Trainingseinheiten angezeigt. Wenn keine Trainingseinheiten gespeichert wurden, wird NO WORKOUT (KEINE TRAININGSEINHEIT) angezeigt.



2. Wenn der Kilometerzähler angezeigt wird, UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken.

3. MENU (MENÜ) drücken. Das Menu WORKOUTS (TRAININGSEINHEITEN) zeigt die Daten an, an denen Trainingseinheiten gespeichert wurden.
4. UP oder DOWN drücken, um das Datum auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Eine Liste der Trainingseinheit(en) mit der Zeit und Art der Trainingseinheit (CHR für Chronograph, INT für Intervall-Timer und TMR für Timer) für das ausgewählte Datum wird angezeigt. In der nachfolgenden Grafik wird die Liste der Trainingseinheiten für den heutigen Tag angezeigt.



5. UP oder DOWN drücken, um die Trainingseinheit auszuwählen. Dann SELECT drücken.

### **ZU ÜBERPRÜFENDE DATEN AUSWÄHLEN**

Sobald Sie die bestimmte Trainingseinheit für eine Überprüfung ausgewählt haben, können Sie entweder eine Übersicht oder die gesamte Trainingseinheit anzeigen oder aber Daten für einzelne Runden, Intervalle oder Wiederholungen.

#### **Übersicht:**

1. UP (HERAUF) drücken, um SUMMARY auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN (HERUNTER) drücken, um die Trainingseinheitsdaten zu durchlaufen.

Auf dem Display für die Spitzenrunde wird alle 2 Sekunden zwischen der Spitzen-Rundenzeit und der entsprechenden Rundenanzahl umgeschaltet.

#### **Runden/Intervalle/Wiederholungen:**

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) zur Auswahl drücken:
  - LAPS zur Anzeige von Runden in einer Chronograph-Trainingseinheit
  - INTERVALS zur Anzeige von Intervallen in einer Intervall-Timer-Trainingseinheit
  - REPS zur Anzeige von Wiederholungen in einer Timer-Trainingseinheit

**HINWEIS:** Wenn noch keine Runde zurückgelegt wurde oder kein Intervall oder keine Wiederholung abgelaufen ist, wird angezeigt, dass noch keine Rundendaten gespeichert wurden.

2. UP oder DOWN drücken, um die Runden-/Intervall-/Wiederholungsdaten zu durchlaufen.
3. BACK (ZURÜCK) oder NEXT (WEITER) drücken, um Daten für eine andere Runde, ein anderes Intervall oder eine andere Wiederholung anzuzeigen.

### **KILOMETERZÄHLER-WERTE ÜBERPRÜFEN, BEARBEITEN UND ZURÜCKSETZEN**

Auf dem Kilometerzähler wird die Gesamtentfernung angezeigt, die Sie seit Zurücksetzung des Kilometerzählers zurückgelegt haben

1. MODE (MODUS) drücken, bis REVIEW (ÜBERPRÜFEN) angezeigt wird.
2. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, bis ODOMETER (KILOMETERZÄHLER) angezeigt wird.
3. MENU (MENÜ) drücken. Das Untermenü ODOMETER wird angezeigt.
4. Bearbeitung des Kilometerzählers:
  - a. UP (HERAUF) drücken, um EDIT (BEARBEITEN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
  - b. UP oder DOWN (HERUNTER) zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
  - c. DONE (FERTIG) drücken.
5. Zurücksetzen des Kilometerzählers:
  - a. Auf dem Untermenü ODOMETER (KILOMETERZÄHLER) DOWN (HERUNTER) drücken, um RESET (ZURÜCKSETZEN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
  - b. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um YES (JA) auszuwählen. Dann SELECT drücken.
  - c. DONE (FERTIG) drücken.

## TRAININGSEINHEITEN SPERREN UND ENTPERREN

Nach Auswahl einer Trainingseinheit zur Überprüfung können Sie diese sperren oder entsperren.

Sie können Trainingseinheiten sperren, damit diese nicht von neuen Trainingseinheiten überschrieben werden.

Wenn die Trainingseinheit nicht gesperrt ist, wird die Option LOCK (SPERREN) im Überprüfen-Menü für die Trainingseinheit angezeigt. Ist die Trainingseinheit gesperrt ist die Option UNLOCK (ENTSPERREN).

**HINWEIS:** Einzelne Trainingseinheiten können nicht manuell gelöscht werden. Trainingseinheiten werden nur gelöscht, wenn sie von einer neueren Einheit überschrieben werden. Alle Trainingseinheiten werden gelöscht, wenn die Uhr zurückgesetzt wird.

1. MODE (MODUS) drücken, bis REVIEW (ÜBERPRÜFEN) angezeigt wird.  
Auf der Uhr wird die Anzahl der gespeicherten und einsehbaren Trainingseinheiten angezeigt. Wenn keine Trainingseinheiten gespeichert wurden, wird NO WORKOUT (KEINE TRAININGSEINHEIT) angezeigt.
2. Wenn der Kilometerzähler angezeigt wird, UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken.
3. MENU (MENÜ) drücken. Das Menu WORKOUTS (TRAININGSEINHEITEN) zeigt die Daten an, an denen Trainingseinheiten gespeichert wurden.
4. UP oder DOWN drücken, um das Datum auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Eine Liste der Trainingseinheit(en) mit der Zeit und Art der Trainingseinheit (CHR für Chronograph, INT für Intervall-Timer und TMR für Timer) für das ausgewählte Datum wird angezeigt. In der nachfolgenden Grafik wird die Liste der Trainingseinheiten für den heutigen Tag angezeigt.
5. UP oder DOWN drücken, um die Trainingseinheit auszuwählen. Dann SELECT drücken.
6. DOWN (HERUNTER) drücken, um LOCK (SPERREN) oder UNLOCK (ENTSPERREN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
7. UP oder DOWN drücken, um YES (JA) auszuwählen. Dann SELECT drücken.
8. DONE (FERTIG) drücken.

**HINWEIS:** Sie können keine derzeit aktive Trainingseinheit sperren. Die LOCK-Option wird nur angezeigt, wenn die Trainingseinheit gespeichert und zurückgesetzt wurde.

## DATEN MIT DER COMPUTER-SOFTWARE HERUNTERLADEN

Die verkabelte Zweiweg-Kommunikation zwischen der Uhr und dem Computer ermöglicht den Download von Daten von Ihrer Uhr auf den Computer.

1. Die Uhr mithilfe des USB-Kabels an den Computer anschließen und dann den Device Agent-Symbol auf Ihrem Computer-Desktop öffnen.
  - PC SYNC READY (PC-SYNCHRONISIERUNG BEREIT) wird angezeigt, wenn der Computer kommunikationsbereit für die Uhr ist. Wenn es nicht erfolgreich war, wird eine Fehlermeldung angezeigt.
  - PC SYNC IN PROGRESS (PC-SYNCHRONISIERUNG LÄUFT) wird während der Synchronisierung angezeigt.
2. Sollte eine Trainingseinheit aktuell aktiv sein, fragt der Computer nach einer Bestätigung, ob die Synchronisierung fortgesetzt werden soll. NO (NEIN) auswählen, um die Synchronisierung zu beenden und zum Tageszeit-Modus zurückzukehren, oder YES (JA) auswählen, um fortzufahren.
3. Wenn Sie die blinkende Option YES (JA) auswählen, um mit der Synchronisierung fortzufahren:
  - a. In einer anderen Meldung werden Sie gefragt, ob die Trainingseinheiten gespeichert werden sollen.
  - b. Wählen Sie YES (JA), um die Trainingseinheit (Chronograph/Timer/Intervall-Timer) mit Sensorinformationen zu speichern. Die Uhr hält aktuell laufende Trainingseinheiten an, deaktiviert den GPS- und ANT+™ Funk und fährt mit der Synchronisierung fort.
  - c. NO (NEIN) wählen, um die Trainingseinheit ohne Speicherung zu beenden. Die Uhr fährt mit der Synchronisierung fort.
4. Nach Abschluss des Computer-Downloads wird die Meldung PC SYNC TRANSFER COMPLETE (PC-SYNCHRONISIERUNG ÜBERTRAGUNG FERTIG) angezeigt und die Uhr kehrt in den Tageszeit-Modus zurück.

**HINWEIS:** Sie können jederzeit RADIO/BACK (FUNK/ZURÜCK) drücken, um den Computer-Download abzubrechen und zum Tageszeit-Display zurückzukehren.

## WECK-MODUS

Die folgenden Funktionen werden im Wecker-Modus angeboten:

- Fünf unabhängige Signaltöne mit wählbarer Häufigkeit: Täglich, Wochentags, Wochenende, einmal und Sonntag bis Samstag
- Anpassbare Weckernamen
- Fünf-Minuten Backup-Weckton
- INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung blinkt, wenn der Wecker losgeht

## **WECKER EIN- ODER AUSSCHALTEN**

Sie können den Wecker auf dem Display ALARM (WECKER) ein- oder ausschalten.

1. MODE (MODUS) drücken, bis ALARM (WECKER) angezeigt wird.
2. UP (HERAUF) drücken, um den ein- oder auszuschaltenden Wecker auszuwählen. Der Name des Weckers wird oben angezeigt.
3. DOWN (HERUNTER) drücken, um den Wecker ein- oder auszuschalten. Wenn der Wecker eingeschaltet ist, wird die Häufigkeit unter der Zeit angezeigt.

**HINWEIS:** Aktive Wecker gehen zur jeweils festgelegten Zeit los. Einen beliebigen Knopf drücken, um den Weckton abzustellen.

## **DEN WECKER KONFIGURIEREN**

1. MODE (MODUS) drücken, bis ALARM (WECKER) angezeigt wird.
2. SET (FESTLEGEN) drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um den einzustellenden Weckton auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

## **WECKZEIT EINSTELLEN**

Mit einem ausgewähltem Wecker können Sie die Weckzeit folgendermaßen einstellen:

1. UP (HERAUF) drücken, um TIME (ZEIT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
3. DONE (FERTIG) drücken.

## **WECKERHÄUFIGKEIT EINSTELLEN**

Mit einem ausgewähltem Wecker können Sie die Weckerhäufigkeit folgendermaßen einstellen:

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um FREQUENCY (HÄUFIGKEIT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um eine Frequenz auszuwählen. Dann SELECT drücken.
3. DONE (FERTIG) drücken.

## **DEN WECKER UMBENENNEN**

Mit einem ausgewähltem Wecker können Sie den Wecker folgendermaßen umbenennen:

1. DOWN (HERUNTER) drücken, um RENAME (UMBENENNEN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
3. DONE (FERTIG) drücken.

## **KONFIGURIEREN-MODUS**

Im Konfigurieren-Modus werden alle globalen Einstellungen für die Uhr eingerichtet. Sie können Daten für Zonen, Ziele, Einheiten und andere Einstellungen einrichten.

Die Run Trainer™ Uhr bietet die folgenden Funktionen im Konfigurieren-Modus, die angepasst werden können:

- Auswahl von Einheiten für Herzfrequenz (S/min oder Prozent des Höchstwerts), Geschwindigkeit/Pace (MPH, KM/H), Entfernung (Meilen, km), Höhe (Fuß, Meter), Gewicht (LB, kg), Größe (Zoll, cm) und Global (englisch, metrisch)
- Einstellung der Zielzonen für Herzfrequenz, Pace, Geschwindigkeit und Kadenz
- Personalisierung der Daten Ihrer persönlichen Informationen und verbrauchten Kalorien durch Hinzufügung von Geschlecht, Gewicht, Größe, Aktivitätspegel und -art und Geburtsdatum
- Festlegung von Zielbenachrichtigungen für Entfernung und Höhe.
- Festlegung von Uhroptionen für Knopfsignale, Stundensignale, globale Zonenbenachrichtigungen und GPS-Zeitsynchronisierung
- Anpassen Ihrer Vorlieben für Aufzeichnungshäufigkeit, Ausgleich (Höhe, Pace, Geschwindigkeit) und LCD-Kontrast



## ZONENEINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Zonen schließen Mindest- und Höchstwerte für Herzfrequenz, Pace/Geschwindigkeit und Kadenz ein, zwischen denen Sie sich während Ihrer Trainingseinheiten bewegen möchten.

1. MODE (MODUS) drücken, bis CONFIGURE (KONFIGURIEREN) angezeigt wird.
2. UP (HERAUF) drücken, um ZONES auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

## HERZFREQUENZZONEN EINRICHTEN

Im Menü ZONES (ZONEN):

1. UP (HERAUF) drücken, um HEART RATE (HERZFREQUENZ) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. Ihre Herzfrequenz-Zielzone festlegen:
  - a. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Einstellungs-Display TARGET (ZIEL) zu öffnen.
  - b. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um die Zone für Ihre Herzfrequenz-Zielzone auszuwählen.
  - c. DONE (FERTIG) drücken.
3. Manuell Ihre Herzfrequenzzonen konfigurieren:
  - a. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um SETUP auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
  - b. UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken und dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen. Das gleiche Verfahren für alle fünf Zonen anwenden.
  - c. DONE (FERTIG) drücken.
4. Auswählen, ob angepasste Herzfrequenzzonen oder vorkonfigurierte verwendet werden sollen: ZONE für vorkonfigurierte Zonen auswählen oder CUSTOM (BEN.DEF.) zur Verwendung der manuell ausgewählten Zonenwerte auswählen.
  - a. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um BASED ON (AUF BASIS VON) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
  - b. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um ZONE oder CUSTOM (BEN.DEF.) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
  - c. DONE (FERTIG) drücken.
5. Ihre maximale Herzfrequenz festlegen:
  - a. DOWN (HERUNTER) drücken, um MAXIMUM auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
  - b. UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
  - c. DONE (FERTIG) drücken.

## PACE- ODER GESCHWINDIGKEITZONEN EINRICHTEN

Sie können Mindest- und Höchstwerte für Pace oder Geschwindigkeit einstellen, die Sie während aller Trainingseinheiten beibehalten wollen. Ein Signal ertönt, wenn Ihre Geschwindigkeit oder Ihr Pace unter den Mindestwert oder über den Höchstwert fällt.

Diese Einstellungen werden im Intervall-Timer-Modus überschrieben, wenn Sie Pace- oder Geschwindigkeitszonen für einzelne Intervalle festlegen.

Im Menü ZONES (ZONEN):

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um PACE-SPEED (PACE-GESCHWINDIGKEIT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um PACE oder SPEED auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DOWN drücken, um SETUP auszuwählen. Dann SELECT drücken.
4. UP oder DOWN drücken, um PACE oder SPEED auszuwählen. Dann SELECT drücken.
5. UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
6. DONE (FERTIG) drücken.

## **KADENZZONEN EINRICHTEN**

Sie können die Mindest- oder Höchstanzahl von Schritten pro Minute festlegen, die Sie während der Trainingseinheiten beibehalten wollen. Ein Signal ertönt, wenn Ihre Kadenz unter den Mindestwert oder über den Höchstwert fällt.

Diese Einstellungen werden im Intervall-Timer-Modus überschrieben, wenn Sie eine Kadenzzone für einzelne Intervalle festlegen.

Im Menü ZONES (ZONEN):

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um CADENCE auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. DOWN drücken, um SETUP auszuwählen. Dann SELECT drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen
4. DONE (FERTIG) drücken.

## **ZIELEINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN**

Sie können Ziele für die Entfernung oder Höhe festlegen, die Sie während aller Trainingseinheiten bewältigen möchten. Wenn Sie dieses Ziel erreichen, erklingt ein Signal.

Diese Einstellungen werden im Intervall-Timer-Modus überschrieben, wenn Sie Ziele für einzelne Intervalle festlegen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis CONFIGURE (KONFIGURIEREN) angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um GOALS (ZIELE) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um DISTANCE (ENTFERNUNG) oder ALTITUDE (HÖHE) auszuwählen. Dann SELECT drücken.
4. UP oder DOWN drücken, um ON (EIN) auszuwählen. Dann SELECT drücken.
5. DOWN drücken, um SETUP auszuwählen. Dann SELECT drücken.
6. UP oder DOWN zum Ändern des blinkenden Werts drücken. Dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen.
7. DONE (FERTIG) drücken.

## **EINHEITSEINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN**

Wählen Sie die Art der Maßeinheiten aus, die Sie global und für bestimmte Uhrenfunktionen verwenden möchten.

1. MODE (MODUS) drücken, bis CONFIGURE (KONFIGURIEREN) angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um UNITS (EINHEITEN) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

## **Globale Maßeinheiten einrichten**

Durch die Auswahl von englischen oder metrischen Maßeinheiten werden alle einzelnen Maßeinheiten jeweils auf den Standard englisch oder metrisch geändert.

Im Menü UNITS (EINHEITEN):

1. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Menü GLOBAL zu öffnen.
2. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um ENGLISH (ENGLISCH) oder METRIC (METRISCH) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. DONE (FERTIG) drücken.

## **HERZFREQUENZEINHEITEN EINRICHTEN**

Herzfrequenzeinheiten legen fest, ob Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) oder als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz angezeigt wird.

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um die HEART RATE (HERZFREQUENZ) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um BPM (S/min) oder % OF MAX (PROZENT DES HÖCHSTWERTS) auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

**HINWEIS:** Pace wird in Minuten (') und Sekunden (") angezeigt

### **GESCHWINDIGKEIT EINRICHTEN – PACE-EINHEITEN**

Sie können auswählen, ob Ihre Geschwindigkeit und Ihr Pace in Meilen pro Stunde (MPH)/Minuten pro Meile (MI) oder Kilometer pro Stunde (KPH - KM/H)/Minuten pro Kilometer (KM) angezeigt wird.

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um SPEED-PACE auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um MPH-MI oder KPH-KM auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

### **ENTFERNUNGSEINHEITEN EINRICHTEN**

Entfernungseinheiten legen fest, ob Ihre Entfernung in Meilen oder Kilometer gemessen wird.

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um DISTANCE auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um MILES (MEILEN) oder KM auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

### **HÖHENEINHEITEN EINRICHTEN**

Höheneinheiten legen fest, ob Ihre Höhe in Fuß oder Metern gemessen wird.

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um die HÖHE auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um FEET (FUSS) oder METRIC (METRISCH) auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

### **GEWICHTSEINHEITEN EINRICHTEN**

Gewichtseinheiten legen fest, ob Ihr Gewicht in engl. Pfund (LB) oder Kilogramm (KG) gemessen wird.

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um WEIGHT (GEWICHT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um LB oder KG auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

### **GRÖSSENEINHEITEN EINRICHTEN**

Größeneinheiten legen fest, ob Ihre Größe in Zoll (IN) oder Zentimetern (CM) gemessen wird.

1. DOWN (HERUNTER) drücken, um HEIGHT auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um IN oder CM auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

## **BENUTZEREINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN**

### **PERSÖNLICHE INFORMATIONEN EINRICHTEN**

Sie können Ihre persönlichen Informationen eingeben, um so genaue Berechnungen während der Trainingseinheiten abrufen zu können.

1. MODE (MODUS) drücken, bis CONFIGURE (KONFIGURIEREN) angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um USER (BENUTZER) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Das Menü USER wird geöffnet.
3. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um die zu ändernde Einstellung auszuwählen. Dann SELECT drücken. Das Menü SETTING (EINSTELLUNG) wird geöffnet.
4. Die Werte auf Ihre persönlichen Daten abstimmen.
  - UP oder DOWN zum Ändern eines numerischen Werts drücken und dann NEXT (WEITER) drücken, um zum nächsten Wert überzugehen. DONE (FERTIG) drücken, um zum Menü USER zurückzukehren.
  - UP oder DOWN zur Auswahl eines nicht-numerischen Werts drücken und dann SELECT drücken, um die Einstellung zu übernehmen. BACK (ZURÜCK) drücken, um zum Menü USER zurückzukehren.
5. Dieses Verfahren für Geburtstag, Geschlecht, Gewicht, Größe und Aktivität wiederholen.

BIRTHDAY (GEBURTSTAG)	Monat, Tag und Jahr Ihres Geburtstags festlegen.
GENDER (GESCHLECHT)	MALE (MÄNNLICH) oder FEMALE (WEIBLICH) auswählen.
WEIGHT (GEWICHT)	Ihr Gewicht, je nach den ausgewählten Maßeinheiten, in brit. Pfund oder kg angeben.
HEIGHT (GRÖSSE)	Ihre Größe, je nach den ausgewählten Maßeinheiten, in Zoll oder Zentimeter eingeben.
ACTIVITY (AKTIVITÄT)	Die Intensität und den Pegel der Aktivität eingeben, die am typischsten sind für Sie.

**HINWEIS:** Ein Brick-Training setzt sich aus zwei oder mehr Sportarten zusammen (in der Regel Radfahren und Laufen), die beim Training von Mehrsportlern direkt nacheinander betrieben werden.

### UHRENEINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Die Uhrenkonfiguration bietet Ihnen die Option, das Signal, das Stundensignal, die Zonenbenachrichtigung und die GPS-Zeitsynchronisierung der Uhr festzulegen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis CONFIGURE (KONFIGURIEREN) angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um WATCH (UHR) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.

### KNOPFDRUCKSIGNAL EINRICHTEN

Sie können festlegen, ob ein Signal ertönen soll, wenn ein Knopf gedrückt wird. Das Drücken des INDIGLO® Knopfes resultiert nicht in einem Signalton.

1. SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um das Menü BUTTON (KNOPF) zu öffnen.
2. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um BEEP OFF oder BEEP ON (SIGNALTON EIN oder AUS) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

### STUNDENSIGNALTON EINRICHTEN

Auswählen, ob zu jeder vollen Stunde ein Signalton ertönt.

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um HOURLY (STÜNDLICH) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um CHIME OFF oder CHIME ON (STUNDENSIGNALTON EIN oder AUS) auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken. Das N-Symbol wird in der Statusleiste im Tageszeit-Modus angezeigt.

### ZONENBENACHRICHTIGUNG EINRICHTEN

Sie können festlegen, ob die Uhr Sie benachrichtigt, wenn Sie die von Ihnen festgelegten Grenzwerte für Herzfrequenz, Pace/Geschwindigkeit oder andere Werte überschreiten und ob die Benachrichtigung stumm oder hörbar ist.

1. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um ZONE ALERT (ZONENBENACHRICHTIGUNG) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP oder DOWN drücken, um NONE (KEINE), AUDIBLE (HÖRBAR) oder SILENT (STUMM) auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

### GPS-SYNCHRONISIERUNG EINRICHTEN

Sie können festlegen, ob die Uhr die aktuelle Uhrzeit gemäß der Daten von einem Satelliten über GPS aktualisiert.

1. DOWN (HERUNTER) drücken, um GPS TIME (GPS-ZEIT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
2. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um SYNC OFF oder SYNC ON (SYNCHRONISIERUNG EIN oder AUS) auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
3. DONE (FERTIG) drücken.

### AUFZEICHNUNGSEINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Die Aufzeichnungskonfiguration bietet die Option, die Aufzeichnungshäufigkeit der Sensordaten auf das folgende festzulegen: 1-Sekunde, 2-Sekunden, 4-Sekunden oder 8-Sekunden. Der Standardwert beträgt 2 Sekunden.

Je niedriger die Aufzeichnungseinstellung, desto genauer ist die Nachverfolgung. Höhere Aufzeichnungshäufigkeit resultiert in geringerer Genauigkeit, Sie können aber mehr Daten in der Uhr speichern.

Konfiguration der Aufzeichnungseinstellungen:

1. MODE (MODUS) drücken, bis CONFIGURE (KONFIGURIEREN) angezeigt wird.

2. DOWN (HERUNTER) drücken, um RECORDING (AUFNAHME) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um 1 SEC, 2 SEC, 4 SEC oder 8-SEC auszuwählen. Dann SELECT drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
4. DONE (FERTIG) drücken. Die Änderungen an der Aufzeichnung treten das nächste Mal in Kraft, wenn die Modi Chronograph, Intervall-Timer oder zurückgesetzt werden.

### **AUSGLEICHSTELLUNGEN KONFIGURIEREN**

Sie können festlegen, ob die Uhr beim Aufzeichnen von Daten für Höhe, Pace und Geschwindigkeit reaktionsfreudiger ist oder eine weniger variable Datenerhebung anstrebt.

1. MODE (MODUS) drücken, bis CONFIGURE (KONFIGURIEREN) angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um SMOOTHING (AUSGLEICH) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN drücken, um ALTITUDE (HÖHE), PACE oder SPEED (GESCHWINDIGKEIT) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
4. UP oder DOWN drücken, um ON (EIN) oder OFF (AUS) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken. Eine Markierung wird angezeigt.
5. DONE (FERTIG) drücken.

### **KONTRASTEINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN**

Sie können die Stufe festlegen, mit der die Uhrenanzeige am leichtesten für Sie zu lesen ist. Niedrigere Nummern stehen für ein helleres Display, wohingegen höher Nummern für ein dunkleres Display stehen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis CONFIGURE (KONFIGURIEREN) angezeigt wird.
2. DOWN (HERUNTER) drücken, um CONTRAST (KONTRAST) auszuwählen. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken.
3. UP (HERAUF) oder DOWN (HERUNTER) drücken, um den Kontrast zu verringern oder zu steigern.
4. DONE (FERTIG) drücken.

### **PFLEGE UND WARTUNG WASSERBESTÄNDIGKEIT**

Die Run Trainer™ GPS-Uhr ist bis zu 50 m wasserbeständig.

Streckendatenkeit/Tiefe	p.s.i.a. *Wasserdruck
50 m	86

\*pounds per square inch absolute

#### **ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN, UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.**

- Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- Dies ist keine Tauchuhr und sie sollte nicht zum Tauchen benutzt werden.
- Nach Kontakt mit Salzwasser Uhr mit klarem Wasser abspülen.

## GARANTIE & SERVICE

### Internationale Timex®-Garantie (beschränkte Garantie für die USA)

Timex garantiert, dass Ihre Timex® GPS Uhr für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex Group USA, Inc. und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen Ihr Timex® Produkt durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

**WICHTIG:** BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTS BEZIEHT:

1. wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2. wenn die Uhr nicht bei einem Timex-Vertragshändler gekauft worden ist
3. wenn Reparaturen von anderen Parteien und nicht von Timex ausgeführt worden sind
4. Mängel oder Schäden infolge von Unfällen, unbefugten Eingriffen oder unsachgemäßer Behandlung
5. wenn Glas, Armband, Sensorgehäuse, Zubehör oder Batterie betroffen sind. Timex kann den Ersatz solcher Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN AUSSCHLIESSLICH UND ANSTATT ALLER ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEEN, EINSCHLIESSLICH JEDER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE HANDELSÜBLICHER QUALITÄT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX ÜBERNIMMT KEINE HAFTUNG FÜR BEILÄUFIG ENTSTANDENE, MITTELBARE ODER FOLGESCHÄDEN. In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u. U. nicht für Sie. Diese Garantie verleiht Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u. U. weitere Rechte, die je nach Land unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihre GPS-Uhr an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie die GPS-Uhr gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie bitte zusammen mit Ihrer GPS-Uhr folgenden Betrag für Porto- und Verpackungskosten ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA Scheck oder Zahlungsanweisung über US\$ 8; in Kanada Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN\$ 7 und in GB Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852-2815-0091, für GB 44 208 687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, Deutschland/Österreich: +43 662 88921 30. Für den mittleren Osten und Afrika 971-4-310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformation bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHHEIN	
Ursprüngliches Kaufdatum:	_____
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)	
Käufer:	_____
(Name, Adresse und Telefonnummer)	
Kaufort:	_____
(Name und Adresse)	
Rückgabegrund:	_____
_____	

## KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

**Herstellername:** Timex Group USA, Inc.

**Herstelleranschrift:** 555 Christian Road  
Middlebury, CT 06762  
USA

erklärt, dass das Produkt:

**Produktname:** Timex® Run Trainer™ GPS System

**Modellnummern:** M878, M503

den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

**R&TTE: 1999/05/EC**

**Normen:**

EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1:2008 (M503)  
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1 :2008 (M503)  
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1 :2008 (M878)  
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1 :2008 (M878)  
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)  
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)  
UL 60950-1 (878)  
CSA C22.2# 60950-1 (878)  
IEC 60950-1 (878)

**Emissionsnormen für  
digitale Geräte:**

FCC Teil 15 Unterteil B/EN 55022/AZ/NZS Cisp r 22 (878)  
FCC 47CFR 15B c1B (878)  
CENELEC EN 55022 (878)  
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

**Störfestigkeit-Referenz EN 55024**

**Normen:** CENELEC EN 55024

**NSR: 2006/05/EG**

**Normen:** CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)  
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

Ergänzende Informationen: Das vorliegende Produkt erfüllt die Anforderungen der R&TTE-Richtlinie 1999/05/EG sowie der Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EG und weist entsprechend die CE-Kennzeichnung auf.

Bevollmächtigter:



David Wimer  
Qualitätstechniker

Datum: 09.09.2011, Middlebury, Connecticut, USA

*Dies ist kein medizinisches Gerät und nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen. Ziehen Sie stets den Rat Ihres Arztes zu Hilfe, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.*

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE und INDIGLO sind Marken der Timex Group B.V. und ihrer angeschlossenen Unternehmen. IRONMAN und MDOT sind eingetragene Marken der World Triathlon Corporation. Hier mit Genehmigung verwendet. SiRF und das SiRF Logo sind eingetragene Marken von CSR. SiRFstarIV ist eine Marke von CSR. ANT+ und das ANT+ Logo sind Marken von Dynastream Innovations, Inc.