

**GARMIN®**



**EDGE® MTB**

---

**Benutzerhandbuch**

© 2025 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](http://www.garmin.com) finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zur Verwendung dieses Produkts.

Garmin®, das Garmin Logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® und Virtual Partner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ Serie, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ und Vector™ 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®, iPhone® 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. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. Di2™ ist eine Marke von Shimano, Inc. Shimano® ist eine eingetragene Marke von Shimano, Inc. SRAM® ist eine eingetragene Marke von SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) und Normalized Power™ (NP) sind Marken von Peakware, LLC. STRAVA und Strava™ sind Marken von Strava, Inc. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

M/N: A04954

# Inhaltsverzeichnis

## **Einführung..... 1**

Erste Schritte.....	1
Übersicht über das Gerät.....	2
Übersicht über das Hauptmenü.....	3
Anzeigen von Widgets.....	3
Anzeigen von Übersichten.....	4
Statussymbole.....	4
Verwenden des Kurzbefehlmenüs.....	6
Erfassen von Satellitensignalen.....	6

## **Training..... 7**

Eine Fahrradtour machen.....	7
Einschätzen von Aktivitäten.....	7
Trainingspläne.....	7
Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen.....	8
Anzeigen des Trainingskalenders.....	8
Trainings.....	8
Erstellen benutzerdefinierter Trainings in Garmin Connect.....	8
Durchführen von Trainings von Garmin Connect.....	8
Tägliche Trainingsvorschläge.....	9
Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags.....	9
Aktivieren und Deaktivieren täglicher Trainingsvorschläge.....	9
Starten eines Trainings.....	9
Anhalten von Trainings.....	9
Löschen von Trainings.....	9
Trainingsausführungswert.....	10
Splitzeiten.....	10
Erstellen von Zeitmesspunkten.....	11
Touren mit Zeitmesspunkten.....	11
Löschen einer Zeitmesspunktserie..	11
Segmente.....	12
Strava™ Segmente.....	12
Abfahren von Segmenten von Garmin Connect.....	12
Aktivieren von Segmenten.....	12
Abfahren eines Segments.....	13
Einrichten eines Segments zur automatischen Anpassung.....	13
Anzeigen von Segmentdetails.....	13
Segmentoptionen.....	14

Löschen von Segmenten.....	14
Intervalltrainings.....	14
Erstellen eines Intervalltrainings.....	14
Starten eines Intervalltrainings.....	14
Einrichten eines Trainingsziels.....	15
Antreten gegen eine vorherige Aktivität.....	15
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen.....	15
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen.....	16
Fitnessziele.....	16
Training in Gebäuden.....	16
Koppeln des Indoor Trainers.....	16
Verwenden eines Indoor Trainers....	17
Einstellen des Widerstands.....	17
Einrichten der Leistungsvorgabe..	17

## **Navigation..... 17**

Positionen.....	17
Speichern der Position.....	18
Speichern von Positionen auf der Karte.....	18
Navigieren zu einer Position.....	19
Navigation zurück zum Start.....	19
Starten einer Tour von einer geteilten Position.....	20
Navigieren zu einer geteilten Position während einer Tour.....	21
Anhalten der Navigation.....	21
Bearbeiten von Positionen.....	21
Löschen von Positionen.....	21
Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect App.....	22
Melden von Gefahrenstellen.....	22
Strecken.....	23
Erstellen von Strecken auf dem Gerät.....	23
Erstellen von Strecken aus kürzlichen Touren.....	23
Abfahren von Strecken von Garmin Connect.....	24
Tipps zum Navigieren von Strecken.....	24
Anzeigen von Streckendetails.....	24
Anzeigen von Strecken auf der Karte.....	25
Streckenoptionen.....	25

Umleiten von Strecken.....	25
Anhalten einer Strecke.....	25
Löschen einer Strecke.....	25
Trailforks Routen.....	25
ForkSight.....	26
Verwenden von ClimbPro.....	27
Anstiegskategorien.....	28
Karteneinstellungen.....	28
Einstellungen für die	
Kartendarstellung.....	28
Ändern der Kartenausrichtung.....	29
Anpassen der Kartensymbole.....	29
Routeneinstellungen.....	29
Auswählen einer Aktivität für die	
Routenberechnung.....	29

## **Protokoll..... 29**

Anzeigen von Touren.....	30
Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen	
Trainingszonen.....	30
Löschen von Touren.....	30
Anzeigen von Gesamtwerten.....	30
Löschen von Gesamtwerten.....	31
Datenaufzeichnung.....	31
Datenverwaltung.....	31
Verbinden des Geräts mit dem	
Computer.....	31
Übertragen von Dateien auf das	
Gerät.....	31
Löschen von Dateien.....	32

## **Eigene Statistiken.....32**

Leistungsmesswerte.....	32
Informationen zur VO2max-	
Berechnung.....	32
Anzeigen Ihrer VO2max-	
Berechnung.....	33
Anzeigen Ihrer VO2max-	
Berechnung.....	34
Tipps für VO2max-Berechnung beim	
Radfahren.....	35
Akklimatisierung der Leistung bei	
Hitze und großer Höhe.....	35
Akute Belastung.....	35
Anzeigen der akuten Belastung....	36
Informationen zum Training Effect..	37
Erholungszeit.....	37
Anzeigen der Erholungszeit.....	38

FTP-Berechnung.....	38
Automatische FTP-Berechnung....	39
Anzeigen der Leistungskurve.....	39
Synchronisieren von Aktivitäten und	
Leistungsmesswerten.....	39
Deaktivieren von	
Leistungsbenachrichtigungen.....	39
Anzeigen des Fitnessalters.....	40
Anzeigen von Intensitätsminuten.....	40
Persönliche Rekorde.....	40
Anzeigen Ihrer persönlichen	
Bestzeiten.....	40
Zurücksetzen persönlicher	
Bestzeiten.....	40
Löschen persönlicher Rekorde.....	40

## **Funksensoren.....41**

Koppeln von Funksensoren.....	43
Installieren des	
Geschwindigkeitssensors.....	43
Installieren des Trittfrequenzsensors..	44
Informationen zu Geschwindigkeits-	
und Trittfrequenzsensoren.....	44
Datenmittelung für Trittfrequenz oder	
Leistung.....	44
Trainieren mit Leistungsmessern.....	44
Einrichten von Leistungsbereichen..	45
Kalibrieren des Leistungsmessers...	45
Pedalbasierte Leistung.....	45
Cycling Dynamics.....	45
Verwenden von Cycling	
Dynamics.....	46
Power Phase-Daten.....	46
Platform Center Offset.....	46
Anpassen der Cycling Dynamics-	
Funktionen.....	46
Aktualisieren der Software des Rally	
Systems über den Edge	
Fahrradcomputer.....	47
Akkulaufzeit von Funksensoren.....	47
Situationsbewusstsein.....	47
Verwenden der Varia	
Kamerafunktionen.....	48
Elektronische Umwerfer.....	48
E-Bike-Training.....	48
Anzeigen der Details des E-Bike-	
Sensors.....	49
inReach Fernbedienung.....	49

Verwenden der inReach Fernbedienung .....	49	Teilen von Daten mit Garmin Share .....	60
<b>Online-Funktionen .....</b>	<b>49</b>	Empfangen von Daten mit Garmin Share .....	60
Koppeln eines Smartphones .....	50	Garmin Share-Einstellungen .....	60
Bluetooth Online-Funktionen .....	50	Smartphone-Apps und Computeranwendungen .....	60
Sicherheits- und Trackingfunktionen .....	51	Garmin Connect .....	61
Unfall-Benachrichtigung .....	51	Verwenden der Garmin Connect App .....	61
Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung .....	51	Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App .....	62
Notfallhilfe .....	52	Einheitlicher Trainingszustand .....	62
Anfordern von Hilfe .....	52	Übertragen von Touren in Garmin Connect .....	62
Hinzufügen von Notfallkontakten .....	52	Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer .....	62
Anzeigen von Notfallkontakten ....	52	Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express ....	62
Abbrechen einer automatisierten Nachricht .....	52	Garmin Connect+ Abonnement ....	63
Senden einer Status-Aktualisierung nach einem Unfall .....	53	Von Connect IQ herunterladbare Funktionen .....	63
LiveTrack .....	53	Herunterladen von Connect IQ Funktionen .....	63
Aktivieren von LiveTrack .....	53	Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer ....	63
Starten einer GroupTrack Sitzung .....	54	<b>Anpassen des Geräts .....</b>	<b>64</b>
GroupRide .....	55	Profile .....	64
Starten einer GroupRide Sitzung .....	55	Aktivitätsprofile für das Radfahren ..	64
Teilnehmen an einer GroupRide Sitzung .....	56	Einrichten des Benutzerprofils .....	64
Senden von GroupRide Nachrichten .....	57	Einstellungen zum Geschlecht ....	65
GroupRide Kartenstatus .....	57	Trainingseinstellungen .....	65
Verlassen einer GroupRide Sitzung .....	58	Aktualisieren von Aktivitätsprofilen .....	66
Tipps für GroupRide Sitzungen .....	58	Hinzufügen von Datenseiten .....	66
Live-Eventfreigabe .....	58	Hinzufügen einer Datenseite für Musikfunktionen .....	66
Aktivieren der Live-Eventfreigabe .....	58	Hinzufügen von Datenfeldern für Trainings .....	67
Nachrichtenversand für Zuschauer .....	59	Bearbeiten von Datenseiten .....	67
Blockieren des Nachrichtenversands für Zuschauer .....	59	Neuanordnen von Datenseiten .....	67
Einrichten des Fahrradalarms .....	59	Einstellungen für Alarmermeldungen .....	68
Wiedergeben von Musik .....	59	Einrichten von Bereichsalarmen ...	68
Garmin Share .....	60	Einrichten wiederkehrender Alarmer .....	69

Einrichten von intelligenten Alarmen für Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme.....	69	Installieren der Oberrohrhalterung mit Riemen.....	79
Auto Lap.....	69	Anbringen einer Befestigungsschleife.....	82
Speichern von Runden nach Position.....	69	Pflege des Geräts.....	82
Speichern von Runden nach Distanz.....	70	Reinigen des Geräts.....	82
Markieren von Runden nach Zeit..	70	Reinigen des USB-Anschlusses.....	82
Anpassen des Rundenbanners.....	70	Produkt-Updates.....	83
Verwenden des Auto-Ruhezustands.....	70	Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App.....	83
Verwenden von Auto Pause.....	71	Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express.....	83
Verwenden des Auto-Seitenwechsels.....	71	Technische Daten.....	83
Automatisches Starten des Timers.....	71	Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen.....	83
Sperren und Entsperren des Fahrradcomputers.....	71	<b>Fehlerbehebung.....</b>	<b>84</b>
Ändern der Satelliteneinstellung.....	72	Zurücksetzen des Edge Fahrradcomputers.....	84
Telefoneinstellungen.....	72	Wiederherstellen der Werksstandards.....	84
Systemeinstellungen.....	72	Löschen von Benutzerdaten und Einstellungen.....	84
Anzeigeeinstellungen.....	72	Beenden des Demomodus.....	84
Verwenden der Displaybeleuchtung.....	73	Optimieren der Akkulaufzeit.....	84
Anpassen von Übersichten.....	73	Aktivieren des Energiesparmodus...	84
Anpassen der Widget-Schleife.....	73	Verbessern des GPS-Satellitenempfangs.....	85
Einstellungen für die Datenaufzeichnung.....	73	Festlegen der Höhe.....	85
5-Hz-Datenaufzeichnung.....	74	Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers.....	85
Ändern der Maßeinheiten.....	74	Kalibrieren des Kompasses.....	85
Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts.....	74	Temperaturanzeigen.....	85
Ändern der Sprache des Geräts.....	74	Das Smartphone stellt keine Verbindung mit dem Gerät her.....	86
Zeitzone.....	74	Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an.....	86
Einrichten des externen Anzeigemodus.....	75	Ersatzteile.....	86
Beenden des externen Anzeigemodus.....	75	Weitere Informationsquellen.....	86
<b>Geräteinformationen.....</b>	<b>75</b>	<b>Anhang.....</b>	<b>87</b>
Aufladen des Geräts.....	75	Datenfelder.....	87
Informationen zum Akku.....	76	VO2max-Standard-Bewertungen.....	97
Installieren der Mountainbike-Halterung.....	76	FTP-Einstufungen.....	98
Entnehmen des Edge.....	77	Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen.....	98
Installieren der Oberrohrhalterung mit einem Bolzen.....	78	Radgröße und -umfang.....	98

# Einführung

## **WARNUNG**

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

Das Gerät kann das Situationsbewusstsein verbessern. Es soll nicht die Aufmerksamkeit des Radfahrers und dessen Urteilsvermögen ersetzen. Seien Sie sich jederzeit Ihrer Umgebung bewusst und halten Sie die Regeln für sicheres Fahren ein. Andernfalls könnte es zu schweren oder tödlichen Verletzungen kommen.

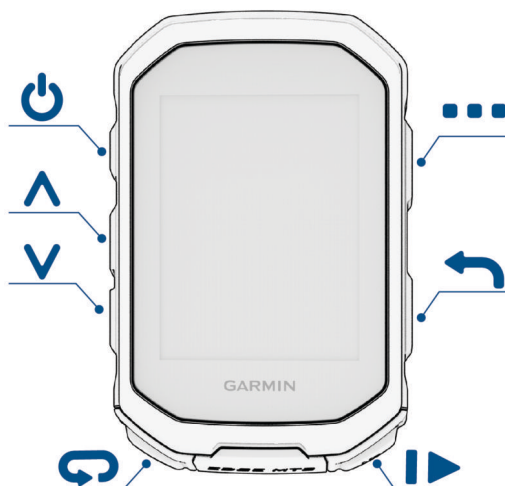
Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.








## Erste Schritte

Bei der ersten Verwendung des Edge MTB Fahrradcomputers sollten Sie folgende Schritte durchführen, um das Gerät einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

- 1 Laden Sie den Fahrradcomputer auf (*Aufladen des Geräts, Seite 75*).
- 2 Installieren Sie den Fahrradcomputer mit der Mountainbike-Halterung (*Installieren der Mountainbike-Halterung, Seite 76*) oder der Oberrohrhalterung (*Installieren der Oberrohrhalterung mit einem Bolzen, Seite 78, Installieren der Oberrohrhalterung mit Riemen, Seite 79*).
- 3 Schalten Sie den Fahrradcomputer ein (*Übersicht über das Gerät, Seite 2*).
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Grundeinstellungen vorzunehmen.  
Während der Grundeinstellungen können Sie das Smartphone mit dem Fahrradcomputer koppeln, um Benachrichtigungen zu erhalten, Aktivitäten zu synchronisieren u.v.m. (*Koppeln eines Smartphones, Seite 50*).
- 5 Suchen Sie nach Software-Updates (*Systemeinstellungen, Seite 72*).  
Zur optimalen Nutzung des Fahrradcomputers sollten Sie dessen Software auf dem aktuellen Stand halten. Mit Software-Updates werden Änderungen und Optimierungen in Bezug auf Datenschutz, Sicherheit und Funktionen vorgenommen.
- 6 Erfassen Sie Satellitensignale (*Erfassen von Satellitensignalen, Seite 6*).
- 7 Beginnen Sie eine Tour (*Eine Fahrradtour machen, Seite 7*).
- 8 Laden Sie die Tour in Ihr Garmin Connect™ Konto hoch (*Übertragen von Touren in Garmin Connect, Seite 62*).





## Übersicht über das Gerät



	Drücken Sie die Taste, um den Ruhezustand zu aktivieren und zu deaktivieren. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten.
	Drücken Sie die Taste, um Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Drücken Sie die Taste im Hauptmenü, um die Widgets anzuzeigen.
	Wählen Sie die Taste, um Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Drücken Sie die Taste im Hauptmenü, um die Übersichten anzuzeigen.
	Drücken Sie die Taste, um eine neue Runde zu markieren.
	Drücken Sie die Taste, um den Aktivitäten-Timer zu starten und zu stoppen.
	Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
	Halten Sie die Taste auf der Startseite gedrückt, um das Hauptmenü anzuzeigen. Drücken Sie die Taste, um eine Option zu wählen, ein Kurzbefehlmenü zu öffnen oder eine Meldung zu bestätigen ( <a href="#">Verwenden des Kurzbefehlmenüs, Seite 6</a> ).

## Übersicht über das Hauptmenü

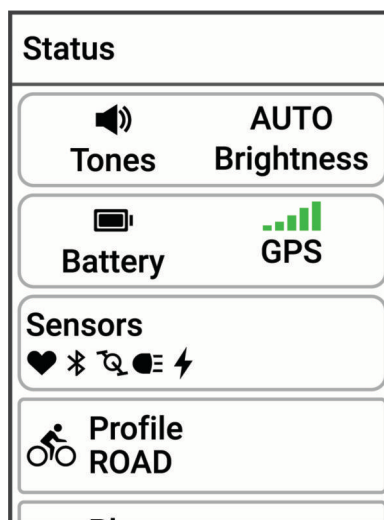
Über das Hauptmenü können Sie schnell auf die Funktionen des Edge Fahrradcomputers zugreifen.

	Akkuladestand
	GPS-Signalstärke
	Bluetooth® Status
	Wählen Sie diese Option, um eine Tour zu beginnen. Ändern Sie das Fahrradprofil mit den Pfeilen.
Dynamic Area	Wählen Sie die Option, um vorherige Touren und Gesamtdaten, tägliche Trainingsvorschläge, Updates zum Trainingszustand und kürzlich erstellte Strecken und Trainings anzuzeigen.
Menü	Wählen Sie diese Option, um auf Online-Funktionen, persönliche Rekorde, Kontakte und Einstellungen zuzugreifen. Wählen Sie diese Option, um auf Ihre Connect IQ™ Apps, Widgets und Datenfelder zuzugreifen.
Navigation	Wählen Sie diese Option, um die Karte zu durchsuchen, eine Position zu speichern, nach Positionen zu suchen oder eine Strecke zu erstellen bzw. zu navigieren.
Training	Wählen Sie diese Option, um auf Segmente, Trainings und andere Trainingsoptionen zuzugreifen.


## 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 Drücken Sie im Hauptmenü die Taste , bis das Status-Widget angezeigt wird.




Wenn ein Symbol blinkt, sucht das Gerät ein Signal. Wenn ein Symbol leuchtet, wurde das Signal gefunden oder der Sensor ist verbunden. Sie können ein beliebiges Symbol auswählen, um die Einstellungen zu ändern.

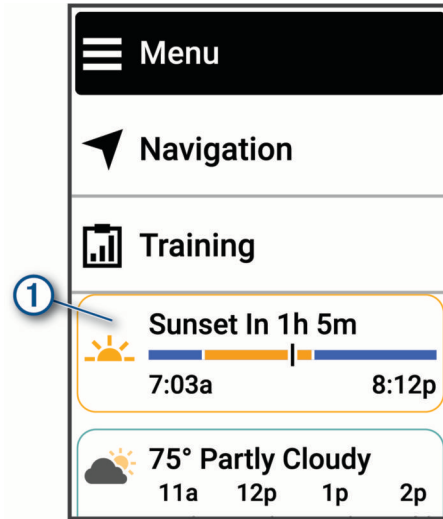
- 2 Wählen Sie  bzw. , um weitere Widgets anzuzeigen.

Wenn Sie das Widget das nächste Mal anzeigen, wird das zuletzt aufgerufene Widget angezeigt.


## Anzeigen von Übersichten

Übersichten bieten einen direkten Zugriff auf Gesundheitsdaten, Aktivitätsinformationen, integrierte Sensoren und mehr.

- Drücken Sie im Hauptmenü die Taste .


















Das Gerät durchblättert die Übersichten ([Übersicht über das Gerät, Seite 2](#)).

- Wählen Sie eine Übersicht , um zusätzliche Informationen anzuzeigen.
- Wählen Sie **Bearbeiten**, um die Übersichten anzupassen ([Anpassen von Übersichten, Seite 73](#)).


## Statussymbole

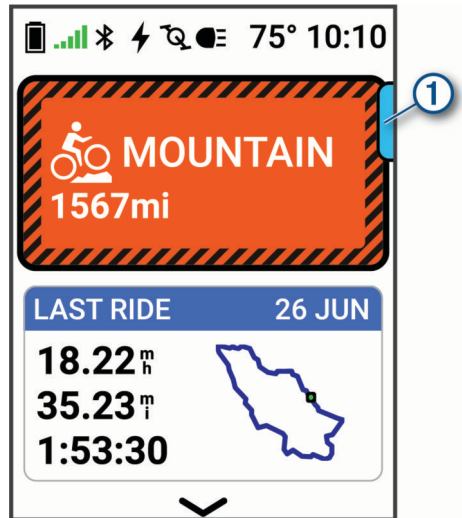
Wenn ein Symbol leuchtet, wurde das Signal gefunden oder der Sensor ist verbunden.



	GPS-Status
	Bluetooth Status
	Synchronisierung läuft
	LiveTrack Status
	GroupTrack Status
	Herzfrequenz-Status
	Status des Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensors
	Status der Fahrradlichter
	Status des Radars
	Leistungsmesser-Status
<b>iR</b>	Status der inReach® Fernbedienung
	Status des externen Anzeigemodus
 <b>Di2</b>	Status der elektronischen Schaltung
	tempe™ Sensorstatus
	Smart-Trainer-Status
	VIRB® Kamerastatus

## Verwenden des Kurzbefehlmenüs

Über Kurzbefehlmenüs können Sie schnell auf Funktionen zugreifen oder Befehle ausführen. Beispielsweise können Sie einen Sensor oder ein Aktivitätsprofil hinzufügen oder eine Tour über eine Karte starten.

- Wenn die Menüleiste ① auf der Seite angezeigt wird, drücken Sie  bzw. halten Sie die Taste gedrückt, um das Kurzbefehlmenü anzuzeigen.



- Wenn die Menüleiste  ist, drücken Sie .
- Wenn die Menüleiste  ist, halten Sie  gedrückt.

## 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 [garmin.com/aboutGPS](https://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.

# Training






## Eine Fahrradtour machen

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

- 1 Halten Sie die Taste  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 Drücken Sie im Hauptmenü die Taste .
- 4 Wählen Sie ein Aktivitätsprofil aus.
- 5 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.





SPEED <b>18.2<sup>m</sup><sub>h</sub></b>	🔥 CALORIES <b>750</b>
DISTANCE <b>22.05<sup>m</sup><sub>i</sub></b>	
TIMER <b>1:24:14</b>	
🔥 CALORIES <b>750</b>	▲ ELEVATION <b>2214<sup>f</sup></b>

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

- 6 Drücken Sie  bzw. , um weitere Datenseiten anzuzeigen.
- 7 Drücken Sie bei Bedarf die Taste , um Menüoptionen anzuzeigen, beispielsweise Splitzeiten, Strecken und Widgets.
- 8 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.  
**TIPP:** Bevor Sie die Tour speichern und in Ihrem Garmin Connect Konto teilen, können Sie  > **Typ der Tour** wählen, um den Typ der Tour zu ändern. Richtige Daten für den Typ der Tour sind wichtig für die Erstellung von Strecken, die für Fahrräder geeignet sind.
- 9 Wählen Sie **Speichern**.

## Einschätzen von Aktivitäten

Sie können die Einstellung für die Selbsteinschätzung für Ihre Aktivitätsprofile anpassen ([Trainingseinstellungen](#), Seite 65).

- 1 Wählen Sie am Ende einer Aktivität die Option **Speichern**.
- 2 Wählen Sie  bzw. , um eine Zahl zu wählen, die der empfundenen Anstrengung entspricht.  
**HINWEIS:** Wählen Sie , um die Selbsteinschätzung zu überspringen.
- 3 Wählen Sie, wie Sie sich während der Aktivität gefühlt haben.
- 4 Wählen Sie .

Sie können Einschätzungen in der Garmin Connect App anzeigen.

## Trainingspläne

Sie können einen Trainingsplan in Ihrem Garmin Connect Konto einrichten und die Trainings des Plans an das Gerät senden. Alle an das Gerät gesendeten geplanten Trainings werden im Trainingskalender angezeigt.

## Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Zum Herunterladen und Verwenden von Trainingsplänen benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen die Uhr bzw. den Fahrradcomputer von Garmin® mit einem kompatiblen Smartphone koppeln ([Garmin Connect, Seite 61](#)).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Garmin-Coach-Pläne**.
- 3 Wählen Sie einen Trainingsplan aus und legen Sie einen Zeitraum fest.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 5 Sehen Sie sich den Trainingsplan in Ihrem Kalender an.

## Anzeigen des Trainingskalenders

Wenn Sie einen Tag im Trainingskalender auswählen, können Sie das Training anzeigen oder starten. Außerdem können Sie gespeicherte Touren anzeigen.

- 1 Wählen Sie **Training**.
- 2 Wählen Sie den Kalender oder die Wochentage.
- 3 Wählen Sie einen Tag, um ein geplantes Training oder eine gespeicherte Tour anzuzeigen.

## Trainings

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

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

## Erstellen benutzerdefinierter Trainings in Garmin Connect

Zum Erstellen eines Trainings in der Garmin Connect App müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 61](#)).


- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Trainings > Training erstellen**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Erstellen Sie ein benutzerdefiniertes Training.
- 5 Wählen Sie **Speichern**.
- 6 Geben Sie einen Namen für das Training ein, und wählen Sie **Speichern**.

Das neue Training wird in der Trainingsliste angezeigt.

**HINWEIS:** Sie können dieses Training an das Gerät senden ([Durchführen von Trainings von Garmin Connect, Seite 8](#)).

## Durchführen von Trainings von Garmin Connect

Zum Herunterladen eines Trainings von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 61](#)).

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Öffnen Sie die Garmin Connect App und wählen Sie ●●●.
  - Rufen Sie die Website [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) auf.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Trainings**.
- 3 Suchen Sie nach einem Training, oder erstellen und speichern Sie ein neues Training.
- 4 Wählen Sie  oder **An Gerät senden**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Tägliche Trainingsvorschläge

Tägliche Trainingsvorschläge werden basierend auf früheren Aktivitäten empfohlen, die in Ihrem Garmin Connect Konto gespeichert sind. Wenn Sie für einen Wettkampf trainieren, werden die täglichen Trainingsvorschläge im Trainingskalender angezeigt ([Anzeigen des Trainingskalenders, Seite 8](#)) und an den nächsten Wettkampf angepasst.

**HINWEIS:** Sie müssen eine Woche lang mit Herzfrequenzsensor und Leistungsmesser fahren, um Trainingsempfehlungen zu erhalten.

### Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags

Sie müssen eine Woche lang mit Herzfrequenzsensor und Leistungsmesser fahren, um Trainingsempfehlungen zu erhalten.

- 1 Wählen Sie **Training > Trainings > Täglicher Trainingsvorschlag**.
- 2 Wählen Sie **Los!**.

### Aktivieren und Deaktivieren täglicher Trainingsvorschläge

- 1 Wählen Sie **Training > Trainings > Täglicher Trainingsvorschlag > ⋮**.
- 2 Wählen Sie **Im Hauptmenü anzeigen**.

## Starten eines Trainings

Damit Sie ein Training starten können, müssen Sie es zunächst aus Ihrem Garmin Connect Konto herunterladen ([Durchführen von Trainings von Garmin Connect, Seite 8](#)).

- 1 Wählen Sie **Training > Trainings**.
- 2 Wählen Sie ein Training.
- 3 Wählen Sie **Los!**.
- 4 Wählen Sie **▶**, um den Timer zu starten.

**TIPP:** Während der Timer läuft, können Sie **⋮** gedrückt halten, um eine Vorschau des nächsten Trainingsabschnitts anzuzeigen.

Wenn Sie mit einem Training begonnen haben, zeigt das Gerät die einzelnen Trainingsabschnitte, die Zielvorgabe (sofern vorhanden) und die aktuellen Trainingsdaten an.

## Anhalten von Trainings

- Drücken Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste **↺**, um einen Trainingsabschnitt zu beenden und den nächsten Abschnitt zu starten.
- Halten Sie **⋮** auf der Trainingsseite gedrückt und wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **||**, um den aktuellen Trainingsabschnitt anzuhalten.
  - Wählen Sie **◀**, um einen Trainingsabschnitt zu beenden und den vorherigen Abschnitt zu wiederholen.
  - Wählen Sie **▶**, um einen Trainingsabschnitt zu beenden und den nächsten Abschnitt zu starten.
- Drücken Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste **▶**, um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- Halten Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste **⋮** gedrückt und wählen Sie **Training beenden > ✓**, um das Training zu beenden.




## Löschen von Trainings

- 1 Wählen Sie **Training > Trainings > ⋮ > Mehrere löschen**.
- 2 Wählen Sie ein oder mehrere Trainings.
- 3 Wählen Sie **✓**.

## Trainingsausführungswert

Nach Abschluss eines Trainings zeigt das Gerät den Trainingsausführungswert an, der darauf basiert, wie genau Sie das Training absolviert haben. Die aktiven Trainingsabschnitte erhalten die höchste Priorität. Sie messen, wie genau Ihr Anstrengungsgrad dem Abschnittziel entsprach und auch, dass Sie alle Abschnitte absolviert haben. Warm up- und Erholungsabschnitte wirken sich weniger auf den Wert aus. Der Cool-down-Abschnitt hat keinerlei Auswirkungen auf den Trainingsausführungswert.

**HINWEIS:** Der Trainingsausführungswert wird nur für Trainings mit Herzfrequenz-, Geschwindigkeits-, Pace- oder Leistungszielen angezeigt.

	Gut, 67 bis 100 %
	Durchschnittlich, 34 bis 66 %
	Niedrig, 0 bis 33 %

## Splitzeiten

### **WARNUNG**

Behalten Sie beim Verwenden der Funktion für Splitzeiten immer die Kontrolle beim Fahren. Eine Fahrweise, die nicht sicher und verantwortungsbewusst ist, könnte zu schwerwiegenden Personen- oder Sachschäden führen.

Wenn der Edge Fahrradcomputer mit einem GPS-Satellitensignal verbunden ist, können Sie eine Zeitmesspunktserie erstellen. Dabei verwenden Sie Positionen entlang der Route, um Split-Zeiten über mehrere Runs durch virtuelle Punkte aufzuzeichnen. Jede Durchfahrt durch den Zeitmesspunkt wird als Run bezeichnet. Während einer Tour zeichnet der Fahrradcomputer eine Split-Zeit auf, wenn Sie einen Punkt passieren. Außerdem gibt er an, ob der Split schneller oder langsamer als der Split des schnellsten Runs der Tour war.

RUN SPEED		RUN TIME	
18.2 <sup>m</sup> <sub>h</sub>		6:36.8	
Split Performance			
Run 4		Best	
1	1:57.0	1:57.0	
2	2:32.6	2:32.6	
3	0:46.0	0:38.7	
4	1:29.6	1:28.5	





Nach der Tour fasst der Fahrradcomputer die Splits zusammen und zeigt den besten Run zwischen den einzelnen Punkten an.

In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie nach der Tour alle Runs durch jeden Punkt detailliert analysieren.

## Erstellen von Zeitmesspunkten

Damit Sie Zeitmesspunkte erstellen können, müssen Sie Satellitensignale erfassen und sich physisch an der Position befinden, an der der Punkt gesetzt werden soll ([Erfassen von Satellitensignalen, Seite 6](#)).

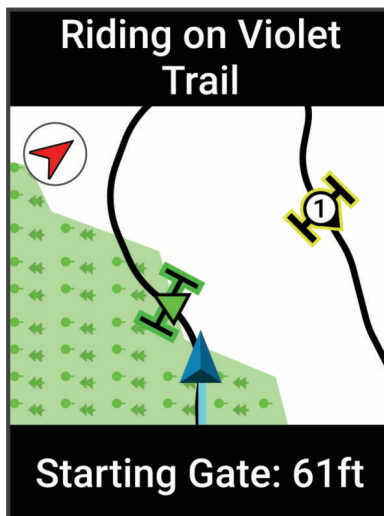
Zusätzlich zum Start-Zeitmesspunkt können Sie bis zu 10 Zeitmesspunkte pro Serie erstellen.

- 1 Wählen Sie **Training > Splitzeiten > Zeitmesspunkt-Serie erstellen**.
- 2 Wählen Sie **Gehen** oder **Fahren**, um festzulegen, wie Sie die Zeitmesspunkte erstellen.  
Falls Sie gehen, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um den Kompass zu kalibrieren.
- 3 Halten Sie  gedrückt.
- 4 Zeigen Sie mit dem auf dem Display angezeigten Pfeil in die Bewegungsrichtung und wählen Sie .
- 5 Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3, um alle Punkte der Serie einzurichten.  
**TIPP:** Drücken Sie , um die Karte zu verschieben und zu zoomen.
- 6 Drücken Sie .
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Letzten Punkt löschen**, um den zuvor platzierten Punkt zu löschen.
  - Wählen Sie **Serie speichern**, um die Erstellung der Zeitmesspunkte abzuschließen und die aktuelle Zeitmesspunktserie zu speichern.  
**TIPP:** Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Zeitmesspunktserie zu benennen.
  - Wählen Sie **Beenden und Serie verwerfen**, um alle für diese Serie erstellten Zeitmesspunkte zu löschen.
  - Wählen Sie **Weitere Punkte erstellen**, um zur Karte zurückzukehren und weitere Punkte in der Serie zu erstellen.




## Touren mit Zeitmesspunkten

Damit Sie eine Zeitmesspunktserie bei Touren verwenden können, müssen Sie zunächst Zeitmesspunkte erstellen ([Erstellen von Zeitmesspunkten, Seite 11](#)).

- 1 Wählen Sie **Training > Splitzeiten**.
- 2 Wählen Sie eine Zeitmesspunktserie.
- 3 Wählen Sie **Punkte anzeigen**, um eine Vorschau der Punkte anzuzeigen (optional).
- 4 Wählen Sie **Los!**.



## Löschen einer Zeitmesspunktserie

- 1 Wählen Sie **Training > Splitzeiten >  > Löschen**.
- 2 Wählen Sie eine Zeitmesspunktserie.
- 3 Wählen Sie  > .

## Segmente

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

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

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

## Strava™ Segmente

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



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

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

## Abfahren von Segmenten von Garmin Connect

Zum Herunterladen und Folgen von Segmenten von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect, Seite 61](#)).

**HINWEIS:** Wenn Sie Strava Segmente verwenden, werden Ihre Lieblingssegmente automatisch auf das Gerät übertragen, wenn es mit der Garmin Connect App oder mit dem Computer verbunden ist.

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Öffnen Sie die Garmin Connect App.
  - Rufen Sie die Website [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com) auf.
- 2 Erstellen Sie ein neues Segment, oder wählen Sie ein vorhandenes Segment aus.
- 3 Wählen Sie  oder **An Gerät senden**.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 5 Wählen Sie auf dem Edge Gerät die Option , um den Aktivitäten-Timer zu starten, und beginnen Sie eine Tour.

Wenn Sie an einem aktivierten Segment vorbeifahren, können Sie das Segment abfahren.

## Aktivieren von Segmenten


Sie können wählen, welche der derzeit auf dem Gerät geladenen Segmente aktiviert sind.

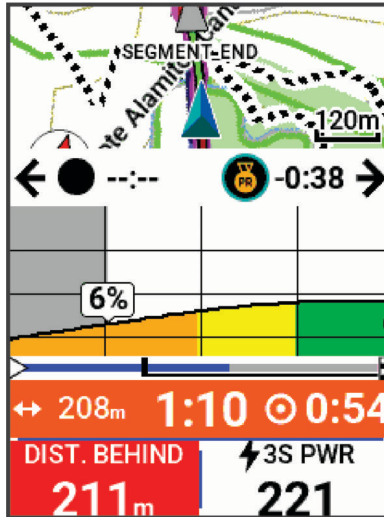
- 1 Wählen Sie **Training > Segmente >  > Aktivieren/Deaktivieren > Mehrere bearbeiten**.
- 2 Wählen Sie die Segmente aus, die Sie aktivieren möchten.


## Abfahren eines Segments

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

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

- 1 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten, und beginnen Sie eine Tour.  
Wenn Sie an einem aktivierten Segment vorbeifahren, können Sie das Segment abfahren.
- 2 Beginnen Sie jetzt, das Segment abzufahren.  
Die Segment-Datenseite wird automatisch angezeigt.



- 3 Drücken Sie bei Bedarf , um während des Wettkampfs das Ziel zu ändern.  
Sie können gegen den Segmentbesten, Ihre vergangene Leistung oder andere Radfahrer antreten (sofern zutreffend). Das Ziel wird automatisch basierend auf Ihrer aktuellen Leistung angepasst.  
Nach Abschluss des Segments wird eine Meldung angezeigt.

## Einrichten eines Segments zur automatischen Anpassung

Das Gerät kann die angestrebte Wettkampfzeit eines Segments automatisch basierend auf Ihrer Leistung während des Segments anpassen.

**HINWEIS:** Diese Einstellung ist standardmäßig für alle Segmente aktiviert.

Wählen Sie **Training** > **Segmente** >  > **Leistung automatisch auswählen** > **Ein**

## Anzeigen von Segmentdetails

- 1 Wählen Sie **Training** > **Segmente**.
- 2 Wählen Sie ein Segment.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Karte**, um das Segment auf der Karte anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Höhe**, um ein Höhenprofil des Segments anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Bestenliste**, um die Zeiten von Touren und die Durchschnittsgeschwindigkeiten des Segmentbesten, des Gruppenbesten oder des Herausforderers anzuzeigen sowie Ihre persönliche Bestzeit und Durchschnittsgeschwindigkeit und andere Radfahrer (sofern zutreffend).  
**TIPP:** Sie können einen Eintrag der Bestenliste auswählen, um Ihr Ziel für den Segmentwettkampf zu ändern.
  - Wählen Sie **Aktivieren**, um Segmentwettkämpfe zu aktivieren sowie Alarmer, die Sie auf Segmente in der Nähe hinweisen.

## Segmentoptionen

Wählen Sie **Training > Segmente > ⋮**.

**Abbiegehinweise:** Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise.

**Leistung automatisch auswählen:** Aktiviert oder deaktiviert die automatische Zielanpassung basierend auf Ihrer aktuellen Leistung.



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

**Aktivieren/Deaktivieren:** Aktiviert oder deaktiviert die derzeit auf dem Gerät geladenen Segmente.


**Standardpriorität des Führenden:** Ermöglicht es Ihnen, die Reihenfolge für Ziele beim Abfahren eines Segments auszuwählen.

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

## Löschen von Segmenten






- 1 Wählen Sie **Training > Segmente**.
- 2 Wählen Sie ein Segment.
- 3 Wählen Sie  > .

## Intervalltrainings



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

## Erstellen eines Intervalltrainings

Auf dem Edge MTB Fahrradcomputer ist ein Standardintervalltraining vorinstalliert, das Sie anpassen können, um eigene Intervalltrainings zu erstellen.

- 1 Wählen Sie **Training > Trainings > Intervalle >  > Intervalle > Zieltyp**.
- 2 Wählen Sie eine Option.  
**TIPP:** Sie können ein offenes Intervall erstellen, indem Sie den Typ auf Offen setzen.
- 3 Geben Sie bei Bedarf einen hohen und einen niedrigen Wert für das Intervall ein.
- 4 Wählen Sie **Dauer**, geben Sie einen Wert für das Zeitintervall ein und wählen Sie .
- 5 Wählen Sie .
- 6 Wählen Sie **Pause > Zieltyp**.
- 7 Wählen Sie eine Option.
- 8 Geben Sie bei Bedarf einen hohen und einen niedrigen Wert für das Pausenintervall ein.
- 9 Wählen Sie **Dauer**, geben Sie den Zeitwert für das Pausenintervall ein und wählen Sie .
- 10 Wählen Sie .
- 11 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
  - Wählen Sie **Wiederholung**, um die Anzahl der Wiederholungen zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Warm up**, um dem Training ein offenes Aufwärmprogramm hinzuzufügen.
  - Wählen Sie **Ausfahren**, um dem Training ein offenes Ausfahrprogramm hinzuzufügen.

## Starten eines Intervalltrainings

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




Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

## Einrichten eines Trainingsziels

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


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

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

- 3 Wählen Sie .
- 4 Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 5 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie **Speichern**.


## Antreten gegen eine vorherige Aktivität

Sie können gegen eine zuvor aufgezeichnete Aktivität oder eine gespeicherte Strecke antreten.

- 1 Wählen Sie **Training > Gegen Aktivität antreten**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Gegen Aktivität antreten**.
  - Wählen Sie **Gespeicherte Strecken**.
- 3 Wählen Sie die Aktivität oder Strecke.
- 4 Wählen Sie **Los!**.
- 5 Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

## 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 16*). 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 die maximale Herzfrequenz, die Laktatschwelle und die Herzfrequenz in der Ruhephase ein.

Mit der Funktion für die automatische Erkennung kann Ihre Herzfrequenz während einer Aktivität automatisch erkannt werden. 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.
  - Wählen Sie **%LSHF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Laktatschwellen-Herzfrequenz 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 98](#) 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.

## Training in Gebäuden

Das Gerät umfasst ein Profil für Indoor-Aktivitäten, wenn das GPS ausgeschaltet ist. Wenn das GPS deaktiviert ist, stehen Geschwindigkeits- und Distanzdaten nur zur Verfügung, wenn Sie über einen kompatiblen Sensor oder Indoor Trainer verfügen, der Geschwindigkeits- und Distanzdaten an das Gerät sendet.

## Koppeln des Indoor Trainers

- 1 Der Edge Fahrradcomputer muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Indoor Trainer befinden.
- 2 Wählen Sie das Indoor-Fahrradprofil.
- 3 Treten Sie auf dem Indoor Trainer in die Pedale oder drücken Sie die Kopplungstaste.  
Weitere Informationen hierzu finden Sie im Benutzerhandbuch des Indoor Trainers.
- 4 Auf dem Edge Fahrradcomputer wird eine Meldung angezeigt.

**HINWEIS:** Falls keine Meldung angezeigt wird, wählen Sie  > Sensoren > Sensor hinzufügen.

- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Wenn der Indoor Trainer über die ANT+® Technologie mit dem Edge Fahrradcomputer gekoppelt wurde, wird er als verbundener Sensor angezeigt. Sie können die Datenfelder anpassen, um Sensordaten anzuzeigen.

## Verwenden eines Indoor Trainers


Zum Verwenden eines kompatiblen Indoor Trainers müssen Sie den Trainer zunächst über die ANT+ Technologie mit dem Gerät koppeln ([Koppeln des Indoor Trainers, Seite 16](#)).

Es sind nicht alle Funktionen und Einstellungen für alle Indoor Trainer verfügbar. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Benutzerhandbuch des Trainers.





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

- 1 Wählen Sie **Training > Indoor Trainer**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Offene Tour**, um die Widerstandsstufe manuell anzupassen.
  - Wählen Sie **Strecke folgen**, um einer gespeicherten Strecke zu folgen ([Strecken, Seite 23](#)).
  - Wählen Sie **Aktivität folgen**, um einer gespeicherten Tour zu folgen ([Eine Fahrradtour machen, Seite 7](#)).
  - Wählen Sie **Training folgen**, um einem gespeicherten Training zu folgen ([Trainings, Seite 8](#)).
  - Sofern verfügbar, wählen Sie die Option **Neigung einrichten, Widerstand einstellen** oder **Leistungsvorgabe einstellen**, um die Tour anzupassen.


**HINWEIS:** Der Trainerwiderstand ändert sich basierend auf den Strecken- oder Tourinformationen.


- 3 Wählen Sie eine Strecke, eine Aktivität oder ein Training.
- 4 Wählen Sie **Los!**.
- 5 Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

### Einstellen des Widerstands

- 1 Wählen Sie **Training > Indoor Trainer > Widerstand einstellen**.
- 2 Wählen Sie  bzw. , um den vom Trainer erzeugten Widerstand einzustellen.
- 3 Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf die Option  > **Widerstand einstellen**, um den Widerstand während der Aktivität anzupassen.

### Einrichten der Leistungsvorgabe

- 1 Wählen Sie **Training > Indoor Trainer > Leistungsvorgabe einstellen**.
- 2 Stellen Sie den Wert für die Leistungsvorgabe ein.
- 3 Wählen Sie ein Aktivitätsprofil aus.
- 4 Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Der vom Trainer erzeugte Widerstand wird angepasst, um basierend auf der Geschwindigkeit eine konstante Leistungsabgabe beizubehalten.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option  > **Leistungsvorgabe einstellen**, um während der Aktivität die angestrebte Leistung anzupassen.

## Navigation

Navigationsfunktionen und -einstellungen gelten auch beim Navigieren von Strecken ([Strecken, Seite 23](#)) und Segmenten ([Segmente, Seite 12](#)).

- Positionen und Suchen von Orten ([Positionen, Seite 17](#))
- Planen von Strecken ([Strecken, Seite 23](#))
- Routeneinstellungen ([Routeneinstellungen, Seite 29](#))
- Karteneinstellungen ([Karteneinstellungen, Seite 28](#))



## Positionen

Sie können Positionen mit dem Gerät aufzeichnen und dort speichern.






## Speichern der Position

Zum Speichern einer Position müssen Sie zunächst Satellitensignale erfassen.

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

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

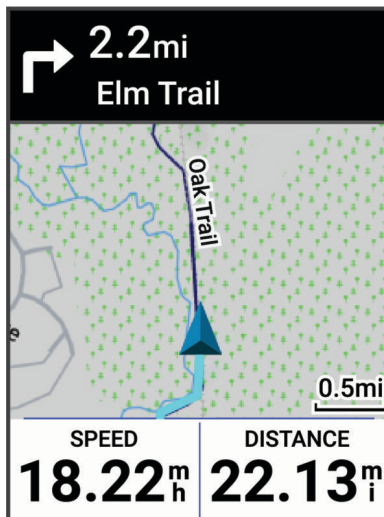
## Speichern von Positionen auf der Karte

- 1 Wählen Sie **Navigation** > **Karte durchsuchen**.
- 2 Drücken Sie  und , um auf der Karte nach der Position zu suchen.  
**TIPP:** Drücken Sie , um zwischen Tools für die Kartensuche zu wechseln. Positionsdaten werden oben auf der Karte angezeigt.
- 3 Halten Sie  gedrückt.  
Positionsoptionen werden in einer Liste angezeigt.
- 4 Wählen Sie die Position.
- 5 Wählen Sie **Position speichern** > .

## Navigieren zu einer Position

**TIPP:** Verwenden Sie die Übersicht POSITIONSSUCHE, um spezifische Suchinformationen über das Hauptmenü einzugeben. Möglicherweise müssen Sie die Übersicht zum Hauptmenü hinzufügen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 73).

- 1 Wählen Sie **Navigation**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Karte durchsuchen**, um zu einer Position auf der Karte zu navigieren.
  - Wählen Sie **Strecken**, um bei der Navigation eine gespeicherte Strecke zu verwenden (*Strecken*, Seite 23).
  - Wählen Sie **Mountainbike-Trailnavigation**, um zu einem Mountainbike-Trailnetzwerk zu navigieren.
  - Wählen Sie **Kategorien**, um zu einem Point of Interest oder Punkt auf der Karte zu navigieren.
  - Wählen Sie **Favoriten**, um zu einer gespeicherten Position zu navigieren.
  - Wählen Sie **Kürzlich gefunden**, um zu einer der letzten 50 Positionen zu navigieren, die Sie gefunden haben.
  - Wählen Sie **> Suche bei:**, um das Suchgebiet einzugrenzen.
- 3 Wählen Sie eine Position.
- 4 Wählen Sie **Los!**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.



## Navigation zurück zum Start

Sie können jederzeit während der Tour zum Startpunkt zurückkehren.

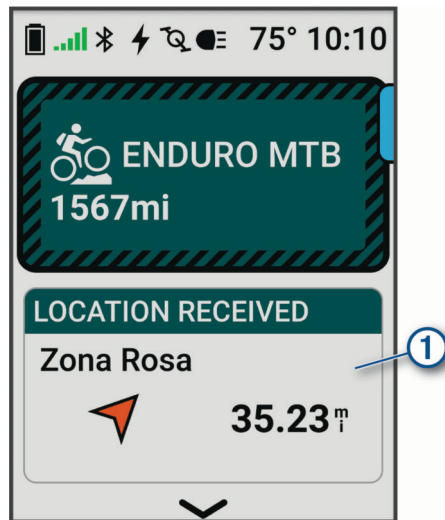
- 1 Beginnen Sie Ihre Tour.
- 2 Drücken Sie **▶ > ⋮**, um das Kurzbefehlsmenü anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie **Zurück zum Start**.
- 4 Wählen Sie **Entlang gleicher Route** oder **Kürzeste Route**.
- 5 Wählen Sie **Los!**.

Das Gerät führt Sie zurück zum Startpunkt der Tour.

## Starten einer Tour von einer geteilten Position

Sie können die Garmin Connect App verwenden, um eine Position aus Apple® Maps mit dem Edge Fahrradcomputer zu teilen und zu dieser Position zu navigieren ([Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect App, Seite 22](#)).


- 1 Wählen Sie die geteilten Positionsdaten im dynamischen Bereich des Hauptmenüs aus ①.



Auf dem Edge Fahrradcomputer wird eine Karte mit der geteilten Position angezeigt.



**TIPP:** Die Position wird unter **Navigation > Kürzlich gefunden** gespeichert.

- 2 Drücken Sie .
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.

## Navigieren zu einer geteilten Position während einer Tour

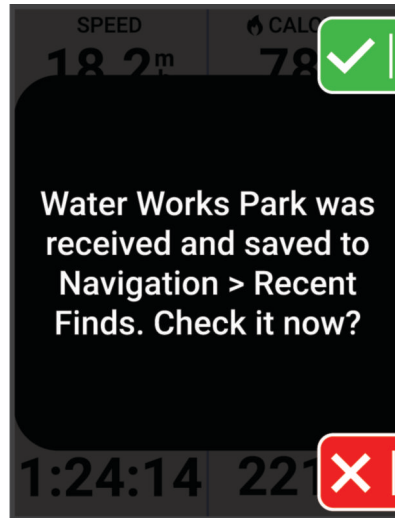
Diese Funktion ist für Touren vorgesehen, bei denen GPS verwendet wird. Wenn Sie bei der Tour ein Indoor Aktivitätsprofil verwenden, bei dem die Navigation deaktiviert ist, wählen Sie ✓, um die Benachrichtigung zu verwerfen.

**TIPP:** Die Position wird unter **Navigation > Kürzlich gefunden** gespeichert.

Sie können geteilte Positionen auf dem Edge Fahrradcomputer erhalten und zu diesen Positionen navigieren (*Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect App, Seite 22*).

- 1 Starten Sie eine Tour (*Eine Fahrradtour machen, Seite 7*).

Auf dem Edge Fahrradcomputer wird in einer Benachrichtigung der Name der geteilten Position angezeigt.



- 2 Wählen Sie ✓, um zur geteilten Position zu navigieren.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.

## Anhalten der Navigation

- 1 Drücken Sie ⋮.
- 2 Wählen Sie **Navigation anhalten** > ✓.

## Bearbeiten von Positionen

- 1 Wählen Sie **Navigation > Favoriten**.
- 2 Wählen Sie eine Position.
- 3 Wählen Sie **Details**.
- 4 Wählen Sie **Bearbeiten**.
- 5 Wählen Sie eine Option.  
Wählen Sie beispielsweise Höhe ändern, um eine für die Position bekannte Höhe einzugeben.
- 6 Geben Sie die neuen Informationen ein und wählen Sie ✓.

## Löschen von Positionen

- 1 Wählen Sie **Navigation > Favoriten**.
- 2 Wählen Sie eine Position.
- 3 Wählen Sie **Details**.
- 4 Wählen Sie **Bearbeiten > Position löschen** > ✓.



## Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect App

### HINWEIS

Sie sind dafür verantwortlich, beim Teilen von Positionsdaten mit anderen Personen Vorsicht walten zu lassen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie wissen, mit wem Sie die Positionsdaten teilen, und dass Sie die Daten auch mit diesen Personen teilen möchten.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn das mit Strecken kompatible Garmin Gerät über die Bluetooth Technologie mit einem iPhone® Gerät verbunden ist.

Sie können Positionsdaten aus Apple Maps mit Ihrem kompatiblen Garmin Gerät teilen.

- 1 Wählen Sie in Apple Maps eine Position aus.
- 2 Wählen Sie  > .
- 3 Wählen Sie bei Bedarf in der Garmin Connect App das Garmin Gerät.



In der Garmin Connect App wird in einer Nachricht darauf hingewiesen, dass die Position jetzt auf dem Gerät verfügbar ist ([Starten einer Tour von einer geteilten Position, Seite 20](#)).

## Melden von Gefahrenstellen

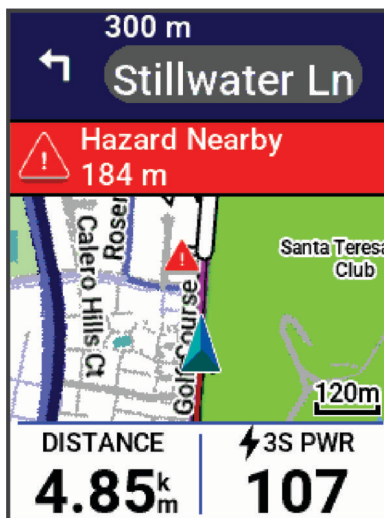
### ⚠️ WARNUNG

Diese Funktion ermöglicht es Benutzern, Informationen zu möglichen Gefahrenstellen auf ihrer Tour zu übermitteln. Garmin übernimmt keinerlei Gewähr im Hinblick auf die Genauigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der von Benutzern übermittelten Informationen. Achten Sie stets auf die Umgebung und beachten Sie während der Tour verfügbare Schilder. Falls Sie nicht auf die Umgebung achten, könnte es zu Sach- oder Personenschäden kommen.

Während der Tour können Sie jederzeit eine Gefahrenstelle melden, die für Radfahrer gefährlich sein könnte, beispielsweise Schlaglöcher, frei laufende Hunde oder umgestürzte Bäume. Außerdem können Sie das Vorhandensein einer Gefahrenstelle auf dem Edge Fahrradcomputer bestätigen oder melden, dass eine Gefahrenstelle nicht mehr vorhanden ist. Gefahrenstellen laufen ab, wenn sie eine bestimmte Zeit lang nicht gemeldet wurden.

- 1 Beginnen Sie Ihre Tour ([Eine Fahrradtour machen, Seite 7](#)).
- 2 Drücken Sie auf der Kartenseite die Option .
- 3 Wählen Sie **Gefahrenstelle melden**.
- 4 Wählen Sie den Typ der Gefahrenstelle.
- 5 Wählen Sie .

Die Gefahrenstelle wird auf der Navigationskarte angezeigt und der Edge Fahrradcomputer gibt einen akustischen Alarm aus ([Einstellungen für Alarmer und Meldungen, Seite 68](#)).



## Strecken

### **WARNUNG**

Diese Funktion ermöglicht es Benutzern, von anderen Benutzern erstellte Routen herunterzuladen. Garmin übernimmt keinerlei Gewähr im Hinblick auf die Sicherheit, Genauigkeit, Zuverlässigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der von Dritten erstellten Routen. Die Nutzung oder der Verlass auf die von Dritten erstellten Routen erfolgt auf eigene Gefahr.




Sie können eine Strecke aus Ihrem Garmin Connect Konto an das Gerät senden. Wenn die Strecke auf dem Gerät gespeichert ist, können Sie ihr auf dem Gerät folgen. Sie können auch eine benutzerdefinierte Strecke auf dem Gerät erstellen.

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. Sie können gegen eine bereits gespeicherte Strecke antreten, um zu versuchen, schneller zu sein als bei der ursprünglichen Aktivität.

### Erstellen von Strecken auf dem Gerät



Damit Sie eine Strecke erstellen können, muss eine Aktivität mit GPS-Daten auf dem Gerät gespeichert sein.

**HINWEIS:** Sie können eine Strecke auch in der Garmin Connect App erstellen ([Abfahren von Strecken von Garmin Connect, Seite 24](#)).

- 1 Wählen Sie **Navigation > Strecken > Neu erstellen**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus, auf der die Strecke basieren soll.
- 3 Wählen Sie **Als Strecke speichern**.
- 4 Geben Sie einen Namen für die Strecke ein, und wählen Sie .
- 5 Wählen Sie .
- Die Strecke wird in der Liste angezeigt.
- 6 Wählen Sie die Strecke aus, und überprüfen Sie die Streckendetails.
- 7 Wählen Sie bei Bedarf die Taste , um die Streckendetails zu bearbeiten.  
Beispielsweise können Sie den Namen oder die Farbe der Strecke ändern oder eine GroupRide Sitzung erstellen ([Starten einer GroupRide Sitzung, Seite 55](#)).
- 8 Wählen Sie **Los!**.


### Erstellen von Strecken aus kürzlichen Touren

Sie können eine neue Strecke aus einer zuvor auf diesem Edge Gerät gespeicherten Tour erstellen.

- 1 Wählen Sie **Protokoll > Touren**.
- 2 Wählen Sie eine Tour.
- 3 Wählen Sie  **> Tour als Strecke speichern**.
- 4 Geben Sie einen Namen für die Strecke ein, und wählen Sie .

## Abfahren von Strecken von Garmin Connect


Zum Herunterladen von Strecken von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect, Seite 61](#)).

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Öffnen Sie die Garmin Connect App.
  - Rufen Sie die Website [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) auf.
- 2 Erstellen und speichern Sie eine neue Strecke oder wählen Sie eine vorhandene Strecke aus.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option .
  - Wählen Sie auf der Garmin Connect Website die Option **An Gerät senden**.
- 4 Wählen Sie Ihren Edge Fahrradcomputer.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect App.
  - Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Express™ Anwendung.

Auf dem Gerät wird die Strecke als dynamischer Bereich im Hauptmenü angezeigt.
- 6 Wählen Sie die Strecke.

**HINWEIS:** Wählen Sie bei Bedarf die Option **Navigation > Strecken**, um eine andere Strecke auszuwählen.
- 7 Wählen Sie **Los!**.


## Tipps zum Navigieren von Strecken

- Verwenden Sie Abbiegehinweise ([Streckenoptionen, Seite 25](#)).
- Wenn das Training ein Warm up umfasst, drücken Sie , um die Strecke zu starten. Wärmen Sie sich 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 **Navigation > Strecken**.
- 2 Wählen Sie eine Strecke.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Los!**, um die Strecke abzufahren.
  - Wählen Sie die Strecke, um sie auf der Karte anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Übersicht**, um Details zur Strecke anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Anstiege**, um Details und Höhenprofile für die einzelnen Anstiege anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Strecken Anforderungen**, um eine Analyse Ihres Radfahrvermögens für die Strecke anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Power Guide**, um eine Analyse Ihrer Anstrengung für die Strecke anzuzeigen.
  - Wählen Sie , um die Streckeneinstellungen zu aktualisieren.

## Anzeigen von Strecken auf der Karte

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

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

## Streckenoptionen

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

**Abbiegehinweise:** Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise.

**Streckenabweichungswarnungen:** Warnt Sie, wenn Sie von der Strecke abweichen.

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

## Umleiten von Strecken



Sie können wählen, wie die Route vom Gerät neu berechnet wird, wenn Sie von der Strecke abweichen.

Wählen Sie eine Option, wenn Sie von der Strecke abweichen:



- Wählen Sie **Navigation anhalten**, um die Navigation anzuhalten, bis Sie wieder auf die Strecke zurückkehren.
- Wählen Sie **Umleiten**, um einen Umleitungsvorschlag zu wählen.

**HINWEIS:** Die erste Umleitungsoption ist die kürzeste Route zurück zur Strecke und wird nach 10 Sekunden automatisch gestartet.

## Anhalten einer Strecke

- 1 Blättern Sie zur Karte.
- 2 Drücken Sie .
- 3 Wählen Sie **Strecke anhalten** > .

## Löschen einer Strecke

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

## Trailforks Routen

### **WARNUNG**

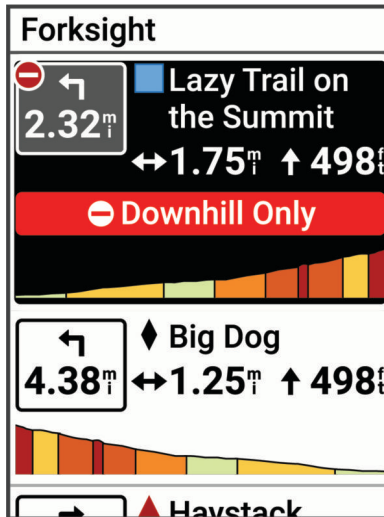
Garmin ist nicht für die Zuverlässigkeit oder Aktualität der Trailforks Informationen verantwortlich. Achten Sie stets auf Ihre Umgebung, halten Sie sich an die Anweisungen auf Schildern und achten Sie auf die aktuellen Trailbedingungen.

Mit der Trailforks App können Sie Ihre Lieblingstrailrouten speichern oder nach Routen in der Nähe suchen. Sie können Trailforks Mountainbike-Routen auf den Edge Fahrradcomputer herunterladen. Heruntergeladene Routen werden in der Liste für gespeicherte Strecken angezeigt.

Wenn Sie Trailforks Mitglied werden möchten, besuchen Sie [www.trailforks.com](http://www.trailforks.com).

## ForkSight

Bei der Navigation eines Radwegs auf einer Trailforks Karte stellt ForkSight Fahrern bei jeder Kreuzung Informationen zu Trails bereit, um Benutzer bei der Navigation auf Trail-Netzwerken zu unterstützen. Wenn Sie während einer Aktivität auf einem Radweg anhalten, wird die ForkSight Seite mit Informationen zu den nächsten Trailoptionen angezeigt, z. B. Routenführungshinweise, Anstieg und Abstieg und Höhenprofil.



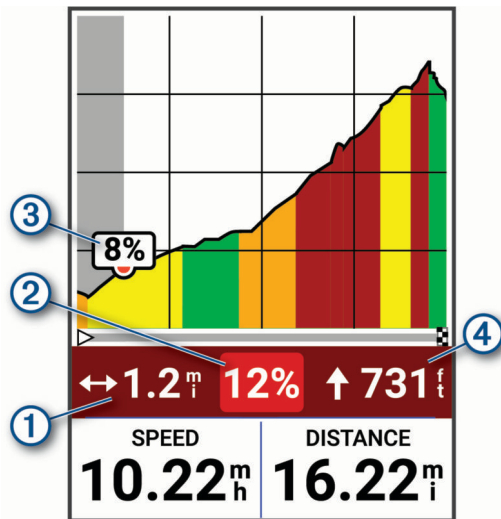
## Verwenden von ClimbPro

Die ClimbPro Funktion unterstützt Sie dabei, Ihre Anstrengung für die nächsten Anstiege besser zu managen. Sie können Details zu den Anstiegen anzeigen, u. a. deren Position, die durchschnittliche Steigung und den gesamten Anstieg. Die Anstiegswerte basieren auf Länge und Steigung und werden farblich dargestellt.

**TIPP:** Anstiege werden auch in den Streckendetails angezeigt ([Anzeigen von Streckendetails, Seite 24](#)).

- 1 Aktivieren Sie im Hauptmenü die ClimbPro Funktion für das Aktivitätsprofil ([Trainingseinstellungen, Seite 65](#)).
- 2 Wählen Sie **Anstiegserkennung**.
- 3 Wählen Sie basierend auf der Schwierigkeit die Anstiegskategorien, die einbezogen werden sollen ([Anstiegskategorien, Seite 28](#)).
- 4 Wählen Sie **Modus**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Beim Navigieren**, um ClimbPro nur zu verwenden, wenn Sie einer Strecke folgen ([Strecken, Seite 23](#)) oder zu einem Ziel navigieren ([Navigieren zu einer Position, Seite 19](#)).
  - Wählen Sie **Immer**, um ClimbPro bei allen Touren zu verwenden.
- 6 Wählen Sie **Geländeart** und anschließend eine Option.
- 7 Beginnen Sie Ihre Tour.

Zu Beginn eines Anstiegs wird die ClimbPro Seite automatisch angezeigt.









①	Verbleibende Distanz des aktuellen Anstiegs
②	Verbleibende durchschnittliche Steigung des aktuellen Anstiegs
③	Aktuelle Steigung
④	Verbleibender Anstieg des aktuellen Anstiegs

Nachdem Sie die Tour gespeichert haben, können Sie im Tourenprotokoll die Anstiegssplits anzeigen.

## Anstiegskategorien

Anstiegskategorien werden anhand des Anstiegswerts ermittelt. Zum Berechnen des Anstiegswerts wird die Neigung mit der Anstiegslänge multipliziert. Ein Anstieg muss eine Länge von mindestens 500 Metern und eine durchschnittliche Neigung von mindestens 3 Prozent haben, um als Anstieg zu gelten.

Kategorie	Anstiegswert	Farbe
Hors Catégorie (HC)	Mehr als 80.000	
Kategorie 1	Mehr als 64.000	
Kategorie 2	Mehr als 32.000	
Kategorie 3	Mehr als 16.000	
Kategorie 4	Mehr als 8.000	
Nicht klassifiziert	Mehr als 1.500	

## Karteneinstellungen

Wählen Sie  > **Aktivitätsprofil**, dann ein Profil und schließlich die Option **Navigation** > **Karte**.

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


**Auto-Zoom:** Wählt automatisch einen Zoom-Maßstab für die Karte aus. Ist Auto aktiviert, müssen Sie die Ansicht manuell vergrößern oder verkleinern.

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

**Darstellung:** Passt die Einstellungen für die Kartendarstellung an ([Einstellungen für die Kartendarstellung, Seite 28](#)).

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

## Einstellungen für die Kartendarstellung

Wählen Sie  > **Aktivitätsprofil**, dann ein Profil und anschließend die Option **Navigation** > **Karte** > **Darstellung**.

**Popularity Karte:** Markiert beliebte Straßen oder Trails für Ihren Tourtyp. Je dunkler die Straßen oder Trails, desto beliebter sind sie.

**Hoher Kontrast:** Richtet die Karte so ein, dass Daten mit einem höheren Kontrast angezeigt werden, um die Lesbarkeit in schwierigen Umgebungen zu erhöhen.

**Detailgrad:** Legt den auf der Karte angezeigten Detailgrad fest.


**Farbmodus:** Passt die Kartendarstellung für Ihren Tourtyp an.

**Farbe Protokolllinie:** Ermöglicht es Ihnen, die Linienfarbe des zurückgelegten Wegs zu ändern.

**Erweitert:** Ermöglicht es Ihnen, Zoomstufen und Textgröße einzurichten und die plastische Karte und Tiefenlinien zu aktivieren.


**Karte auf Standard zurücksetzen:** Setzt die Kartendarstellung auf die Standardeinstellungen zurück.

## Ändern der Kartenausrichtung

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

## Anpassen der Kartensymbole

Sie können Kartensymbole anpassen, um unterschiedliche Typen von Favoriten zu identifizieren. Beispiele sind Ihre Zuhause-Position oder Positionen wie Restaurants oder Cafés.

- 1 Wählen Sie **Navigation** > **Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie **Details** > **Bearbeiten** > **Symbol ändern**.
- 4 Wählen Sie eine Option.
- 5 Drücken Sie .

## Routeneinstellungen

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

**Popularity-Routing:** Berechnet Routen basierend auf den beliebtesten Tourstrecken 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.

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

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

## Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung

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

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

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


## Protokoll

Die Protokollübersicht auf dem Edge MTB Fahrradcomputer enthält Angaben zu Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, Runden und Höhe sowie optionale Informationen zu Sensoren mit ANT+ Technologie.

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

Wenn der Speicher des Geräts voll ist, wird eine Fehlermeldung angezeigt. Das Gerät löscht oder überschreibt das Protokoll nicht automatisch. Laden Sie das Protokoll regelmäßig in Ihr Garmin Connect Konto hoch, damit Sie über sämtliche Daten verfügen.

## Anzeigen von Touren

- 1 Drücken Sie im Hauptmenü , um die Protokollübersicht anzuzeigen.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen (*Anpassen von Übersichten, Seite 73*).

- 2 Wählen Sie die Protokollübersicht.
- 3 Wählen Sie **Touren**.
- 4 Wählen Sie eine Tour.
- 5 Wählen Sie eine Option.

## Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Trainingszonen

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

Sehen Sie sich Ihre Zeit in den einzelnen Herzfrequenz- und Leistungsbereichen an, um die Intensität Ihres Trainings anzupassen. Sie können die Leistungsbereiche (*Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 45*) und die Herzfrequenz-Bereiche (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 15*) an Ihre Zielvorgaben und Fähigkeiten anpassen. Sie können ein Datenfeld anpassen, damit es die Zeit anzeigt, die Sie während der Tour in Trainingszonen verbracht haben (*Hinzufügen von Datenseiten, Seite 66*).

- 1 Drücken Sie im Hauptmenü , um die Protokollübersicht anzuzeigen.



**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen (*Anpassen von Übersichten, Seite 73*).

- 2 Wählen Sie die Protokollübersicht.
- 3 Wählen Sie **Touren**.
- 4 Wählen Sie eine Tour.
- 5 Wählen Sie **Übersicht**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Herzfrequenz-Bereiche**.
  - Wählen Sie **Leistungsbereiche**.

## Löschen von Touren

- 1 Drücken Sie im Hauptmenü , um die Protokollübersicht anzuzeigen.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen (*Anpassen von Übersichten, Seite 73*).

- 2 Wählen Sie die Protokollübersicht.
- 3 Wählen Sie **Touren**.
- 4 Wählen Sie eine Tour.
- 5 Wählen Sie  > .

## Anzeigen von Gesamtwerten




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

- 1 Drücken Sie im Hauptmenü , um die Protokollübersicht anzuzeigen.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen (*Anpassen von Übersichten, Seite 73*).

- 2 Wählen Sie die Protokollübersicht.
- 3 Wählen Sie **Gesamt**.

## Löschen von Gesamtwerten

- 1 Drücken Sie im Hauptmenü , um die Protokollübersicht anzuzeigen.  
**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen ([Anpassen von Übersichten, Seite 73](#)).
- 2 Wählen Sie die Protokollübersicht.
- 3 Wählen Sie **Gesamt**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie , um alle Gesamtwerte aus dem Protokoll zu löschen.
  - Wählen Sie ein Aktivitätsprofil, um Gesamtwerte für ein einzelnes Profil zu löschen.**HINWEIS:** Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.
- 5 Wählen Sie .

## Datenaufzeichnung

Das Gerät zeichnet jede Sekunde Punkte auf. Eine einsekündliche Aufzeichnung ergibt einen besonders detaillierten Track, jedoch wird viel Speicherplatz beansprucht.

Informationen zur Datenmittelung für Trittfrequenz und Leistung finden Sie unter [Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung, Seite 44](#).

## Datenverwaltung

### 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 USB-Anschluss an.
- 2 Stecken Sie ein Ende des Kabels in den USB-Anschluss am Gerät.
- 3 Stecken Sie das andere Ende des Kabels in einen USB-Anschluss am Computer.  
Das Gerät wird unter Windows® in „Dieser PC“ als Wechseldatenträger angezeigt. Da Mac® Betriebssysteme den MTP-Dateiübertragungsmodus (Media Transfer Protocol) nur eingeschränkt unterstützen, sollten Sie die Anwendung Garmin Express verwenden, um das Gerät auf einem Mac Computer anzuzeigen.

### Übertragen von Dateien auf das Gerät

- 1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.  
Je nach Betriebssystem des Computers wird das Gerät als tragbares Gerät oder als Wechseldatenträger angezeigt.  
**HINWEIS:** Mac Betriebssysteme erkennen das Gerät nicht standardmäßig. Sie müssen die Software Garmin Express verwenden, um mit Dateien auf dem Gerät zu interagieren.
- 2 Öffnen Sie auf dem Computer den Dateibrowser.
- 3 Wählen Sie eine Datei.
- 4 Wählen Sie **Bearbeiten > Kopieren**.
- 5 Öffnen Sie das tragbare Gerät oder Laufwerk für das Gerät.
- 6 Wechseln Sie zu einem Ordner.  
**HINWEIS:** Für die meisten Dateitypen gibt es einen benannten Ordner im Garmin 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:** Mac Betriebssysteme unterstützen den MTP-Datenübertragungsmodus nur begrenzt. Sie müssen das Garmin Laufwerk auf einem Windows Betriebssystem öffnen.

## Eigene Statistiken

Der Edge MTB Fahrradcomputer kann Ihre persönlichen Statistiken aufzeichnen und Leistungswerte berechnen. Zum Messen von Leistungswerten ist ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt, Leistungsmesser oder Smart-Trainer erforderlich.

### Leistungsmesswerte

Bei den Leistungsmesswerten handelt es sich um Prognosen, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten und Leistungen bei Wettkämpfen unterstützen können. Zum Messen der Werte müssen einige Aktivitäten unter Verwendung der Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder eines kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurts durchgeführt werden. Zum Messen der Radfahrleistung sind ein Herzfrequenz-Brustgurt und ein Leistungsmesser erforderlich.

Diese Prognosen werden von Firstbeat Analytics™ bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/performance-data/cycling](https://garmin.com/performance-data/cycling).

**HINWEIS:** Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Prognosen ungenau sind. Nach ein paar abgeschlossenen Aktivitäten hat sich das Gerät an Ihre Leistung angepasst.

**VO2max:** Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können. Das Gerät zeigt VO2max-Werte an, die in Bezug auf Hitze und Höhe korrigiert wurden, wenn Sie sich an Umgebungen mit hoher Hitze oder an große Höhen akklimatisieren.

**Erholungszeit:** Die Erholungszeit gibt an, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können.

**Leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP):** Das Gerät verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre FTP zu berechnen. Erhalten Sie eine genauere Einstufung, indem Sie den Test durchführen.

**Leistungskurve:** Die Leistungskurve zeigt Ihre beibehaltene Leistungsabgabe über Zeit an. Sie können die Leistungskurve für den vorherigen Monat, für drei Monate oder für zwölf Monate anzeigen.


### Informationen zur VO2max-Berechnung

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

## Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung

Zum Erhalten der VO2max-Berechnung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen, den Leistungsmesser installieren und die Geräte mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 43](#)). Wenn das Gerät mit einem Herzfrequenzsensor geliefert wurde, sind das Gerät und der Sensor bereits gekoppelt. Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 64](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 15](#)).

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

- 1 Fahren Sie im Freien mindestens 20 Minuten lang mit gleichbleibender, hoher Intensität.
- 2 Wählen Sie anschließend **Speichern**.  
Die Seite mit der Tour-Zusammenfassung wird angezeigt.
- 3 Wählen Sie **Training Effect**.
- 4 Drücken Sie , um den aeroben und anaeroben Nutzen der VO2max anzuzeigen ([Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung, Seite 34](#)).

## Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung

Zum Anzeigen der VO2max-Berechnung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen, den Leistungsmesser installieren, beide mit dem Gerät koppeln und dann eine Tour absolvieren ([Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung, Seite 33](#)).

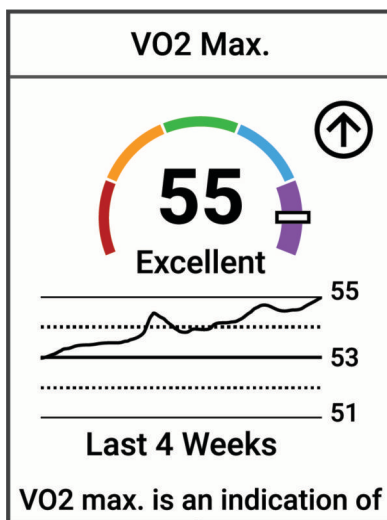
**HINWEIS:** Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Radfahrtrainings hat sich das Gerät jedoch an Ihre Radfahrleistung angepasst.

- 1 Drücken Sie im Hauptmenü die Taste , um die VO2max-Übersicht anzuzeigen.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen ([Anzeigen von Übersichten, Seite 4](#)).

- 2 Wählen Sie die Übersicht aus.

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



 Lila	Überragend
 Blau	Ausgezeichnet
 Grün	Gut
 Orange	Ausreichend
 Rot	Schlecht

VO2max-Daten und Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen finden Sie im Anhang ([VO2max-Standard-Bewertungen, Seite 97](#)) und auf [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Tipps für VO2max-Berechnung beim Radfahren

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

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

## Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe

Umweltfaktoren wie hohe Temperaturen und große Höhen wirken sich auf das Training und die Leistung aus. Beispielsweise kann sich das Höhenttraining positiv auf Ihre Fitness auswirken, allerdings kann es vorübergehend zu einer Abnahme der VO2max kommen, während Sie sich in großen Höhen befinden. Das Edge MTB Gerät liefert Akklimatisierungsbenachrichtigungen und Korrekturen der VO2max-Berechnung und des Trainingszustands, wenn die Temperatur über 22 °C (72 °F) liegt und wenn die Höhe über 800 m (2.625 Fuß) liegt.

**HINWEIS:** Die Funktion für die Hitzeakklimatisierung ist nur für GPS-Aktivitäten verfügbar. Außerdem werden dafür Wetterdaten vom verbundenen Telefon benötigt.

## Akute Belastung

Die akute Belastung ist eine gewichtete Summe Ihrer Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) der letzten Tage. Die Anzeige gibt an, ob Ihre aktuelle Belastung niedrig, optimal, hoch oder sehr hoch ist. Der optimale Bereich basiert auf Ihrem persönlichen Fitnesslevel und Trainingsprotokoll. Der Bereich ändert sich, wenn sich Ihre Trainingszeit und -intensität erhöhen oder verringern.

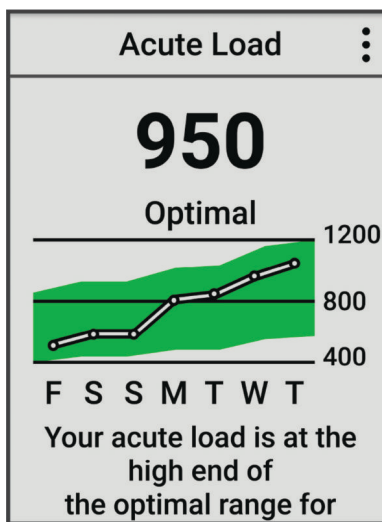
## Anzeigen der akuten Belastung

Zum Anzeigen der akuten Belastung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen, den Leistungsmesser installieren und beide mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 43](#)).

Wenn das Gerät mit einem Herzfrequenzsensor geliefert wurde, sind das Gerät und der Sensor bereits gekoppelt. Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 64](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 15](#)).

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

- 1 Absolvieren Sie mindestens eine Tour in einem Zeitraum von sieben Tagen.
- 2 Wählen Sie anschließend **Speichern**.  
Die Seite mit der Tour-Zusammenfassung wird angezeigt.
- 3 Wählen Sie **Training Effect**.
- 4 Drücken Sie **✓**, um die akute Belastung anzuzeigen.



## Informationen zum Training Effect

Mit dem Training Effect wird die Wirkung von Aktivitäten auf Ihre aerobe und anaerobe Fitness gemessen. Der Training Effect erhöht sich über die Dauer der Aktivität. Während einer Aktivität steigt der Training Effect-Wert an. Der Training Effect wird anhand der Informationen des Benutzerprofils und des Trainingsprotokolls, der Herzfrequenz, der Dauer und der Intensität der Aktivität berechnet. Es gibt sieben unterschiedliche Training Effect-Bezeichnungen zum Beschreiben des Hauptnutzens der Aktivität. Jede Bezeichnung ist farbcodiert und entspricht dem Trainingsbelastungsfokus. Für jeden Feedbackausdruck, z. B. „Große Auswirkung auf die VO2max“ gibt es in den Garmin Connect Aktivitätsdetails eine entsprechende Beschreibung.

Beim aeroben Training Effect wird anhand der Herzfrequenz ermittelt, wie sich die Gesamt-Trainingsintensität auf Ihre aerobe Fitness auswirkt. Außerdem gibt der Wert an, ob das Training Ihren Fitnesslevel beibehalten oder verbessert hat. Die Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) des Trainings wird mit einem Wertebereich gleichgesetzt, der Ihren Fitnesslevel und Ihre Trainingsgewohnheiten repräsentiert. Gleichmäßige Trainings mit mäßiger Anstrengung oder Trainings mit längeren Intervallen (> 180 Sekunden) wirken sich positiv auf Ihren aeroben Stoffwechsel aus und führen zu einem besseren aeroben Training Effect.

Beim anaeroben Training Effect werden die Herzfrequenz und die Geschwindigkeit (oder die Leistung) gemessen, um zu ermitteln, wie sich das Training auf Ihre Fähigkeit auswirkt, mit sehr hoher Intensität zu trainieren. Der ausgegebene Wert basiert auf dem anaeroben Anteil der EPOC und dem Aktivitätstyp. Wiederholte Intervalle mit hoher Intensität und einer Dauer von 10 bis 120 Sekunden wirken sich besonders positiv auf Ihre anaerobe Fitness aus und haben einen besseren anaeroben Training Effect.

Sie können einer der Trainingsseiten die Optionen Aerober Training Effect und Anaerober Training Effect als Datenfelder hinzufügen, um die Werte während der Aktivität zu überwachen.

Training Effect	Aerober Nutzen	Anaerober Nutzen
0,0 bis 0,9	Kein Nutzen.	Kein Nutzen.
1,0 bis 1,9	Geringer Nutzen.	Geringer Nutzen.
2,0 bis 2,9	Dient zum Aufrechterhalten der aeroben Fitness.	Dient zum Aufrechterhalten der anaeroben Fitness.
3,0 bis 3,9	Wirkt sich auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich auf die anaerobe Fitness aus.
4,0 bis 4,9	Wirkt sich bedeutend auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich bedeutend auf die anaerobe Fitness aus.
5.0	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.

Die Training Effect-Technologie wird von Firstbeat Analytics bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Erholungszeit



Sie können das Garmin Gerät mit der Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder mit einem kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, um anzuzeigen, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können.

**HINWEIS:** Für die empfohlene Erholungszeit wird die VO2max-Berechnung herangezogen. Die Angabe scheint daher anfänglich u. U. ungenau zu sein. Nach ein paar abgeschlossenen Aktivitäten hat sich das Gerät an Ihre Leistung angepasst.

Die Erholungszeit wird sofort nach einer Aktivität angezeigt. Ein Countdown zählt die Zeit herunter, bis es für Sie wieder optimal ist, ein weiteres hartes Training zu beginnen. Im Laufe des Tages aktualisiert das Gerät die Erholungszeit basierend auf Veränderungen in Bezug auf Schlaf, Stress, Entspannung und körperlicher Bewegung.

## Anzeigen der Erholungszeit

Zum Verwenden der Erholungszeitfunktion benötigen Sie ein Garmin Gerät mit Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder einen kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt, der mit dem Gerät gekoppelt ist ([Koppeln von Funksensoren, Seite 43](#)). Wenn das Gerät mit einem Herzfrequenzsensor geliefert wurde, sind das Gerät und der Sensor bereits gekoppelt. Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 64](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 15](#)).

- 1 Wählen Sie  > **Eigene Statistiken** > **Erholung** >  > **Aktivieren**.
- 2 Beginnen Sie Ihre Tour.
- 3 Wählen Sie anschließend **Speichern**.

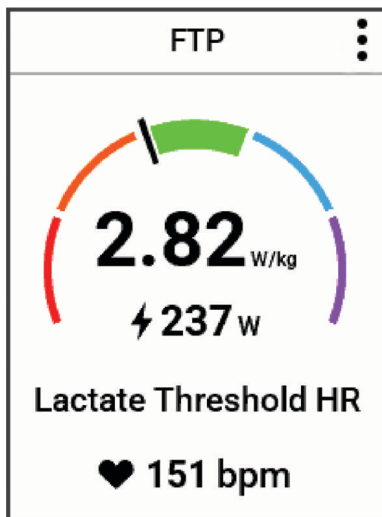
Ihre Erholungszeit wird angezeigt. Die Höchstzeit beträgt 4 Tage, die Mindestzeit 6 Stunden.


## FTP-Berechnung

Das Gerät verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) zu berechnen. Wenn Sie einen genaueren FTP-Wert erhalten möchten, können Sie mit einem gekoppelten Leistungsmesser und Herzfrequenz-Brustgurt einen FTP-Test durchführen.

Wählen Sie  > **Eigene Statistiken** > **Leistung** > **FTP**.

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






 Lila	Überragend
 Blau	Ausgezeichnet
 Grün	Gut
 Orange	Ausreichend
 Rot	Untrainiert

Weitere Informationen finden Sie im Anhang ([FTP-Einstufungen, Seite 98](#)).

## Automatische FTP-Berechnung

Zum Berechnen der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle (FTP) benötigen Sie einen gekoppelten Leistungsmesser und einen Herzfrequenz-Brustgurt ([Koppeln von Funksensoren, Seite 43](#)).

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




- 1 Wählen Sie  > **Eigene Statistiken** > **Leistung** >  > **FTP automatisch erkennen**.
- 2 Fahren Sie im Freien mindestens 20 Minuten lang mit gleichbleibender, hoher Intensität.
- 3 Wählen Sie anschließend **Speichern**.
- 4 Wählen Sie  > **Eigene Statistiken** > **Leistung** > **FTP**.

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

## Anzeigen der Leistungskurve

Zum Anzeigen der Leistungskurve müssen Sie zunächst den Leistungsmesser mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 43](#)).

Die Leistungskurve zeigt Ihre beibehaltene Leistungsabgabe über Zeit an. Sie können die Leistungskurve für den vorherigen Monat, für drei Monate oder für zwölf Monate anzeigen.

- 1 Wählen Sie  > **Eigene Statistiken** > **Leistung**.
- 2 Drücken Sie , um die Leistungskurve anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie , um einen Zeitraum zu wählen.
- 4 Wählen Sie einen Zeitraum.

## Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten

Sie können Aktivitäten und Leistungsmesswerte von anderen Garmin Geräten über Ihr Garmin Connect Konto mit dem Edge MTB Fahrradcomputer synchronisieren. So kann das Gerät Ihren Trainingszustand und Ihre Fitness genauer berechnen. Beispielsweise können Sie ein Lauftraining mit einer Forerunner® Uhr aufzeichnen und sich die Aktivitäten-Details und die Gesamttrainingsbelastung auf dem Edge MTB Fahrradcomputer ansehen.

Synchronisieren Sie den Edge MTB Fahrradcomputer und andere Garmin Geräte mit Ihrem Garmin Connect Konto.

**TIPP:** Sie können in der Garmin Connect App ein primäres Trainingsgerät und eine primäre Smartwatch einrichten ([Einheitlicher Trainingszustand, Seite 62](#)).

Kürzliche Aktivitäten und Leistungsmesswerte Ihrer anderen Garmin Geräte werden auf dem Edge MTB Fahrradcomputer angezeigt.

## Deaktivieren von Leistungsbenachrichtigungen

Leistungsbenachrichtigungen sind standardmäßig aktiviert. Bei einigen Leistungsbenachrichtigungen handelt es sich um Alarmer, die beim Abschluss der Aktivität angezeigt werden. Einige Leistungsbenachrichtigungen werden während einer Aktivität angezeigt oder wenn Sie einen neuen Leistungswert erreichen, z. B. eine neue VO2max.

- 1 Wählen Sie  > **Eigene Statistiken** > **Leistungsbenachrichtigungen**.
- 2 Wählen Sie eine Option.

## Anzeigen des Fitnessalters

Damit das Gerät ein genaues Fitnessalter berechnen kann, müssen Sie in der Garmin Connect App das Benutzerprofil einrichten.

Das Fitnessalter gibt Aufschluss darüber, wie fit Sie im Vergleich zu Personen desselben Geschlechts sind. Das Gerät nutzt Informationen wie Alter, Body Mass Index (BMI), Daten zur Herzfrequenz in Ruhe sowie das Protokoll von Aktivitäten mit hoher Intensität, um ein Fitnessalter bereitzustellen. Wenn Sie über eine Index™ Waage verfügen, verwendet das Gerät für die Ermittlung des Fitnessalters den Körperfettanteil anstelle des BMI. Sport und Lebensstil können sich auf das Fitnessalter auswirken.

Wählen Sie  > **Eigene Statistiken** > **Fitnessalter**.

## Anzeigen von Intensitätsminuten

Damit das Gerät Ihre Intensitätsminuten berechnen kann, müssen Sie es mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor koppeln und beide Geräte bei einer Tour tragen ([Koppeln von Funksensoren, Seite 43](#)).

Organisationen wie die Weltgesundheitsorganisation empfehlen, sich pro Woche mindestens 150 Minuten lang mit mäßiger Intensität sportlich zu betätigen oder 75 Minuten pro Woche eine Aktivität mit hoher Intensität auszuüben. Wenn der Edge Fahrradcomputer mit einem Herzfrequenzsensor gekoppelt ist, zeichnet er die Zeit auf, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbracht haben, das Wochenziel für Intensitätsminuten und den Fortschritt beim Erreichen des Ziels.

Wählen Sie  > **Eigene Statistiken** > **Intensitätsminuten**.

## 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. Wenn das Gerät mit einem kompatiblen Leistungsmesser gekoppelt ist, zeigt es den maximalen Leistungswert an, der während eines Zeitraums von 20 Minuten aufgezeichnet wurde.

## 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 einen persönlichen Rekord.
- 3 Wählen Sie  > .

# Funksensoren

Der Edge Fahrradcomputer kann über die ANT+ oder Bluetooth Technologie mit Funksensoren gekoppelt und verwendet werden (*Koppeln von Funksensoren, Seite 43*). Nach der Kopplung der Geräte können Sie die optionalen Datenfelder anpassen (*Hinzufügen von Datenseiten, Seite 66*). Wenn das Gerät mit einem Sensor geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

Wenn Sie Informationen zur Kompatibilität bestimmter Garmin Sensoren erhalten, Sensoren erwerben oder das Benutzerhandbuch anzeigen möchten, besuchen Sie die Website [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) für den jeweiligen Sensor.

Sensortyp	Beschreibung
E-Bike	Sie können das Gerät mit Ihrem E-Bike verwenden und während Touren Radfahrdaten anzeigen, z. B. Informationen zum Akku und zum Schalten ( <a href="#">Anzeigen der Details des E-Bike-Sensors, Seite 49</a> ).
Edge-Fernbedienung	Sie können den Edge Fahrradcomputer mit der Edge Fernbedienung steuern und beispielsweise den Aktivitäten-Timer starten, Runden markieren und Datenseiten durchblättern.
Externe Anzeige	Verwenden Sie den Modus Externe Anzeige, um Datenseiten der kompatiblen Garmin Uhr während einer Tour oder eines Triathlons auf einem kompatiblen Edge Fahrradcomputer anzuzeigen ( <a href="#">Einrichten des externen Anzeigemodus, Seite 75</a> ).
Herzfrequenz	Sie können einen externen Sensor verwenden, beispielsweise einen Herzfrequenz-Brustgurt der HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ oder HRM-Pro™ Serie, um während Aktivitäten Herzfrequenzdaten anzuzeigen.
inReach	Mit der inReach Fernbedienung können Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät über den Edge Fahrradcomputer bedienen ( <a href="#">Verwenden der inReach Fernbedienung, Seite 49</a> ).
Leuchten	Verwenden Sie die Varia™ Smart-Fahrradlichter, um das Situationsbewusstsein zu verbessern. Mit einem Varia Frontlicht mit Dashcam können Sie während einer Tour auch Fotos aufnehmen und Videos aufzeichnen ( <a href="#">Verwenden der Varia Kamerafunktionen, Seite 48</a> ).
Leistung	Verwenden Sie die Rally™ oder Vector™ Leistungsmesser-Fahrradpedale, um Leistungsdaten auf dem Gerät anzuzeigen. Sie können die Leistungsbereiche anpassen, damit Sie Ihren Zielen und Fähigkeiten entsprechen ( <a href="#">Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 45</a> ), oder Bereichsalarme verwenden, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen ( <a href="#">Einrichten von Bereichsalarmen, Seite 68</a> ).
Radar	Verwenden Sie ein Varia Fahrradradar, um das Situationsbewusstsein zu verbessern und Alarme zu herannahenden Fahrzeugen zu senden. Mit einem Varia Radar-Kamera-Rücklicht können Sie während einer Tour auch Fotos aufnehmen und Videos aufzeichnen ( <a href="#">Verwenden der Varia Kamerafunktionen, Seite 48</a> ).
Schaltung	Verwenden Sie eine elektronische Schaltung, um während der Tour Informationen zum Schalten anzuzeigen. Der Edge MTB Fahrradcomputer zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.
Shimano Di2	Verwenden Sie eine elektronische Shimano® Di2™ Schaltung, um während der Tour Informationen zum Schalten anzuzeigen. Der Edge MTB Fahrradcomputer zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.
Shimano E-Bike	Sie können den Fahrradcomputer mit Ihrem Shimano E-Bike-System verwenden und während Touren Radfahrdaten anzeigen, z. B. Informationen zum Akku und zum Schalten ( <a href="#">Anzeigen der Details des E-Bike-Sensors, Seite 49</a> ).
Smart-Trainer	Verwenden Sie den Fahrradcomputer mit einem Indoor-Smart-Trainer, um beim Folgen von Strecken, Touren oder Trainings den Widerstand zu simulieren ( <a href="#">Verwenden eines Indoor Trainers, Seite 17</a> ).
Geschwindigkeit/ Trittfrequenz	Befestigen Sie Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensoren am Fahrrad, um während der Tour die entsprechenden Daten auf dem Fahrradcomputer anzuzeigen. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell eingeben ( <a href="#">Radgröße und -umfang, Seite 98</a> ).
Tempe	Bringen Sie den tempe Temperatursensor an einem sicher befestigten Band oder einer sicher befestigten Schlaufe an, wo er der Umgebungsluft ausgesetzt ist. So liefert er fortwährend genaue Temperaturdaten.
VIRB	Mit der VIRB Fernbedienung können Sie die VIRB Action-Kamera über den Fahrradcomputer bedienen.

## Koppeln von Funksensoren

Wenn ein Funksensor zum ersten Mal über die ANT+ oder Bluetooth Technologie mit dem Gerät verbunden wird, müssen das Gerät und der Sensor gekoppelt werden. Nach der Kopplung stellt der Edge Fahrradcomputer automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist. Weitere Informationen zu Verbindungstypen finden Sie unter [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

**HINWEIS:** Wenn das Gerät mit einem Sensor geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

- 1 Legen Sie sich den Herzfrequenz-Brustgurt an, installieren Sie den Sensor oder drücken Sie die Taste, um den Sensor zu aktivieren.

**HINWEIS:** Informationen zum Koppeln finden Sie im Benutzerhandbuch des Funksensors.

- 2 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.

- 3 Halten Sie  gedrückt.

- 4 Wählen Sie **Sensoren > Sensor hinzufügen**.

- 5 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.

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

- 7 Wählen Sie **Hinzufügen**.

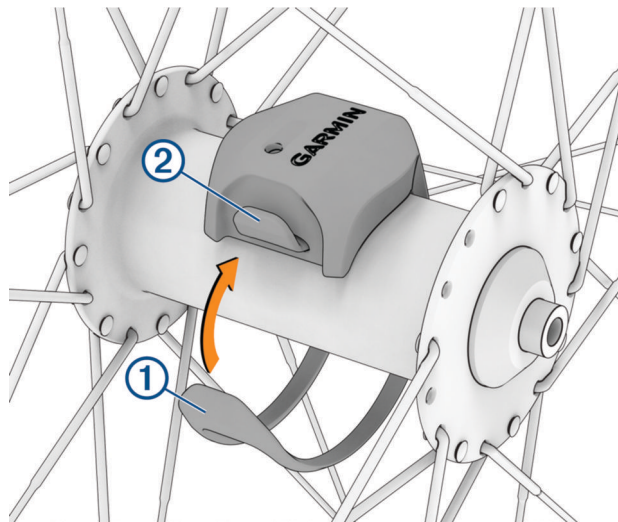
Wenn der Sensor mit dem Gerät gekoppelt ist, zeigt dieser den Status Verbunden an. Sie können ein Datenfeld anpassen, um Sensordaten anzuzeigen.

## Installieren des Geschwindigkeitssensors

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

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

- 1 Platzieren Sie den Geschwindigkeitssensor oben an der Radnabe.
- 2 Legen Sie den Bügel ① um die Radnabe und befestigen Sie ihn am Haken ② am Sensor.



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

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

Der Sensor sollte keine anderen Teile des Fahrrads berühren.

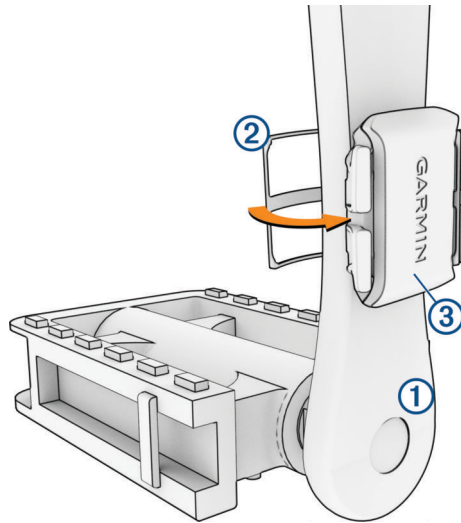
**HINWEIS:** Die LED zeigt nach zwei Umdrehungen eine Aktivität an, indem sie fünf Sekunden lang grün blinkt.

## Installieren des Trittfrequenzsensors

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

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

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



- 4 Drehe die Tretkurbel, um zu überprüfen, ob ausreichend Spiel vorhanden ist.  
Der Sensor und die Bänder sollten dein Fahrrad oder deine Schuhe nicht berühren.  
**HINWEIS:** Die LED zeigt nach zwei Umdrehungen eine Aktivität an, indem sie fünf Sekunden lang grün blinkt.
- 5 Unternimm eine 15-minütige Testfahrt, und untersuche dann den Sensor und die Bänder auf Schäden.

## Informationen zu Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren

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

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

## Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung

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


Sie können den Wert für diese Einstellung ändern (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 73*).

## Trainieren mit Leistungsmessern

- Eine Liste der Leistungsmesser, die mit dem Edge Fahrradcomputer kompatibel sind (z. B. Rally und Vector Systeme), ist unter [garmin.com/intosports](http://garmin.com/intosports) verfügbar.
- Weitere Informationen hierzu sind im Benutzerhandbuch des Leistungsmessers zu finden.
- Passen Sie die Leistungsbereiche an, damit sie Ihren Zielvorgaben und Fähigkeiten entsprechen (*Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 45*).
- Verwenden Sie Bereichsalarme, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen (*Einrichten von Bereichsalarmen, Seite 68*).
- Passen Sie die Leistungsdatenfelder an (*Hinzufügen von Datenseiten, Seite 66*).

## Einrichten von Leistungsbereichen


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

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

## Kalibrieren des Leistungsmessers

Damit Sie den Leistungsmesser kalibrieren können, müssen Sie ihn installieren, mit dem Gerät koppeln und sicherstellen, dass der Leistungsmesser aktiv Daten überträgt.

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

- 1 Wählen Sie  > **Sensoren**.
- 2 Wählen Sie den Leistungsmesser.
- 3 Wählen Sie **Kalibrieren**.

**TIPP:** Achten Sie darauf, dass der Leistungsmesser aktiv bleibt, bis die Meldung angezeigt wird.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Pedalbasierte Leistung

Der Rally misst die pedalbasierte Leistung.

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

**HINWEIS:** Das Rally System mit einem Sensor liefert keine Angaben für die Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

## Cycling Dynamics

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

**HINWEIS:** Sie benötigen einen über die ANT+ Technologie verbundenen kompatiblen Leistungsmesser mit Dualsensor, um Cycling Dynamics zu verwenden.

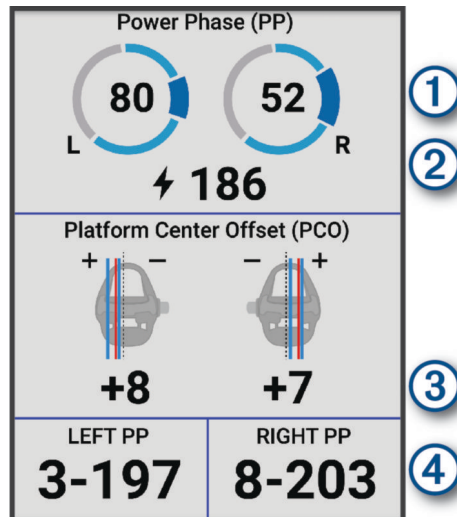
Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/performance-data/cycling](https://garmin.com/performance-data/cycling).

## Verwenden von Cycling Dynamics

Zum Verwenden von Cycling Dynamics müssen Sie den Leistungsmesser über die ANT+ Technologie mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 43](#)).

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

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



- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Datenfelder**, um ein Datenfeld zu ändern ([Hinzufügen von Datenseiten, Seite 66](#)).

**HINWEIS:** Die unteren zwei Datenfelder auf der Seite ④ können angepasst werden.

Sie können die Tour an die Garmin Connect App senden, um zusätzliche Cycling Dynamics-Daten anzuzeigen ([Übertragen von Touren in Garmin Connect, Seite 62](#)).

## Power Phase-Daten


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

## Platform Center Offset

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

## Anpassen der Cycling Dynamics-Funktionen

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

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

## Aktualisieren der Software des Rally Systems über den Edge Fahrradcomputer

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

- 1 Senden Sie die Daten der Tour an Ihr Garmin Connect Konto ([Übertragen von Touren in Garmin Connect, Seite 62](#)).

Garmin Connect sucht automatisch nach Software-Updates und sendet diese an den Edge Fahrradcomputer.

- 2 Der Edge Fahrradcomputer muss sich in Reichweite (3 m) der Leistungsmesser befinden.
- 3 Drehen Sie die Tretkurbel einige Male. Sie werden vom Edge Fahrradcomputer aufgefordert, alle ausstehenden Software-Updates zu installieren.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Akkulaufzeit von Funksensoren

Nach einer Tour wird die Akkulaufzeit der Funksensoren angezeigt, die während der Aktivität verbunden waren. Die Liste ist nach Akkuladestand sortiert.

## Situationsbewusstsein

### **WARNUNG**

Die Varia Radfahrerassistenzgeräte können das Situationsbewusstsein verbessern. Sie sollen nicht die Aufmerksamkeit des Radfahrers und dessen Urteilsvermögen ersetzen. Seien Sie sich jederzeit Ihrer Umgebung bewusst und halten Sie die Regeln für sicheres Fahren ein. Andernfalls könnte es zu schweren oder tödlichen Verletzungen kommen.

Der Edge Fahrradcomputer kann mit den Varia Radfahrerassistenzgeräten verwendet werden ([Funksensoren, Seite 41](#)). Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Zubehörs.

## Verwenden der Varia Kamerafunktionen

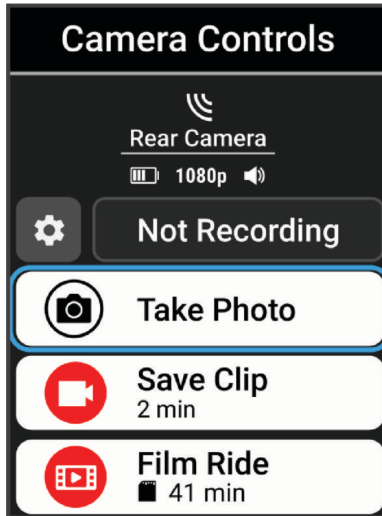
### HINWEIS

In einigen Gerichtsbarkeiten ist das Aufnehmen von Videos, Ton oder Fotos evtl. untersagt oder gesetzlich geregelt oder es ist dafür erforderlich, dass alle Parteien über die Aufnahme informiert sind und ihre Zustimmung erteilen. Sie sind dafür verantwortlich, alle Gesetze, Bestimmungen und andere Einschränkungen zu kennen und zu befolgen, die in den Gerichtsbarkeiten gelten, in denen Sie dieses Gerät verwenden möchten.

Zum Verwenden der Varia Kamerafunktionen müssen Sie zunächst das Zubehör mit dem Fahrradcomputer koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 43](#)).

- 1 Drücken Sie  und wählen Sie **Kamerafunktionen**.

Auf dem Fahrradcomputer werden die Kamerafunktionen angezeigt sowie Aufzeichnungsmodus, Akkuladestand, Videoauflösung und Audiostatus aller verbundenen Kameras.



- 2 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Scheinwerferkamera** oder **Radarkamera**, um die Kameraeinstellungen anzupassen.
- Wählen Sie **Foto aufnehmen**, **Clip speichern** oder **Fahrt aufn..**

## Elektronische Umwerfer



Zum Verwenden kompatibler elektronischer Umwerfer, z. B. Shimano Di2 oder SRAM® AXS Umwerfer, müssen Sie diese mit dem Edge Fahrradcomputer koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 43](#)).

Sie können verfügbare Umwerfer-Tasten konfigurieren, um Aktionen auf dem Edge Fahrradcomputer zu steuern, beispielsweise das Starten und Stoppen von Aktivitäten oder das Aufzeichnen von Runden. Außerdem können Sie die optionalen Datenfelder anpassen ([Hinzufügen von Datenseiten, Seite 66](#)). Beim Feineinstellen der Position der elektronischen Umwerfer kann der Edge Fahrradcomputer die Werte für die Trimmanpassung anzeigen.

## E-Bike-Training

Zum Verwenden kompatibler E-Bikes, z. B. Shimano E-Bike-Systeme, müssen Sie sie mit dem Edge Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 43](#)). Sie können die optionalen E-Bike-Datenseiten und -Datenfelder anpassen ([Hinzufügen von Datenseiten, Seite 66](#)).

## Anzeigen der Details des E-Bike-Sensors



- 1 Wählen Sie  > **Sensoren**.
- 2 Wählen Sie das E-Bike.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Sensorinformationen** > **E-Bike-Details**, um E-Bike-Details wie die Gesamtwerte oder die Reisedistanz anzuzeigen.
  - Wählen Sie , um E-Bike-Fehlermeldungen anzuzeigen.

Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des E-Bikes.

## inReach Fernbedienung

Mit der inReach Fernbedienung können Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät über den Edge Fahrradcomputer bedienen. Weitere Informationen zu kompatiblen Geräten finden Sie unter [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Verwenden der inReach Fernbedienung

- 1 Schalten Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät ein.
- 2 Wählen Sie auf dem Edge Fahrradcomputer die Option  > **Sensoren** > **Sensor hinzufügen** > **inReach**.
- 3 Wählen Sie Ihr inReach Satellitenkommunikationsgerät und anschließend **Hinzufügen**.
- 4 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **inReach**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Nachrichten** > **Vorlage senden** und wählen Sie eine Nachricht aus der Liste, um eine Nachrichtenvorlage zu senden.
  - Wählen Sie **Nachrichten** > **Unterhaltung starten**, dann die Kontakte für die Nachricht und geben Sie den Nachrichtentext ein bzw. wählen Sie eine Sofortnachrichtenoption, um eine SMS-Nachricht zu senden.
  - Wählen Sie **inReach-Tracking** > **Tracking starten**, um während des Trackings den Timer und die zurückgelegte Strecke anzuzeigen.
  - Wählen Sie **SOS**, um eine SOS-Nachricht zu senden.

**HINWEIS:** Sie sollten die SOS-Funktion ausschließlich in einer echten Notfallsituation verwenden.

## Online-Funktionen



### **WARNUNG**

Bedienen Sie während der Fahrt nicht das Display, um Informationen einzugeben oder auf Nachrichten zu antworten. Dies führt zu Ablenkungen, was zu einem Unfall mit schweren oder tödlichen Personenschäden führen könnte.

Online-Funktionen sind für den Edge Fahrradcomputer verfügbar, wenn Sie den Fahrradcomputer über die Bluetooth Technologie mit einem kompatiblen Smartphone verbinden.

## Koppeln eines Smartphones

Zum Verwenden der Online-Funktionen des Edge Fahrradcomputers muss dieser direkt über die Garmin Connect App gekoppelt werden und nicht über die Bluetooth Einstellungen des Smartphones.

- 1 Halten Sie die Taste  gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- 2 Falls Sie das Gerät zum ersten Mal eingeschaltet haben, wählen Sie eine Gerätesprache.  
Auf der nächsten Seite werden Sie zum Koppeln des Smartphones aufgefordert.
- 3 Scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Kopplung und Einrichtung abzuschließen.  
**HINWEIS:** Basierend auf Ihrem Garmin Connect Konto und Zubehör erhalten Sie vom Gerät während der Einrichtung Vorschläge für Aktivitätsprofile und Datenfelder. Falls Sie Sensoren mit dem vorherigen Gerät gekoppelt haben, können Sie sie während der Einrichtung übertragen.
- 4 Falls erforderlich, aktivieren Sie den Kopplungsmodus manuell, indem Sie  gedrückt halten und **Telefon > Smartphone koppeln** wählen.  
**HINWEIS:** Wenn Sie ein neues Smartphone koppeln, wählen Sie den Namen des zuvor gekoppelten Smartphones und anschließend die Option , um das Smartphone zu entfernen. Nach dem Entfernen des zuvor gekoppelten Smartphones wird **Smartphone koppeln** angezeigt.

Nach der erfolgreichen Kopplung wird eine Meldung angezeigt und der Fahrradcomputer führt automatisch eine Synchronisierung mit dem Smartphone durch.

## Bluetooth Online-Funktionen

Das Edge Gerät bietet unter Verwendung der Apps Garmin Connect und Connect IQ verschiedene Bluetooth Online-Funktionen für Ihr kompatibles Smartphone. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/apps](https://garmin.com/apps).

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

**Fahrradalarm:** Ermöglicht es Ihnen, einen Alarm zu aktivieren, der auf dem Gerät ausgegeben wird und einen Alarm an Ihr Smartphone sendet, wenn das Gerät Bewegung erkennt.

**Von Connect IQ herunterladbare Funktionen:** Ermöglicht es Ihnen, Connect IQ Funktionen mit der Connect IQ App herunterzuladen.

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

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

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

**Edge suchen:** Sucht nach Ihrem verloren gegangenen Edge Gerät, das mit dem Smartphone gekoppelt ist und sich derzeit in Reichweite befindet.

**Benachrichtigungen:** Zeigt auf dem Gerät Telefonbenachrichtigungen und Nachrichten an.

**Sicherheits- und Trackingfunktionen:** (*Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 51*)

**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.

## Sicherheits- und Trackingfunktionen

### ⚠ ACHTUNG

Die Sicherheits- und Trackingfunktionen sind Zusatzfunktionen und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktionen verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

### HINWEIS

Zum Verwenden dieser Funktionen muss auf dem Edge MTB Gerät die GPS-Funktion aktiviert sein. Außerdem muss das Gerät über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Connect App verbunden sein. Sie können Notfallkontakte in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben.

Das Edge MTB Gerät bietet Sicherheits- und Trackingfunktionen, die in der Garmin Connect App eingerichtet werden müssen.

Weitere Informationen zu Sicherheits- und Trackingfunktionen finden Sie unter [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Notfallhilfe:** Ermöglicht es Ihnen, eine Nachricht mit Ihrem Namen, dem LiveTrack Link und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte zu senden.

**Unfall-Benachrichtigung:** Wenn das Edge MTB Gerät während bestimmter Outdoor-Aktivitäten einen Unfall erkennt, sendet es eine automatische Nachricht, den LiveTrack Link und die GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte.

**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 Webseite anzeigen können.

**GroupRide:** Ermöglicht es Ihnen, mit anderen Fahrern geteilte Strecken, Gruppennachrichten und Live-Positionsdaten zu erstellen und darauf zuzugreifen.

**GroupTrack:** Ermöglicht es Ihnen, mit LiveTrack direkt auf dem Display und in Echtzeit Ihre Freunde zu verfolgen.

### Unfall-Benachrichtigung

### ⚠ ACHTUNG

Die Unfall-Benachrichtigung ist eine Zusatzfunktion, die nur für bestimmte Outdoor-Aktivitäten verfügbar ist. Verlassen Sie sich nicht als Hauptmethode auf die Unfall-Benachrichtigung, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

### HINWEIS


Zum Aktivieren der Unfall-Benachrichtigung auf dem Gerät müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte 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).

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

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

### Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

**HINWEIS:** Für das gekoppelte Telefon muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird.

- 1 Wählen Sie  > **Sicherheit und Tracking** > **Unfall-Benachrichtigung**.
- 2 Wählen Sie das Aktivitätsprofil, um die Unfall-Benachrichtigung zu aktivieren.

**HINWEIS:** Die Unfall-Benachrichtigung ist für bestimmte Outdoor-Aktivitäten standardmäßig aktiviert. Je nach Gelände und Fahrstil werden evtl. Falschmeldungen ausgegeben.

## 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 App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

### HINWEIS

Zum Aktivieren der Notfallhilfe auf dem Gerät müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte 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).



Wenn auf dem Edge Gerät das GPS aktiviert ist und es mit der Garmin Connect App verbunden ist, können Sie eine automatische SMS mit Ihrem Namen und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte senden.

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.

## Anfordern von Hilfe

### HINWEIS

Zum Anfordern von Notfallhilfe müssen Sie auf dem Edge Gerät das GPS aktivieren und in der Garmin Connect App Notfallkontakte 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 Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Halten Sie die Taste  fünf Sekunden lang gedrückt, um die Notfallhilfe zu aktivieren.  
Das Gerät gibt einen Signalton aus und sendet die Nachricht nach Ablauf des 5-Sekunden-Countdowns.  
**TIPP:** Sie können vor Ablauf des Countdowns die Option  wählen, um die Nachricht abzubrechen.
- 2 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Senden**, um die Nachricht sofort zu senden.

## Hinzufügen von Notfallkontakten

Die Telefonnummern von Notfallkontakten werden für die Sicherheits- und Trackingfunktionen verwendet.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **...**.
- 2 Wählen Sie **Sicherheit und Tracking > Sicherheitsfunktionen > Notfallkontakte > Notfallkontakte hinzufügen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Ihre Notfallkontakte erhalten eine Benachrichtigung, wenn Sie sie als Notfallkontakt hinzufügen, und können Ihre Anfrage dann annehmen oder ablehnen. Falls ein Kontakt die Anfrage ablehnt, müssen Sie einen anderen Notfallkontakt wählen.

## Anzeigen von Notfallkontakten

Zum Anzeigen der Notfallkontakte auf dem Gerät müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Fahrerinformationen und Notfallkontakte einrichten.

Wählen Sie  **> Sicherheit und Tracking > Notfallkontakte**.

Die Namen und Telefonnummern der Notfallkontakte werden angezeigt.

## Abbrechen einer automatisierten Nachricht

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

Halten Sie vor dem Ende des 30-Sekunden-Countdowns  gedrückt und wählen Sie .

## 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.

Wählen Sie auf der Statusseite die Option **Unfall erkannt > Alles OK**.

Eine Nachricht wird an alle Notfallkontakte gesendet.

## LiveTrack

### HINWEIS

Sie sind dafür verantwortlich, beim Teilen von Positionsdaten mit anderen Personen Vorsicht walten zu lassen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie wissen, mit welchem Fahrer Sie die Positionsdaten teilen, und dass Sie die Daten auch mit dieser Person teilen möchten.

Die LiveTrack Funktion ermöglicht es Ihnen, Radfahraktivitäten mit Kontakten vom Smartphone und mit Social-Media-Konten zu teilen. Während Sie Daten mit anderen teilen, können Benutzer in Echtzeit Ihre aktuelle Position verfolgen und Ihre Livedaten auf einer Webseite anzeigen.

Zum Verwenden dieser Funktion muss auf dem Edge MTB Gerät die GPS-Funktion aktiviert sein. Außerdem muss das Gerät über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Connect App verbunden sein.

## Aktivieren von LiveTrack

Zum Starten Ihrer ersten LiveTrack Sitzung müssen Sie zunächst Kontakte in der Garmin Connect App einrichten.

**1** Wählen Sie  > **Sicherheit und Tracking > LiveTrack**.

**2** Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Auto-Start**, um jedes Mal, wenn Sie diese Art der Aktivität starten, eine LiveTrack Sitzung zu starten.
- Wählen Sie **LiveTrack-Name**, um den Namen der LiveTrack Sitzung zu aktualisieren. Das aktuelle Datum ist der Standardname.
- Wählen Sie **Empfänger**, um Empfänger anzuzeigen.
- Wählen Sie **Teilen von Strecken**, wenn die Empfänger Ihre Strecke sehen sollen.
- Wählen Sie **Nachrichtenversand für Zuschauer**, wenn Sie gestatten möchten, dass die Empfänger Ihnen während der Radfahraktivität SMS-Nachrichten senden ([Nachrichtenversand für Zuschauer, Seite 59](#)).
- Wählen Sie **LiveTrack verlängern**, um die Anzeige der LiveTrack Sitzung für 24 Stunden zu verlängern.

**3** Wählen Sie **LiveTrack starten**.

Empfänger können Ihre Live-Daten auf einer Garmin Connect Trackingseite anzeigen.




## Starten einer GroupTrack Sitzung

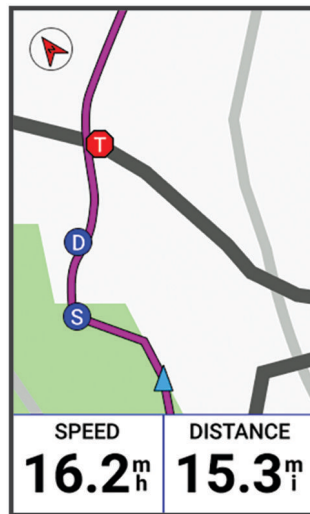
Zum Starten einer GroupTrack Sitzung muss ein Smartphone mit installierter Garmin Connect App mit dem Gerät gekoppelt sein ([Koppeln eines Smartphones, Seite 50](#)).

**HINWEIS:** Diese Funktion ist für Group Rides mit den Fahrradcomputern Edge x30 series sowie früheren Modellen erforderlich.

Verwenden Sie für die Fahrradcomputer Edge 1040, 840, 540 und spätere Modelle die GroupRide Funktion ([Starten einer GroupRide Sitzung, Seite 55](#)).

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


- 1 Wählen Sie auf dem Edge Fahrradcomputer die Option  > **Sicherheit und Tracking** > **LiveTrack** > **GroupTrack**, um die Anzeige von Verbindungen auf der Kartenseite und die Anzeige von Benachrichtigungen für Nachrichten zu aktivieren.
- 2 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  > **Sicherheit und Tracking** > **LiveTrack** > **Einstellungen zum Teilen** > **GroupTrack** > **Alle Freunde**.
- 3 Wählen Sie **LiveTrack starten**.
- 4 Drücken Sie auf dem Edge Fahrradcomputer die Taste  und beginnen Sie eine Tour.
- 5 Rufen Sie die Karte auf, um Ihre Freunde anzuzeigen.



- 6 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 den Edge MTB Fahrradcomputer über die Bluetooth Technologie mit dem Smartphone.
- Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  > **Verbindungen** und wählen Sie, dass die Liste der Radfahrer für die GroupTrack Sitzung aktualisiert wird.
- Stellen Sie sicher, dass die Verbindungen ihre jeweiligen Smartphones ebenfalls koppeln und in der Garmin Connect App eine LiveTrack Sitzung 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.

## GroupRide

### ⚠️ WARNUNG

Seien Sie sich beim Radfahren jederzeit Ihrer Umgebung bewusst und halten Sie die Regeln für sicheres Fahren ein. Andernfalls könnte es zu schweren oder tödlichen Verletzungen kommen.

### HINWEIS

Sie sind dafür verantwortlich, beim Teilen von Informationen mit anderen Fahrern Vorsicht walten zu lassen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie wissen, mit welchen Fahrern Sie die Positionsdaten und Tourdaten teilen (einschließlich Herzfrequenzdaten), und dass Sie die Daten auch mit diesen Personen teilen möchten.

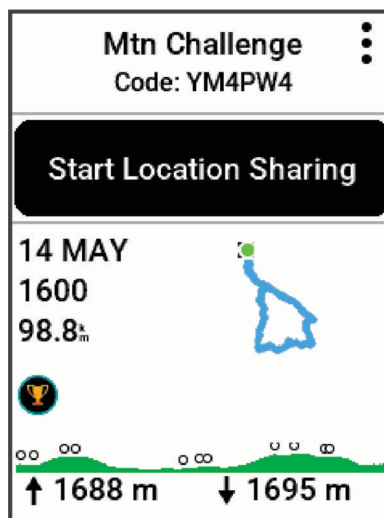
Mit der GroupRide Funktion des Edge Fahrradcomputers können Sie Strecken, Gruppennachrichten und Live-Positionsdaten, die Sie mit anderen Fahrern mit kompatiblen Geräten geteilt haben, erstellen und darauf zugreifen.

### Starten einer GroupRide Sitzung

Zum Starten einer GroupRide Sitzung muss ein Smartphone mit installierter Garmin Connect App mit dem Gerät gekoppelt sein ([Koppeln eines Smartphones, Seite 50](#)). Wenn Sie dazu aufgefordert werden, müssen Sie auch zustimmen, dass Ihre Live-Position mit anderen Fahrern geteilt wird.

- 1 Wählen Sie die Übersicht **GroupRide**.
- 2 Wählen Sie **GroupRide erstellen**.
- 3 Wählen Sie **Name**, **Datum** oder **Startzeit**, um die Informationen zu bearbeiten.
- 4 Wählen Sie **Str. hinzu**, um eine Strecke mit anderen Fahrern zu teilen.  
Sie können eine Ihrer gespeicherten Strecken wählen oder über **Neu erstellen** eine neue Strecke erstellen ([Strecken, Seite 23](#)).
- 5 Wählen Sie **Wettbewerbe**, um gegen andere Fahrer anzutreten. Sie werden in Bestenlisten aufgeführt und erhalten Auszeichnungen.
- 6 Wählen Sie **Code generieren**.

Der Edge Fahrradcomputer generiert einen Code, den Sie an andere Fahrer senden können.

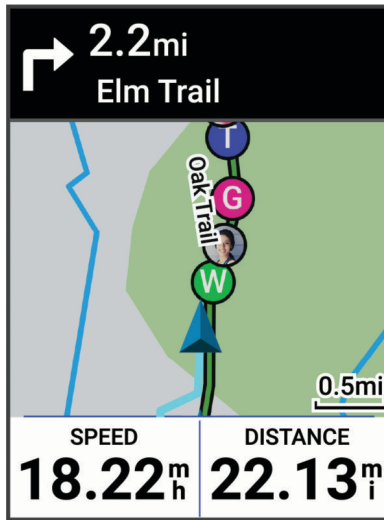


- 7 Wählen Sie **> Code zum Teilen > ✓**.
- 8 Öffnen Sie die Garmin Connect App und wählen Sie **Code anzeigen > Weitergeben**.
- 9 Wählen Sie, wie Sie den Code mit anderen Fahrern teilen möchten.  
Die Garmin Connect App teilt den GroupRide Code mit Ihren Kontakten.
- 10 Wählen Sie auf dem Edge Fahrradcomputer die Option **Mit Teilen der Position starten**.

11 Drücken Sie **▶** und beginnen Sie die Tour.

Die GroupRide Datenseite wird den Datenseiten für das aktive Profil hinzugefügt.

12 Wählen Sie auf der **GroupRide** Datenseite einen Fahrer, um dessen Position auf der Karte anzuzeigen, oder blättern Sie zur Karte, um alle Fahrer anzuzeigen ([GroupRide Kartenstatus, Seite 57](#)).



### Teilnehmen an einer GroupRide Sitzung

Sie können an einer GroupRide Sitzung auf Ihrem Edge Fahrradcomputer teilnehmen, wenn der GroupRide Code mit Ihnen geteilt wird. Der Code kann vor Beginn der Tour eingegeben werden.

1 Blättern Sie zur **GroupRide** Übersicht.

**TIPP:** Sie können die GroupRide Übersicht zur Übersichtsschleife hinzufügen ([Anpassen von Übersichten, Seite 73](#)).

2 Wählen Sie die Übersicht, um sie zu öffnen.

3 Wählen Sie **Code eingeben**.

4 Geben Sie den 6-stelligen Code ein und wählen Sie **✓**.


Der Edge Fahrradcomputer lädt die Strecke automatisch herunter.

5 Wählen Sie am Tag der Tour die Option **Mit Teilen der Position starten**.

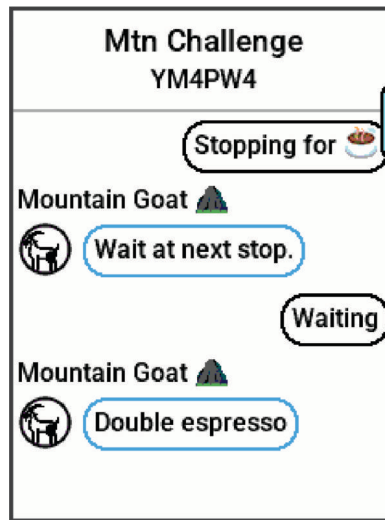
6 Drücken Sie **▶** und beginnen Sie die Tour.

## Senden von GroupRide Nachrichten

Sie können während einer GroupRide Sitzung eine Nachricht an andere Fahrer senden.

- 1 Halten Sie auf dem Edge Fahrradcomputer auf der **GroupRide** Datenseite die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie eine Nachricht aus der Liste mit Nachrichtenvorlagen.
  - Wählen Sie **Nachricht eingeben**, um eine eigene Nachricht zu senden.

**HINWEIS:** Sie können die Nachrichtenvorlagen in der Garmin Connect App in den Geräteeinstellungen anpassen. Nachdem Sie die Einstellungen angepasst haben, müssen Sie die Daten synchronisieren, um die Änderungen auf den Edge Fahrradcomputer anzuwenden.









**HINWEIS:** Sie können an den Anfang der Nachrichtenseite blättern, um ältere Nachrichten anzuzeigen, darunter Nachrichten, die vor Ihrem Beitritt zur GroupRide Sitzung gesendet wurden ([Teilnehmen an einer GroupRide Sitzung, Seite 56](#)).

## GroupRide Kartenstatus

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

**TIPP:** Die Buchstaben in den Kartensymbolen entsprechen den Initialen des Vornamens der Fahrer.

Symbol	Form	Farbe	In Bewegung	Verbunden in der Garmin Connect App
	Kreis	Weiß	Ja	Nein
	Kreis	Blau	Ja	Ja
	Quadrat	Weiß	Nein	Nein
	Quadrat	Rot	Nein	Ja
	Kreis	Grau	Unbekannt	Unbekannt



**HINWEIS:** Zum Anpassen der Karteneinstellungen wählen Sie auf der GroupRide Seite die Option .

## Verlassen einer GroupRide Sitzung

Damit Ihr Edge Fahrradcomputer Sie aus den Karten und Listen der anderen Fahrer entfernen kann, benötigen Sie eine aktive Internetverbindung.




Sie können eine GroupRide Sitzung jederzeit verlassen.

Wählen Sie eine Option:

- Drücken Sie während einer Tour  und wählen Sie **GroupRide verlassen**.
- Wählen Sie auf der **GroupRide** Seite die Option **GroupRide verlassen**.
- Drücken Sie  > **Speichern**, um die Aktivitätszeit zu stoppen und die Aktivität abzuschließen.

**TIPP:** Der Edge Fahrradcomputer entfernt die GroupRide Sitzung automatisch, wenn sie abläuft (*Tipps für GroupRide Sitzungen, Seite 58*).

## Tipps für GroupRide Sitzungen

- Fahren Sie im Freien mit dem GPS.
- Koppeln Sie Ihren kompatiblen Edge Fahrradcomputer über die Bluetooth Technologie mit Ihrem Smartphone.
- GroupRide-Teilnehmer können ihren Geräten jederzeit eine GroupRide Sitzung hinzufügen und der Sitzung dann am Tag der Tour beitreten. Sitzungen laufen 24 Stunden nach der Startzeit ab.
- Wählen Sie zum Teilen des GroupRide Codes während der Tour auf dem Edge Fahrradcomputer auf der **GroupRide** Datenseite die Option  > **Code zum Teilen**.
- Sie können  > **Nachrichten stummschalten** wählen, um alle Nachrichten für diese GroupRide Sitzung stummzuschalten.
- Die Fahrerliste wird alle 15 Sekunden aktualisiert und zeigt Details für die 25 Fahrer an, die in einem Umkreis von 40 km (25 Meilen) am nächsten sind. Wenn Sie weitere Fahrer außerhalb des Radius von 40 km (25 Meilen) anzeigen möchten, wählen Sie **Mehr anzeigen**.
- Drücken Sie während der Tour die Taste , um weitere Optionen anzuzeigen.
- Halten Sie an, bevor Sie Informationen zur Position und Richtung anderer Fahrer der GroupRide Sitzung anzeigen (*GroupRide Kartenstatus, Seite 57*).
- Damit Ihre Live-Position und Tourdaten nicht mehr geteilt werden, verlassen Sie den GroupRide über den Fahrradcomputer. Damit Tourergebnisse und Auszeichnungen nicht mehr geteilt werden, entfernen Sie sich in der Garmin Connect App aus dem GroupRide (*Garmin Connect, Seite 61*).


## Live-Eventfreigabe

Die Live-Eventfreigabe ermöglicht es Ihnen, während eines Events Nachrichten an Freunde und Familie zu senden, sodass diese Echtzeit-Updates erhalten, u. a. die Gesamtzeit und die Zeit der letzten Runde. Vor dem Event können Sie in der Garmin Connect App die Liste der Empfänger und den Inhalt der Nachricht anpassen.

## Aktivieren der Live-Eventfreigabe

Zum Verwenden der Live-Eventfreigabe müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App die LiveTrack Funktion einrichten.

**HINWEIS:** LiveTrack Funktionen sind verfügbar, wenn das Gerät über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Connect App auf einem kompatiblen Android™ Smartphone verbunden ist.

- 1 Schalten Sie den Edge Fahrradcomputer ein.
- 2 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  > **Sicherheit und Tracking** > **Live-Eventfreigabe**.
- 3 Wählen Sie **Geräte** und anschließend Ihren Edge Fahrradcomputer.
- 4 Wählen Sie den Umschalter, um die Option **Live-Eventfreigabe** zu aktivieren.
- 5 Wählen Sie **Fertig**.
- 6 Wählen Sie **Empfänger**, um Personen aus Ihren Kontakten hinzuzufügen.
- 7 Wählen Sie **Nachrichtenoptionen**, um die Nachrichtenauslöser und -optionen anzupassen.
- 8 Gehen Sie nach draußen und wählen Sie auf dem Edge MTB Fahrradcomputer ein GPS-Fahrradprofil.

Die Live-Eventfreigabe bleibt 24 Stunden lang aktiviert.

## Nachrichtenversand für Zuschauer

**HINWEIS:** 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.

Beim Nachrichtenversand für Zuschauer können Ihre LiveTrack Anhänger Ihnen während Ihrer Radfahraktivität SMS-Nachrichten senden. Sie können diese Funktion in der Garmin Connect App in den LiveTrack Einstellungen einrichten.

## Blockieren des Nachrichtenversands für Zuschauer

Wenn Sie Nachrichten von Zuschauern blockieren möchten, empfiehlt Garmin, die Funktion vor dem Starten der Aktivität zu deaktivieren.

Wählen Sie  > **Sicherheit und Tracking** > **LiveTrack** > **Nachrichtenversand für Zuschauer**.


## Einrichten des Fahrradalarms

Sie können den Fahrradalarm aktivieren, wenn Sie nicht bei Ihrem Fahrrad sind, z. B. während einer Pause bei einer langen Tour. Steuern Sie den Fahrradalarm über das Gerät oder über die Geräteeinstellungen in der Garmin Connect App.

1 Wählen Sie  > **Sicherheit und Tracking** > **Fahrradalarm**.

2 Erstellen oder aktualisieren Sie Ihren Kenncode.

Wenn Sie den Fahrradalarm über das Edge Gerät deaktivieren, werden Sie zur Eingabe des Kenncodes aufgefordert.

3 Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Fahrradalarm**.

Wenn das Gerät Bewegung erkennt, wird ein Alarm ausgegeben. Außerdem wird ein Alarm an das verbundene Smartphone gesendet.

## Wiedergeben von Musik




### **WARNUNG**

Hören Sie keine Musik, während Sie auf öffentlichen Straßen Rad fahren, da Sie dadurch abgelenkt werden könnten, was zu einem Unfall mit Personenschäden oder Todesfällen führen kann. Der Benutzer ist dafür verantwortlich, lokale Gesetze und Vorschriften bezüglich des Tragens von Kopfhörern beim Radfahren zu kennen und zu verstehen.

Sie können die Musikwiedergabe auf dem Smartphone über den Edge Fahrradcomputer steuern.

1 Starten Sie auf dem Smartphone die Wiedergabe eines Titels oder einer Playlist.

2 Wählen Sie eine Option:

- Drücken Sie auf dem Edge Fahrradcomputer auf der Timerseite die Taste  und wählen Sie **Widgets**. Drücken Sie  bzw. , um das Musikfunktionen-Widget anzuzeigen.

**HINWEIS:** Sie können der Widget-Schleife Optionen hinzufügen ([Anpassen der Widget-Schleife, Seite 73](#)).

- Blättern Sie durch die Datenseiten, um die Datenseite für Musikfunktionen anzuzeigen ([Hinzufügen einer Datenseite für Musikfunktionen, Seite 66](#)).

3 Hören Sie Musik vom gekoppelten Smartphone.

Sie können die Musikwiedergabe auf dem Smartphone über den Edge Fahrradcomputer steuern.

## Garmin Share

### HINWEIS



Sie sind dafür verantwortlich, beim Teilen von Informationen mit anderen Personen Vorsicht walten zu lassen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie wissen, mit wem Sie Informationen teilen, und dass Sie die Informationen auch mit diesen Personen teilen möchten.

Die Garmin Share Funktion ermöglicht es Ihnen, Daten über die Bluetooth Technologie drahtlos mit anderen kompatiblen Garmin Geräten zu teilen. Wenn Garmin Share aktiviert ist und sich kompatible Garmin Geräte in Reichweite voneinander befinden, können Sie gespeicherte Positionen, Strecken und Trainings auswählen und sie über eine direkte, sichere Verbindung zwischen den Geräten und ohne Smartphone oder Wi-Fi® Konnektivität auf ein anderes Gerät übertragen.

### Teilen von Daten mit Garmin Share




Zum Verwenden dieser Funktion muss die Bluetooth Technologie auf beiden kompatiblen Geräten aktiviert sein und die Geräte dürfen maximal 3 m (10 Fuß) voneinander entfernt sein. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, müssen Sie auch zustimmen, dass Ihre Daten über Garmin Share mit anderen Garmin Geräten geteilt werden.

Das Edge Gerät kann Daten senden und empfangen, wenn es mit einem anderen kompatiblen Garmin Gerät verbunden ist (*Empfangen von Daten mit Garmin Share, Seite 60*). Außerdem können Sie Daten zwischen verschiedenen Geräten austauschen. Beispielsweise können Sie eine Lieblingsstrecke von Ihrem Edge Fahrradcomputer mit Ihrer kompatiblen Garmin Uhr teilen.

- 1 Wählen Sie  > **Garmin Share** > **Weitergeben**.
- 2 Wählen Sie eine Kategorie und anschließend ein oder mehrere Elemente.
- 3 Wählen Sie **%1 Elemente teilen**.
- 4 Warten Sie, während das Gerät kompatible Geräte ortet.
- 5 Wählen Sie ein Gerät aus.
- 6 Bestätigen Sie, dass die sechsstellige PIN auf beiden Geräten übereinstimmt, und wählen Sie .
- 7 Warten Sie, während die Geräte die Daten übertragen.
- 8 Wählen Sie **Erneut teilen**, um dasselbe Element mit einem anderen Benutzer zu teilen (optional).
- 9 Wählen Sie **Fertig**.

### Empfangen von Daten mit Garmin Share

Zum Verwenden dieser Funktion muss die Bluetooth Technologie auf beiden kompatiblen Geräten aktiviert sein und die Geräte dürfen maximal 3 m (10 Fuß) voneinander entfernt sein. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, müssen Sie auch zustimmen, dass Ihre Daten über Garmin Share mit anderen Garmin Geräten geteilt werden.

- 1 Wählen Sie  > **Garmin Share**.
- 2 Warten Sie, während das Gerät kompatible Geräte in Reichweite ortet.
- 3 Wählen Sie .
- 4 Bestätigen Sie, dass die sechsstellige PIN auf beiden Geräten übereinstimmt, und wählen Sie .
- 5 Warten Sie, während die Geräte die Daten übertragen.
- 6 Wählen Sie **Fertig**.

Zeigen Sie die empfangenen Daten in den Menüs Training oder Navigation an. Im Hauptmenü wird das letzte empfangene Element angezeigt.

### Garmin Share-Einstellungen

Wählen Sie  > **Garmin Share** > .

**Status:** Ermöglicht es dem Edge Fahrradcomputer, Elemente über Garmin Share zu erhalten.

**Geräte löschen:** Entfernt Geräte, mit denen der Fahrradcomputer zuvor Elemente geteilt hat.

## Smartphone-Apps und Computeranwendungen

Sie können den Fahrradcomputer mit mehreren Garmin Smartphone-Apps und Computeranwendungen verbinden und dabei dasselbe Garmin Konto verwenden.

## Garmin Connect

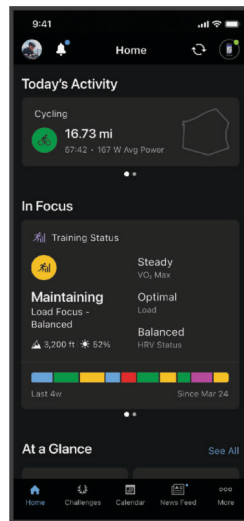
Sie können bei Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren, mit anderen zu teilen und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Touren, Lauftrainings,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

Sie können ein kostenloses Garmin Connect Konto erstellen, wenn Sie das Gerät über die Garmin Connect App mit dem Smartphone koppeln, oder Sie können es unter [connect.garmin.com](https://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.



**Planen von Trainings:** Sie können ein Fitnessziel auswählen und einen der nach Tagen unterteilten Trainingspläne laden.

**Teilen von Aktivitäten:** Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen oder Links zu Ihren Aktivitäten zu teilen.

**Verwalten von Einstellungen:** Sie können die Fahrradcomputer- und Benutzereinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

## Verwenden der Garmin Connect App

Nachdem Sie den Fahrradcomputer mit dem Smartphone gekoppelt haben, können Sie über die Garmin Connect App alle Aktivitätsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hochladen ([Koppeln eines Smartphones, Seite 50](#)).

**HINWEIS:** Sie können die Einstellungen des Fahrradcomputers, Aktivitätsprofile, Datenfelder und Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto entweder mit der Garmin Connect App oder auf der Garmin Connect Website anpassen.

- 1 Vergewissern Sie sich, dass die Garmin Connect App auf dem Smartphone ausgeführt wird.
- 2 Achten Sie darauf, dass der Fahrradcomputer und das Smartphone nicht weiter als 10 m (30 Fuß) voneinander entfernt sind.

Der Fahrradcomputer synchronisiert die Daten automatisch mit der Garmin Connect App und Ihrem Garmin Connect Konto.

## Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware mit der Garmin Connect App benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen das Gerät mit einem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 50*).

Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect App.

Wenn neue Software verfügbar ist, wird das Update von der Garmin Connect App automatisch an das Gerät gesendet.

## Einheitlicher Trainingszustand

Wenn Sie mehr als ein Garmin Gerät mit Ihrem Garmin Connect Konto verwenden, können Sie festlegen, welches Gerät als primäre Datenquelle für den Alltag und für das Training dienen soll.

Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Einstellungen**.

**Primäres Trainingsgerät:** Legt die vorrangige Datenquelle für Trainingswerte wie Trainingszustand und Belastungsfokus fest.

**Primäre Smartwatch:** Legt die vorrangige Datenquelle für tägliche Gesundheitsdaten wie Schritte und Schlaf fest. Dies sollte die Smartwatch sein, die Sie am meisten tragen.

**TIPP:** Damit Sie die genauesten Ergebnisse erzielen, empfiehlt Garmin, oft eine Synchronisierung mit dem Garmin Connect Konto durchzuführen.

## Übertragen von Touren in Garmin Connect

- Synchronisieren Sie den Edge Fahrradcomputer mit der Garmin Connect App auf dem Smartphone.
- Verwenden Sie das USB-Kabel aus dem Lieferumfang des Edge Fahrradcomputers, um Tourdaten in Ihr Garmin Connect Konto auf dem Computer zu übertragen.

## Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer

Die Anwendung Garmin Express wird verwendet, um das Gerät über einen Computer mit Ihrem Garmin Connect Konto zu verbinden. Verwenden Sie die Anwendung Garmin Express, um Aktivitätsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hochzuladen und Daten wie Trainings oder Trainingspläne von der Garmin Connect Website auf das Gerät zu übertragen. Sie können außerdem Gerätesoftware-Updates installieren und Ihre Connect IQ Apps verwalten.

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie die Website [garmin.com/express](https://garmin.com/express) auf.
- 3 Laden Sie die Anwendung Garmin Express herunter, und installieren Sie sie.
- 4 Öffnen Sie die Anwendung Garmin Express, und wählen Sie **Gerät hinzufügen**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## 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.

## Garmin Connect+ Abonnement

Sie können die im Garmin Connect Konto verfügbaren Daten, Verbindungen und Trainings durch ein Garmin Connect+ Abonnement optimieren. Zum Registrieren können Sie die Garmin Connect App im App-Shop des Smartphones herunterladen oder [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) besuchen.

**Active Intelligence (AI):** Erhalten Sie KI-Einblicke in Ihre Daten und Aktivitäten.

**LiveTrack+:** Senden Sie LiveTrack SMS-Nachrichten, erhalten Sie eine personalisierte Profilseite und zeigen Sie vorherige LiveTrack Sitzungen an.

**Verfolgen von Indoor-Aktivitäten:** Sehen Sie sich in Echtzeit Daten Ihrer Indoor-Aktivitäten und Trainings an, um die Leistung direkt während der Aktivität anzupassen.

**Trainingsanweisungen:** Erhalten Sie zusätzliche Unterstützung und Anweisungen von Experten für ausgewählte Garmin Coach-Trainingspläne.

**Performance Dashboard:** Zeigen Sie Ihre Trainingsdaten mit angepassten Diagrammen und Grafiken nach Ihren Wünschen an.

**Social-Media-Funktionen:** Erhalten Sie Zugriff auf exklusive Auszeichnungen, Auszeichnungs-Challenges und doppelte Punkte für Challenges. Sie können den Avatar Ihres Profils mit anpassbaren Frames aktualisieren.

## Von Connect IQ herunterladbare Funktionen

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

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

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

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

## Herunterladen von Connect IQ Funktionen

Zum Herunterladen von Funktionen über die Connect IQ App müssen Sie zunächst die Uhr bzw. den Fahrradcomputer von Garmin mit dem Smartphone koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 50](#)).

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Connect IQ App und öffnen Sie sie.
- 2 Wählen Sie bei Bedarf die Uhr oder den Fahrradcomputer aus.
- 3 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## 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](https://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.

# Anpassen des Geräts

## Profile

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

Wenn Sie ein Profil nutzen und Einstellungen ändern, z. B. Datenfelder oder Maßeinheiten, werden die Änderungen automatisch als Teil des Profils gespeichert.


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

**TIPP:** Beim Synchronisieren werden Aktivitätsprofile in Ihrem Garmin Connect Konto gespeichert und können jederzeit an das Gerät gesendet werden.

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

## Aktivitätsprofile für das Radfahren

Bei jeder Tour mit dem Edge Fahrradcomputer werden Sie zur Auswahl eines Aktivitätsprofils aufgefordert. Für jedes Aktivitätsprofil werden Trainingseinstellungen, Routingoptionen und Anzeigeeinstellungen gespeichert, die für die Aktivität optimiert sind. Sie sollten das Aktivitätsprofil basierend auf dem Typ der Tour oder der Straßenoberfläche wählen ([Aktualisieren von Aktivitätsprofilen, Seite 66](#)).

**Enduro-MTB:** Dies ist ein Mountainbike-Profil, bei dem Anstiege und Abstiege auf unbefestigtem Gelände separat gespeichert werden und das GPS-Abfahrtsdaten mit 5 Hz aufzeichnet, wenn diese Option aktiviert ist ([5-Hz-Datenaufzeichnung, Seite 74](#)). Beim Wechsel zwischen Anstiegen und Abstiegen drücken Sie manuell die Taste  und der Fahrradcomputer zeigt eine Zusammenfassung des abgeschlossenen Splits an. Sie können die Auto Pause Einstellung für die Anstiegs- und Abstiegsabschnitte der Tour aktivieren. Bei diesem Aktivitätsprofil wird auch die Schwierigkeit des Trails gespeichert und die Karte wird standardmäßig plastisch und mit Höhenlinien dargestellt.


**Downhill-MTB:** Sie sollten dieses Profil verwenden, wenn Sie mit einem Skilift fahren oder das Fahrrad nach oben transportieren und dann bergab fahren. Bei diesem Profil werden Abstiege auf unbefestigtem Gelände gespeichert und, sofern die Option aktiviert ist, GPS-Abfahrtsdaten mit 5 Hz aufgezeichnet. Ein Downhill-Abstieg wird auch als Run bezeichnet und nach jedem Run zeigt der Fahrradcomputer eine Übersicht der Run-Daten an. Gesamtwerte für die Aktivitätsübersicht enthalten keine Anstiegsdaten. Bei diesem Aktivitätsprofil wird auch die Schwierigkeit des Trails gespeichert und die Karte wird standardmäßig plastisch und mit Höhenlinien dargestellt.

**TOURENRAD:** Dieses Aktivitätsprofil ist ideal für die Navigation zu bestimmten Zielen auf unterschiedlichem Gelände. Beispielsweise können Sie eine Route erstellen, die Trails, aber auch Sehenswürdigkeiten an der Straße oder aber Campingplätze umfasst.

**Indoor:** Der Fahrradcomputer umfasst ein Profil für Indoor-Aktivitäten, wenn das GPS deaktiviert ist. Wählen Sie dieses Profil für das Indoor-Training oder wenn Sie den Akku schonen möchten. Wenn das GPS deaktiviert ist, stehen Geschwindigkeits- und Distanzdaten nur zur Verfügung, wenn Sie über einen kompatiblen Sensor oder Indoor Trainer verfügen, der Geschwindigkeits- und Distanzdaten an das Gerät sendet ([Funksensoren, Seite 41](#)).

## 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.

## Einstellungen zum Geschlecht


Wenn Sie die Grundeinstellungen des Geräts vornehmen, müssen Sie ein Geschlecht wählen. Die meisten Fitness- und Trainingsalgorithmen sind binär. Damit Sie die genauesten Ergebnisse erhalten, empfiehlt Garmin, die nach der Geburt erfolgte Geschlechtszuordnung zu übernehmen. Nach Abschluss der Grundeinstellungen können Sie die Profileinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

**Profil und Datenschutz:** Ermöglicht es Ihnen, die Daten Ihres öffentlichen Profils anzupassen.

**Benutzereinstellungen:** Richtet Ihr Geschlecht ein. Wenn Sie Nicht angegeben wählen, verwenden Algorithmen, für die eine binäre Eingabe erforderlich ist, das Geschlecht, das Sie beim Vornehmen der Grundeinstellungen des Geräts angegeben haben.

## Trainingseinstellungen

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

**TIPP:** Sie können die Aktivitätsprofile auch in der Garmin Connect App über die Geräteeinstellungen anpassen. Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile** und anschließend ein Profil.

**Alarme und Meldungen:** Legt fest, wie Runden ausgelöst werden, und passt die Trainings- oder Navigationsalarme für die Aktivität an ([Einstellungen für Alarme und Meldungen, Seite 68](#)).

**Auto-Sperre:** Ermöglicht es dem Gerät, die Gerätetasten während einer Tour automatisch zu sperren, um eine versehentliche Tastenbetätigung zu verhindern ([Sperren und Entsperren des Fahrradcomputers, Seite 71](#)).

**Auto-Ruhezustand:** Ermöglicht es dem Gerät, nach einer Inaktivität von fünf Minuten automatisch den Ruhezustand zu aktivieren ([Verwenden des Auto-Ruhezustands, Seite 70](#)).

**Anstiege:** Aktiviert die ClimbPro Funktion und legt fest, welche Anstiegsarten das Gerät erkennt ([Verwenden von ClimbPro, Seite 27](#)).

**Datenseiten:** Ermöglicht es Ihnen, für die Aktivität Datenseiten anzupassen und neue Datenseiten hinzuzufügen ([Hinzufügen von Datenseiten, Seite 66](#)).

**MTB/CX:** Aktiviert die Aufzeichnung von Grit, Flow und Sprüngen. Wählen Sie diese Einstellung, um Sprungalarme zu aktivieren. Außerdem können Sie **ForkSight** bei Mountainbike-Aktivitätsprofilen wie **MTB** oder **Enduro-MTB** aktivieren und deaktivieren ([ForkSight, Seite 26](#)).

**Navigation:** Richtet Navigationsmeldungen ein und passt die Karten- und Routingeeinstellungen an ([Karteneinstellungen, Seite 28](#)) ([Routeneinstellungen, Seite 29](#)).

**Ernährung/Flüssigkeitsaufnahme:** Aktiviert die Aufzeichnung der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme.

**Typ der Tour:** Legt den Typ der Tour fest, der für dieses Aktivitätsprofil typisch ist, z. B. Arbeitsweg.

**HINWEIS:** Nach einer Tour, die nicht typisch ist, können Sie den Typ der Tour manuell aktualisieren. Richtige Daten für den Typ der Tour sind wichtig für die Erstellung von Strecken, die für Fahrräder geeignet sind.

**Satellitensysteme:** Ermöglicht es Ihnen, das GPS zu deaktivieren ([Training in Gebäuden, Seite 16](#)) oder das Satellitensystem für die Aktivität einzurichten ([Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 72](#)).

**Segmente:** Schaltet die aktivierten Segmente ein ([Aktivieren von Segmenten, Seite 12](#)).



**Selbsteinschätzung:** Legt fest, wie oft Sie die empfundene Anstrengung für die Aktivität einschätzen ([Einschätzen von Aktivitäten, Seite 7](#)).

**Timer:** Richtet Timereinstellungen ein. Bei der Option **Auto Pause** können Sie festlegen, wann der Aktivitäten-Timer automatisch anhält ([Verwenden von Auto Pause, Seite 71](#)). Bei der Option **Timerstartmodus** können Sie festlegen, wie das Gerät den Start einer Tour erkennt und automatisch den Aktivitäten-Timer startet ([Automatisches Starten des Timers, Seite 71](#)).

## Aktualisieren von Aktivitätsprofilen


Sie können die Aktivitätsprofile anpassen. Sie können Ihre Einstellungen und Datenfelder für eine bestimmte Aktivität oder Tour anpassen ([Trainingseinstellungen, Seite 65](#)).









**TIPP:** Sie können die Aktivitätsprofile auch in der Garmin Connect App über die Geräteeinstellungen anpassen.

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie ein Profil.
  - Wählen Sie **Neu erstellen**, um ein neues Profil zu erstellen, indem Sie ein vorhandenes Profil kopieren oder eine Vorlage verwenden.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf , um den Namen oder die Farbe des Profils zu bearbeiten oder um das Profil zu entfernen.

**TIPP:** Nach einer Tour, die nicht typisch ist, können Sie den Typ der Tour manuell aktualisieren. Richtige Daten für den Typ der Tour sind wichtig für die Erstellung von Strecken, die für Fahrräder geeignet sind.

## Hinzufügen von Datenseiten


- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Datenseiten** > **Datenseite hinzufügen** > **Datenseite**.
- 4 Wählen Sie eine Kategorie und anschließend ein oder mehrere Datenfelder.

**TIPP:** Eine Liste aller verfügbaren Datenfelder finden Sie unter ([Datenfelder, Seite 87](#)).
- 5 Wählen Sie .
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie eine andere Kategorie, um weitere Datenfelder auszuwählen.
  - Halten Sie  gedrückt, um  auszuwählen.
- 7 Wählen Sie  bzw. , um das Layout zu ändern.
- 8 Wählen Sie .
- 9 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie ein Datenfeld und anschließend ein anderes Datenfeld, um die Felder neu anzuordnen.
  - Wählen Sie ein Datenfeld zweimal aus, um es zu ändern.
- 10 Halten Sie  gedrückt, um  auszuwählen.

Die hinzugefügte Datenseite wird in der Liste von Datenseiten für das Profil angezeigt ([Neuanordnen von Datenseiten, Seite 67](#)).

## Hinzufügen einer Datenseite für Musikfunktionen










Sie können eine Datenseite für Musikfunktionen hinzufügen ([Wiedergeben von Musik, Seite 59](#)).

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Datenseiten** > **Datenseite hinzufügen** > **Musikfunktionen**.

Die hinzugefügte Musikdatenseite wird in der Liste von Datenseiten für das Profil angezeigt ([Neuanordnen von Datenseiten, Seite 67](#)).






## Hinzufügen von Datenfeldern für Trainings

Sie können eine Datenseite anpassen, sodass Echtzeit-Trainingsdaten angezeigt werden, beispielsweise Informationen zu Ihrem primären Ziel, ein Countdown für die Dauer u.v.m. ([Trainings, Seite 8](#)).







- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Datenseiten** > **Datenseite hinzufügen** > **Datenseite** > **Trainings**.
- 4 Wählen Sie ein oder mehrere Datenfelder, die Sie hinzufügen oder entfernen möchten.
- 5 Drücken Sie .
- 6 Halten Sie  gedrückt, um  auszuwählen.
- 7 Wählen Sie  bzw. , um das Layout zu ändern.
- 8 Drücken Sie .
- 9 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie ein Datenfeld und anschließend ein anderes Datenfeld, um die Felder neu anzuordnen.
  - Wählen Sie ein Datenfeld zweimal aus, um es zu ändern.
- 10 Halten Sie  gedrückt, um  auszuwählen.

Die hinzugefügte Datenseite wird in der Liste von Datenseiten für das Profil angezeigt ([Neuanordnen von Datenseiten, Seite 67](#)).

## Bearbeiten von Datenseiten


- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Datenseiten**.
- 4 Wählen Sie eine Datenseite.
- 5 Wählen Sie **Layout und Datenfelder**.
- 6 Wählen Sie  bzw. , um das Layout zu ändern.
- 7 Drücken Sie .
- 8 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie ein Datenfeld und anschließend ein anderes Datenfeld, um die Felder neu anzuordnen.
  - Wählen Sie ein Datenfeld zweimal aus, um es zu ändern.
- 9 Halten Sie  gedrückt.

## Neuanordnen von Datenseiten

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Datenseiten** >  > **Neu anordnen**.
- 4 Wählen Sie eine Datenseite.
- 5 Drücken Sie  bzw. .
- 6 Drücken Sie  > .

## Einstellungen für Alarmer und Meldungen

Mit den Alarmfunktionen können Sie das Training gezielt auf Zeit, Distanz, Kalorien, Herzfrequenz, Trittfrequenz und Leistung abstimmen. Außerdem können Sie Navigationsalarmer einrichten. Alarmeinstellungen werden mit dem Aktivitätsprofil gespeichert (*Trainingseinstellungen, Seite 65*).

Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**. Wählen Sie ein Profil und anschließend **Alarmer und Meldungen**.

**Warnungen vor scharfen Kurven:** Aktiviert Alarmer für schwierige Abbiegungen.

**Warnung verkehrsreiche Straße:** Aktiviert Alarmer für Gebiete mit hohem Verkehrsaufkommen.

**Warnungen zu Gefahren auf Straße:** Aktiviert Alarmer für Gefahren auf der Straße, z. B. Schlaglöcher oder Hindernisse (*Melden von Gefahrenstellen, Seite 22*).

**Warnungen vor unbefestigten Straßen:** Aktiviert Alarmer für unbefestigte Straßen, z. B. Straßen mit Schotter.

**Trainingszielalarmer:** Aktiviert einen Alarm, der ausgegeben wird, wenn Sie während des Trainings ein Ziel erreichen.

**Runde:** Legt fest, wie Runden ausgelöst werden (*Speichern von Runden nach Position, Seite 69*).

**Zeit-Alarm:** Richtet einen Alarm für eine bestimmte Zeit ein (*Einrichten wiederkehrender Alarmer, Seite 69*).

**Distanz-Alarm:** Richtet einen Alarm für eine bestimmte Distanz ein (*Einrichten wiederkehrender Alarmer, Seite 69*).

**Kalorienalarmer:** Richtet einen Alarm für einen bestimmten Kalorienverbrauch ein.

**HF-Alarm:** Legt fest, dass das Gerät einen Alarm ausgibt, wenn Ihre Herzfrequenz über oder unter einem Zielbereich liegt (*Einrichten von Bereichsalarmen, Seite 68*).

**Trittfrequenz-Alarm:** Legt fest, dass das Gerät einen Alarm ausgibt, wenn Ihre Trittfrequenz über oder unter einem benutzerdefinierten Bereich für Wiederholungen pro Minute liegt (*Einrichten von Bereichsalarmen, Seite 68*).

**Leistungsalarmer:** Legt fest, dass das Gerät einen Alarm ausgibt, wenn Ihre Leistungsschwelle über oder unter einem Zielbereich liegt (*Einrichten von Bereichsalarmen, Seite 68*).

**Alarm: Umkehren:** Richtet einen Alarm ein, der Sie darauf hinweist, wenn Sie während der Tour umkehren sollten.


**Alarm: Essen:** Richtet einen Alarm ein, der Sie während der Tour zu einer bestimmten Zeit, einer bestimmten Distanz oder einem strategischen Intervall darauf hinweist, dass Sie etwas essen sollten (*Einrichten von intelligenten Alarmen für Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, Seite 69*).

**Alarm: Trinken:** Richtet einen Alarm ein, der Sie während der Tour zu einer bestimmten Zeit, einer bestimmten Distanz oder einem strategischen Intervall darauf hinweist, dass Sie etwas trinken sollten (*Einrichten von intelligenten Alarmen für Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, Seite 69*).

**Connect IQ-Alarmer:** Aktiviert Alarmer, die Sie in Connect IQ Apps eingerichtet haben.

### Einrichten von Bereichsalarmen



Wenn Sie über einen optionalen Herzfrequenzsensor, Trittfrequenzsensor oder Leistungsmesser verfügen, können Sie Bereichsalarmer einrichten. Bei einem Bereichsalarm werden Sie benachrichtigt, wenn der aktuelle Wert über oder unter einem bestimmten Wertebereich liegt. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie bei einer Trittfrequenz unter 40 1/min und über 90 1/min benachrichtigt werden. Sie können für den Bereichsalarm auch eine Trainingszone verwenden (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 15, Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 45*).

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Alarmer und Meldungen**.
- 4 Wählen Sie **HF-Alarm, Trittfrequenz-Alarm** oder **Leistungsalarmer**.
- 5 Wählen Sie die Mindest- und Höchstwerte oder Bereiche aus.

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 74*).

## Einrichten wiederkehrender Alarme


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  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Alarme und Meldungen**.
- 4 Wählen Sie einen Alarmtyp.
- 5 Schalten Sie den Alarm ein.
- 6 Geben Sie einen Wert ein.
- 7 Wählen Sie .

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (*Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 74*).

## Einrichten von intelligenten Alarmen für Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme

Bei einem intelligenten Alarm werden Sie basierend auf den aktuellen Tourbedingungen in strategischen Intervallen daran erinnert, etwas zu essen oder zu trinken. Als Grundlage für die Berechnung von intelligenten Alarmen dienen Temperatur, positiver Höhenunterschied, Geschwindigkeit, Dauer sowie Herzfrequenz- und Leistungsdaten (sofern zutreffend).






- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Alarme und Meldungen**.
- 4 Wählen Sie **Alarm: Essen** oder **Alarm: Trinken**.
- 5 Schalten Sie den Alarm ein.
- 6 Wählen Sie **Typ > Intelligent**.

Jedes Mal, wenn Sie den berechneten Wert für den intelligenten Alarm erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (*Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 74*).

## 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 Trainingssprints). Verwenden Sie beim Fahren von Strecken die Option Nach Position, um Runden an allen auf der Strecke gespeicherten Rundenpositionen auszulösen.

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Alarme und Meldungen > Runde**.
- 4 Aktivieren Sie den Alarm für **Auto Lap**.
- 5 Wählen Sie **Auto Lap-Auslöser > Nach Position**.
- 6 Wählen Sie **Runde bei**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Nur Lap-Taste**, um den Rundenzähler jedes Mal auszulösen, wenn Sie  drücken, 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  drücken, und an jeder Position, an der Sie während der Fahrt  drücken.
  - 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  drücken.
- 8 Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an (*Hinzufügen von Datenseiten, Seite 66*).





## 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  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Alarmer und Meldungen > Runde**.
- 4 Aktivieren Sie den Alarm für **Auto Lap**.
- 5 Wählen Sie **Auto Lap-Auslöser > Nach Entfernung**.
- 6 Wählen Sie **Runde bei**.
- 7 Geben Sie einen Wert ein.
- 8 Wählen Sie .
- 9 Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an ([Hinzufügen von Datenseiten, Seite 66](#)).


## 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  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Alarmer und Meldungen > Runde**.
- 4 Aktivieren Sie den Alarm für **Auto Lap**.
- 5 Wählen Sie **Auto Lap-Auslöser > Nach Zeit**.
- 6 Wählen Sie **Runde bei**.
- 7 Wählen Sie einen Wert für Stunden, Minuten oder Sekunden.
- 8 Wählen Sie  bzw. , um einen Wert einzugeben.
- 9 Wählen Sie .
- 10 Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an ([Hinzufügen von Datenseiten, Seite 66](#)).


## Anpassen des Rundenbanners

Sie können die Datenfelder anpassen, die im Rundenbanner angezeigt werden.

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Alarmer und Meldungen > Runde**.
- 4 Aktivieren Sie den Alarm für **Auto Lap**.
- 5 Wählen Sie **Benutzerdefiniertes Rundenbanner**.
- 6 Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.

## 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 Sensoren, die Bluetooth Technologie und das GPS sind deaktiviert.

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **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 abbremesen oder anhalten müssen.

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

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Timer** > **Auto Pause**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Wenn angehalten**, um die Stoppuhr automatisch anzuhalten, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen.
  - Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn die Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt.
- 5 Passen Sie bei Bedarf optionale Datenfelder für die Zeit an (*Hinzufügen von Datenseiten, Seite 66*).



## Verwenden des Auto-Seitenwechsels

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

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Datenseiten** >  > **Auto-Seitenwechsel**.
- 4 Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit.


## Automatisches Starten des Timers

Diese Funktion erkennt automatisch, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst hat und sich in Bewegung befindet. Der 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  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Timer** > **Timerstartmodus**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Manuell** und anschließend , 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.

## Sperren und Entsperren des Fahrradcomputers


Sie können die Option Auto-Sperre aktivieren, damit der Fahrradcomputer automatisch gesperrt wird, um versehentliche Tastenbetätigungen während einer Tour zu verhindern.

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Auto-Sperre**.

Halten Sie während einer Tour eine beliebige Taste gedrückt, um das Gerät zu entsperren.

## Ändern der Satelliteneinstellung

Sie können Multi-GNSS oder Multi-GNSS-Multiband aktivieren, um in schwierigen Bedingungen eine bessere Leistung zu erhalten und die GPS-Position schneller zu erfassen. Bei der gemeinsamen Verwendung des GPS und eines anderen Satelliten ist die Akku-Laufzeit kürzer als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS.

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Satellitensysteme**.
- 4 Wählen Sie eine Option.

## Telefoneinstellungen

Wählen Sie  > **Telefon**.

**Aktivieren:** Aktiviert Bluetooth.

**HINWEIS:** Andere Bluetooth Einstellungen werden nur angezeigt, wenn Sie die Bluetooth Technologie aktivieren.

**Eigener Name:** Ermöglicht es Ihnen, einen Namen einzugeben, mit dem Ihre Geräte mit Bluetooth 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.

**Jetzt synchronisieren:** Ermöglicht es Ihnen, das Gerät mit Ihrem kompatiblen Smartphone zu synchronisieren.

**Smart Notifications:** Ermöglicht es Ihnen, Telefonbenachrichtigungen von Ihrem kompatiblen Smartphone zu aktivieren.

**Ungelesene Benachrichtigungen:** Zeigt Benachrichtigungen für verpasste Anrufe auf Ihrem kompatiblen Smartphone an.


**Signatur für SMS-Antwort:** Aktiviert Signaturen in SMS-Antworten. Diese Funktion ist mit kompatiblen Android Smartphones verfügbar.

## Systemeinstellungen

Wählen Sie  > **System**.

- Anzeigeeinstellungen ([Anzeigeeinstellungen, Seite 72](#))
- Widget-Einstellungen ([Anpassen der Widget-Schleife, Seite 73](#))
- Einstellungen für die Datenaufzeichnung ([Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 73](#))
- Einheiten-Einstellungen ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 74](#))
- Toneinstellungen ([Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 74](#))
- Spracheinstellungen ([Ändern der Sprache des Geräts, Seite 74](#))

## Anzeigeeinstellungen

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

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

**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 dunklen oder hellen Farben ein. Sie können Automatisch wählen, damit das Gerät dunkle oder helle Farben automatisch basierend auf der Uhrzeit anpasst.

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


## Verwenden der Displaybeleuchtung

Wählen Sie eine beliebige Taste, um die Beleuchtung einzuschalten.

**HINWEIS:** Sie können die Dauer der Display-Beleuchtung anpassen ([Anzeigeeinstellungen, Seite 72](#)).


- 1 Wählen Sie  > **System** > **Anzeige**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Aktivieren Sie die Option **Automatische Helligkeit**, damit das Gerät die Helligkeit automatisch an das Umgebungslicht anpasst.
  - Deaktivieren Sie die Option **Automatische Helligkeit**, wählen Sie **Helligkeit** und anschließend die Option  bzw. , um die Helligkeit manuell anzupassen.

## Anpassen von Übersichten

- 1 Blättern Sie im Hauptmenü nach unten.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Übersichten hinzufügen**, um der Übersichtsschleife eine neue Übersicht hinzuzufügen.
  - Wählen Sie eine Übersicht und anschließend die Option **Neu anordnen**, um die Position der Übersicht in der Übersichtsschleife zu ändern.
  - Wählen Sie eine Übersicht und anschließend **Entfernen**, um die Übersicht aus der Übersichtsschleife zu entfernen.

## Anpassen der Widget-Schleife

Sie können die Reihenfolge der Widgets in der Widget-Schleife ändern, Widgets entfernen und neue Widgets hinzufügen.

- 1 Wählen Sie  > **System** > **Widgets**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Widgets hinzufügen**, um der Widget-Schleife ein Widget hinzuzufügen.
  - Wählen Sie ein Widget und anschließend die Option **Neu anordnen**, um die Position des Widgets in der Widget-Schleife zu ändern.
  - Wählen Sie ein Widget und anschließend die Option **Entfernen**, um das Widget aus der Widget-Schleife zu entfernen.

## Einstellungen für die Datenaufzeichnung

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

**Durchschnittliche Trittfrequenz:** Legt fest, ob das Gerät Nullwerte für Trittfrequenzdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen ([Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung, Seite 44](#)).

**Durchschnittliche Leistung:** Legt fest, ob das Gerät Nullwerte für Leistungsdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen ([Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung, Seite 44](#)).

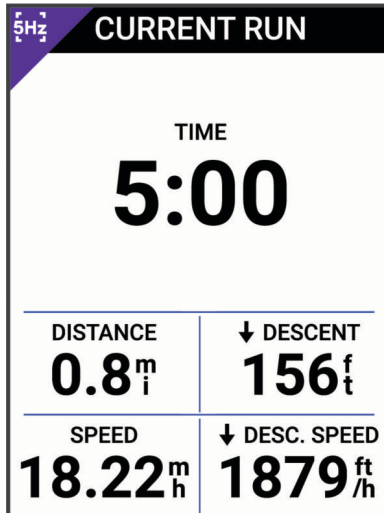
**HFV speichern:** Legt fest, dass das Gerät während einer Aktivität die Herzfrequenzvariabilität aufzeichnet.

**GPS mit 5 Hz:** Legt fest, dass das Gerät bei Downhill-Runs Hochfrequenzdaten aufzeichnet ([5-Hz-Datenaufzeichnung, Seite 74](#)).

## 5-Hz-Datenaufzeichnung

Der Edge MTB kann Daten mit 5 Hz aufzeichnen, sodass Sie Ihre Position bei Downhill-Abstiegen – auch Runs genannt – genauer analysieren können.

Wenn die Option aktiviert ist, zeichnet das Gerät Daten bei Downhill-Runs und Abstiegen mit 5 Hz auf, wenn die Aktivitätsprofile **Enduro-MTB** und **Downhill-MTB** verwendet werden ([Aktivitätsprofile für das Radfahren, Seite 64](#)). Eine 5-Hz-Anzeige ist auf dem Edge Fahrradcomputer bei Runs im Tour-Timer oder später in der Tour-Zusammenfassung zu sehen.



**HINWEIS:** Im Energiesparmodus zeichnet der Fahrradcomputer Daten nicht mit 5 Hz auf.

Nachdem Sie eine Tour abgeschlossen und gespeichert haben, können Sie eine detaillierte Analyse der 5-Hz-Abstiegsdaten in Ihrem Garmin Connect Konto anzeigen ([Garmin Connect, Seite 61](#)).

## Ändern der Maßeinheiten

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

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

## Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts

- 1 Wählen Sie **≡** > **System**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Töne**, um die Einstellung für Alarme und Benachrichtigungen zu ändern.
  - Wählen Sie **Tastentöne**, um die Einstellung für Tastenbetätigungen zu ändern.

## 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.

## Einrichten des externen Anzeigemodus

Sie können den Edge MTB Fahrradcomputer als externe Anzeige verwenden, um Datenseiten einer kompatiblen Garmin Multisportuhr anzuzeigen. Beispielsweise können Sie eine kompatible Forerunner Uhr koppeln, um deren Datenseiten während eines Triathlons auf dem Edge Fahrradcomputer anzuzeigen.

- 1 Wählen Sie auf dem Edge Fahrradcomputer die Option **☰ > Externe Anzeige > Uhr koppeln**.
- 2 Wählen Sie auf der kompatiblen Garmin Uhr die Option **Einstellungen > Konnektivität > Sensoren und Zubehör > Neu hinzufügen > Externe Anzeige**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Edge Fahrradcomputer und der Garmin Uhr, um die Kopplung abzuschließen.

Die Datenseiten der gekoppelten Uhr werden auf dem Edge Fahrradcomputer angezeigt, wenn die Geräte gekoppelt sind.

**HINWEIS:** Normale Edge Funktionen sind während der Verwendung des externen Anzeigemodus deaktiviert.

Nachdem Sie die kompatible Garmin Uhr mit dem Edge Fahrradcomputer gekoppelt haben, stellen die Geräte automatisch eine Verbindung her, wenn Sie den externen Anzeigemodus das nächste Mal verwenden.

## Beenden des externen Anzeigemodus

Während sich das Gerät im externen Anzeigemodus befindet, drücken Sie **⋮ > Externen Anzeigemodus beenden > ✓**.

## Geräteinformationen

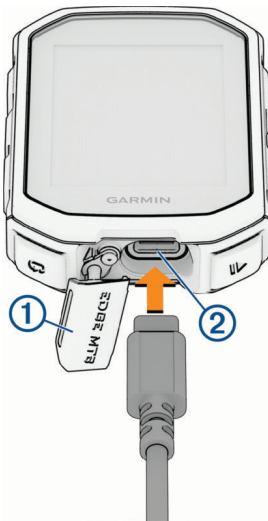
### Aufladen des Geräts

#### 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.

**HINWEIS:** Das Gerät kann nicht außerhalb des zugelassenen Temperaturbereichs aufgeladen werden (*Technische Daten*, Seite 83).

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



- 2 Schließen Sie das Kabel an den Ladeanschluss des Geräts an.
- 3 Schließen Sie das andere Ende des Kabels an einen USB-Ladeanschluss an.  
Wenn Sie das Gerät an eine Stromquelle anschließen, schaltet es sich ein.
- 4 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

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

## Informationen zum Akku

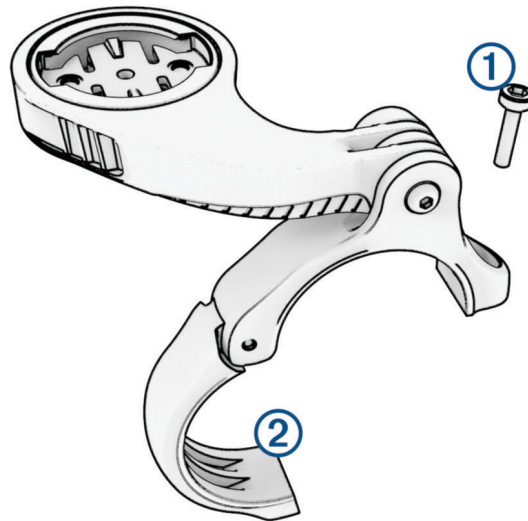
### **WARNUNG**

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.

## Installieren der Mountainbike-Halterung

**HINWEIS:** Wenn Sie nicht über diese Halterung verfügen, können Sie diesen Schritt überspringen.

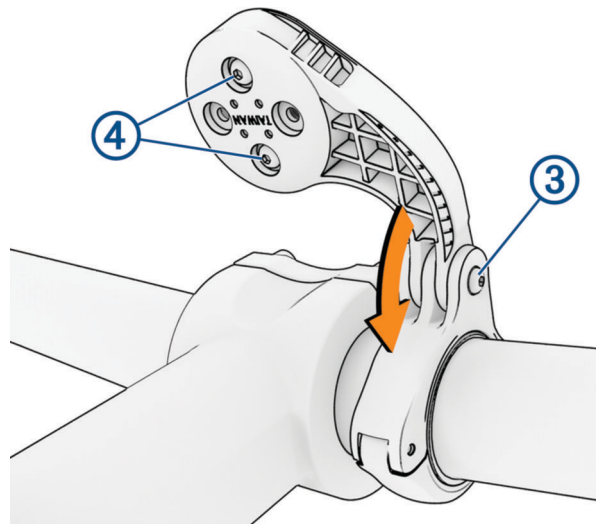
- 1 Wählen Sie eine sichere Position für die Montage des Edge Geräts, damit es die Fahrsicherheit nicht einschränkt.
- 2 Lösen Sie mit einem 3-mm-Innensechskantschlüssel die Schraube ① am Lenkerverbindungsstück ②.



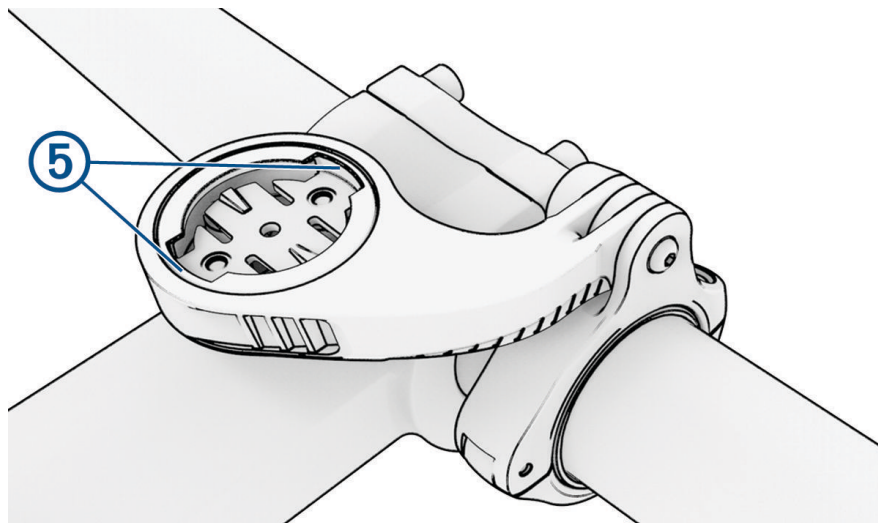
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wenn der Lenker einen Durchmesser von 25,4 mm oder 26 mm hat, legen Sie die dickere Unterlage um den Lenker.
  - Wenn der Lenker einen Durchmesser von 31,8 mm hat, legen Sie die dünnere Unterlage um den Lenker.
  - Wenn der Lenker einen Durchmesser von 35 mm hat, verwenden Sie keine Gummiunterlage.
- 4 Legen Sie das Lenkerverbindungsstück um den Lenker, sodass sich der Halterungsarm über dem Lenkervorbau befindet.

- 5 Lösen Sie mit dem 3-mm-Innensechskantschlüssel die Schraube ③ am Halterungsarm, positionieren Sie den Halterungsarm, und ziehen Sie die Schraube an.

**HINWEIS:** Garmin empfiehlt, die Schraube mit einem maximalen Drehmoment von 2,26 Nm (20 lbs/Zoll) anzuziehen, sodass der Halterungsarm gesichert ist. Überprüfen Sie regelmäßig, ob die Schraube noch fest angezogen ist.



- 6 Lösen Sie bei Bedarf mit dem 2-mm-Innensechskantschlüssel die zwei Schrauben auf der Rückseite der Halterung ④, entfernen und drehen Sie das Verbindungsstück, und setzen Sie die Schrauben wieder ein, um die Ausrichtung der Halterung zu ändern.
- 7 Setzen Sie die Schraube am Lenkerverbindungsstück wieder ein, und ziehen Sie sie an.
- HINWEIS:** Garmin empfiehlt, die Schraube mit einem maximalen Drehmoment von 0,8 Nm (7 lbs/Zoll) anzuziehen, sodass die Halterung gesichert ist. Überprüfen Sie regelmäßig, ob die Schraube noch fest angezogen ist.
- 8 Richten Sie die Nasen auf der Rückseite des Edge Geräts auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus ⑤.



- 9 Drücken Sie das Edge Gerät leicht nach unten, und drehen Sie 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.

## Installieren der Oberrohrhalterung mit einem Bolzen

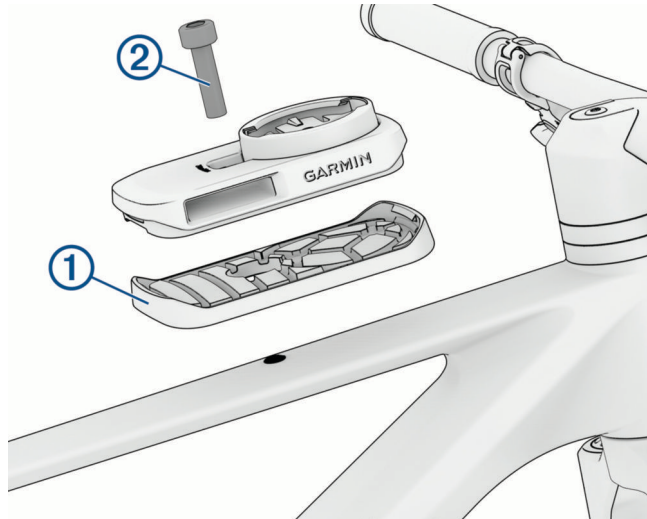
Sie können den Edge Fahrradcomputer mit der Oberrohrhalterung installieren. Zum Optimieren des GPS-Empfangs und der Lesbarkeit des Displays sollten Sie die Fahrradhalterung so befestigen, dass das Gerät horizontal zum Boden und die Vorderseite des Geräts gen Himmel ausgerichtet ist.

**HINWEIS:** Wenn Sie nicht über diese Halterung verfügen, können Sie diesen Schritt überspringen.

- 1 Wählen Sie eine sichere Position für die Montage des Edge Fahrradcomputers, damit er die Fahrsicherheit nicht einschränkt.

- 2 Setzen Sie die Gummiunterlage ① auf die Unterseite der Fahrradhalterung.

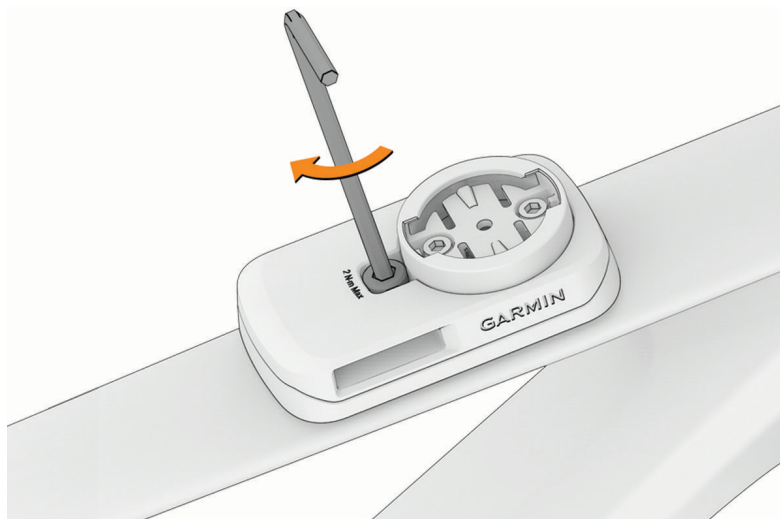
Im Lieferumfang sind zwei Gummiunterlagen enthalten. Wählen Sie die Unterlage, die am besten für Ihr Fahrrad geeignet ist. Die Gummilaschen werden auf die Unterseite der Fahrradhalterung ausgerichtet, damit die Halterung nicht verrutscht.



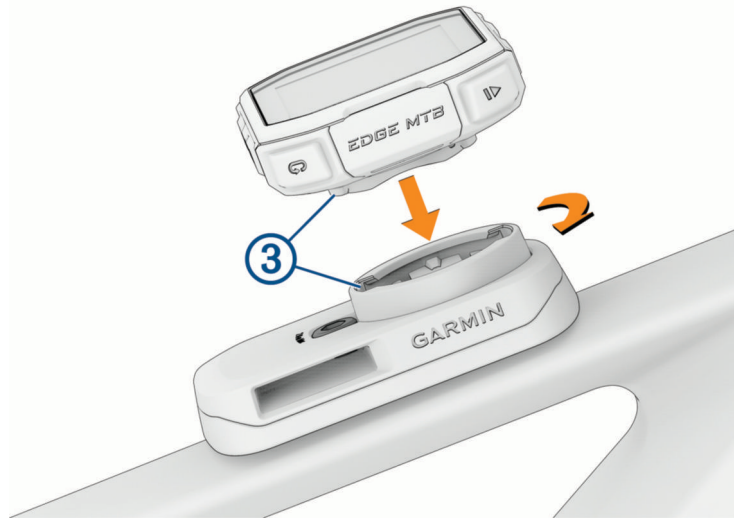
- 3 Setzen Sie die Fahrradhalterung auf das Oberrohr des Fahrrads.

- 4 Verwenden Sie einen 4-mm-Innensechskantschlüssel und den mitgelieferten Bolzen ②, um die Fahrradhalterung sicher anzubringen.

**HINWEIS:** Überprüfen Sie regelmäßig, ob die Schraube noch fest angezogen ist. Garmin empfiehlt ein Drehmoment von 2,0 Nm (17,7 lbf-in).



- 5 Richten Sie die Nasen auf der Rückseite des Edge Fahrradcomputers auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus ③.
- 6 Drücken Sie den Fahrradcomputer leicht nach unten und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, bis er einrastet.

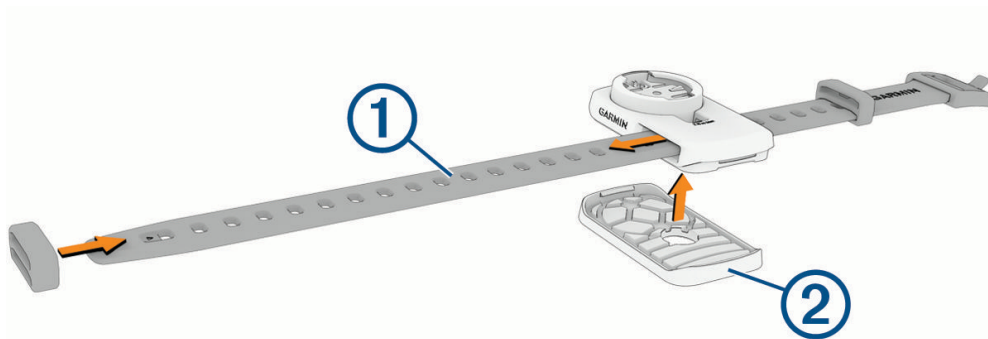


## Installieren der Oberrohrhalterung mit Riemen

Sie können den Edge Fahrradcomputer mit der Oberrohrhalterung installieren. Zum Optimieren des GPS-Empfangs und der Lesbarkeit des Displays sollten Sie die Fahrradhalterung so befestigen, dass das Gerät horizontal zum Boden und die Vorderseite des Geräts gen Himmel ausgerichtet ist.

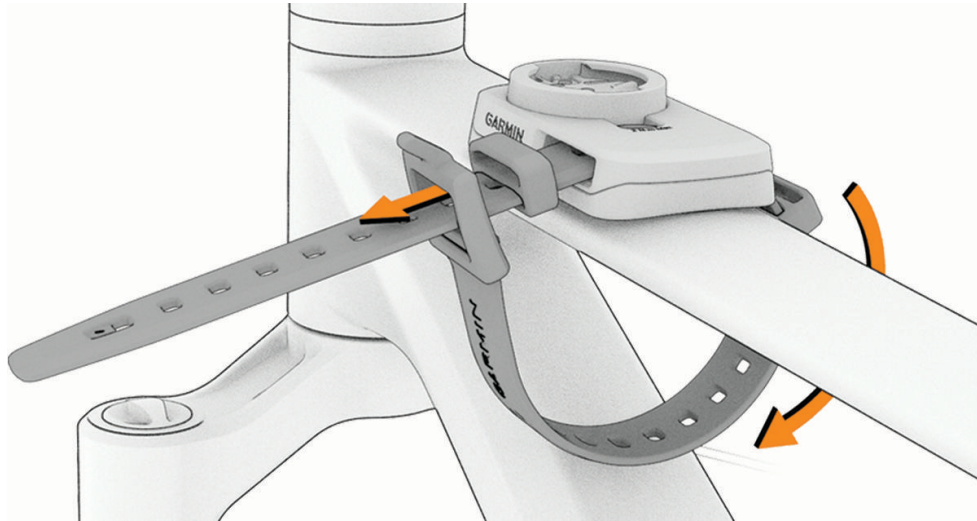
**HINWEIS:** Wenn Sie nicht über diese Halterung verfügen, können Sie diesen Schritt überspringen.

- 1 Wählen Sie eine sichere Position für die Montage des Geräts, damit es die Fahrsicherheit nicht einschränkt.
- 2 Führen Sie den Riemen durch die Schlitzlöcher an den Seiten der Halterung ①.  
Die Garmin Logos (auf der Halterung und dem Riemen) sollten von vorne lesbar sein.



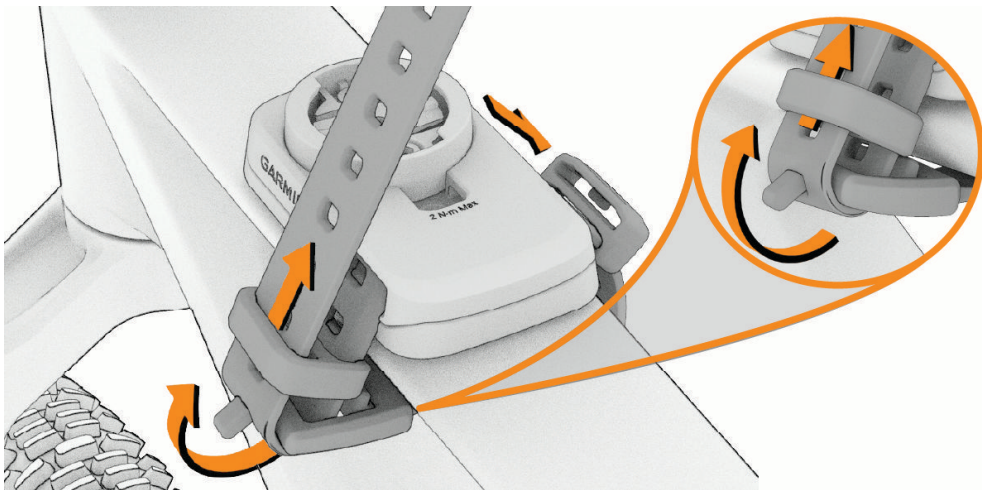
- 3 Schieben Sie die Riemenschlaufe auf den Riemen.
- 4 Setzen Sie die Gummiunterlage ② auf die Unterseite der Fahrradhalterung.  
Im Lieferumfang sind zwei Gummiunterlagen enthalten. Wählen Sie die Unterlage, die am besten für Ihr Fahrrad geeignet ist. Die Gummilaschen werden auf die Unterseite der Fahrradhalterung ausgerichtet, damit die Halterung nicht verrutscht.
- 5 Setzen Sie die Fahrradhalterung auf das Oberrohr des Fahrrads.

- 6 Wickeln Sie das Ende des Riemens mit der Schnalle um den Fahrradrahmen und führen Sie das andere Ende des Riemens durch das Loch der Schnalle.

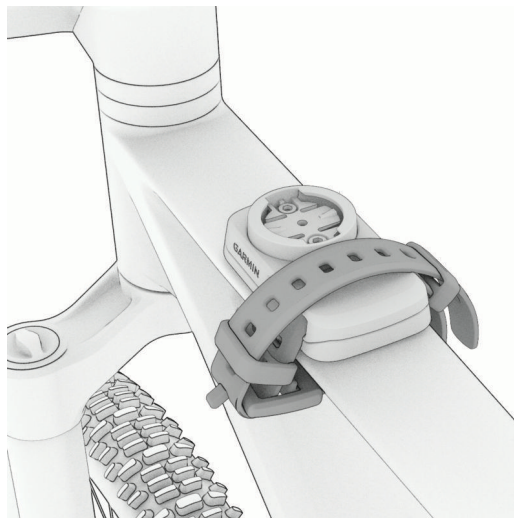


- 7 Ziehen Sie den Riemen stramm. Legen Sie ihn über den Dorn an der Schnalle und führen Sie ihn dann weiter in die Riemenschlaufe.

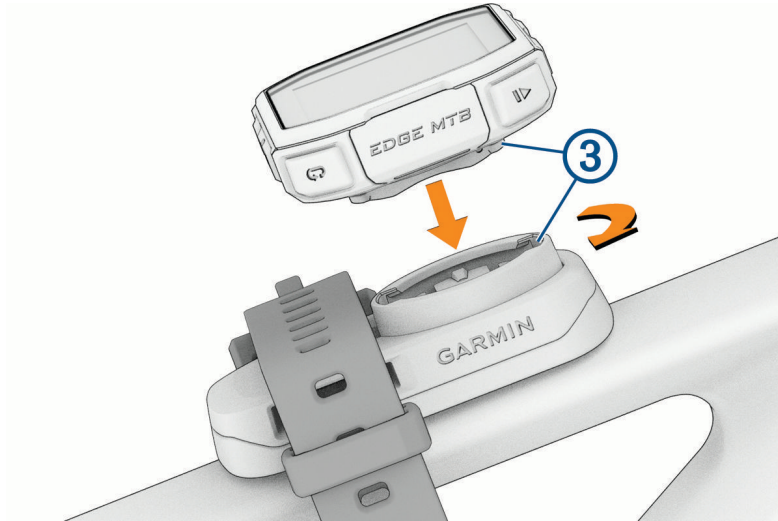
Der Dorn der Schnalle sitzt sicher in einem Loch des Riemens.



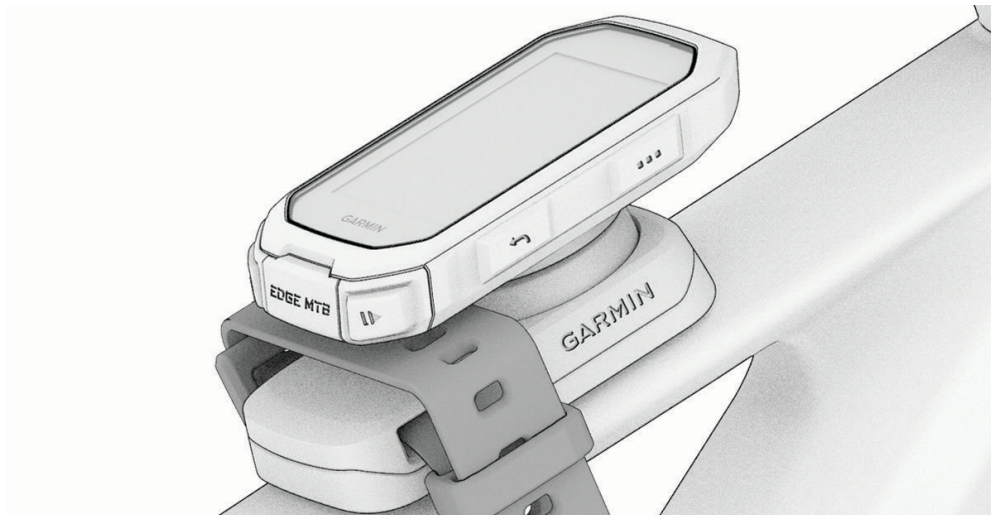
- 8 Führen Sie das Ende des Riemens über die Halterung und sichern Sie es in der Riemenschlaufe.



- 9 Richten Sie die Nasen auf der Rückseite des Edge Fahrradcomputers auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus ③.



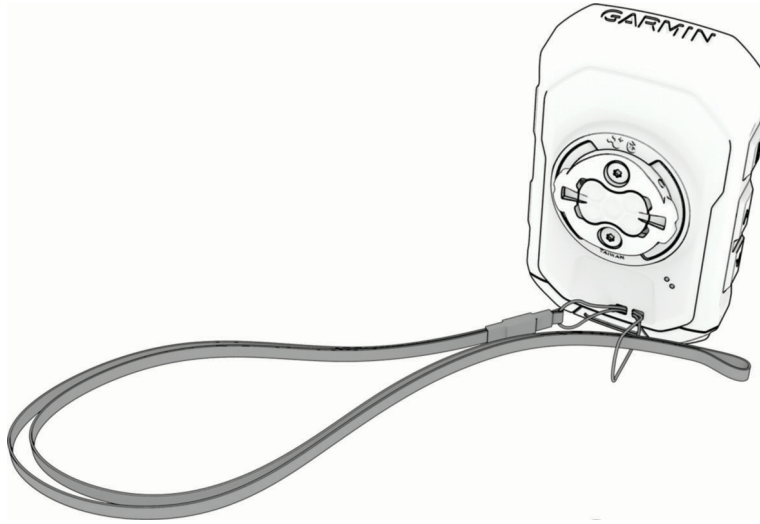
- 10 Drücken Sie den Fahrradcomputer leicht nach unten und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, bis er einrastet.



## Anbringen einer Befestigungsschleife

Sie können den Edge Fahrradcomputer mit der optionalen Befestigungsschleife am Lenker sichern.

- 1 Beginnen Sie auf der Rückseite des Geräts und führen Sie die Schleife der Befestigungsschleife durch den Schlitz am Gerät.



- 2 Führen Sie das andere Ende der Befestigungsschleife durch die Schlaufe und ziehen Sie es fest.

## Pflege des Geräts

### HINWEIS

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

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

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

Setzen Sie das Gerät keinen starken Erschütterungen aus, und verwenden Sie es sorgsam. Andernfalls kann die Lebensdauer des Produkts eingeschränkt sein.

## Reinigen des Geräts

### HINWEIS

Bereits geringe Mengen an Schweiß oder Feuchtigkeit können beim Anschluss an ein Ladegerät zur Korrosion der elektrischen Kontakte führen. Korrosion kann den Ladevorgang und die Datenübertragung verhindern.

- 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.

## Reinigen des USB-Anschlusses

- 1 Schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es von der Stromversorgung.
- 2 Reinigen Sie den USB-Anschluss mit einem weichen, sauberen und fusselfreien Tuch oder mit einem Wattestäbchen.

**HINWEIS:** Bei Bedarf können Sie das Tuch oder das Wattestäbchen leicht mit Isopropanol befeuchten.

- 3 Lassen Sie das Gerät vollständig trocknen, bevor Sie es mit der Stromversorgung verbinden.

## Produkt-Updates

Das Gerät sucht automatisch nach Updates, wenn es per Bluetooth Technologie mit einem Smartphone gekoppelt ist. Über die Systemeinstellungen können Sie manuell nach Updates suchen ([Systemeinstellungen, Seite 72](#)). Installieren Sie Garmin Express auf dem Computer ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Installieren Sie auf dem Telefon die Garmin Connect App.

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

- Software-Updates
- Karten-Updates  
**HINWEIS:** Karten-Updates sind über Garmin Express verfügbar.
- Hochladen von Daten auf Garmin Connect
- Produktregistrierung

## Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware mit der Garmin Connect App benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen das Gerät mit einem kompatiblen Smartphone koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 50](#)).

Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect App.

Wenn neue Software verfügbar ist, wird das Update von der Garmin Connect App automatisch an das Gerät gesendet.

## 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.

## Technische Daten

Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Akkulaufzeit	Bis zu 14 Stunden Bis zu 26 Stunden im Energiesparmodus ( <a href="#">Aktivieren des Energiesparmodus, Seite 84</a> )
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenz	2,4 GHz bei 5,45 dBm (maximal)
Wasserdichtigkeit	IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>

## Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen

Das Etikett für dieses Gerät wird in elektronischer Form bereitgestellt. Das E-Label kann aufsichtsrechtliche Informationen, beispielsweise von der FCC ausgestellte Identifizierungsnummern oder regionale Compliance-Zeichen, und auch anwendbare Produkt- und Lizenzinformationen enthalten.

- 1 Wählen Sie .
- 2 Wählen Sie **System > Aufsichtsrechtliche Informationen**.
- 3 Wählen Sie .

<sup>1</sup> Das Gerät ist bis zu einer Tiefe von 1 m bis zu 30 Minuten lang wasserdicht. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# Fehlerbehebung

## Zurücksetzen des Edge Fahrradcomputers

Wenn der Fahrradcomputer nicht mehr reagiert, müssen Sie ihn möglicherweise zurücksetzen. Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

Halten Sie die Einschalttaste  12 Sekunden lang gedrückt.

Der Fahrradcomputer wird zurückgesetzt und schaltet sich ein.

## Wiederherstellen der Werksstandards

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

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 löschen und Einst. zurücksetzen** > .

## Beenden des Demomodus

Im Demomodus wird eine Vorschau der Funktionen auf dem Edge Fahrradcomputer angezeigt.

1 Drücken Sie achtmal die Taste .

2 Wählen Sie .

## Optimieren der Akkulaufzeit

- Aktivieren Sie den **Energiesparmodus** (*Aktivieren des Energiesparmodus, Seite 84*).
- Reduzieren Sie die Helligkeit der Beleuchtung (*Verwenden der Displaybeleuchtung, Seite 73*) oder aktivieren Sie die Einstellung **Automatische Helligkeit** (*Anzeigeeinstellungen, Seite 72*).
- Verkürzen Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Anzeigeeinstellungen, Seite 72*).
- Aktivieren Sie die Funktion **Auto-Ruhezustand** (*Verwenden des Auto-Ruhezustands, Seite 70*).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Funktion **Telefon** (*Telefoneinstellungen, Seite 72*).
- Wählen Sie die Einstellung **GPS** (*Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 72*).
- Entfernen Sie Funksensoren, die nicht mehr verwendet werden.

## Aktivieren des Energiesparmodus

Im Energiesparmodus können Sie die Einstellungen anpassen, um die Akkulaufzeit für längere Touren zu verlängern.

1 Wählen Sie  > **Energiesparmodus** > **Aktivieren**.

2 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Beleuchtung reduzieren**, um die Beleuchtungshelligkeit zu reduzieren.
- Wählen Sie **Karte ausblenden**, um die Kartenseite auszublenden.

**HINWEIS:** Wenn diese Option aktiviert ist, werden Navigationsmeldungen trotzdem angezeigt.

- Wählen Sie **Satellitensysteme**, um die Satelliteneinstellung zu ändern.

Die voraussichtlich verbleibende Akkulaufzeit wird oben auf der Seite angezeigt.



Nach der Tour sollten Sie das Gerät aufladen und den Energiesparmodus deaktivieren, um alle Gerätefunktionen zu verwenden.

## Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

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


## Festlegen der Höhe

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

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

## Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers

Das Gerät wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung am GPS-Startpunkt. Sie können den barometrischen Höhenmesser manuell kalibrieren, wenn Sie die genaue Höhe kennen.


- 1 Wählen Sie  > **System** > **Höhenmesser**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Auto-Kalibrierung**, um die Kalibrierung automatisch vom GPS-Startpunkt vorzunehmen.
  - Wählen Sie **Kalibrieren** > **Manuell eingeben**, um die aktuelle Höhe manuell einzugeben.
  - Wählen Sie **Kalibrieren** > **DHM verwenden**, um die aktuelle Höhe vom digitalen Höhenmodell (DHM) einzugeben.
  - Wählen Sie **Kalibrieren** > **GPS verwenden**, um die aktuelle Höhe vom GPS-Startpunkt einzugeben.

## Kalibrieren des Kompasses

### HINWEIS

Kalibrieren Sie den elektronischen Kompass im Freien. Erhöhen Sie die Richtungsgenauigkeit, indem Sie sich nicht in der Nähe von Gegenständen aufhalten, die Magnetfelder beeinflussen, z. B. Autos, Gebäude oder überirdische Stromleitungen.

Das Gerät wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung. Falls das Kompassverhalten uneinheitlich ist, z. B. wenn Sie weite Strecken zurückgelegt haben oder starke Temperaturschwankungen aufgetreten sind, können Sie den Kompass manuell kalibrieren.

- 1 Wählen Sie  > **System** > **Kompasskalibrierung**.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Temperaturanzeigen

Wenn das Gerät direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt, in der Hand gehalten oder mit einem externem Akkupack aufgeladen wird, kann die vom Gerät angezeigte Temperatur über der tatsächlichen Temperatur liegen. Es kann auch eine gewisse Zeit dauern, bis sich das Gerät an große Temperaturänderungen angepasst hat.

## Das Smartphone stellt keine Verbindung mit dem Gerät her

Falls das Smartphone keine Verbindung mit dem Gerät herstellt, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Schalten Sie das Smartphone und das Gerät aus und schalten Sie beide Geräte wieder ein.
- Aktivieren Sie auf dem Smartphone die Bluetooth Technologie.
- Aktualisieren Sie die Garmin Connect App auf die aktuelle Version.
- Entfernen Sie das Gerät aus der Garmin Connect App und den Bluetooth Einstellungen des Smartphones, um die Kopplung erneut durchzuführen.
- Wenn Sie ein neues Smartphone erworben haben, entfernen Sie das Gerät aus der Garmin Connect App auf dem Smartphone, das Sie nicht mehr verwenden werden.
- Achten Sie darauf, dass Smartphone und Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect App, wählen Sie **•••** und anschließend **Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- Sie können die Taste **⋮** gedrückt halten und die Option **Telefon > Status > Smartphone koppeln** wählen, um den Kopplungsmodus manuell zu aktivieren.

## Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

- 1 Halten Sie **⋮** gedrückt.
- 2 Blättern Sie nach unten zum vorletzten Element der Liste und wählen Sie es aus.
- 3 Blättern Sie nach unten zum zehnten Element der Liste, und wählen Sie es aus.
- 4 Wählen Sie die Sprache.

## Ersatzteile

Für dieses Gerät sind Ersatzteile verfügbar. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Garmin Händler oder unter [garmin.com](https://garmin.com).

## Weitere Informationsquellen

- Unter [support.garmin.com](https://support.garmin.com) finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie weitere Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

# Anhang

## Datenfelder

**HINWEIS:** Es sind nicht alle Datenfelder für alle Aktivitätstypen verfügbar. Für einige Datenfelder ist kompatibles Zubehör erforderlich, damit Daten angezeigt werden können. Einige Datenfelder werden auf dem Gerät in mehreren Kategorien aufgeführt. Bei einigen Datenfeldern handelt es sich um Gruppen verwandter Daten, beispielsweise Trittfrequenz oder Leistung.

**TIPP:** Sie können die Datenfelder auch in der Garmin Connect App über die Geräteeinstellungen anpassen.

### Schrittfrequenzfelder

Name	Beschreibung
Ø Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Aktivität.
Trittfrequenz	Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.
Runde - Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Runde.

### Cycling Dynamics

Name	Beschreibung
Ø max. Power Phase links	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittliche linke Power Phase	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
Ø PCO	Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittliche rechte Power Phase	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.
Ø max. Power Phase rechts	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.
Runde - Maximale Power Phase links	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Runde.
Runde - Power Phase links	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Runde.
Runde - PCO	Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Runde.
Runde - Maximale Power Phase rechts	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Runde.
Runde - Power Phase rechts	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Runde.
Runde - Zeit sitzend	Die Zeit während der aktuellen Runde, die Sie beim Treten sitzend verbracht haben.
Runde - Zeit stehend	Die Zeit während der aktuellen Runde, die Sie beim Treten stehend verbracht haben.
Maximale Power Phase links	Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein. Die maximale Power Phase ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.

Name	Beschreibung
Power Phase links	Der aktuelle Power Phase-Winkel für das linke Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.
Platform Center Offset	Der Platform Center Offset. Der Platform Center Offset ist die Position auf dem Pedalkörper, an dem die Kraft angewendet wird.
Maximale Power Phase rechts	Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein. Die maximale Power Phase ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.
Power Phase rechts	Der aktuelle Power Phase-Winkel für das rechte Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.
Zeit sitzend	Die Zeit während der aktuellen Aktivität, die Sie beim Treten sitzend verbracht haben.
Zeit stehend	Die Zeit während der aktuellen Aktivität, die Sie beim Treten stehend verbracht haben.

#### Distanzfelder

Name	Beschreibung
Distanz	Die während des aktuellen Tracks oder der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.
Rundendistanz	Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.
Letzte Runde - Distanz	Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.
Vorsprung	Ihr Vorsprung vor dem Virtual Partner bzw. die Distanz, die Sie zurück liegen.
Kilometerzähler	Die gesamte, bei allen Touren zurückgelegte Distanz. Dieser Gesamtwert wird beim Zurücksetzen der Tourendaten nicht gelöscht.

#### E-Bike

Name	Beschreibung
Assistenzmodus	Der aktuelle Assistenzmodus für das E-Bike.
E-Bike-Akku	Der verbleibende Akkuladestand eines E-Bike.
Schalttipps	Basierend auf der aktuellen Anstrengung die Empfehlung, einen höheren oder niedrigeren Gang einzulegen. Das E-Bike muss sich im manuellen Schaltmodus befinden.
Reichweite	Die geschätzte Distanz, die Sie basierend auf den aktuellen Einstellungen und dem verbleibenden Akkuladestand des E-Bikes zurücklegen können.
SMART-REICHWEITE	Die geschätzte verbleibende Distanz, die das E-Bike Assistenz bietet, wobei das Gelände vor Ort in Betracht gezogen wird.

## Distanzfelder

Name	Beschreibung
30s - VAM	Der 30-sekündige Bewegungsdurchschnitt der durchschnittlichen Anstiegsgeschwindigkeit.
30 s vert. Abstiegsgeschw.	Die 30-sekündige durchschnittliche Abstiegsrate in Fahrt.
Anstieg zum nächsten Streckenpunkt	Der verbleibende Anstieg zum nächsten Punkt der Strecke.
Verbleibender Anstieg	Während eines Trainings oder einer Strecke wird bei Verwendung eines Höhenziels der verbleibende Anstieg angezeigt.
Durchschnittliche VAM	Die durchschnittliche Anstiegsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Ø vertikale Abstiegsgeschw.	Die durchschnittliche Abstiegsrate.
Höhe	Die Höhe der aktuellen Position über oder unter dem Meeresspiegel.
Neigung	Die Berechnung des Höhenunterschieds (Höhe) im Verlauf der Strecke (Distanz). Wenn Sie beispielsweise pro 3 m (10 Fuß) Anstieg 60 m (200 Fuß) zurücklegen, beträgt die Neigung 5 %.
Rundenanstieg	Der vertikale Anstieg für die aktuelle Runde.
Rundenabstieg	Der vertikale Abstieg für die aktuelle Runde.
Runden-VAM	Die durchschnittliche Anstiegsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.
Vertikale Runden-Abstiegsgeschwindigkeit	Die Abstiegsrate für die aktuelle Runde.
Anstieg gesamt	Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Anstieg zurückgelegt wurde.
Abstieg gesamt	Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Abstieg zurückgelegt wurde.
VAM	Die durchschnittliche Anstiegsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Vertikale Abstiegsgeschw.	Die Abstiegsrate im Zeitverlauf.

## Kraft

Name	Beschreibung
3s - Kraft	Der gleitende Durchschnitt über einen Zeitraum von 3 Sekunden für die auf die Pedalplattformen erbrachte Kraft in Newton.
10s - Kraft	Der gleitende Durchschnitt über einen Zeitraum von 10 Sekunden für die auf die Pedalplattformen erbrachte Kraft in Newton.
30s - Kraft	Der gleitende Durchschnitt über einen Zeitraum von 30 Sekunden für die auf die Pedalplattformen erbrachte Kraft in Newton.
Ø Kraft	Die durchschnittliche Kraft in Newton, die während der Aktivität auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Kraft	Die auf die Pedalplattformen erbrachte Kraft in Newton.
Runde - Kraft	Die durchschnittliche Kraft in Newton, die während der aktuellen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Runde - Normierte Kraft	Die normierte Kraft in Newton, die während der aktuellen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Letzte Runde - Kraft	Die durchschnittliche Kraft in Newton, die während der vorherigen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Letzte Runde - Normierte Kraft	Die normierte Kraft in Newton, die während der vorherigen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Maximale Kraft	Die maximale Kraft in Newton, die während der Aktivität auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Runde - Maximale Kraft	Die maximale Kraft in Newton, die während der aktuellen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Normierte Kraft	Die auf die Pedalplattformen erbrachte normierte Kraft in Newton.

## Gänge

Name	Beschreibung
Di2-Akkuladestand	Die verbleibende Akkuleistung eines Di2-Sensors.
Di2-Schaltmodus	Der aktuelle Schaltmodus eines Di2-Sensors.
Kettenblatt	Das vordere Kettenblatt eines Gangpositionssensors.
Gangsensorbatterie	Der Batterie-Status eines Gangpositionssensors.
Gangkombination	Die aktuelle Gangkombination eines Gangpositionssensors.
Gänge	Die vorderen Kettenblätter und hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.
Übersetzungsverhältnis	Die Anzahl der Zähne an den Kettenblättern vorne und Ritzeln hinten (ermittelt durch einen Gangpositionssensor).
Ritzel	Die hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

## Grafisch

Name	Beschreibung
Trittfrequenzbalken	Ein Balkendiagramm der aktuellen, durchschnittlichen und maximalen Trittfrequenzwerte für die aktuelle Aktivität.
Trittfrequenzgrafik	Ein Liniendiagramm der Trittfrequenzwerte für die aktuelle Aktivität.
Kompass	Eine visuelle Darstellung der Richtung, die das Gerät anzeigt.
Höhengrafik	Ein Liniendiagramm der aktuellen Höhe, des gesamten Anstiegs und des gesamten Abstiegs für die aktuelle Aktivität.
Herzfrequenzbalken	Ein Balkendiagramm der aktuellen, durchschnittlichen und maximalen Herzfrequenzwerte für die aktuelle Aktivität.
Herzfrequenzkurve	Ein Liniendiagramm der aktuellen, durchschnittlichen und maximalen Herzfrequenzwerte für die aktuelle Aktivität.
Herzfrequenz-Bereichsbalken	Ein Balkendiagramm des aktuellen Herzfrequenz-Bereichs (1 bis 5).
Karte	Eine visuelle Darstellung der physischen Merkmale der Umgebung und der Richtung, in die sich das Gerät bewegt.
Leistungsbalken	Ein Balkendiagramm der durchschnittlichen Leistungsabgabe über 3 Sekunden für die aktuelle Aktivität.
Leistungsgrafik	Ein Liniendiagramm der durchschnittlichen Leistungsabgabe über 3 Sekunden für die aktuelle Aktivität.
Geschwindigkeitsbalken	Ein Balkendiagramm der aktuellen, durchschnittlichen und maximalen Geschwindigkeitswerte für die aktuelle Aktivität.
Geschwindigkeitsgrafik	Ein Liniendiagramm der Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

## Herzfrequenzfelder

Name	Beschreibung
% der Herzfrequenzreserve	Der Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).
% der maximalen Herzfrequenz	Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.
Aerober Training Effect	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben Fitnesslevel.
Anaerober Training Effect	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren anaeroben Fitnesslevel.
Ø %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Aktivität.
Ø Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.
Ø %Max. Herzfrequenz	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.
Herzfrequenz	Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor oder einem anderen Gerät mit Herzfrequenzmessung am Handgelenk 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).
Runde %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.
Runde Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
Runde - % der max. HF	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.
Belastung	Die Trainingsbelastung für die aktuelle Aktivität. Die Trainingsbelastung ist die Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) und gibt an, wie anstrengend das Training war.
Atemfrequenz	Ihre Atemfrequenz in Atemzügen pro Minute (brpm).
Zeit in Bereich	Die Zeit in den einzelnen Herzfrequenz- oder Leistungsbereichen.

## Leuchten

Name	Beschreibung
Akkuladestand	Die verbleibende Akkuleistung eines Fahrradlichts.
Lichtkegelwinkel-Status	Der Lichtkegelmodus des Scheinwerfers.
Lichtmodus	Der Konfigurationsmodus des Lichtnetzwerks.
Verbundene Lichter	Die Anzahl der verbundenen Lichter.

## MTB-Leistung

Name	Beschreibung
60s Flow	Der 60-sekündige Bewegungsdurchschnitt des Flow-Werts.
60s Grit	Der 60-sekündige Bewegungsdurchschnitt des Grit-Werts.
Flow	Ein Messwert, der angibt, wie durchgängig Sie die Geschwindigkeit bei Richtungsänderungen in der aktuellen Aktivität beibehalten und wie flüssig Ihr Fahrstil dabei ist.
Grit	Ein Messwert, der die Schwierigkeit der aktuellen Aktivität basierend auf Höhe, Steigung und schneller Richtungsänderungen angibt.
Runden-Flow	Der Flow-Gesamtwert für die aktuelle Runde.
Runden-Grit	Der Grit-Gesamtwert für die aktuelle Runde.

## Navigationsfelder

Name	Beschreibung
Verbleibender Anstieg	Während eines Trainings oder einer Strecke wird bei Verwendung eines Höhenziels der verbleibende Anstieg angezeigt.
Anstieg zum nächsten Streckenpunkt	Der verbleibende Anstieg zum nächsten Punkt der Strecke.
Distanz bis Streckenpunkt	Die verbleibende Distanz zum nächsten Punkt der Strecke.
Zielort	Die Position des endgültigen Ziels.
Distanz zum Punkt	Die verbleibende Distanz zum nächsten Punkt.
Distanz zum Ziel	Die verbleibende Distanz zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Distanz bis nächster Wegpunkt	Die verbleibende Distanz zum nächsten Wegpunkt der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Geschätzte 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.
Ankunft nächster Wegpunkt	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.
Richtung	Die Richtung, in die Sie sich bewegen.
Nächster Wegpunkt	Der nächste Punkt auf der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Zeit bis zum Ziel	Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des Ziels. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Zeit bis nächster Wegpunkt	Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des nächsten Wegpunkts der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Zeit bis Punkt	Die verbleibende Zeit zum nächsten Punkt.

## Andere Felder

Name	Beschreibung
Akkuladestand	Die verbleibende Akkuleistung.
Kalorien	Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.
GPS-Signalstärke	Die Stärke des GPS-Satellitensignals.
Runden	Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.
Sonnenaufgang	Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.
Sonnenuntergang	Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.
Temperatur	Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor.
Uhrzeit	Die Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).
Minimale Temperatur - 24 Stunden	Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete minimale Temperatur.
Maximale Temperatur - 24 Stunden	Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete maximale Temperatur.

## Leistungsfelder

Name	Beschreibung
% FTP	Die aktuelle Leistungsabgabe als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle.
Balance - 3s	Der 3 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
3s - Leistung	Der 3 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
3s - Watt/kg	Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 3 Sekunden (Leistungsabgabe) in Watt pro Kilogramm.
Balance - 10s	Der 10 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
10s - Leistung	Der 10 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
10s - Watt/kg	Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 10 Sekunden (Leistungsabgabe) in Watt pro Kilogramm.
Balance - 30s	Der 30 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
30s - Leistung	Der 30 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
30s - Watt/kg	Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Leistungsabgabe) in Watt pro Kilogramm.
Durchschnittsbalance	Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Aktivität.
Ø Leistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
Ø - Watt/kg	Die durchschnittliche Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.
Balance	Die aktuelle Links/Rechts-Beinkraftverteilung.
Intensity Factor	Der Intensity Factor™ für die aktuelle Aktivität.

Name	Beschreibung
Kilojoule	Die Gesamtleistung (Leistungsabgabe) in Kilojoule.
Rundenbalance	Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Runde.
Runde - NP	Die durchschnittliche Normalized Power™ für die aktuelle Runde.
Rundenleistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - NP	Die durchschnittliche Normalized Power für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - Leistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.
Runde - Watt/kg	Die durchschnittliche Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm für die aktuelle Runde.
Maximale Rundenleistung	Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
Maximale Leistung	Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
Normalized Power	Der Normalized Power für die aktuelle Aktivität.
Gleichmäßigkeit des Tretens	Ein Messwert für die Gleichmäßigkeit, mit der ein Radfahrer bei jeder Umdrehung Kraft auf die Pedale ausübt.
Leistung	Radfahren. Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt.
Leistungsbereich	Der aktuelle Bereich der Leistungsabgabe (1 bis 9) basierend auf Ihrem FTP-Wert oder den benutzerdefinierten Einstellungen.
Zeit in Bereich	Die Zeit in den einzelnen Leistungsbereichen.
Drehmoment-Effektivität	Der Messwert für die Effizienz der Pedalumdrehungen des Radfahrers.
TSS	Der Training Stress Score™ für die aktuelle Aktivität.
Watt/kg	Die Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.

### Smart-Trainer

Name	Beschreibung
Trainersteuerungen	Während eines Trainings der vom Indoor Trainer erzeugte Widerstand.

### Geschwindigkeitsfelder

Name	Beschreibung
Ø Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Rundengeschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.
Maximale Geschwindigkeit	Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Geschwind.	Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

## Timer-Felder

Name	Beschreibung
Durchschnittliche Rundenzeit	Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.
Verstrichene Zeit	Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie beispielsweise den Aktivitäten-Timer starten und 10 Minuten Rad fahren, den Timer dann 5 Minuten anhalten und danach erneut starten, um 20 Minuten Rad zu fahren, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.
Rundenzeit	Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Zeit	Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.
Timer	Die aktuelle Zeit des Aktivitäten-Timers.
Vorsprung	Ihr Vorsprung vor dem Virtual Partner bzw. Ihr Zeitrückstand.
SEGMENTZEIT	Die Zeit, die Sie während der aktuellen Zeit das Segment abfahren.
Split-Delta für Zeitmesspunkte	Bei einem Zeitmesspunkt-Run der Unterschied zwischen der aktuellen Split-Zeit und der besten abgeschlossenen Split-Zeit.

## Trainings

Name	Beschreibung
Verbleibende Kalorien	Während eines Trainings werden bei Verwendung eines Kalorienziels die verbleibenden Kalorien angezeigt.
Verbleibende Distanz	Während eines Trainings oder einer Strecke wird bei Verwendung eines Distanziels die verbleibende Distanz angezeigt.
Dauer	Die für den aktuellen Trainingsabschnitt verbleibende Zeit.
Differenz bis HF	Während eines Trainings wird die Differenz zwischen Herzfrequenz und Herzfrequenzziel angezeigt.
Primäres Ziel	Während eines Trainings das Ziel für den primären Trainingsabschnitt.
Verbleibende Wiederholungen	Die verbleibenden Wiederholungen während eines Trainings.
Sekundäres Ziel	Während eines Trainings das Ziel für einen sekundären Trainingsabschnitt.
Abschnitt - Distanz	Während eines Trainings die Distanz für den aktuellen Abschnitt.
Dauer	Die für den aktuellen Trainingsabschnitt verstrichene Zeit.
Verbleibende Zeit	Während eines Trainings oder einer Strecke wird bei Verwendung eines Zeitziels die verbleibende Zeit angezeigt.
Trainingsvergleich	Eine Grafik für den Vergleich der aktuellen Anstrengung mit dem Trainingsziel.
Trainingsabschnitt	In einem Training der aktuelle Abschnitt in der Gesamtzahl von Abschnitten.

## VO2max-Standard-Bewertungen

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

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

Frauen	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Ausgezeichnet	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Gut	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ausreichend	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Schlecht	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

## FTP-Einstufungen

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

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

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

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

## Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

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

## Radgröße und -umfang

Wenn der Geschwindigkeitssensor für das Radfahren verwendet wird, erkennt er automatisch die Radgröße. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell in den Geschwindigkeitssensoreinstellungen eingeben.

Die Reifengröße für das Radfahren ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Sie können den Umfang des Rads messen oder einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.



