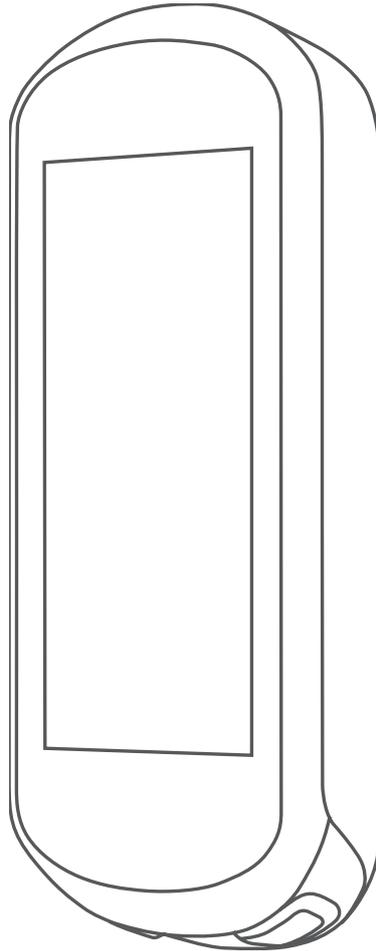


GARMIN®



EDGE® EXPLORE

Benutzerhandbuch

© 2018 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

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

Android™ ist eine Marke von Google Inc. Apple® und Mac® sind Marken von Apple, Inc. und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. STRAVA und Strava™ sind Marken von Strava, Inc. Windows® ist in den USA und anderen Ländern eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

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

M/N: A03490

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
Tasten	1
Koppeln Ihres Smartphones	1
Übersicht über das Hauptmenü	1
Anzeigen von Widgets	1
Verwenden der Displaybeleuchtung	1
Verwenden des Touchscreens	1
Sperren des Touchscreens	1
Aufladen des Geräts	2
Informationen zum Akku	2
Anbringen der Standardhalterung	2
Entnehmen des Edge	2
Navigation	2
Eine Fahrradtour machen	2
Erfassen von Satellitensignalen	3
Positionen	3
Speichern der Position	3
Speichern von Positionen auf der Karte	3
Navigieren zu einer Position	3
Navigieren zu bekannten Koordinaten	3
Navigation zurück zum Start	3
Anhalten der Navigation	3
Projizieren von Positionen	3
Bearbeiten von Positionen	3
Löschen von Positionen	4
Strecken	4
Planen und Navigieren von Strecken	4
Abfahren von Strecken von Garmin Connect	4
Erstellen und Navigieren einer Round-Trip-Strecke	4
Tipps zum Navigieren von Strecken	4
Anzeigen von Streckendetails	5
Anhalten einer Strecke	5
Löschen einer Strecke	5
Streckenoptionen	5
Karteneinstellungen	5
Ändern der Kartenausrichtung	5
Routeneinstellungen	5
Bluetooth Online-Funktionen	5
Starten einer GroupTrack Sitzung	6
Tipps für GroupTrack Sitzungen	6
Funktionen für Unfall-Benachrichtigungen und Notfallhilfe	6
Unfall-Benachrichtigung	6
Notfallhilfe	6
Einrichten der Funktionen für Unfall-Benachrichtigungen und Notfallhilfe	6
Anzeigen von Notfallkontakten	7
Anfordern von Hilfe	7
Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung	7
Abbrechen einer automatisierten Nachricht	7
Senden einer Status-Aktualisierung nach einem Unfall	7
Funksensoren	7
Koppeln von Funksensoren	7
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen	7
Situationsbewusstsein	8
Protokoll	8
Anzeigen von Touren	8
Anzeigen von Gesamtwerten	8
Löschen von Touren	8
Persönliche Rekorde	8
Anzeigen Ihrer persönlichen Bestzeiten	8
Zurücksetzen persönlicher Bestzeiten	8
Löschen persönlicher Rekorde	8
Garmin Connect	8
Übertragen von Touren in Garmin Connect	8
Datenverwaltung	8
Verbinden des Geräts mit dem Computer	8
Übertragen von Dateien auf das Gerät	9
Löschen von Dateien	9
Entfernen des USB-Kabels	9
Anpassen des Geräts	9
Von Connect IQ herunterladbare Funktionen	9
Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer	9
Einrichten des Benutzerprofils	9
Aktualisieren von Toureinstellungen	9
Hinzufügen von Datenseiten	9
Bearbeiten von Datenseiten	10
Neuanordnen von Datenseiten	10
Alarmer	10
Auto Lap®	10
Verwenden des Auto-Ruhezustands	10
Verwenden von Auto Pause	11
Verwenden des Auto-Seitenwechsels	11
Automatisches Starten des Timers	11
Telefonereinstellungen	11
Gastmodus	11
Aktivieren des Gastmodus	11
Deaktivieren des Gastmodus	11
Systemeinstellungen	11
Aktivieren oder Deaktivieren des GPS	11
Ändern der Farbgebung	11
Anzeigeeinstellungen	12
Einstellungen für die Datenaufzeichnung	12
Ändern der Maßeinheiten	12
Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts	12
Ändern der Sprache des Geräts	12
Zeitzone	12
Geräteinformationen	12
Technische Daten	12
Pflege des Geräts	12
Reinigen des Geräts	12
Fehlerbehebung	12
Zurücksetzen des Geräts	12
Wiederherstellen der Werksstandards	12
Löschen von Benutzerdaten und Einstellungen	12
Optimieren der Akku-Laufzeit	12
Aktivieren des Energiesparmodus	13
Das Telefon stellt keine Verbindung zum Gerät her	13
Verbessern des GPS-Satellitenempfangs	13
Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an	13
Ersatz-Dichtungsringe	13
Anzeigen von Geräteinformationen	13
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express	13
Produkt-Updates	13
Weitere Informationsquellen	13
Anhang	13
Datenfelder	13
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen	14
Radgröße und -umfang	14
Strahlenbelastung	15
Index	16

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.

Tasten



①	Wählen Sie die Taste, um den Ruhezustand zu aktivieren und zu deaktivieren. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszu-schalten oder den Touchscreen zu sperren.
②	Wählen Sie die Taste, um eine neue Runde zu starten.
③	Wählen Sie die Taste, um den Aktivitäten-Timer zu starten und zu stoppen.

Koppeln Ihres Smartphones

Zur Verwendung der Online-Funktionen des Edge Geräts muss es direkt über die Garmin Connect™ Mobile App gekoppelt werden und nicht über die Bluetooth® Einstellungen des Smartphones.

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect Mobile App, und öffnen Sie sie.
- 2 Halten Sie gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal einschalten, wählen Sie die Sprache des Geräts aus. Auf der nächsten Seite werden Sie zum Koppeln des Smartphones aufgefordert.
TIPP: Streichen Sie im Hauptmenü nach unten, um das Einstellungs-Widget anzuzeigen, und wählen Sie **Telefon > Smartphone koppeln**, um den Kopplungsmodus manuell zu aktivieren.
- 3 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 im Menü oder die Option **Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen** und folgen den Anweisungen auf dem Display.

Nach der erfolgreichen Kopplung wird eine Nachricht angezeigt, und das Gerät führt automatisch eine Synchronisierung mit dem Smartphone durch.

Übersicht über das Hauptmenü

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

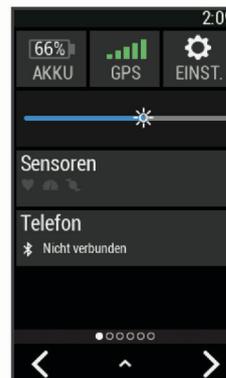
	Wählen Sie diese Option, um eine Tour zu beginnen.
Zieleingabe	Wählen Sie diese Option, um nach Positionen, Points of Interest oder Adressen zu suchen.
Strecken	Wählen Sie diese Option, um eine neue Strecke zu erstellen oder auf eine gespeicherte Strecke zuzugreifen.

	Wählen Sie diese Option, um auf das Protokoll, persönliche Rekorde, Kontakte und Einstellungen zuzugreifen.
IQ	Wählen Sie diese Option, um auf Ihre Connect IQ™ Apps, Widgets und Datenfelder zuzugreifen.

Anzeigen von Widgets

Auf dem Gerät sind verschiedene Widgets vorinstalliert. Weitere Widgets sind verfügbar, wenn Sie das Gerät mit einem Smartphone oder einem anderen kompatiblen Gerät koppeln.

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



Das Einstellungs-Widget wird angezeigt. Wenn ein Symbol blinkt, führt das Gerät eine Suche durch. Sie können ein beliebiges Symbol auswählen, um die Einstellungen zu ändern.

- 2 Streichen Sie von links nach rechts, um weitere Widgets anzuzeigen.

Wenn Sie das nächste Mal nach unten streichen, um Widgets anzuzeigen, wird das zuletzt aufgerufene Widget angezeigt.

Verwenden der Displaybeleuchtung

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

HINWEIS: Sie können die Dauer der Display-Beleuchtung anpassen (**Anzeigeeinstellungen**, Seite 12).

- 1 Streichen Sie im Hauptmenü oder auf einer Datenseite von oben nach unten über das Display.
- 2 Wählen Sie , und passen Sie die Helligkeit manuell mithilfe des Schiebereglers an.

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.

- Halten Sie gedrückt, und wählen Sie **Display sperr..**

- Wählen Sie während einer Aktivität die Taste .

Aufladen des Geräts

HINWEIS

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

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

HINWEIS: Das Gerät kann nicht außerhalb des zugelassenen Temperaturbereichs aufgeladen werden (*Technische Daten, Seite 12*).

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

Setzen Sie die Schutzkappe nach dem Aufladen des Geräts wieder auf.

Informationen zum Akku

WARNUNG

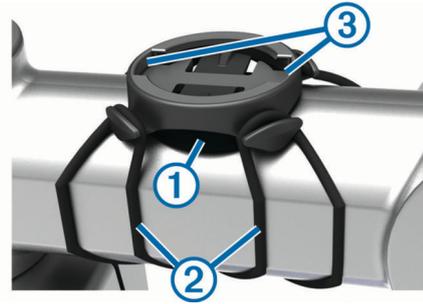
Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "*Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*", die dem Produkt beiliegt.

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 Gummiauflage  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 .
- 5 Richte die Nasen auf der Rückseite des Geräts auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus .
- 6 Drücke das Gerät leicht nach unten, und drehe es im Uhrzeigersinn, bis es einrastet.



Entnehmen des Edge

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

Navigation

Eine Fahrradtour machen

Wenn Sie einen Funksensor oder drahtloses Zubehör verwenden, kann dieser Sensor bzw. das Zubehör während der Grundeinstellung gekoppelt und aktiviert werden (*Koppeln von Funksensoren, Seite 7*).

- 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 .
- 4 Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Zeit	00:00:00 ⁰⁰
Geschwindigk.	0.0 ^{km} h
Distanz	0 ^m
Uhrzeit	15:37:21
Kalorien	0 ^{kJ}

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

- 5 Streichen Sie nach links oder rechts, um weitere Trainingsseiten anzuzeigen.
Sie können von oben nach unten über die Trainingsseiten streichen, um die Widgets anzuzeigen.
- 6 Tippen Sie bei Bedarf auf das Display, um das Timer-Overlay anzuzeigen.
- 7 Wählen Sie ►, um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
TIPP: Bevor Sie die Tour speichern und in Ihrem Garmin Connect Konto teilen, 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 speich..**
- 9 Wählen Sie ✓.

Erfassen von Satellitensignalen

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

TIPP: Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter www.garmin.com/aboutGPS.

- 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.

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 **Zieleingabe** > ≡ > **Position speichern** > ✓.

Speichern von Positionen auf der Karte

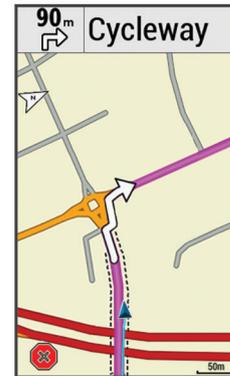
- 1 Wählen Sie **Zieleingabe** > ≡ > **Suchgebiet wählen** > **Kartenpunkt**.
- 2 Suchen Sie auf der Karte nach der Position.
- 3 Wählen Sie die Position.
Positionsdaten werden oben auf der Karte angezeigt.
- 4 Wählen Sie die Positionsinformationen.
- 5 Wählen Sie ► > ✓.

Navigieren zu einer Position

- 1 Wählen Sie **Zieleingabe**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Karte durchsuchen**, um zu einer Position auf der Karte zu navigieren.
 - Wählen Sie **Suchen**, um zu einem Point of Interest, einer Stadt, einer Kreuzung oder zu bekannten Koordinaten zu navigieren.
TIPP: Sie können Ⓞ wählen, um das Suchgebiet einzugrenzen.
 - Wählen Sie **Adresse suchen**, um eine bestimmte Adresse einzugeben.
 - Wählen Sie **Favoriten**, um zu einer gespeicherten Position zu navigieren.

TIPP: Sie können ≡ wählen, um spezifische Suchinformationen einzugeben.

- 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 **Zieleingabe** > **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 2*).
- 2 Wählen Sie während der Tour eine beliebige Stelle auf dem Display aus, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie ⬆ > **Zieleingabe** > **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 Blättern Sie zur Karte.
- 2 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 **Zieleingabe** > **Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie oben auf der Seite die Positionsdaten aus.
- 4 Wählen Sie ✎ > **Position projizieren**.
- 5 Geben Sie die Peilung und Distanz zur projizierten Position ein.
- 6 Wählen Sie ✓.

Bearbeiten von Positionen

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

Strecken

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

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

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 **Strecken** > **Routenplaner** > **Erste Position hinzufügen**.
- 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..**

TIPP: Auf der Karte können Sie eine andere Position und die Option **Verw.** wählen, um zusätzliche Positionen hinzuzufügen.
- 4 Wählen Sie **Nächste Position hinzufügen**.
- 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 von Garmin Connect

Zum Herunterladen von Strecken von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect](#), Seite 8).

- 1 Wählen Sie eine Option:
 - Öffnen Sie die Garmin Connect Mobile App.
 - Rufen Sie die Website connect.garmin.com auf.
- 2 Erstellen Sie eine neue Strecke, oder wählen Sie eine vorhandene Strecke aus.
- 3 Wählen Sie **An Gerät senden**.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 5 Wählen Sie auf dem Edge Gerät die Option **Strecken** > **Gespeicherte Strecken**.
- 6 Wählen Sie die Strecke.
- 7 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 **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 **Karte verwenden** und dann eine Position, um eine Position auf der Karte auszuwählen.
 - Wählen Sie **Favoriten** und dann eine Position, um einen Favoriten auszuwählen.
 - Wählen Sie **Suchfunktionen** > **POI-Kategorien** und dann einen Point of Interest in der Nähe, um nach einem Point of Interest zu suchen und ihn auszuwählen.
 - Wählen Sie **Suchfunktionen** > **Städte** und dann eine Stadt in der Nähe, um eine Stadt auszuwählen.
 - Wählen Sie **Suchfunktionen** > **Adressen**, und geben Sie die Adresse ein, um eine Adresse auszuwählen.
 - Wählen Sie **Suchfunktionen** > **Kreuzungen**, und geben Sie die Straßennamen ein, um nach einer Kreuzung zu suchen.
 - Wählen Sie **Suchfunktionen** > **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 Navigieren von Strecken

- Verwenden Sie Abbiegehinweise ([Streckenoptionen](#), Seite 5).
- 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.
- Wechseln Sie zur Karte, um die Streckenkarte anzuzeigen. Wenn Sie von der Strecke abweichen, wird eine Meldung angezeigt.

Anzeigen von Streckendetails

- 1 Wählen Sie **Strecken > Gespeicherte Strecken**.
- 2 Wählen Sie eine Strecke.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Übersicht**, um Details zur Strecke anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Höhe**, um ein Höhenprofil der Strecke anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Runden**, um eine Runde auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Runden anzuzeigen.

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 **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 **Strecken > Gespeicherte Strecken**.
- 2 Wählen Sie eine Strecke.
- 3 Wählen Sie **🗑 > ✓**.

Streckenoptionen

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

Abbiegehinweise: Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise.

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

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

Filtern: Ermöglicht es Ihnen, die Daten nach Streckentyp zu filtern, beispielsweise Strava™ Strecken.

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

Karteneinstellungen

Wählen Sie **☰ > Toureinstellungen > 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.

Navigationsstext: 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 **☰ > Toureinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Karte > Ausrichtung**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Norden oben**, um Norden am oberen Seitenrand anzuzeigen.
 - Wählen Sie **In Bewegungsrichtung**, um die aktuelle Bewegungsrichtung oben auf der Seite anzuzeigen.
 - Wählen Sie **3D-Modus**, um die Karte dreidimensional anzuzeigen.

Routeneinstellungen

Wählen Sie **☰ > Toureinstellungen > Routing**.

Routing nach Beliebtheit: Berechnet Routen basierend auf den beliebtesten Strecken von Garmin Connect.

Routing-Modus: Legt die Art des Verkehrsmittels fest, um eine entsprechende Routenführung zu gewährleisten.

Berechnungsmethode: Legt die Methode zum Berechnen der Route fest.

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

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

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

Bluetooth Online-Funktionen

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

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

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

GroupTrack: Ermöglicht es Ihnen, mit LiveTrack direkt auf dem Display und in Echtzeit andere Radfahrer in Ihrer Gruppe zu verfolgen. Sie können Nachrichtenvorlagen an andere Radfahrer der GroupTrack Sitzung senden, die über ein kompatibles Edge Gerät verfügen.

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

Downloads von Strecken von Garmin Connect: Suchen Sie bei Garmin Connect mit dem Smartphone nach Strecken, und senden Sie sie an das 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.

Nachrichten: Ermöglicht es Ihnen, einen eingehenden Anruf oder eine SMS-Nachricht mit einer Nachrichtenvorlage zu beantworten. Diese Funktion ist mit kompatiblen Android™ Smartphones verfügbar.

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

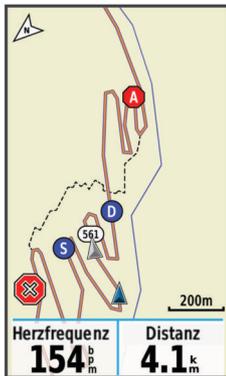
Notfallhilfe: Ermöglicht es Ihnen, mit der Garmin Connect Mobile App eine automatische SMS mit Ihrem Namen und der GPS-Position an Notfallkontakte zu senden.

Starten einer GroupTrack Sitzung

Zum Starten einer GroupTrack Sitzung muss ein Smartphone mit installierter Garmin Connect Mobile App mit dem Gerät gekoppelt sein (*Koppeln Ihres Smartphones, Seite 1*).

Während einer Tour können Sie die Mitfahrer in der GroupTrack Sitzung auf der Karte sehen.

- 1 Wählen Sie auf dem Edge Gerät die Option  > **Online-Funktionen** > **GroupTrack**, um die Anzeige von Freunden auf der Kartenseite zu aktivieren.
- 2 Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App im Einstellungsmenü die Option **LiveTrack** > **GroupTrack**.
- 3 Wählen Sie **Sichtbar für** > **Alle Freunde**.
HINWEIS: Wenn Sie mehrere kompatible Geräte haben, müssen Sie ein Gerät für die GroupTrack Sitzung auswählen.
- 4 Wählen Sie **LiveTrack starten**.
- 5 Wählen Sie auf dem Edge Gerät die Option , und beginnen Sie eine Tour.
- 6 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.

- 7 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.

- Fahren Sie im Freien mit dem GPS.
- Koppeln Sie das Edge Explore Gerät über Bluetooth mit dem Smartphone.
- Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App im Einstellungsmenü 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 (40 Kilometer bzw. 25 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.

Funktionen für Unfall-Benachrichtigungen und Notfallhilfe

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).

Notfallhilfe

ACHTUNG

Die Notfallhilfe ist eine Zusatzfunktion, und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktion verlassen, um im Notfall Hilfe zu erhalten. Die Garmin Connect Mobile App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

Wenn das Edge Gerät mit aktiviertem GPS mit der Garmin Connect Mobile App verbunden ist, können Sie eine automatische SMS mit Ihrem Namen und der GPS-Position an Notfallkontakte senden.

Zum Aktivieren der Notfallhilfe auf dem Gerät müssen Sie zunächst in der Garmin Connect Mobile App Notfallkontakt-Informationen einrichten. Für das über Bluetooth 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). Auf dem Gerät wird eine Nachricht angezeigt, dass die Kontakte nach Ablauf eines Countdowns informiert werden. Falls Sie keine Hilfe benötigen, können Sie die Nachricht abbrechen.

Einrichten der Funktionen für Unfall-Benachrichtigungen und Notfallhilfe

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect Mobile App, und öffnen Sie sie.
- 2 Koppeln Sie das Smartphone mit dem Gerät (*Koppeln Ihres Smartphones, Seite 1*).

- 3 Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App in den App-Einstellungen die Option **Notfallkontakte**, und geben Sie die Fahrerinformationen und Notfallkontakte ein.

Die ausgewählten Kontakte erhalten eine Nachricht, dass sie als Notfallkontakte bestimmt wurden.

HINWEIS: Wenn Sie Notfallkontakte eingeben, wird die Unfall-Benachrichtigung auf dem Gerät automatisch aktiviert.

- 4 Aktivieren Sie auf dem Edge Gerät das GPS (*Aktivieren oder Deaktivieren des GPS*, Seite 11).

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 **☰** > **Online-Funktionen** > **Kontakte**.

Die Namen und Telefonnummern der Notfallkontakte werden angezeigt.

Anfordern von Hilfe

Zum Anfordern von Hilfe müssen Sie auf dem Edge Gerät das GPS aktivieren.

- 1 Halten Sie die Taste **☰** vier Sekunden lang gedrückt, um die Notfallhilfe zu aktivieren.

Das Gerät gibt einen Signalton aus und sendet die Nachricht nach Ablauf des 5-Sekunden-Countdowns.

- 2 Wählen Sie bei Bedarf die Taste **Senden**, um die Nachricht sofort zu senden.

Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

Wählen Sie **☰** > **Online-Funktionen** > **Unfall-Benachr..**

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, und streichen Sie nach rechts oder links, um das Bedienelement-Widget anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **Fahrradunfall erkannt** > **Alles OK**.
Eine Nachricht wird an alle Notfallkontakte gesendet.

Funksensoren

Das Gerät kann mit ANT+® oder Bluetooth Funksensoren verwendet werden. Weitere Informationen zur Kompatibilität und zum Erwerb optionaler Sensoren sind unter buy.garmin.com verfügbar.

Koppeln von Funksensoren

Vor der Kopplung müssen Sie den Herzfrequenzsensor anlegen oder den Sensor installieren.

Unter Koppeln wird das Herstellen einer Verbindung zwischen ANT+ oder Bluetooth Funksensoren verstanden, beispielsweise eines Herzfrequenz-Brustgurts 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 Sensoren anderer Radfahrer ein.

- 2 Wählen Sie **☰** > **Sensoren** > **Sensor hinzufügen**.

- 3 Wählen Sie eine Option:

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

Es wird eine Liste der verfügbaren Sensoren angezeigt.

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

- 5 Wählen Sie **Hinzufügen**.

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

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 7). 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 Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) 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 maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf *Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 14 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.

Situationsbewusstsein

Das Edge Gerät kann 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 mithilfe von Garmin Express, Seite 13*).

Protokoll

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

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

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

Anzeigen von Touren

- 1 Wählen Sie  > **Protokoll** > **Touren**.
- 2 Wählen Sie eine Tour.
- 3 Wählen Sie eine Option.

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** > **Touren**.
- 2 Wählen Sie eine Tour.
- 3 Wählen Sie  > **Löschen** > .

Persönliche Rekorde

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 Bestzeiten

Wählen Sie  > **Eigene Statistiken** > **Persönliche Rekorde**.

Zurücksetzen persönlicher Bestzeiten

Sie können alle persönlichen Bestzeiten auf die zuvor gespeicherten Zeiten zurücksetzen.

- 1 Wählen Sie  > **Eigene Statistiken** > **Persönliche Rekorde**.
- 2 Wählen Sie einen Rekord, der zurückgesetzt werden soll.
- 3 Wählen Sie **Früherer Rekord** > .

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen persönlicher Rekorde

- 1 Wählen Sie  > **Eigene Statistiken** > **Persönliche Rekorde**.
- 2 Wählen Sie eine persönliche Bestzeit.
- 3 Wählen Sie  > .

Garmin Connect

Sie können bei Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren, mit anderen zu teilen und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr.

Sie können ein kostenloses Garmin Connect Konto erstellen, wenn Sie das Gerät über die Garmin Connect Mobile App koppeln, oder Sie können es unter connect.garmin.com erstellen.

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

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

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



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

Übertragen von Touren in Garmin Connect

- Synchronisieren Sie das Edge Gerät mit der Garmin Connect Mobile App auf dem Smartphone.
- Verwenden Sie das USB-Kabel aus dem Lieferumfang des Edge Geräts, um Touren in Ihr Garmin Connect Konto auf dem Computer zu übertragen.

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 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**.

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

Entfernen des USB-Kabels

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

- 1 Führen Sie einen der folgenden Schritte aus:
 - Windows: Klicken Sie in der Taskleiste auf das Symbol **Hardware sicher entfernen**, und wählen Sie das Gerät aus.
 - Apple: Wählen Sie das Gerät aus und dann die Option **Datei > Auswerfen**.
- 2 Trennen Sie das Kabel vom Computer.

Anpassen des Geräts

Von Connect IQ herunterladbare Funktionen

Sie können dem Gerät Connect IQ Funktionen von Garmin und anderen Anbietern hinzufügen. Verwenden Sie dazu die Connect IQ Mobile App.

Datenfelder: Laden Sie neue Datenfelder herunter, die Sensoren, Aktivitäten und Protokoll Daten 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.

Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer

- 1 Schließen Sie das Gerät mit einem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie apps.garmin.com auf, und melden Sie sich an.
- 3 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion, und laden Sie sie herunter.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Alter, Gewicht und Größe 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.

Aktualisieren von Toureinstellungen

- 1 Wählen Sie **☰ > Toureinstellungen**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Trainingsseiten**, um die Datenseiten und Datenfelder anzupassen (*Bearbeiten von Datenseiten, Seite 10*).
 - Wählen Sie **Alarmer**, um die Trainingsalarmer anzupassen (*Alarmer, Seite 10*).
 - Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto Lap**, um einzurichten, wie Runden ausgelöst werden (*Speichern von Runden nach Position, Seite 10*).
 - Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto-Ruhezustand**, um den Ruhezustand automatisch nach einer Inaktivität von fünf Minuten zu aktivieren (*Verwenden des Auto-Ruhezustands, Seite 10*).
 - Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto Pause**, um zu ändern, wann der Timer automatisch anhält (*Verwenden von Auto Pause, Seite 11*).
 - Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto-Seitenwechsel**, um anzupassen, wie die Trainingsdatenseiten bei laufendem Timer angezeigt werden (*Verwenden des Auto-Seitenwechsels, Seite 11*).
 - Wählen Sie **Timerstartmodus**, um anzupassen, wie das Gerät den Start einer Tour erkennt und automatisch den Timer startet (*Automatisches Starten des Timers, Seite 11*).
 - Wählen Sie **Navigationsmeldungen**, um Abbiegehinweise als Text oder auf der Karte anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Karte**, um die Karteneinstellungen anzupassen (*Karteneinstellungen, Seite 5*).
 - Wählen Sie **Routing**, um die Routeneinstellungen anzupassen (*Routeneinstellungen, Seite 5*).

Alle Änderungen werden in den Toureinstellungen gespeichert.

Hinzufügen von Datenseiten

- 1 Wählen Sie **☰ > Toureinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Trainingsseiten > Neu hinzuf. > Datenseite**.
- 3 Wählen Sie eine Kategorie, und wählen Sie ein oder mehrere Datenfelder.
- 4 Wählen Sie **↪**.
- 5 Wählen Sie eine Option.
 - Wählen Sie eine andere Kategorie, um weitere Datenfelder auszuwählen.
 - Wählen Sie **✓**.

- 6 Wählen Sie ◀ bzw. ▶, um das Layout zu ändern.
- 7 Wählen Sie ✓.
- 8 Wählen Sie eine Option.
 - Tippen Sie zweimal auf ein Datenfeld, um es zu ändern.
 - Tippen Sie auf ein Datenfeld und anschließend auf ein anderes Datenfeld, um die Felder neu anzuordnen.
- 9 Wählen Sie ✓.

Bearbeiten von Datenseiten

- 1 Wählen Sie ≡ > **Toureinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Trainingsseiten**.
- 3 Wählen Sie eine Datenseite.
- 4 Wählen Sie **Layout u. Datenfelder**.
- 5 Wählen Sie eine Kategorie, wählen Sie Datenfelder, die hinzugefügt oder entfernt werden sollen, und wählen Sie ↩ > ✓.
- 6 Wählen Sie ◀ bzw. ▶, um das Layout zu ändern.
- 7 Wählen Sie ✓.
- 8 Wählen Sie eine Option.
 - Tippen Sie zweimal auf ein Datenfeld, um es zu ändern.
 - Tippen Sie auf ein Datenfeld und anschließend auf ein anderes Datenfeld, um die Felder neu anzuordnen.
- 9 Wählen Sie ✓.

Neuanordnen von Datenseiten

- 1 Wählen Sie ≡ > **Toureinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Trainingsseiten** > ≡.
- 3 Wählen Sie eine Datenseite.
- 4 Wählen Sie ≡ bzw. ≡.
- 5 Wählen Sie ✓.

Alarmer

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

Einrichten von Bereichsalarmen

Wenn Sie über einen optionalen Herzfrequenzsensor oder Trittfrequenzsensor 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 es einen Alarm ausgibt, wenn Ihre Herzfrequenz unter 90 BPM und über 160 BPM liegt ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen](#), Seite 7).

- 1 Wählen Sie ≡ > **Toureinstellungen** > **Alarmer**.
- 2 Wählen Sie **HF-Alarm** oder **Trittfrequenz-Alarm**.
- 3 Aktivieren Sie den Alarm bei Bedarf.
- 4 Wählen Sie die Mindest- und Höchstwerte oder Bereiche aus.
- 5 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 12).

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 ≡ > **Toureinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Alarmer**.

- 3 Wählen Sie einen Alarmtyp.
- 4 Schalten Sie den Alarm ein.
- 5 Geben Sie einen Wert ein.
- 6 Wählen Sie ✓.

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind ([Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts](#), Seite 12).

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 ≡ > **Toureinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Position** > **Runde bei**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Nur Lap-Taste**, um den Rundenzähler jedes Mal auszulösen, wenn Sie ↻ wählen, und jedes Mal, wenn Sie eine der gewählten Positionen erneut passieren.
 - Wählen Sie **Start und Runde**, um den Rundenzähler an der GPS-Position auszulösen, an der Sie ▶ wählen, und an jeder Position, an der Sie während der Fahrt die Taste ↻ wählen.
 - Wählen Sie **Speichern und Runde**, um den Rundenzähler an einer bestimmten, vor der Tour gespeicherten GPS-Position und an jeder Position während der Tour auszulösen, an der Sie ↻ wählen.
- 4 Passen Sie bei Bedarf die Rundenfelder an ([Bearbeiten von Datenseiten](#), Seite 10).

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 ≡ > **Toureinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Entfernung** > **Runde bei**.
- 3 Geben Sie einen Wert ein.
- 4 Passen Sie bei Bedarf die Rundenfelder an ([Bearbeiten von Datenseiten](#), Seite 10).

Markieren von Runden nach Zeit

Sie können die Funktion Auto Lap verwenden, um die Runde bei einer bestimmten Zeit automatisch zu markieren. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Tour zu vergleichen (z. B. alle 20 Minuten).

- 1 Wählen Sie ≡ > **Toureinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Zeit** > **Runde bei**.
- 3 Geben Sie einen Wert ein.
- 4 Passen Sie bei Bedarf die Rundenfelder an ([Bearbeiten von Datenseiten](#), Seite 10).

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.

- 1 Wählen Sie  > **Toureinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto-Ruhezustand**.

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  > **Toureinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Pause**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Wenn angehalten**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie aufhören, sich zu bewegen.
 - Wählen Sie **Benutzerdef. Geschw.**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn die Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt.
- 4 Passen Sie bei Bedarf optionale Datenfelder für die Zeit an (*Bearbeiten von Datenseiten, Seite 10*).

Verwenden des Auto-Seitenwechsels

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

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

Automatisches Starten des Timers

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

- 1 Wählen Sie  > **Toureinstellungen**.
- 2 Wählen Sie **Timerstartmodus**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Manuell**, und wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
 - Wählen Sie **Auswahl**, damit eine visuelle Erinnerung angezeigt wird, wenn Sie die Geschwindigkeit für den Hinweis für den Timerstart erreichen.
 - Wählen Sie **Automatisch**, um den Aktivitäten-Timer automatisch zu starten, wenn Sie die Startgeschwindigkeit erreichen.

Telefonereinstellungen

Wählen Sie  > **Online-Funktionen** > **Telefon**.

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.

Signatur für SMS-Antwort: Aktiviert Signaturen in SMS-Antworten.

Gastmodus

Mit dem Gastmodus können Sie die für einen Gastbenutzer verfügbaren Funktionen und Einstellungen einschränken, bevor Sie das Gerät mit diesem Gastbenutzer teilen.

Aktivieren des Gastmodus

- 1 Wählen Sie  > **Gastmodus** > **Aktivieren**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie , geben Sie einen 4-stelligen Code ein, und wählen Sie , um den Gastmodus zu aktivieren und anzugeben, dass zum Deaktivieren ein Code erforderlich ist.
 - Wählen Sie , um den Gastmodus zu aktivieren, ohne dass ein Code eingegeben werden muss.

Das Gerät schränkt die für die Anpassung verfügbaren Einstellungen ein.

Deaktivieren des Gastmodus

- 1 Wählen Sie  > **Gastmodus** > **Aktivieren**.
- 2 Geben Sie bei Bedarf den 4-stelligen Code ein, und wählen Sie .

HINWEIS: Nach drei ungültigen Versuchen werden Sie aufgefordert, den universellen Freischaltcode einzugeben: Garmin.

- 3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie , um die Geräteeinstellungen wiederherzustellen, die vor der Aktivierung des Gastmodus verwendet wurden.
- Wählen Sie , um die Geräteeinstellungen beizubehalten, die während des aktivierten Gastmodus verwendet wurden.

Systemeinstellungen

Wählen Sie  > **System**.

- GPS-Einstellungen (*Aktivieren oder Deaktivieren des GPS, Seite 11*)
- Farbeinstellungen (*Ändern der Farbgebung, Seite 11*)
- Anzeigeeinstellungen (*Anzeigeeinstellungen, Seite 12*)
- Einstellungen für die Datenaufzeichnung (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 12*)
- Geräteeinstellungen (*Ändern der Maßeinheiten, Seite 12*)
- Toneinstellungen (*Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 12*)
- Spracheinstellungen (*Ändern der Sprache des Geräts, Seite 12*)

Aktivieren oder Deaktivieren des GPS

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

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

Ändern der Farbgebung

Sie können die Farbgebung des Geräts ändern.

- 1 Wählen Sie  > **System** > **Farbe**.
- 2 Wählen Sie eine Option für die Farbgebung.

Anzeigeeinstellungen

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

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  > **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 Pedalumdrehungen erfolgen. Standardmäßig werden Nullwerte ausgenommen, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen.

HFV speichern: Legt fest, dass das Gerät während einer Aktivität die Herzfrequenzvariabilität aufzeichnet.

Ändern der Maßeinheiten

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

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

Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts

Wählen Sie  > **System** > **Töne**.

Ändern der Sprache des Geräts

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

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

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Batterie-Laufzeit	Bis zu 12 Stunden
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	2,4 GHz bei 4 dBm (nominal)
Wasserdichtigkeit	IEC 60529 IPX7 ¹

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

Pflege des Geräts

HINWEIS

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

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

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

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

Reinigen des Geräts

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

2 Wischen Sie das Gerät trocken.

Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung vollständig trocknen.

Fehlerbehebung

Zurücksetzen des Geräts

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

Halten Sie  10 Sekunden lang gedrückt.

Das Gerät wird zurückgesetzt und schaltet sich ein.

Wiederherstellen der Werksstandards

Sie können die Werksstandards und die Standard-Aktivitätsprofile wiederherstellen. Das Protokoll und Aktivitätsdaten, z. B. Touren, Trainings und Strecken, werden nicht gelöscht.

Wählen Sie  > **System** > **Gerät zurücksetzen** > **Werksstandards wiederherstellen** > ✓.

Löschen von Benutzerdaten und Einstellungen

Sie können alle Benutzerdaten löschen und die Grundeinstellungen des Geräts wiederherstellen. Dabei werden das Protokoll und Daten gelöscht, z. B. Touren, Trainings und Strecken, und die Geräteeinstellungen und Aktivitätsprofile werden zurückgesetzt. Dateien, die Sie dem Gerät vom Computer hinzugefügt haben, werden dabei nicht entfernt.

Wählen Sie  > **System** > **Gerät zurücksetzen** > **Daten und Einstellungen löschen** > ✓.

Optimieren der Akku-Laufzeit

- Aktivieren Sie den **Energiesparmodus** (*Aktivieren des Energiesparmodus*, Seite 13).
- Reduzieren Sie die Helligkeit der Beleuchtung (*Verwenden der Displaybeleuchtung*, Seite 1), oder verkürzen Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Anzeigeeinstellungen*, Seite 12).
- Wählen Sie als Aufzeichnungsintervall die Option **Intelligent** (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung*, Seite 12).
- Aktivieren Sie die Funktion **Auto-Ruhezustand** (*Verwenden des Auto-Ruhezustands*, Seite 10).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Funktion **Telefon** (*Telefoneinstellungen*, Seite 11).
- Wählen Sie die Einstellung **GPS** (*Aktivieren oder Deaktivieren des GPS*, Seite 11).
- Entfernen Sie Funksensoren, die nicht mehr verwendet werden.

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.

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

Das Telefon stellt keine Verbindung zum Gerät her

- Achten Sie darauf, dass sich das Gerät in Reichweite des Smartphones befindet.
- Wenn die Geräte bereits miteinander gekoppelt sind, deaktivieren Sie Bluetooth auf beiden Geräten, und aktivieren Sie die Funktion wieder.
- Falls die Geräte noch nicht miteinander gekoppelt sind, aktivieren Sie die drahtlose Bluetooth Technologie auf dem Smartphone.
- Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect Mobile App, wählen Sie  bzw.  und anschließend **Garmin-Geräte** > **Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- Streichen Sie auf dem Gerät im Hauptmenü nach unten, um das Einstellungs-Widget anzuzeigen, und wählen Sie **Telefon** > **Smartphone koppeln**, um den Kopplungsmodus zu 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.
- 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.

Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

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

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

- 1 Wählen Sie  > **System** > **Info**.
- 2 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 mithilfe von Garmin Express

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

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

Produkt-Updates

Installieren Sie auf dem Computer Garmin Express (www.garmin.com/express).

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

- Software-Updates
- Karten-Updates
- Produktregistrierung

Weitere Informationsquellen

- Unter support.garmin.com finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/intosports auf.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/learningcenter auf.
- Rufen Sie die Website buy.garmin.com auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie weitere 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.

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

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

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

Anstieg nächster Streckenpunkt: Der verbleibende Anstieg zum nächsten Punkt der Strecke.

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

Dist. z. Ziel: Die verbleibende Distanz zum Endziel. 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.

Geschwindigkeit: Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

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

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

GPS-Signalstärke: Die Stärke des GPS-Satellitensignals.

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

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

HF - %Max.: Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.

HF Runde: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

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

Kalorien: Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

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

Lichtkegelwinkel-Status: Der Lichtkegelmodus des Scheinwerfers.

Lichtmodus: Der Konfigurationsmodus des Lichtnetzwerks.

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

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

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

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

Richtung: Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

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

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

Rundengeschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

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

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

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

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

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

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

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

Verbleibender Anstieg: Während einer Strecke wird bei Verwendung eines Höhenziels der verbleibende Anstieg angezeigt.

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

Verbundene Lichter: Die Anzahl der verbundenen Lichter.

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

Zeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.

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

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

Ø HF: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

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

Radgröße und -umfang

Der Geschwindigkeitssensor erkennt automatisch die Radgröße. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell in den Geschwindigkeitssensoreinstellungen eingeben.

Die Reifengröße ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Es handelt sich hierbei nicht um eine umfassende Liste. Sie können auch den Umfang des Rads messen oder einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

Reifengröße	Radumfang (mm)
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 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Schlauch	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

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.

Strahlenbelastung

Bei diesem Gerät handelt es sich um einen mobilen Sender und Empfänger, der zum Senden und Empfangen von geringen

Index

A

Adressen, suchen **3**
Akku, Laufzeit optimieren **12, 13**
Aktivsportler **9**
Alarmer **10**
Anbringen des Geräts **2**
Anpassen des Geräts **9, 10**
ANT+ Sensoren **1, 7, 8**
koppeln **7**
Anwendungen **5, 9**
Smartphone **1**
Anzeigeeinstellungen **11, 12**
Auto Lap **10**
Auto Pause **11**
Auto-Ruhezustand **10**
Auto-Seitenwechsel **11**

B

Bänder **13**
Batterie
Art **2**
aufladen **2**
Benutzerdaten, löschen **9**
Benutzerprofil **9**
Bildschirmschaltflächen **1**
Bluetooth Sensoren **7**
Bluetooth Technologie **5, 11**

C

Computer, Verbindung herstellen **8**
Connect IQ **9**

D

Dateien, übertragen **9**
Daten
aufzeichnen **12**
Seiten **9, 10**
speichern **8**
übertragen **8**
Datenfelder **9, 10, 13**
Dichtungsringe. *Siehe* Bänder
Display **12**
sperrn **1**
Displaybeleuchtung **1, 12**
Distanz, Alarmer **10**

E

Einstellungen **9, 11, 12**
Gerät **12**

F

Fehlerbehebung **12, 13**

G

Garmin Connect **1, 4–6, 8**
Garmin Express, Aktualisieren der Software **13**
Gastmodus **11**
Gerät
pflegen **12**
zurücksetzen **12**
Geräte-ID **13**
GPS **11**
Signal **1, 3, 13**
GroupTrack **6**
Grundeinstellungen **12**

H

Herzfrequenz
Alarmer **10**
Bereiche **7, 14**
Hinweis für Stoppuhrstart **11**

I

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

K

Kalorien, Alarmer **10**

Karten **3, 5**
aktualisieren **13**
Ausrichtung **5**
Einstellungen **5**
Positionen suchen **3**
Koordinaten **3**
koppeln **1**
Koppeln
ANT+ Sensoren **7**
Bluetooth Sensoren **7**
Smartphone **1, 13**

L

LiveTrack **6**
Löschen, alle Benutzerdaten **9, 12**

M

Maßeinheiten **12**

N

Navigation **3**
anhalten **3**
Zurück zum Start **3**
Notfallhilfe **6, 7**
Notfallkontakte **6, 7**

P

Persönliche Bestzeiten **8**
Persönliche Rekorde **8**
löschen **8**
Points of Interest (POI), suchen **3**
Positionen **3**
bearbeiten **3**
löschen **4**
senden **7**
über die Karte finden **3**
Profile, Benutzer **9**
Protokoll **2, 8**
an Computer senden **8**
löschen **8**

R

Radgröße **14**
Reinigen des Geräts **12**
Routen
Einstellungen **5**
erstellen **4**
Runden **1**

S

Satellitensignale **1, 3, 13**
Schlafmodus **10**
Smartphone **1, 5, 9, 11**
koppeln **1**
Koppeln **13**
Software
aktualisieren **13**
Lizenz **13**
Version **13**
Speichern von Aktivitäten **2**
Speichern von Daten **8**
Sperrn, Display **1**
Sprache **12, 13**
Strecken **4, 5**
bearbeiten **5**
erstellen **4**
laden **4**
löschen **5**
Systemeinstellungen **11**

T

Tasten **1**
Technische Daten **12**
Timer **2, 8**
Töne **12**
Touchscreen **1**
Training, Seiten **2, 9, 10**
Trittfrequenz, Alarmer **10**

U

Unfall-Benachrichtigung **6, 7**
Updates, Software **13**

USB **13**
trennen **9**

W

Wegpunkte, projizieren **3**
Widgets **9**
WLAN **1**

Z

Zeit, Alarmer **10**
Zeitzone **12**
Zonen, Zeit **12**
Zubehör **7, 13**
Zurück zum Start **3**
Zurücksetzen des Geräts **12**

