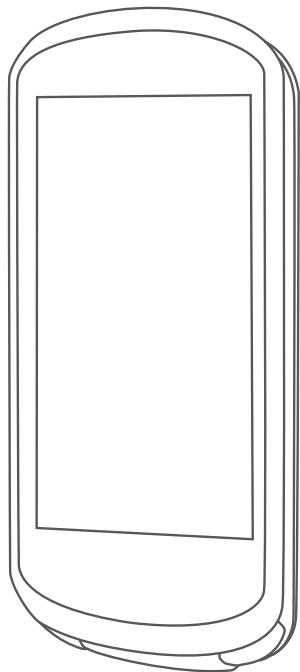


**GARMIN**<sup>®</sup>



# **EDGE<sup>®</sup> EXPLORE 2**

---

## **Benutzerhandbuch**

© 2022 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®, 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™, 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® 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. Bosch® ist eine eingetragene Marke der Robert Bosch GmbH. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. Shimano® ist eine eingetragene Marke von Shimano, Inc. Windows® und Windows NT® sind in den USA und anderen Ländern eingetragene Marken der Microsoft Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Dieses Produkt ist ANT+® zertifiziert. Unter [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

M/N: A04457, B04457

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung.....</b>	<b>1</b>
Übersicht über das Gerät.....	1
Übersicht über das Hauptmenü .....	3
Anzeigen von Widgets.....	3
Anzeigen von Übersichten.....	4
Verwenden des Touchscreens.....	4
Sperren des Touchscreens.....	4
Erfassen von Satellitensignalen.....	5
<b>Navigation.....</b>	<b>5</b>
Eine Fahrradtour machen.....	5
Positionen.....	6
Speichern der Position.....	6
Speichern von Positionen auf der Karte.....	6
Navigieren zu einer Position.....	7
Navigation zurück zum Start.....	7
Starten einer Tour von einer geteilten Position.....	8
Navigieren zu einer geteilten Position während einer Tour.....	9
Anhalten der Navigation.....	9
Bearbeiten von Positionen.....	9
Löschen von Positionen.....	9
Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect App.....	10
Melden von Gefahrenstellen.....	10
Strecken.....	11
Planen und Navigieren von Strecken.....	11
Erstellen und Navigieren einer Round-Trip-Strecke.....	12
Erstellen von Strecken aus kürzlichen Touren.....	12
Abfahren von Strecken von Garmin Connect.....	13
Tipps zum Navigieren von Strecken.....	13
Anzeigen von Streckendetails.....	13
Anzeigen von Strecken auf der Karte.....	14
Verwenden von ClimbPro.....	14
Anstiegskategorien.....	15
Streckenoptionen.....	15
Umleiten von Strecken.....	15
Anhalten einer Strecke.....	15
Löschen einer Strecke.....	15
Karteneinstellungen.....	16
Einstellungen für die Kartendarstellung.....	16
Ändern der Kartenausrichtung.....	16
Kartendesigns.....	16
Routeneinstellungen.....	17
Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung.....	17
<b>Online-Funktionen.....</b>	<b>17</b>
Koppeln eines Smartphones.....	17
Bluetooth Online-Funktionen.....	18
Sicherheits- und Trackingfunktionen.....	19
Unfall-Benachrichtigung .....	19
Notfallhilfe.....	20
Hinzufügen von Notfallkontakten.....	20
Anzeigen von Notfallkontakten....	20
Anfordern von Hilfe .....	20
Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung .....	21
Abbrechen einer automatisierten Nachricht.....	21
Senden einer Status-Aktualisierung nach einem Unfall.....	21
LiveTrack.....	21
Aktivieren von LiveTrack.....	21
Starten einer GroupTrack Sitzung.....	22
Live-Eventfreigabe.....	23
Aktivieren der Live-Eventfreigabe .....	23
GroupRide.....	23
Starten einer GroupRide Sitzung.....	24
Teilnehmen an einer GroupRide Sitzung.....	25
Senden von GroupRide Nachrichten.....	26
GroupRide Kartenstatus.....	26
Verlassen einer GroupRide Sitzung.....	27
Tipps für GroupRide Sitzungen.....	27

Nachrichtenversand für Zuschauer.....	27	Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen.....	36
Blockieren des Nachrichtenversands für Zuschauer.....	27	Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen.....	36
Einrichten des Fahrradalarms.....	28	Fitnessziele.....	37
Wiedergeben von Ansagen auf dem Smartphone.....	28	Trainieren mit Leistungsmessern.....	37
Wiedergeben von Musik.....	28	Einrichten von Leistungsbereichen..	37
<b>Training.....</b>	<b>28</b>	Kalibrieren des Leistungsmessers...	37
Training in Gebäuden.....	28	Pedalbasierte Leistung.....	38
Koppeln des Indoor Trainers .....	29	Aktualisieren der Software des Rally Systems über den Edge Fahrradcomputer.....	38
Verwenden eines Indoor Trainers ...	29	Situationsbewusstsein.....	38
Einstellen des Widerstands.....	29	Verwenden der Varia Kamerafunktionen.....	39
Einrichten der simulierten Neigung .....	29	Aktivieren des Tons bei grüner Gefahrenstufe.....	39
Einrichten der Leistungsvorgabe..	30	E-Bike-Training.....	39
Einrichten eines Trainingsziels.....	30	Anzeigen der Details des E-Bike-Sensors.....	40
Antreten gegen eine vorherige Aktivität.....	30	inReach Fernbedienung.....	40
<b>Eigene Statistiken.....</b>	<b>30</b>	Verwenden der inReach Fernbedienung .....	40
Leistungsmesswerte.....	31		
Informationen zur VO2max-Berechnung .....	31	<b>Protokoll.....</b>	<b>40</b>
Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung.....	32	Anzeigen von Touren.....	40
Tipps für VO2max-Berechnung beim Radfahren.....	33	Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Trainingszonen.....	41
Erholungszeit.....	33	Löschen von Touren.....	41
Anzeigen der Erholungszeit.....	33	Anzeigen von Gesamtwerten .....	41
Deaktivieren von Leistungsbenachrichtigungen.....	33	Löschen von Gesamtwerten.....	41
Anzeigen des Fitnessalters.....	34	Garmin Connect.....	42
Anzeigen von Intensitätsminuten....	34	Garmin Connect+ Abonnement.....	42
Persönliche Rekorde.....	34	Übertragen von Touren in Garmin Connect.....	42
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde .....	34	Datenaufzeichnung .....	43
Zurücksetzen persönlicher Bestzeiten.....	34	Datenverwaltung .....	43
Löschen persönlicher Rekorde .....	34	Verbinden des Geräts mit dem Computer.....	43
Trainingszonen.....	34	Übertragen von Dateien auf das Gerät.....	43
Einrichten des Benutzerprofils .....	34	Löschen von Dateien.....	43
<b>Funksensoren.....</b>	<b>35</b>	Entfernen des USB-Kabels.....	44
Koppeln von Funksensoren.....	36		
Akkulaufzeit von Funksensoren.....	36		
		<b>Anpassen des Geräts.....</b>	<b>44</b>
		Von Connect IQ herunterladbare Funktionen .....	44

Herunterladen von Connect IQ	54
Funktionen über den Computer.....	44
Aktualisieren von Aktivitätsprofilen.....	45
Hinzufügen von Datenseiten.....	46
Hinzufügen einer Datenseite für Musikfunktionen.....	46
Bearbeiten von Datenseiten.....	46
Neuanordnen von Datenseiten.....	47
Einstellungen für Alarme und Meldungen.....	47
Einrichten von Bereichsalarmen... <td>48</td>	48
Einrichten wiederkehrender Alarme.....	48
Auto Lap®.....	48
Speichern von Runden nach Position.....	48
Speichern von Runden nach Distanz.....	49
Markieren von Runden nach Zeit..	49
Anpassen des Rundenbanners....	49
Verwenden von Auto Pause.....	50
Automatisches Starten des Timers.....	50
Ändern der Satelliteneinstellung.....	50
Verwenden des Auto- Ruhezustands.....	50
Verwenden des Auto- Seitenwechsels.....	51
Telefoneinstellungen.....	51
Gastmodus.....	51
Aktivieren des Gastmodus.....	51
Deaktivieren des Gastmodus.....	51
Systemeinstellungen.....	52
Anzeigeeinstellungen.....	52
Verwenden der Displaybeleuchtung.....	52
Anpassen von Übersichten.....	52
Anpassen der Widget-Schleife.....	52
Einstellungen für die Datenaufzeichnung.....	53
Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung.....	53
Ändern der Maßeinheiten.....	53
Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts.....	53
Ändern der Sprache des Geräts.....	53
Zeitzonen.....	53
<b>Geräteinformationen.....</b>	<b>54</b>
Aufladen des Geräts.....	54
Informationen zum Akku.....	54
Anbringen der Standardhalterung.....	55
Entnehmen des Edge.....	55
Anbringen einer Befestigungsschlaufe.....	56
Übersicht über die Edge Halterung mit Stromversorgung.....	56
Installieren der Edge Halterung mit Stromversorgung.....	57
Erforderliche Kabel.....	59
Status-LED der Edge Halterung mit Stromversorgung.....	59
Technische Daten.....	60
Produkt-Updates.....	60
Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App.....	60
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express.....	60
Anzeigen von Geräteinformationen....	60
Anzeigen von aufsichtsrechtlichen und Compliance-Informationen.....	61
Pflege des Geräts.....	61
Reinigen des Geräts.....	61
Pflege der Edge Halterung mit Stromversorgung.....	61
Reinigen der Edge Halterung mit Stromversorgung.....	61
Reinigen des USB-Anschlusses.....	62
<b>Fehlerbehebung.....</b>	<b>62</b>
Zurücksetzen des Edge Fahrradcomputers.....	62
Wiederherstellen der Werksstandards.....	62
Löschen von Benutzerdaten und Einstellungen.....	62
Beenden des Demomodus.....	62
Optimieren der Akkulaufzeit.....	62
Aktivieren des Energiesparmodus ...	63
Das Smartphone stellt keine Verbindung mit dem Gerät her.....	63
Verbessern des GPS- Satellitenempfangs.....	63
Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an.....	63

Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers.....	64
Festlegen der Höhe.....	64
Temperaturanzeigen.....	64
Ersatz-Dichtungsringe.....	64
Weitere Informationsquellen.....	64
<b>Anhang.....</b>	<b>65</b>
Datenfelder.....	65
VO2max-Standard-Bewertungen.....	67
Berechnen von Herzfrequenz- Bereichen.....	68
Radgröße und -umfang.....	68

# Einführung

## ⚠️ WARNUNG

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

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

## Übersicht über das Gerät



 <b>1</b>	Drücken Sie die Taste, um den Ruhezustand zu aktivieren und zu deaktivieren. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten oder den Touchscreen zu sperren.
 <b>2</b>	Drücken Sie die Taste, um eine neue Runde zu markieren.
 <b>3</b> USB-Anschluss (unter der Schutzhülle)	Heben Sie die Schutzhülle an, um das Gerät aufzuladen oder mit einem Computer zu verbinden. Setzen Sie die Schutzhülle wieder auf, um Schäden am USB-Anschluss zu vermeiden.
 <b>4</b>	Drücken Sie die Taste, um den Aktivitäten-Timer zu starten und zu stoppen.
 <b>5</b>	Wählen Sie die Taste, um das Hauptmenü zu öffnen.
 <b>6</b> Übersichten	Streichen Sie im Hauptmenü nach oben oder unten, um die Übersichten anzuzeigen. Wählen Sie die Option, um die Übersicht oder das Menü zu öffnen.
 <b>7</b> Aktivitätsprofil	Streichen Sie nach links oder rechts, um das Aktivitätsprofil zu ändern. Wählen Sie die Option, um das Aktivitätsprofil zu öffnen.
 <b>8</b> Widgets	Streichen Sie von oben nach unten über das Display, um die Widgets anzuzeigen, und streichen Sie dann nach links oder rechts, um weitere Widgets anzuzeigen.
 <b>9</b> Elektrische Kontakte	Verwenden Sie zum Aufladen Zubehör für eine externe Stromversorgung. <b>HINWEIS:</b> Nicht auf allen Modellen verfügbar.

**HINWEIS:** Besuchen Sie [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), um optionales Zubehör zu erwerben.

## Übersicht über das Hauptmenü

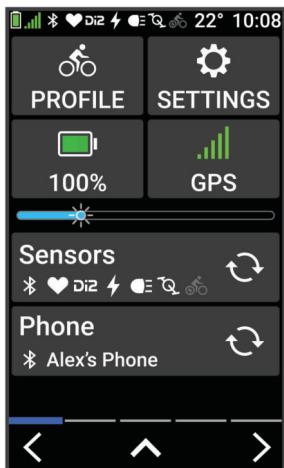
Über das Hauptmenü können Sie schnell auf die Funktionen des Edge Fahrradcomputers zugreifen.

	Akkuladestand
	GPS-Signalstärke
	Bluetooth® Status
	Synchronisierung läuft
	Wählen Sie diese Option, um eine Tour zu beginnen. Ändern Sie das Fahrradprofil mit den Pfeilen.
Navigation	Wählen Sie diese Option, um die Karte zu durchsuchen, eine Position zu speichern oder nach Positionen, Points of Interest oder Adressen zu suchen.
Strecken	Wählen Sie diese Option, um eine neue Strecke zu erstellen oder auf eine gespeicherte Strecke zuzugreifen.
Protokoll	Wählen Sie diese Option, um auf vorherige Touren und Gesamtwerte zuzugreifen.
	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.

## Anzeigen von Widgets

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

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



Das Status-Widget wird angezeigt. Wenn ein Icon 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.

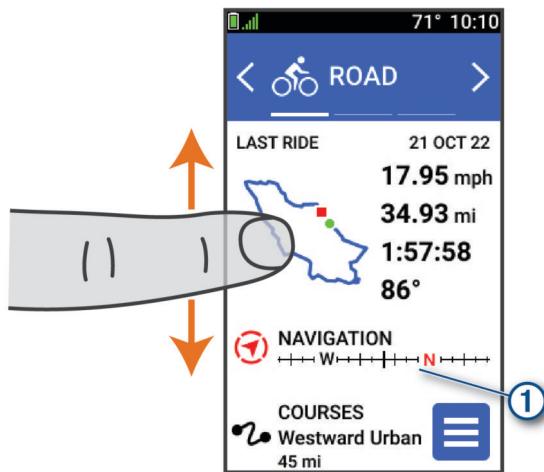
- 2 Streichen Sie von links nach rechts, um weitere Widgets anzuzeigen.

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

## Anzeigen von Übersichten

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

- Streichen Sie im Hauptmenü nach oben.



Das Gerät durchblättert die Übersichten.

- Wählen Sie eine Übersicht ①, um zusätzliche Informationen anzuzeigen.
- Wählen Sie um die Übersichten anzupassen ([Anpassen von Übersichten, Seite 52](#)).

## Verwenden des Touchscreens

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

## Sperren des Touchscreens

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

- Halten Sie gedrückt, und wählen Sie **Display sperren**.
- Wählen Sie während einer Aktivität die Taste .

## Erfassen von Satellitensignalen

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

**TIPP:** Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.  
Die Vorderseite des Geräts sollte gen Himmel gerichtet sein.
- 2 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.  
Es kann 30 bis 60 Sekunden dauern, bis Satellitensignale erfasst werden.

## Navigation

Navigationsfunktionen und -einstellungen gelten auch beim Navigieren von Strecken ([Strecken, Seite 11](#)).

- Positionen und Suchen von Orten ([Positionen, Seite 6](#))
- Planen von Strecken ([Strecken, Seite 11](#))
- Routeneinstellungen ([Routeneinstellungen, Seite 17](#))
- Karteneinstellungen ([Karteneinstellungen, Seite 16](#))

## Eine Fahrradtour machen

Wenn Sie einen Funksensor oder drahtloses Zubehör verwenden, kann dieser Sensor bzw. das Zubehör während der Grundeinstellung gekoppelt und aktiviert werden ([Koppeln von Funksensoren, Seite 36](#)).

- 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 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  bzw. , um das Fahrradprofil zu ändern.
- 4 Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.



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

- 5 Streichen Sie nach links oder rechts, um weitere Trainingsseiten anzuzeigen.  
Sie können von oben nach unten über die Trainingsseiten streichen, um die Widgets anzuzeigen.
- 6 Tippen Sie bei Bedarf auf das Display, um Statusüberlagerungsdaten (einschließlich Akku-Laufzeit) anzuzeigen oder zum Hauptmenü zurückzukehren.
- 7 Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- 8 Wählen Sie **Speich..**
- 9 Wählen Sie .

# 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 Suchen Sie auf der Karte nach der Position.
- 3 Wählen Sie die Position.  
Positionsdaten werden oben auf der Karte angezeigt.
- 4 Wählen Sie die Positionsinformationen.
- 5 Wählen Sie  > **Position speichern** > .

## Navigieren zu einer Position

**TIPP:** Verwenden Sie die Übersicht POSITIONSSUCHE, um eine Schnellsuche über das Hauptmenü durchzuführen. Sie können die Übersicht bei Bedarf der Übersichtsschleife hinzufügen ([Anpassen von Übersichten, Seite 52](#)).

1 Wählen Sie **Navigation**.

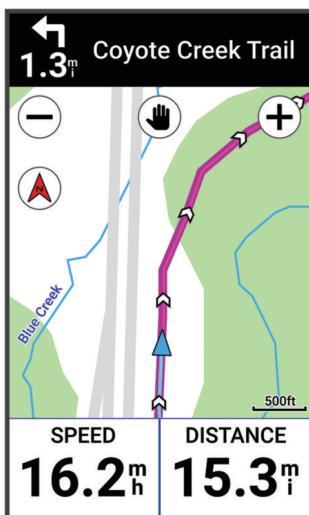
2 Wählen Sie eine Option:

- 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 11](#)).
- Wählen Sie **Suchen**, um zu einem Point of Interest, einer Stadt, einer Adresse, einer Kreuzung oder zu bekannten Koordinaten zu navigieren.  
**TIPP:** Sie können  wählen, um spezifische Suchinformationen einzugeben.
- Wählen Sie **Favoriten**, um zu einer gespeicherten Position zu navigieren.
- Wählen Sie **Kürzlich gefunden**, um zu einer der letzten 50 Positionen zu navigieren, die Sie gefunden haben.
- Wählen Sie  > **Suche bei:**, um das Suchgebiet einzuschränken.

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 Sie können jederzeit auf dem Display von oben nach unten streichen, um im Steuerungs-Widget die Option **Zurück zum Start** zu wählen.

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

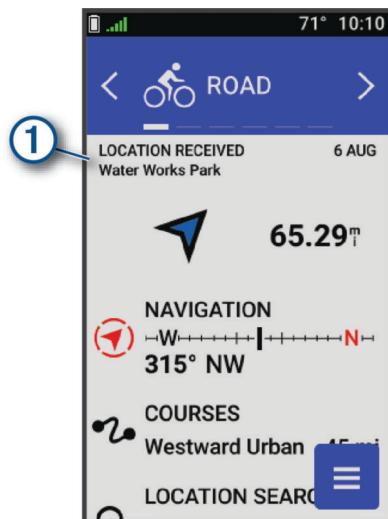
4 Wählen Sie **Los!**.

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 10](#)).

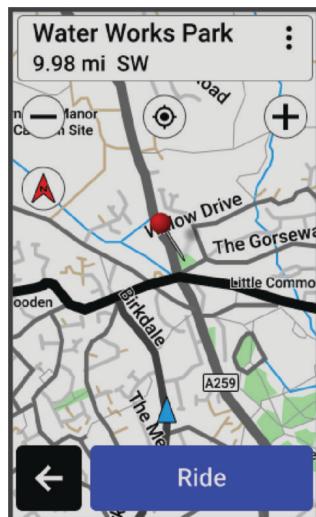
- 1 Wählen Sie die geteilten Positionsdaten im dynamischen Bereich des Hauptmenüs aus ①.



Auf dem Edge Fahrradcomputer wird eine Karte mit dem Namen der geteilten Position und ihrer Koordinaten angezeigt.

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

- 2 Wählen Sie **Los!**.



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

## Navigieren zu einer geteilten Position während einer Tour

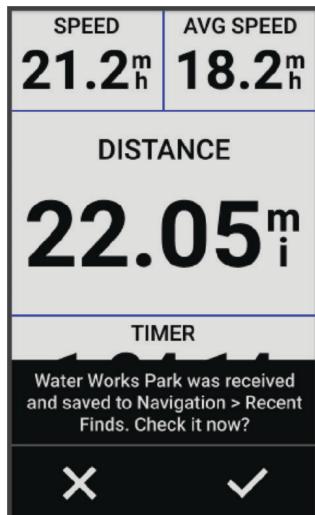
Diese Funktion ist für Touren vorgesehen, bei denen GPS verwendet wird. Wenn Sie bei der Tour ein Indoor Aktivitätsprofil verwenden, bei dem die Navigation deaktiviert ist, wählen Sie ✓, um die Benachrichtigung zu verwerfen.

**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 10](#)).

- 1 Starten Sie eine Tour ([Eine Fahrradtour machen, Seite 5](#)).

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 Tippen Sie auf das Display.
- 2 Wählen Sie **Navigation anhalten** > ✓.

## Bearbeiten von Positionen

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

## Löschen von Positionen

- 1 Wählen Sie **Navigation > Favoriten**.
- 2 Wählen Sie eine Position.
- 3 Wählen Sie oben auf der Seite die Positionsdaten aus.
- 4 Wählen Sie ⋮ > **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 8*).

## Melden von Gefahrenstellen

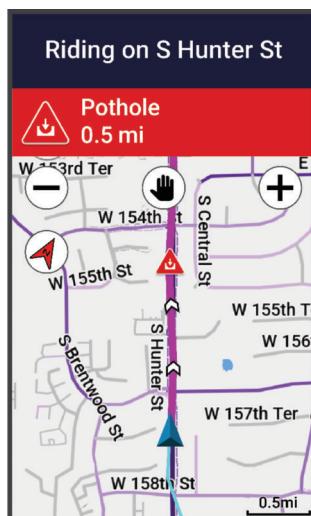
### ⚠️ WARNUNG

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 5*).
- 2 Tippen Sie auf das Display, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie .
- 4 Wählen Sie den Typ der Gefahrenstelle.
- 5 Wählen Sie **Melden**.

Die Gefahrenstelle wird auf der Navigationskarte angezeigt und der Edge Fahrradcomputer gibt einen akustischen Alarm aus (*Einstellungen für Alarne und Meldungen, Seite 47*).



## Strecken

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

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

**TIPP:** Sie können Strecken von Drittanbieter-Apps an das Gerät senden, wenn Sie die Konten verknüpfen oder eine Connect IQ App verwenden. Weitere Informationen zu Connect IQ Apps finden Sie unter [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com).

## Planen und Navigieren von Strecken

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

**TIPP:** Sie können in der Garmin Connect App eine benutzerdefinierte Strecke erstellen und an das Gerät senden ([Abfahren von Strecken von Garmin Connect, Seite 13](#)).

1 Wählen Sie **Strecken** > > **Routenplaner**.

2 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Aktuelle Position**, um die aktuelle Position auf der Karte auszuwählen.
- Wählen Sie **Karte verwenden** und anschließend eine Position, um eine Position auf der Karte auszuwählen.
- Wählen Sie **Gespeichert und kürzlich gefunden** > **Favoriten** und dann eine Position, um eine gespeicherte Position auszuwählen.
- Wählen Sie **Gespeichert und kürzlich gefunden** > **Kürzlich gefunden** und dann eine Position, um eine Position auszuwählen, nach der Sie kürzlich gesucht haben.
- Wählen Sie **Points of Interest** und dann einen Point of Interest in der Nähe, um nach einem Point of Interest zu suchen und ihn auszuwählen.
- Wählen Sie **Städte** und dann eine Stadt in der Nähe, um eine Stadt auszuwählen.
- Wählen Sie **Suchfunktionen** > **Adressen**, und geben Sie die Adresse ein, um eine Adresse auszuwählen.
- Wählen Sie **Suchfunktionen** > **Kreuzungen**, und geben Sie die Straßennamen ein, um nach einer Kreuzung zu suchen.
- Wählen Sie **Suchfunktionen** > **Koordinaten**, und geben Sie die Koordinaten ein, um Koordinaten zu verwenden.

3 Wählen Sie bei Aufforderung das , um der Strecke die Position hinzuzufügen.

Es wird eine Karte der Strecke angezeigt.

4 Wählen Sie auf der Karte eine Option, um weitere Positionen hinzuzufügen.

- Wählen Sie > , um über die Karte eine weitere Position hinzuzufügen.
- Wählen Sie , um nach einer anderen Position zu suchen.
- Wählen Sie , um das Hinzufügen der zuvor eingefügten Position rückgängig zu machen.

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

6 Streichen Sie bei Bedarf von unten nach oben über das Display und wählen Sie eine Option:

- Halten Sie auf einer Position das Symbol gedrückt und ziehen Sie es, um die Liste neu anzuordnen.
- Streichen Sie nach links und wählen Sie , um eine Position zu entfernen.

7 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:

- Wählen Sie > **Hin und zurück**, um die Route mit derselben Route zurück zur Startposition zu berechnen.
- Wählen Sie > **Schleife zum Startpunkt**, um die Route mit einer anderen Strecke zurück zur Startposition zu berechnen.

8 Wählen Sie **Speich..**

9 Geben Sie einen Namen für die Strecke ein.

10 Wählen Sie > **Los!**.

## Erstellen und Navigieren einer Round-Trip-Strecke

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

- 1 Wählen Sie **Strecken** >  **RoundTrip-Routing**.
- 2 Wählen Sie **Distanz** und geben Sie die Gesamt-Distanz für die Strecke ein.
- 3 Wählen Sie **Startort**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Aktuelle Position**, um die aktuelle Position auszuwählen.
  - Wählen Sie **Karte verwenden** und anschließend eine Position, um eine Position auf der Karte auszuwählen.
  - Wählen Sie **Favoriten** und anschließend eine Position, um eine gespeicherte Position auszuwählen.
  - Wählen Sie **Kürzlich gefunden** und anschließend eine Position, um eine Position auszuwählen, nach der Sie kürzlich gesucht haben.
  - Wählen Sie **Points of Interest** und anschließend einen Point of Interest in der Nähe, um nach einem Point of Interest zu suchen und ihn auszuwählen.
  - Wählen Sie **Suchfunktionen** > **Adressen** und geben Sie die Adresse ein, um eine Adresse auszuwählen.
  - Wählen Sie **Suchfunktionen** > **Kreuzungen** und geben Sie die Straßennamen ein, um nach einer Kreuzung zu suchen.
  - Wählen Sie **Suchfunktionen** > **Koordinaten** und geben Sie die Koordinaten ein, um Koordinaten zu verwenden.
- 5 Wählen Sie **Startrichtung** und anschließend eine Richtung.
- 6 Wählen Sie **Suchen**.  
**TIPP:** Sie können  wählen, um die Suche erneut durchzuführen.
- 7 Wählen Sie eine Strecke, um sie auf der Karte anzuzeigen.  
**TIPP:** Wählen Sie  und 

## 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 42](#)).

**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 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 **Strecken**, um eine andere Strecke auszuwählen.

**7** Wählen Sie **Los!**.

## Tipps zum Navigieren von Strecken

- Verwenden Sie Abbiegehinweise ([Streckenoptionen, Seite 15](#)).
- 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 **Strecken**.

**2** Wählen Sie eine Strecke.

**3** Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie die Strecke, um sie auf der Karte anzuzeigen.
- Wählen Sie die Anstiegsgrafik, um Details und Höhenprofile für die einzelnen Anstiege anzuzeigen.
- Wählen Sie **Übersicht**, um Details zur Strecke anzuzeigen.

## Anzeigen von Strecken auf der Karte

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

- 1 Wählen Sie **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.

## Verwenden von ClimbPro

Die ClimbPro Funktion unterstützt Sie dabei, Ihre Anstrengung für die nächsten Anstiege einer Strecke besser zu regeln. Sie können Details zu den Anstiegen anzeigen, u. a. deren Position, die durchschnittliche Steigung und den gesamten Anstieg. Die Anstiegskategorien basieren auf Länge und Steigung und werden farblich dargestellt ([Anstiegskategorien, Seite 15](#)).

- 1 Aktivieren Sie die ClimbPro Funktion für das Aktivitätsprofil ([Aktualisieren von Aktivitätsprofilen, Seite 45](#)).
- 2 Sehen Sie sich die Anstiege und Streckendetails der Strecke an ([Anzeigen von Streckendetails, Seite 13](#)).
- 3 Folgen Sie einer gespeicherten Strecke ([Strecken, Seite 11](#)).

Zu Beginn eines Anstiegs wird die ClimbPro Seite automatisch angezeigt.



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 Anstieglänge 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	

## Streckenoptionen

Wählen Sie **Strecken** > .

**Abbiegehinweise:** Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise.

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

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

**Sortieren:** Ermöglicht es Ihnen, gespeicherte Strecken nach Name, Distanz oder Datum zu sortieren.

**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 Streichen Sie von oben nach unten über das Display und blättern Sie zum Steuerungen-Widget.
- 3 Wählen Sie **Strecke anhalten** > .

## Löschen einer Strecke

- 1 Wählen Sie **Navigation > Strecken**.
- 2 Streichen Sie auf einer Strecke nach links.
- 3 Wählen Sie .

## Karteneinstellungen

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

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

**Auto-Zoom:** Wählt automatisch einen Zoom-Maßstab für die Karte aus. Ist Aus 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 16](#)).

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

## Einstellungen für die Kartendarstellung

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

**Kartendesign:** Passt die Kartendarstellung für Ihren Tourtyp an. ([Kartendesigns, Seite 16](#))

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

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

**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.

## Kartendesigns

Sie können das Kartendesign ändern, um die Kartendarstellung für Ihren Tourtyp anzupassen.

Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**, dann ein Profil und anschließend **Navigation > Karte > Darstellung > Kartendesign**.

**Klassisch:** Verwenden Sie das klassische Edge Kartenfarbschema ohne zusätzliches Design.

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

**Mountainbiken:** Richtet die Karte so ein, dass Traildaten im Mountainbikemodus optimiert werden.

## 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.

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

**Routenneuberechnung:** 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.

## 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.

4 Falls erforderlich, aktivieren Sie den Kopplungsmodus manuell, indem Sie im Hauptmenü nach unten streichen, um das Status-Widget anzuzeigen. Wählen Sie **Telefon > Smartphone koppeln (Anzeigen von Widgets, Seite 3)**.

**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 [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

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

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

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

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

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

**Musikfunktionen:** Ermöglicht es Ihnen, mit dem Gerät die Musikwiedergabe auf dem Smartphone zu bedienen.

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

**Sicherheits- und Trackingfunktionen:** (*Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 19*)

**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 Explore 2 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 Explore 2 Gerät bietet Sicherheits- und Trackingfunktionen, die in der Garmin Connect App eingerichtet werden müssen.

Weitere Informationen zu Sicherheits- und Trackingfunktionen finden Sie unter [www.garmin.com/safety](http://www.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 Explore 2 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.

**Live Event Sharing:** Ermöglicht es Ihnen, während eines Events Nachrichten mit Echtzeit-Updates an Freunde und Familie zu senden.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn das Gerät mit einem kompatiblen Android Smartphone verbunden ist.

**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 Mobilfunkkempfang 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.

## 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.

### 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.

### 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.

## 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.

## 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 Ende des 30-Sekunden-Countdowns die Option **Zum Abbrechen gedrückt halten**, gedrückt.

## Senden einer Status-Aktualisierung nach einem Unfall

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

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

- 1 Streichen Sie von oben nach unten über das Display, und streichen Sie nach rechts oder links, um das Bedienelement-Widget anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **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 Explore 2 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 **Automatisch starten**, 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 27](#)).
  - 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

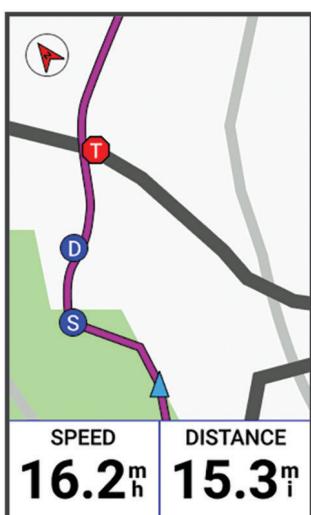
Zum Starten einer GroupTrack Sitzung muss ein Smartphone mit installierter Garmin Connect App mit dem Gerät gekoppelt sein ([Koppeln eines Smartphones, Seite 17](#)).

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

Verwenden Sie für die Fahrradcomputer Edge 1040, 840, 540 und spätere Modelle die GroupRide Funktion ([Starten einer GroupRide Sitzung, Seite 24](#)).

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** > **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.



Tippen Sie auf der Karte auf ein Symbol, um für andere Radfahrer in der GroupTrack Sitzung Informationen zur Position und zur Richtung 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 Explore 2 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.

## **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 Explore 2 Fahrradcomputer ein GPS-Fahrradprofil.

Die Live-Eventfreigabe bleibt 24 Stunden lang aktiviert.

## **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 Positionsdaten mit anderen Fahrern Vorsicht walten zu lassen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie wissen, mit welchen Fahrern Sie die Positionsdaten teilen, und dass Sie die Daten auch mit diesen Personen teilen möchten.

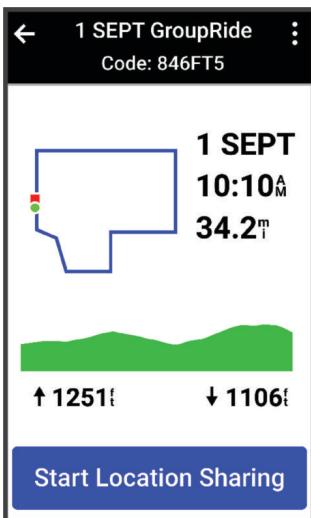
Mit der GroupRide Funktion des Edge Fahrradcomputers können Sie mit anderen Fahrern mit kompatiblen Geräten geteilte Strecken, Gruppennachrichten und Live-Positionsdaten erstellen und darauf zugreifen.

## 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 17](#)).

- 1 Blättern Sie zur **GroupRide** Übersicht.
- 2 Wählen Sie ✓, um dem Teilen Ihrer Live-Position mit anderen Fahrern zuzustimmen.
- 3 Wählen Sie **GroupRide erstellen**.
- 4 Wählen Sie **Name, Datum** oder **Startzeit**, um die Informationen zu bearbeiten (optional).
- 5 Wählen Sie **Strecke hinzufügen**, um eine Strecke mit anderen Fahrern zu teilen.  
Sie können eine Ihrer gespeicherten Strecken wählen oder aber das +, um eine neue Strecke zu erstellen ([Strecken, Seite 11](#)).
- 6 Wählen Sie **Code generieren**.

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

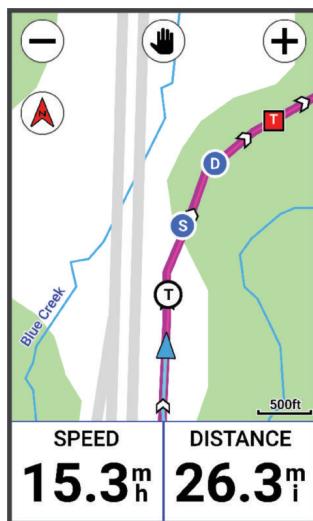


- 7 Wählen Sie : > **Code zum Teilen** > ✓.
- 8 Öffnen Sie die Garmin Connect App und wählen Sie **Code anzeigen** > **Weitergeben**.
- 9 Wählen Sie, wie Sie den Code mit anderen Fahrern teilen möchten.  
Die Garmin Connect App teilt den GroupRide Code mit Ihren Kontakten.
- 10 Wählen Sie auf dem Edge 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 26](#)).



Tippen Sie auf der Karte auf ein Symbol, um für andere Radfahrer während der GroupRide Sitzung Informationen zur Position, zur Richtung und zum Status anzuzeigen.

## 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 52](#)).

**2** Wählen Sie **Code eingeben**.

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

Der Edge Fahrradcomputer lädt die Strecke automatisch herunter.

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

**5** Drücken Sie ► und beginnen Sie die Tour.

## Senden von GroupRide Nachrichten

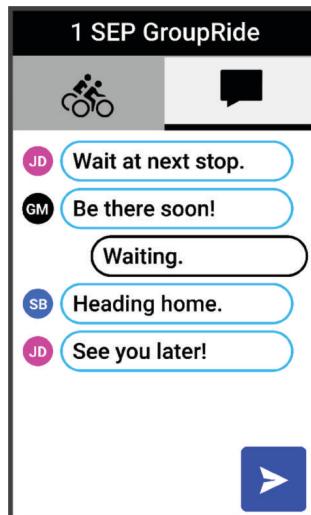
Sie können während einer GroupRide Sitzung eine Nachricht an andere Fahrer senden.

1 Wählen Sie auf dem Edge Fahrradcomputer auf der **GroupRide** Datenseite die Option  > .

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 25](#)).

## 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
W	Kreis	Weiß	Ja	Nein
A	Kreis	Blau	Ja	Ja
P	Quadrat	Weiß	Nein	Nein
T	Quadrat	Rot	Nein	Ja
G	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:

- Streichen Sie während einer Tour nach unten, um das Steuerungen-Widget anzuzeigen, und wählen Sie **GroupRide verlassen**.
- Wählen Sie auf der **GroupRide** Seite die Option **GroupRide verlassen**.
- Drücken Sie ► > **Speich.**, 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 27*).

## **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 .
- Wenn Sie eine GroupRide Nachricht erhalten, können Sie  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**.
- Streichen Sie während einer Tour nach unten, um das Steuerungen-Widget mit mehr Optionen anzuzeigen.
- Halten Sie an, bevor Sie Informationen zur Position und Richtung anderer Fahrer der GroupRide Sitzung anzeigen (*GroupRide Kartenstatus, Seite 26*).

## **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 Streichen Sie auf dem Display von oben nach unten. Wählen Sie im Bedienelement-Widget die Option **Fahrradalarm einrichten**.

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

## Wiedergeben von Ansagen auf dem Smartphone

Zum Einrichten von Ansagen müssen Sie ein Smartphone mit installierter Garmin Connect App mit dem Edge Fahrradcomputer koppeln.

Sie können die Garmin Connect App so einrichten, dass während einer Tour oder einer anderen Aktivität motivierende Statusankündigungen auf dem Smartphone wiedergegeben werden. Ansagen umfassen die Rundenzahl und Rundenzeit, Navigationshinweise, Leistungsdaten, Pace oder Geschwindigkeit und Herzfrequenzdaten. Bei einer Ansage wird der Hauptton des Smartphones von der Garmin Connect App stumm geschaltet, um die Ankündigung wiederzugeben. Sie können die Lautstärke in der Garmin Connect App anpassen.

1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option .

2 Wählen Sie **Garmin-Geräte**.

3 Wählen Sie das Gerät aus.

4 Wählen Sie **Ansagen**.

## 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:

- Streichen Sie auf dem Edge Fahrradcomputer von oben nach unten, um die Widgets anzuzeigen, und dann nach links oder rechts, um das Musikfunktionen-Widget anzuzeigen.

**HINWEIS:** Sie können der Widget-Schleife Optionen hinzufügen ([Anpassen der Widget-Schleife, Seite 52](#)).

- Streichen Sie nach links oder rechts, um die Datenseite für Musikfunktionen anzuzeigen ([Hinzufügen einer Datenseite für Musikfunktionen, Seite 46](#)).

3 Hören Sie Musik vom gekoppelten Smartphone.

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

## Training

### 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 29*).

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 oder einer Aktivität 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 11*).
  - Wählen Sie **Aktivität folgen**, um einer gespeicherten Tour zu folgen (*Eine Fahrradtour machen, Seite 5*).
  - 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 oder Aktivität.
- 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  bzw. , um während der Aktivität den Widerstand anzupassen.

## Einrichten der simulierten Neigung

- 1 Wählen Sie  > **Training** > **Indoor Trainer** > **Neigung einrichten**.
- 2 Wählen Sie  bzw. , um die vom Trainer verwendete simulierte Neigung einzurichten.
- 3 Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf die Option  bzw. , um während der Aktivität die simulierte Neigung anzupassen.

## Einrichten der Leistungsvorgabe

- 1 Wählen Sie  > **Training** > **Indoor Trainer** > **Leistungsvorgabe einstellen**.
- 2 Stellen Sie den Wert für die Leistungsvorgabe ein.
- 3 Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.  
Der vom Trainer erzeugte Widerstand wird angepasst, um basierend auf der Geschwindigkeit eine konstante Leistungsabgabe beizubehalten.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf die Option  bzw. , um während der Aktivität die angestrebte Leistung anzupassen.

## Einrichten eines 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 **Speich..**.

## 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.

## Eigene Statistiken

Der Edge Explore 2 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 [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

**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.

## 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 Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen, den Leistungsmesser installieren und die Geräte mit Ihrem Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 36](#)). Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 34](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 36](#)).

**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 mindestens 20 Minuten lang mit gleichbleibender, hoher Intensität.

2 Wählen Sie anschließend **Speich..**

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

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 sind im Anhang ([VO2max-Standard-Bewertungen, Seite 67](#)) und unter [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) zu finden.

## Tipps für VO2max-Berechnung beim Radfahren

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

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

## 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 36](#)). 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 34](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 36](#)).

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

2 Beginnen Sie Ihre Tour.

3 Wählen Sie anschließend **Speich..**.

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

## Deaktivieren von Leistungsbenachrichtigungen

Leistungsbenachrichtigungen sind standardmäßig aktiviert. Bei einigen Leistungsbenachrichtigungen handelt es sich um Alarne, 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 36](#)).

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 Rekorde

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  > .

## Trainingszonen

- Herzfrequenz-Bereiche ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 36](#))
- Leistungsbereiche ([Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 37](#))

## 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.

# Funksensoren

Der Edge Fahrradcomputer kann über die ANT+ oder Bluetooth Technologie mit Funksensoren gekoppelt und verwendet werden ([Koppeln von Funksensoren, Seite 36](#)). Nach der Kopplung der Geräte können Sie die optionalen Datenfelder anpassen ([Hinzufügen von Datenseiten, Seite 46](#)). 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 40</a> ).
Edge-Fernbedienung	Sie können den Edge Fahrradcomputer mit der Edge Fernbedienung steuern und beispielsweise den Aktivitäten-Timer starten, Runden markieren und Datenseiten durchblättern.
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-Fernbedienung	Mit der inReach® Fernbedienung können Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät über den Edge Fahrradcomputer bedienen ( <a href="#">Verwenden der inReach Fernbedienung, Seite 40</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 39</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 37</a> ), oder Bereichsalarme verwenden, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen ( <a href="#">Einrichten von Bereichsalarmen, Seite 48</a> ).
Radar	Verwenden Sie ein Varia Fahrradradar, um das Situationsbewusstsein zu verbessern und Alarne 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 39</a> ).
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 40</a> ).
Smart-Trainer	Verwenden Sie den Fahrradcomputer mit einem Indoor-Smart-Trainer, um beim Folgen von Strecken oder Touren den Widerstand zu simulieren ( <a href="#">Verwenden eines Indoor Trainers, Seite 29</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 68</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 [www.garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://www.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 Wählen Sie  > **Sensoren** > **Sensor hinzufügen**.

- 4 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.

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

- 6 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.

## Akkulaufzeit von Funksensoren

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

## 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 37](#)). Damit Sie während der Aktivität möglichst genaue Kaloriedaten erhalten, sollten Sie die maximale Herzfrequenz, die Herzfrequenz in der Ruhephase und Herzfrequenz-Bereiche einrichten.

- 1 Wählen Sie  > **Eigene Statistiken** > **Trainingszonen** > **Herzfrequenz-Bereiche**.

- 2 Geben Sie die Werte für maximale und minimale Herzfrequenz ein.

Die Werte für die Bereiche werden automatisch aktualisiert, können jedoch auch manuell bearbeitet werden.

- 3 Wählen Sie **Basierend auf:**.

- 4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **% Max.**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **% HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) anzuzeigen und zu bearbeiten.

## Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

Viele Sportler verwenden Herzfrequenz-Bereiche, um ihr Herz-Kreislauf-System zu überwachen und zu stärken und um ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenz-Bereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenz-Bereiche sind nach steigender Intensität von 1 bis 5 nummeriert. Im Allgemeinen werden die Herzfrequenz-Bereiche basierend auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz berechnet.

## Fitnessziele

Die Kenntnis der eigenen Herzfrequenzbereiche kann Sie dabei unterstützen, Ihre Fitness zu messen und zu verbessern, wenn Sie die folgenden Grundsätze kennen und anwenden:

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf [Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 68](#) 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.

## Trainieren mit Leistungsmessern

- Eine Liste der Leistungsmesser, die mit dem Edge Fahrradcomputer kompatibel sind (z. B. Rally und Vector Systeme), ist unter [www.garmin.com/cycling](#) 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 37](#)).
- Verwenden Sie Bereichsalarme, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen ([Einrichten von Bereichsalarmen, Seite 48](#)).
- Passen Sie die Leistungsdatenfelder an ([Hinzufügen von Datenseiten, Seite 46](#)).

## 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**.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

**TIPP:** Achten Sie darauf, dass der Leistungsmesser aktiv bleibt, bis die Meldung angezeigt wird.

## 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.

## 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 42](#)).

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.

## 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 35](#)). Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Zubehörs.

## Verwenden der Varia Kamerafunktionen

### HINWEIS

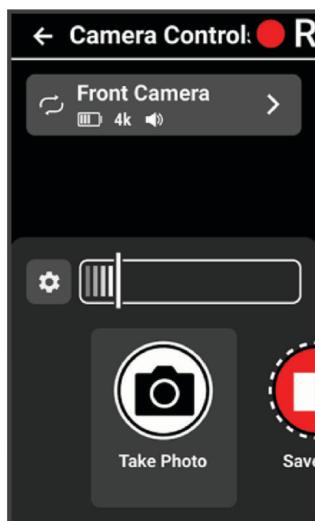
In einigen Gerichtsbarkeiten ist das Aufnehmen von Videos, Ton oder Fotos evtl. untersagt oder gesetzlich geregelt oder es ist dafür erforderlich, dass alle Parteien über die Aufnahme informiert sind und ihre Zustimmung erteilen. Sie sind dafür verantwortlich, alle Gesetze, Bestimmungen und andere Einschränkungen 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 36](#)).

- 1 Tippen Sie auf das Display, um die Timer-Überlagerung anzuzeigen, und wählen Sie ➤.

**TIPP:** Sie können die Kamera auch über die Kurzbefehltasten der Timer-Überlagerung bedienen.

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



- 2 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Scheinw.kamera** oder **Radarkamera**, um die Kameraeinstellungen anzupassen.
- Wählen Sie **⚙**, um die in der Timer-Überlagerung angezeigten Kurzbefehltasten anzupassen.
- Wählen Sie **Foto aufnehmen**, **Clip speichern** oder **Fahrt aufn..**

## Aktivieren des Tons bei grüner Gefahrenstufe

Zum Aktivieren des Tons bei grüner Gefahrenstufe müssen Sie das Gerät zunächst mit einem kompatiblen Varia Radargerät koppeln und Töne aktivieren.

Sie können einen Ton aktivieren, der ausgegeben wird, wenn das Radar zur grünen Gefahrenstufe übergeht.

- 1 Wählen Sie **≡ > Sensoren**.
- 2 Wählen Sie das Radargerät.
- 3 Wählen Sie **Sensorinformationen > Alarmeinstellungen**.
- 4 Wählen Sie den Umschalter **Ton bei grüner Gefahrenstufe**.

## 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 36](#)). Sie können die optionalen E-Bike-Datenseiten und -Datenfelder anpassen ([Hinzufügen von Datenseiten, Seite 46](#)).

## 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 Streichen Sie im Hauptmenü nach unten und nach links oder rechts, um das inReach Fernbedienungswidget anzuzeigen.
  - 5 Wählen Sie eine Option:
    - Wählen Sie  > **Vorlage senden** und wählen Sie eine Nachricht aus der Liste, um eine Nachrichtenvorlage zu senden.
    - Wählen Sie  > **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  > **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.

## Protokoll

Die Protokollübersicht auf dem Edge Explore 2 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 Streichen Sie im Hauptmenü nach oben oder nach unten, um die Protokollübersicht anzuzeigen.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen ([Anpassen von Übersichten, Seite 52](#)).
- 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 37](#)) und die Herzfrequenz-Bereiche ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 36](#)) 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 46](#)).

- 1 Streichen Sie im Hauptmenü nach oben oder nach unten, um die Protokollübersicht anzuzeigen.  
**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen ([Anpassen von Übersichten, Seite 52](#)).
- 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 Streichen Sie im Hauptmenü nach oben oder nach unten, um die Protokollübersicht anzuzeigen.  
**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen ([Anpassen von Übersichten, Seite 52](#)).
- 2 Wählen Sie die Protokollübersicht.
- 3 Wählen Sie **Touren**.
- 4 Streichen Sie eine Tour nach links und 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 Streichen Sie im Hauptmenü nach oben oder nach unten, um die Protokollübersicht anzuzeigen.  
**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen ([Anpassen von Übersichten, Seite 52](#)).
- 2 Wählen Sie die Protokollübersicht.
- 3 Wählen Sie **Gesamt**.

## Löschen von Gesamtwerten

- 1 Streichen Sie im Hauptmenü nach oben oder nach unten, um die Protokollübersicht anzuzeigen.  
**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen ([Anpassen von Übersichten, Seite 52](#)).
- 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 .

## Garmin Connect

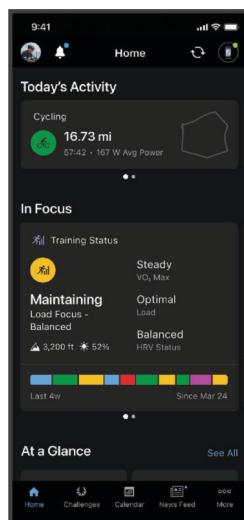
Sie können bei Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren, mit anderen zu teilen und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Touren, Lauftrainings, 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](http://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.



**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.

## 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](http://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.

**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.

## 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.

## 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 53](#).

## Datenverwaltung

### Verbinden des Geräts mit dem Computer

#### HINWEIS

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

- 1 Heben Sie die Schutzhülle 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 und unter Mac® als verfügbare Festplatte angezeigt.

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

## Entfernen des USB-Kabels

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

**1** Führen Sie einen der folgenden Schritte aus:

- Windows: Klicken Sie in der Taskleiste auf das Symbol **Hardware sicher entfernen**, und wählen Sie das Gerät aus.
- Apple: Wählen Sie das Gerät aus und dann die Option **Datei > Auswerfen**.

**2** Trennen Sie das Kabel vom Computer.

## Anpassen des Geräts

### Von Connect IQ herunterladbare Funktionen

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

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

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

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

### Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer

- 1** Schließen Sie das Gerät mit einem USB-Kabel an den Computer an.
- 2** Rufen Sie [apps.garmin.com](http://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.

## Aktualisieren von Aktivitätsprofilen

Sie können drei Aktivitätsprofile anpassen. Sie können Ihre Einstellungen und Datenfelder für eine bestimmte Aktivität oder Tour anpassen.

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

**1** Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.

**2** Wählen Sie ein Profil.

**3** Wählen Sie bei Bedarf  , um den Namen und die Farbe für das Profil zu bearbeiten.

**4** Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Datenseiten**, um die Datenseiten und Datenfelder anzupassen ([Hinzufügen von Datenseiten, Seite 46](#)).
- Wählen Sie **Anstiege > ClimbPro**, um die ClimbPro Funktion zu aktivieren ([Verwenden von ClimbPro, Seite 14](#)).
- Wählen Sie **Anstiege > Anstiegserkennung**, um anzupassen, welche Anstiegsarten das Gerät erkennt.
- Wählen Sie **Alarne und Meldungen**, um die Aktivitätsalarme anzupassen ([Einstellungen für Alarne und Meldungen, Seite 47](#)).
- Wählen Sie **Alarne und Meldungen > Warnungen vor scharfen Kurven**, um Navigationswarnmeldungen für schwierige Abbiegungen zu aktivieren.
- Wählen Sie **Alarne und Meldungen > Warnung verkehrsreiche Straße**, um Navigationswarnmeldungen für stark befahrene Straßen zu aktivieren.
- Wählen Sie **Alarne und Meldungen > Runde**, um einzurichten, wie Runden ausgelöst werden ([Speichern von Runden nach Position, Seite 48](#)).
- Wählen Sie **Timer > Auto Pause**, um zu ändern, wann der Aktivitäten-Timer automatisch anhält ([Verwenden von Auto Pause, Seite 50](#)).
- Wählen Sie **Timer > Timerstartmodus**, um anzupassen, wie das Gerät den Start einer Tour erkennt und automatisch den Aktivitäten-Timer startet ([Automatisches Starten des Timers, Seite 50](#)).
- Wählen Sie **Navigation > Karte**, um die Karteneinstellungen anzupassen ([Karteneinstellungen, Seite 16](#)).
- Wählen Sie **Navigation > Routing**, um die Routingeinstellungen anzupassen ([Routeneinstellungen, Seite 17](#)).
- Wählen Sie **Navigation > Navigationsmeldungen**, um Abbiegehinweise als Text oder auf der Karte anzuzeigen.
- Wählen Sie **Satellitensysteme**, um das GPS zu deaktivieren ([Training in Gebäuden, Seite 28](#)) oder die Satelliteneinstellung zu ändern ([Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 50](#)).
- Wählen Sie **Auto-Ruhezustand**, um den Ruhezustand automatisch nach einer Inaktivität von fünf Minuten zu aktivieren ([Verwenden des Auto-Ruhezustands, Seite 50](#)).

Alle Änderungen werden im Aktivitätsprofil gespeichert.

## Hinzufügen von Datenseiten

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Datenseiten** > **Neu hinzufügen** > **Datenseite**.
- 4 Wählen Sie eine Kategorie und anschließend ein oder mehrere Datenfelder.  
**TIPP:** Eine Liste aller verfügbaren Datenfelder finden Sie unter [Datenfelder, Seite 65](#).
- 5 Wählen Sie .
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie eine andere Kategorie, um weitere Datenfelder auszuwählen.
  - Wählen Sie .
- 7 Wählen Sie  bzw. , um das Layout zu ändern.
- 8 Wählen Sie .
- 9 Wählen Sie eine Option:
  - Tippen Sie auf ein Datenfeld und anschließend auf ein anderes Datenfeld, um die Felder neu anzurichten.
  - Tippen Sie zweimal auf ein Datenfeld, um es zu ändern.
- 10 Wählen Sie .

## Hinzufügen einer Datenseite für Musikfunktionen

Sie können eine Datenseite anpassen, damit sie Musikfunktionen und Echtzeitdaten anzeigt, z. B. die Rundenzeit oder den gesamten Anstieg ([Wiedergeben von Musik, Seite 28](#)).

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Datenseiten** > **Neu hinzufügen** > **Musikfunktionen**.
- 4 Halten Sie  gedrückt und ziehen Sie die Datenseite nach oben oder nach unten, um die Position der Datenseite in der Schleife zu ändern (optional).
- 5 Wählen Sie  > **Musikfunktionen** > **Layout und Datenfelder**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Tippen Sie auf ein Datenfeld und anschließend auf ein anderes Datenfeld, um die Felder neu anzurichten.
  - Tippen Sie zweimal auf ein Datenfeld, um es zu ändern.
- 7 Wählen Sie .

Die hinzugefügte Musikdatenseite wird in der Liste von Datenseiten für das Profil angezeigt ([Neuanordnen von Datenseiten, Seite 47](#)).

## 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 Wählen Sie .
- 8 Wählen Sie eine Option:
  - Tippen Sie auf ein Datenfeld und anschließend auf ein anderes Datenfeld, um die Felder neu anzurichten.
  - Tippen Sie zweimal auf ein Datenfeld, um es zu ändern.
- 9 Wählen Sie .

## Neuanordnen von Datenseiten

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Datenseiten** >  > **Neu anordnen**.
- 4 Halten Sie auf einer Datenseite das Symbol  gedrückt und ziehen Sie es an eine neue Position.
- 5 Wählen Sie .

## Einstellungen für Alarme und Meldungen

Mit den Alarmfunktionen können Sie das Training gezielt auf Zeit, Distanz, Kalorien, Herzfrequenz, Trittfrequenz und Leistung abstimmen. Außerdem können Sie Navigationsalarme einrichten. Alarmeinstellungen werden zusammen mit dem Aktivitätsprofil gespeichert.

Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**. Wählen Sie ein Profil und anschließend die Option **Alarme und Meldungen**.

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

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

**Warnungen zu Gefahren auf Straße:** Aktiviert Alarne für Gefahren auf der Straße, z. B. Schlaglöcher oder Hindernisse.

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

**Runde:** Legt fest, wie Runden ausgelöst werden ([Speichern von Runden nach Position, Seite 48](#)).

**Zeit-Alarm:** Richtet einen Alarm für eine bestimmte Zeit ein ([Einrichten wiederkehrender Alarne, Seite 48](#)).

**Distanz-Alarm:** Richtet einen Alarm für eine bestimmte Distanz ein ([Einrichten wiederkehrender Alarne, Seite 48](#)).

**Kalorienalarm:** 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 48](#)).

**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 48](#)).

**Leistungsalarm:** Legt fest, dass das Gerät einen Alarm ausgibt, wenn Ihre Leistungsschwelle über oder unter einem Zielbereich liegt ([Einrichten von Bereichsalarmen, Seite 48](#)).

**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 zu einer bestimmten Zeit oder Distanz darauf hinweist, dass Sie etwas essen sollten.

**Alarm: Trinken:** Richtet einen Alarm ein, der Sie zu einer bestimmten Zeit oder Distanz darauf hinweist, dass Sie etwas trinken sollten.

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

## Einrichten von Bereichsalarmen

Wenn Sie über einen optionalen Herzfrequenzsensor, Trittfrequenzsensor oder Leistungsmesser verfügen, können Sie Bereichsalarme einrichten. Bei einem Bereichsalarm werden Sie benachrichtigt, wenn der aktuelle Wert über oder unter einem bestimmten Wertebereich liegt. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie bei einer Trittfrequenz unter 40 1/min und über 90 1/min benachrichtigt werden. Sie können für den Bereichsalarm auch eine Trainingszone verwenden ([Trainingszonen, Seite 34](#)).

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Alarme und Meldungen**.
- 4 Wählen Sie **HF-Alarm, Trittfrequenz-Alarm oder Leistungsalarm**.
- 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 53](#)).

## 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 53](#)).

## 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 46](#)).

## **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 **Alarme 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 46](#)).

## **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 **Alarme 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. .
- 10** Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an ([Hinzufügen von Datenseiten, Seite 46](#)).

## **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 **Alarme 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 von Auto Pause

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

**HINWEIS:** Wenn der 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 46](#)).

## 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.

## Ändern der Satelliteneinstellung

Sie können Multi-GNSS 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.

## 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 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.

## 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.

## Gastmodus

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

### Aktivieren des Gastmodus

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

### Deaktivieren des Gastmodus

- 1 Wählen Sie  > **Gastmodus** > **Aktivieren**.
- 2 Geben Sie bei Bedarf den 4-stelligen Code ein, und wählen Sie .
- HINWEIS:** Nach drei ungültigen Versuchen werden Sie aufgefordert, den universellen Freischaltcode einzugeben: Garmin.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie , um die Geräteeinstellungen wiederherzustellen, die vor der Aktivierung des Gastmodus verwendet wurden.
  - Wählen Sie , um die Geräteeinstellungen beizubehalten, die während des aktiven Gastmodus verwendet wurden.

## Systemeinstellungen

Wählen Sie  > System.

- Anzeigeeinstellungen ([Anzeigeeinstellungen, Seite 52](#))
- Widget-Einstellungen ([Anpassen der Widget-Schleife, Seite 52](#))
- Einstellungen für die Datenaufzeichnung ([Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 53](#))
- Einheiten-Einstellungen ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 53](#))
- Toneinstellungen ([Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 53](#))
- Spracheinstellungen ([Ändern der Sprache des Geräts, Seite 53](#))

## Anzeigeeinstellungen

Wählen Sie  > System > Anzeige.

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

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

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

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

## Verwenden der Displaybeleuchtung

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

**HINWEIS:** Sie können die Dauer der Display-Beleuchtung anpassen ([Anzeigeeinstellungen, Seite 52](#)).

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

2 Wählen Sie , und passen Sie die Helligkeit manuell mithilfe des Schiebereglers an.

## Anpassen von Übersichten

1 Blättern Sie im Hauptmenü nach unten.

2 Wählen Sie .

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie , um der Übersichtsschleife eine Übersicht hinzuzufügen.
- Wählen Sie , um die Übersicht nach oben oder unten zu ziehen und so die Position der Übersicht in der Übersichtsschleife zu ändern.
- Streichen Sie in einer Übersicht nach links und wählen Sie , 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 , um der Widget-Schleife ein Widget hinzuzufügen.
- Wählen Sie , um das Widget nach oben oder unten zu ziehen und so die Position des Widgets in der Widget-Schleife zu ändern.
- Streichen Sie in einem Widget nach links und wählen Sie , 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 53](#)).

**Durchschnittliche Leistung:** Legt fest, ob das Gerät Nullwerte für Leistungsdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen ([Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung, Seite 53](#)).

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

## 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 53](#)).

## 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

Wählen Sie  > System > Töne.

## Ändern der Sprache des Geräts

Wählen Sie  > System > Sprache.

## Zeitzonen

Jedes Mal, wenn Sie das Gerät einschalten und Satellitensignale erfassen oder das Gerät mit dem Smartphone synchronisieren, ermittelt es automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit.

# Geräteinformationen

## Aufladen des Geräts

### HINWEIS

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

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

**HINWEIS:** Das Gerät kann nicht außerhalb des zugelassenen Temperaturbereichs aufgeladen werden ([Technische Daten, Seite 60](#)).

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



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

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

## Informationen zum Akku

### ⚠️ WARNUNG

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

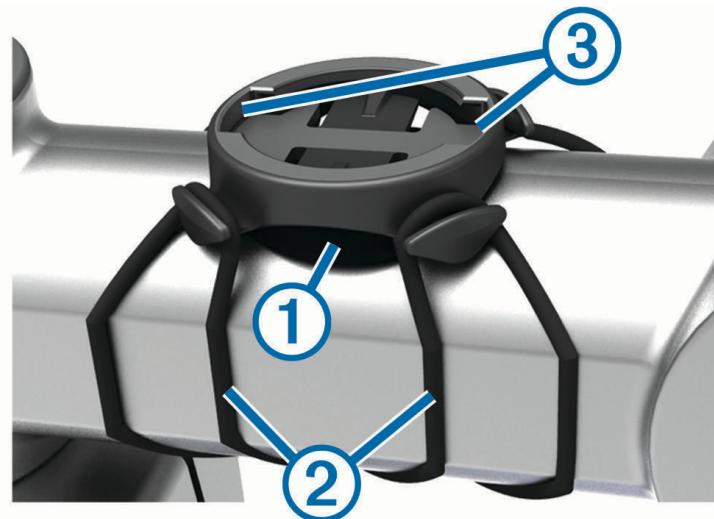
## Anbringen der Standardhalterung

Zum Optimieren des GPS-Empfangs und der Lesbarkeit des Displays befestigen Sie die Fahrradhalterung so, dass das Gerät horizontal zum Boden und die Vorderseite des Geräts gen Himmel ausgerichtet ist. Die Fahrradhalterung lässt sich am Vorbau oder am Lenker anbringen.

**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 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 den Lenker vorbau auf.
- 4 Befestigen Sie die Fahrradhalterung sicher mithilfe der zwei Bänder ②.
- 5 Richten Sie die Nasen auf der Rückseite des Geräts auf die Einkerbungen ③ der Fahrradhalterung aus.
- 6 Drücken Sie das 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.

## Anbringen einer Befestigungsschlaufe

Sie können das Edge Gerät mit der optionalen Befestigungsschlaufe am Fahrradlenker sichern.

- 1 Heben Sie die Schutzhülle über dem USB-Anschluss an.
- 2 Beginnen Sie auf der Rückseite des Geräts und führen Sie die Schlaufe der Befestigungsschlaufe ① durch den Schlitz am Gerät.



- 3 Führen Sie das andere Ende der Befestigungsschlaufe ② durch die Schlaufe und ziehen Sie es fest.
- 4 Schließen Sie die Schutzhülle. Stellen Sie dabei sicher, dass die Befestigungsschlaufe auf die Einkerbung ausgerichtet ist.

## Übersicht über die Edge Halterung mit Stromversorgung



<b>①</b>	Aero-Halterung
<b>②</b>	Schutzkappe
<b>③</b>	Sicherungsring
<b>④</b>	Status-LED
<b>⑤</b>	Stromversorgungsmodul
<b>⑥</b>	Kabel des Stromversorgungsmoduls

## Installieren der Edge Halterung mit Stromversorgung

Verwenden Sie die Halterung mit Stromversorgung, um das Edge Gerät zu installieren und mit dem E-Bike zu verbinden. Garmin empfiehlt, die Halterung zunächst für den Edge Betrachtungswinkel anzupassen und erst dann das Kabel mit dem E-Bike zu verbinden.

**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 2,5-mm-Innensechskantschlüssel die Schraube **①** am Lenkerverbindungsstück **②**.



- 3 Legen Sie die Gummiunterlage um den Lenker:

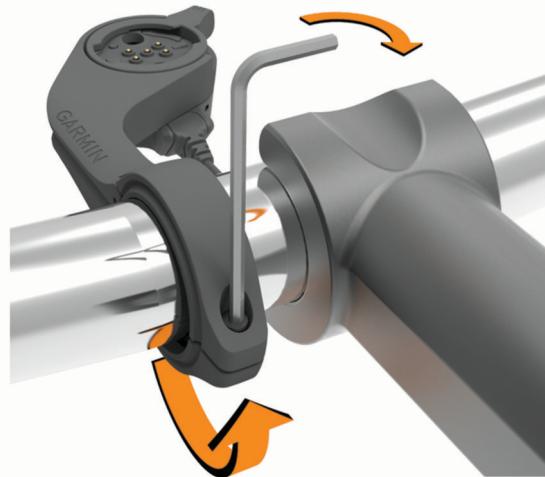
- Wenn der Lenker einen Durchmesser von 25,4 mm hat, sollte eine dickere Unterlage verwendet werden.
- Wenn der Lenker einen Durchmesser von 31,8 mm hat, sollte eine dünnerne Unterlage verwendet werden.
- Wenn der Lenker einen Durchmesser von 35 mm hat, verwenden Sie keine Gummiunterlage.

- 4 Setzen Sie das Lenkerverbindungsstück um die Gummiunterlage.

**HINWEIS:** Richten Sie die Konturen der Gummiunterlage auf die Einkerbungen an der Innenseite des Lenkerverbindungsstücks aus.

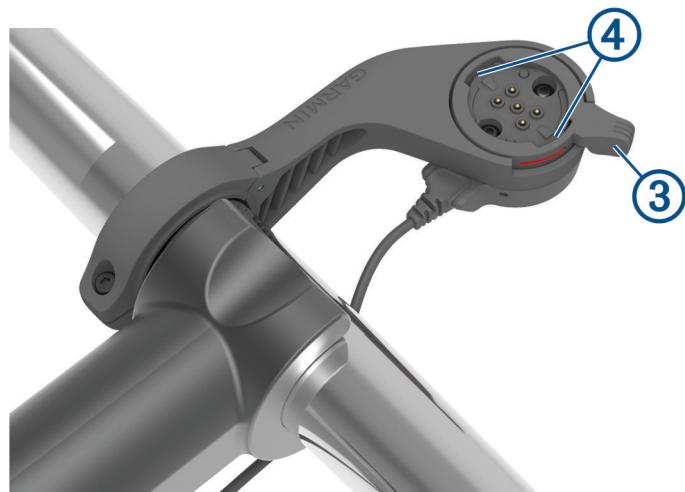
- 5** Setzen Sie die Schraube wieder ein und ziehen Sie sie mit dem 2,5-mm-Innensechskantschlüssel an, bis die Halterung gesichert ist.

**HINWEIS:** Überprüfen Sie regelmäßig, ob die Schraube noch fest angezogen ist.



- 6** Öffnen Sie den Sicherungsring **(3)**.

**HINWEIS:** Der Sicherungsring ist geöffnet, wenn die rote Linie an der Seite der Halterung zu sehen ist.



- 7** Richten Sie die Nasen auf der Rückseite des Edge Geräts auf die Einkerbungen der E-Bike-Halterung aus **(4)**.

- 8 Drücken Sie die Halterung nach unten und schließen Sie den Hebel, um das Edge Gerät in der Halterung zu fixieren.
- 9 Verbinden Sie das Kabel des Stromversorgungsmoduls ⑤ mit dem kompatiblen Netzkabel am E-Bike ([Erforderliche Kabel, Seite 59](#)).



## Erforderliche Kabel

Zum Abschließen der Installation müssen Sie eines der folgenden kompatiblen Kabel erwerben:

- Bosch® Kabel für die Halterung mit Stromversorgung
- Shimano Kabel für die Halterung mit Stromversorgung

**HINWEIS:** Garmin empfiehlt, das kompatible Shimano Kabel von einem Fahrradmechaniker auf die richtige Länge kürzen zu lassen.

Leitungsfarbe	Funktion der Leitung
Rot	Strom
Gelb	Strom
Blau	Masse
Schwarz	Masse

- USB-A-Kabel für die Halterung mit Stromversorgung

**HINWEIS:** Falls Sie Probleme bei der Installation und Verkabelung der Halterung haben, empfiehlt Garmin, eine Fahrradwerkstatt aufzusuchen, um Hilfe zu erhalten.

## Status-LED der Edge Halterung mit Stromversorgung

Verhalten der LED	Status
Leuchtet grün	Die Halterung mit Stromversorgung ist mit der Stromversorgung verbunden, ist jedoch nicht mit einem Edge Gerät verbunden.
Blinkt grün	Die Halterung mit Stromversorgung ist mit dem Edge Gerät verbunden und der Ladevorgang läuft.
Blinkt rot	Es ist ein Fehler aufgetreten. Trennen Sie die Halterung mit Stromversorgung von der Stromversorgung und entfernen Sie das Edge Gerät. Schließen Sie die Halterung mit Stromversorgung wieder an und installieren Sie das Edge Gerät. Falls die LED weiterhin rot blinkt, wenden Sie sich an den Produktsupport.

## Technische Daten

Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Batterielaufzeit	Bis zu 16 Stunden
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F) <b>HINWEIS:</b> Die Akku-Laufzeit kann beim Betrieb zwischen -20 °C und 0 °C eingeschränkt sein.
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenz	2,4 GHz bei 20 dBm (maximal)
Wasserdichtigkeit	IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>

## 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 52](#)). 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 17](#)).

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.

## Anzeigen von Geräteinformationen

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

Wählen Sie  > **System > Info > Copyright-Informationen**.

<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](#).

## Anzeigen von aufsichtsrechtlichen und Compliance-Informationen

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

1 Wählen Sie .

2 Wählen Sie **System > Aufsichtsrechtliche Informationen**.

## 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.

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

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

Bringen Sie die Schutzhülle 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.

## Pflege der Edge Halterung mit Stromversorgung

### HINWEIS

Bringen Sie die Schutzhülle sicher an, um Schäden an den freiliegenden Kontakten zu vermeiden.

Achten Sie darauf, dass die Komponenten sauber und frei von Fremdkörpern sind.

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.

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

Ersetzen Sie Komponenten ausschließlich mit Ersatzteilen von Garmin. Weitere Informationen erhalten Sie bei einem Garmin Händler oder auf der Garmin Website.

Wenden Sie sich zur ordnungsgemäßigen, im Einklang mit anwendbaren örtlichen Gesetzen und Bestimmungen stehenden Entsorgung der Halterung mit Stromversorgung an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

## Reinigen der Edge Halterung mit Stromversorgung

- Entfernen Sie Matsch und Schmutz im Bereich der Schutzhülle und von den freiliegenden Kontakten.
  - Achten Sie darauf, dass die Schutzhülle aufgesetzt ist. Halten Sie das Gerät dann unter fließendes Wasser.
- 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.

## 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 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 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 Einstellungen 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 63).
- Reduzieren Sie die Helligkeit der Beleuchtung ([Verwenden der Displaybeleuchtung](#), Seite 52), oder verkürzen Sie die Display-Beleuchtungszeit ([Anzeigeeinstellungen](#), Seite 52).
- Aktivieren Sie die Funktion **Auto-Ruhezustand** ([Verwenden des Auto-Ruhezustands](#), Seite 50).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Funktion **Telefon** ([Telefoneinstellungen](#), Seite 51).
- Wählen Sie die Einstellung **GPS** ([Ändern der Satelliteneinstellung](#), Seite 50).
- 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.

## 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.
- Streichen Sie im Hauptmenü nach unten, um das Status-Widget anzuzeigen, und wählen Sie **Telefon > Smartphone koppeln**, um den Kopplungsmodus manuell zu aktivieren.

## 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.

## Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

1 Wählen Sie .

2 Blättern Sie nach unten zum vorletzten Element der Liste und wählen Sie es aus.

3 Blättern Sie nach unten zum achten Element der Liste und wählen Sie es aus.

4 Wählen Sie die Sprache.

## 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.

## 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 ✓.

## Temperaturanzeigen

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

## Ersatz-Dichtungsringe

Für die Halterungen sind Ersatz-Dichtungsringe verfügbar.

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

## Weitere Informationsquellen

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

# Anhang

## Datenfelder

Für einige Datenfelder ist ANT+ oder Bluetooth Zubehör erforderlich, damit Daten angezeigt werden können. Einige Datenfelder werden auf dem Gerät in mehreren Kategorien aufgeführt.

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

**% der maximalen Herzfrequenz:** Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.

**3s - Leistung:** Der 3 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.

**Abstieg gesamt:** Die gesamte Höhendifferenz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Abstieg zurückgelegt wurde.

**Akkuladestand:** Die verbleibende Akkuleistung.

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

**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.

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

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

**Assistenzmodus:** Der aktuelle Assistenzmodus für das E-Bike.

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

**Distanz bis nächster Wegpunkt:** Die verbleibende Distanz zum nächsten Wegpunkt der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

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

**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.

**Durchschnittliche Rundenzeit:** Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.

**E-Bike-Akku:** Der verbleibende Akkuladestand eines E-Bike.

**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.

**Geschwind.:** Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

**Geschwindigkeitsgrafik:** Ein Liniendiagramm der Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

**GPS-Signalstärke:** Die Stärke des GPS-Satellitensignals.

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

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

**Herzfrequenzkurve:** Ein Liniendiagramm der aktuellen, durchschnittlichen und maximalen Herzfrequenzwerte für die aktuelle Aktivität.

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

**Höhengrafik:** Ein Liniendiagramm der aktuellen Höhe, des gesamten Anstiegs und des gesamten Abstiegs für die aktuelle Aktivität.

**Kalorien:** Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

**Kilojoule:** Die Gesamtleistung (Leistungsabgabe) in Kilojoule.

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

**Leistung:** Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt.

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

**Leistungsgrafik:** Ein Liniendiagramm der aktuellen, durchschnittlichen und maximalen Leistungsabgabewerte für die aktuelle Aktivität.

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

**Lichtmodus:** Der Konfigurationsmodus des Lichtnetzwerks.

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

**Maximale Leistung:** Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.

**Maximale Temperatur - 24 Stunden:** Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete maximale Temperatur.

**Minimale Temperatur - 24 Stunden:** Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete minimale Temperatur.

**Nächster Wegpunkt:** Der nächste Punkt auf der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

**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 %.

**Reichweite:** Die geschätzte Distanz, die Sie basierend auf den aktuellen Einstellungen und dem verbleibenden Akkuladestand des E-Bikes zurücklegen können.

**Richtung:** Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

**Runde Herzfrequenz:** Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

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

**Rundenabstieg:** Der vertikale Abstieg für die aktuelle Runde.

**Rundenanstieg:** Der vertikale Anstieg für die aktuelle Runde.

**Rundendistanz:** Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

**Rundengeschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

**Rundenleistung:** Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.

**Rundenzeit:** Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

**Runde - Trittfrequenz:** Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.

**Schalttipps:** Basierend auf der aktuellen Anstrengung die Empfehlung, einen höheren oder niedrigeren Gang einzulegen. Das E-Bike muss sich im manuellen Schaltmodus befinden.

**Smart-Reichweite:** Die geschätzte verbleibende Distanz, die das E-Bike Assistenz bietet, wobei das Gelände vor Ort in Betracht gezogen wird.

**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.

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

**Trainersteuerungen:** Während eines Trainings der vom Indoor Trainer erzeugte Widerstand.

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

**Trittfrequenzgrafik:** Ein Liniendiagramm der Trittfrequenzwerte für die aktuelle Aktivität.

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

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

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

**Verstrichen:** 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.

**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.

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

**Zielort:** Die Position des endgültigen Ziels.

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

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

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

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

## 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).

## 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 Erholungsphase
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, angestringtes 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.



[support.garmin.com](https://support.garmin.com)