

GARMIN®

Edge® 810



Benutzerhandbuch

© 2013 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

Garmin®, das Garmin-Logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, City Navigator®, Edge® und Virtual Partner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. BaseCamp™, Garmin Connect™, Garmin Index™, GSC™, 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. microSD™ ist eine Marke von SD-3C, LLC. New Leaf® ist eine eingetragene Marke der Angeion Corporation. Di2™ ist eine Marke von Shimano, Inc. Shimano® ist eine eingetragene Marke von Shimano, Inc. STRAVA und Strava™ sind Marken von Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) und Normalized Power™ (NP) sind Marken von Peakware, LLC. Windows® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

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

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1	Verwenden von Shimano® Di2™ Umwerfern	10
Erste Schritte	1	Situationsbewusstsein	10
Aufladen des Geräts	1	Koppeln von ANT+ Sensoren	10
Informationen zum Akku	1	Koppeln eines Herzfrequenzsensors	10
Anbringen der Standardhalterung	1	Verwenden der Waage	10
Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung	1	Daten der Garmin Index™ Smart-Waage	10
Entnehmen des Edge	2	Protokoll	10
Einschalten des Geräts	2	Anzeigen von Touren	10
Tasten	2	Anzeigen von Gesamtwerten	10
Erfassen von Satellitensignalen	3	Übertragen von Touren auf Garmin Connect	11
Training	3	Garmin Connect	11
Beginnen der Tour	3	Bluetooth® Online-Funktionen	11
Alarmer	3	Senden von Touren an das Smartphone	11
Einrichten von Bereichsalarmen	3	Löschen des Protokolls	12
Einrichten eines wiederkehrenden Alarms	3	Datenaufzeichnung	12
Trainings	4	Ändern des Datenspeicherorts	12
Durchführen von Trainings aus dem Internet	4	Installieren einer Speicherkarte	12
Erstellen von Trainings	4	Datenverwaltung	12
Wiederholen von Trainingsabschnitten	4	Verbinden des Geräts mit dem Computer	12
Starten von Trainings	4	Übertragen von Dateien auf das Gerät	12
Anhalten von Trainings	4	Löschen von Dateien	12
Bearbeiten von Trainings	4	Entfernen des USB-Kabels	13
Löschen von Trainings	4	Navigation	13
Informationen zum Trainingskalender	4	Positionen	13
Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen	5	Speichern von Positionen	13
Verwenden von Virtual Partner®	5	Speichern von Positionen über die Karte	13
Strecken	5	Navigieren zu einer Position	13
Erstellen von Strecken auf dem Gerät	5	Navigieren zu bekannten Koordinaten	13
Nachfahren von Strecken aus dem Internet	5	Navigation zurück zum Start	13
Tipps zum Trainieren mit Strecken	5	Beenden der Navigation	13
Anzeigen von Strecken auf der Karte	5	Projizieren von Positionen	13
Ändern der Streckengeschwindigkeit	6	Bearbeiten von Positionen	13
Anhalten einer Strecke	6	Löschen von Positionen	13
Löschen einer Strecke	6	Routeneinstellungen	14
Segmente	6	Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung	14
Strava™ Segmente	6	Erwerben weiterer Karten	14
Herunterladen von Segmenten aus dem Internet	6	Suchen von Adressen	14
Aktivieren von Segmenten	6	Suchen nach Points of Interest	14
Antreten gegen ein Segment	6	Suchen von nahegelegenen Positionen	14
Anzeigen von Segmentdetails	6	Topografische Karten	14
Segmentoptionen	6	Karteneinstellungen	14
Löschen von Segmenten	7	Erweiterte Karteneinstellungen	14
Bestzeiten	7	Ändern der Kartenausrichtung	14
Wiederherstellen persönlicher Bestzeiten	7	Anpassen des Geräts	15
Trainingszonen	7	Profile	15
Einrichten von Geschwindigkeitsbereichen	7	Aktualisieren des Fahrradprofils	15
ANT+ Sensoren	7	Aktualisieren von Aktivitätsprofilen	15
Anlegen des Herzfrequenzsensors	7	Einrichten des Benutzerprofils	15
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen	7	Informationen zu Aktivsportlern	15
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen	8	Bluetooth-Einstellungen	15
Fitnessziele	8	Informationen zu Trainingseinstellungen	15
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten	8	Anpassen der Datenseiten	15
Installieren des Geschwindigkeitssensors	8	Verwenden von Auto Pause	16
Installieren des Trittfrequenzsensors	8	Speichern von Runden nach Position	16
Informationen zu Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren	8	Speichern von Runden nach Distanz	16
Anbringen des GSC™ 10	9	Verwenden des Auto-Seitenwechsels	16
Informationen zum GSC 10	9	Ändern des Hinweises für den Stoppuhrstart	16
Datenmittlung für Trittfrequenz oder Leistung	9	Systemeinstellungen	16
Trainieren mit Leistungsmessern	9	GPS-Einstellungen	16
Einrichten von Leistungsbereichen	9	Anzeigeeinstellungen	17
Kalibrieren des Leistungsmessers	10	Einstellungen für die Datenaufzeichnung	17
Pedalbasierte Leistung	10	Einrichten der Maßeinheiten	17
		Ändern der Konfigurationseinstellungen	17
		Ändern der Sprache des Geräts	17
		Einrichten der Töne des Geräts	17

Zeitzone	17
Geräteinformationen	17
Technische Daten	17
Technische Daten: Edge	17
Technische Daten: Herzfrequenzsensor	17
Technische Daten: Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor	17
Technische Daten: GSC 10	17
Pflege des Geräts	18
Reinigen des Geräts	18
Pflegen des Herzfrequenzsensors	18
Auswechselbare Batterien	18
Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors	18
Auswechseln der Batterie des Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors	18
Wechseln der Batterie des GSC 10	18
Fehlerbehebung	19
Zurücksetzen des Geräts	19
Löschen von Benutzerdaten	19
Optimieren der Akkulebensdauer	19
Verringern der Beleuchtung	19
Anpassen der Display-Beleuchtung	19
Verwenden der Funktion für automatisches Abschalten	19
Kalibrieren des Touchscreens	19
Sperren des Touchscreens	19
Entsperren des Touchscreens	19
Weitere Informationsquellen	19
Temperaturanzeigen	19
Anzeigen von Geräteinformationen	19
Aktualisieren der Software	20
Anhang	20
Registrieren des Geräts	20
Datenfelder	20
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen	22
Radgröße und -umfang	22
Software-Lizenzvereinbarung	22
Index	24

Einführung

⚠ WARNUNG

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

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

Erste Schritte

Führen Sie bei der ersten Verwendung des Geräts folgende Aufgaben aus, um das Gerät einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

- 1 Laden Sie das Gerät auf (*Aufladen des Geräts*, Seite 1).
- 2 Bringen Sie das Gerät mit der Standardhalterung (*Anbringen der Standardhalterung*, Seite 1) oder der Edge Aero-Lenkerhalterung an (*Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung*, Seite 1).
- 3 Schalten Sie das Gerät ein (*Einschalten des Geräts*, Seite 2).
- 4 Suchen Sie nach Satelliten (*Erfassen von Satellitensignalen*, Seite 3).
- 5 Beginnen Sie Ihre Tour (*Beginnen der Tour*, Seite 3).
- 6 Registrieren Sie das Gerät (*Registrieren des Geräts*, Seite 20).
- 7 Laden Sie die Tour auf Garmin Connect™ hoch (*Übertragen von Touren auf Garmin Connect*, Seite 11).

Aufladen des Geräts

HINWEIS

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

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

HINWEIS: Das Gerät kann nicht aufgeladen werden, wenn die Temperatur außerhalb des Bereichs von 0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F) liegt.

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



- 2 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Mini-USB-Anschluss.
- 3 Schließen Sie den USB-Stecker des Kabels an das 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.

Ein vollständig aufgeladener Akku hält ca. 15 Stunden, bevor er erneut aufgeladen werden muss.

Informationen zum Akku

⚠ WARNUNG

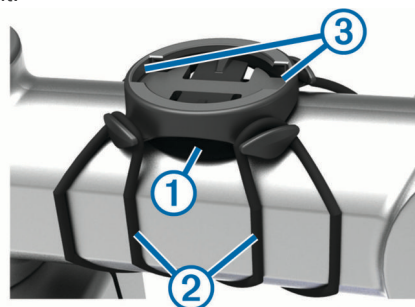
Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "*Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*", die dem Produkt beiliegt.

Anbringen der Standardhalterung

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

- 1 Wähle eine sichere Position für die Montage des Geräts, damit es die Fahrsicherheit nicht einschränkt.
- 2 Platziere die Gummunterlagen ① auf der Unterseite der Fahrradhalterung.

Die Gummilaschen werden auf die Unterseite der Fahrradhalterung ausgerichtet, damit die Halterung nicht verrutscht.



- 3 Setze die Fahrradhalterung auf den Lenkervorbau auf.
- 4 Befestige die Fahrradhalterung sicher mithilfe der zwei Bänder ②.
- 5 Richte die Nasen auf der Rückseite des Geräts auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus ③.
- 6 Drücke das Gerät leicht nach unten, und drehe es im Uhrzeigersinn, bis es einrastet.

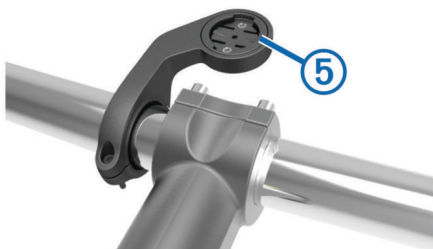


Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung

- 1 Wähle eine sichere Position für die Montage des Edge, damit das Gerät die Fahrsicherheit nicht einschränkt.
- 2 Entferne mit einem Inbusschlüssel die Schraube ① vom Lenkerverbindungsstück ②.



- 3 Entferne bei Bedarf die zwei Schrauben an der Rückseite der Halterung ③, drehe das Verbindungsstück ④, und setze die Schrauben wieder ein, um die Ausrichtung der Halterung zu ändern.
- 4 Lege die 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 dünnere Unterlage verwendet werden.
- 5 Setze das Lenkerverbindungsstück um die Gummiunterlage.
- 6 Setze die Schraube wieder ein, und ziehe sie an.
HINWEIS: Garmin® empfiehlt ein Drehmoment von 0,8 Nm (7 lbs/Zoll). Überprüfe regelmäßig, ob die Schraube noch fest angezogen ist.
- 7 Richte die Nasen auf der Rückseite des Edge auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus ⑤.



- 8 Drücke den Edge leicht nach unten, und drehe ihn im Uhrzeigersinn, bis das Gerät einrastet.

Entnehmen des Edge

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

Einschalten des Geräts

Beim erstmaligen Einschalten des Geräts wirst du aufgefordert, Systemeinstellungen und Profile zu konfigurieren.

- 1 Halte gedrückt.
- 2 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Falls dein Gerät ANT+® Sensoren umfasst, z. B. einen Herzfrequenz-, Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensor, kannst du diese Sensoren während der Konfiguration aktivieren.

Weitere Informationen zu ANT+ Sensoren sind auf [ANT+ Sensoren, Seite 7](#) zu finden.

Tasten



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

Übersicht über das Hauptmenü

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

Fahrrad 1 >	Wählen Sie diese Option, um das Fahrradprofil zu ändern.
FAHREN	Wählen Sie diese Option, um eine Tour zu beginnen.
Strasse >	Wählen Sie diese Option, um das Aktivitätsprofil zu ändern.
	Wählen Sie diese Option, um das Protokoll, Strecken, Trainings und persönliche Bestzeiten zu verwalten.
	Wählen Sie diese Option, um die Karte anzuzeigen.
	Wählen Sie diese Option, um das Einstellungs Menü anzuzeigen.

Verwenden des Touchscreens

- Wenn die Stoppuhr läuft, tippen auf den Bildschirm, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
Mit dem Schnellzugriffs-Menü-Overlay können Sie während einer Tour die Einstellungen und Suchfunktionen nutzen.
- 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 zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Wählen Sie , um zum Hauptmenü zurückzukehren.
- Wählen Sie bzw. , um einen Bildlauf durchzuführen.
- Wählen Sie , um die Statusseite der Sensoren und Verbindungen anzuzeigen.
- Wählen Sie , um nach einer Position zu suchen.
- Wählen Sie , um in der Nähe einer Position zu suchen.
- Wählen Sie , um die Suche nach Name durchzuführen.
- Wählen Sie , um ein Element zu löschen.

Anzeigen der Statusseite der Sensoren und Verbindungen

Auf der Statusseite der Sensoren/Verbindungen werden der Status der Satellitensignale, der ANT+-Sensoren und des Smartphones angezeigt.

Wählen Sie im Hauptmenü die Statusleiste oben auf der Seite aus.



Die Statusseite der Sensoren und Verbindungen wird angezeigt. Wenn ein Symbol blinkt, führt das Gerät eine

Suche durch. Sie können ein beliebiges Symbol auswählen, um die Einstellungen zu ändern.

Verwenden der Beleuchtung

- Sie können jederzeit eine beliebige Stelle auf dem Bildschirm auswählen, um die Beleuchtung einzuschalten.
- Wählen Sie ☾, um die Bildschirmhelligkeit und die Dauer anzupassen.



Erfassen von Satellitensignalen

Bevor Sie die GPS-Tracking- und -Navigationsfunktionen verwenden können, müssen Sie Satellitensignale erfassen.

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

- 1 Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.
Die Vorderseite des Geräts sollte gen Himmel gerichtet sein.
- 2 Wählen Sie im Hauptmenü die Option **FAHREN**.
- 3 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
Es kann 30 bis 60 Sekunden dauern, bis Satellitensignale erfasst werden.
TIPP: Bleiben Sie stehen, bis die Stoppuhrseite angezeigt wird ([Beginnen der Tour, Seite 3](#)).

Training

Beginnen der Tour

Bevor Sie Geschwindigkeit und Distanz aufzeichnen können, müssen Sie Satellitensignale empfangen ([Erfassen von Satellitensignalen, Seite 3](#)) oder das Gerät mit einem optionalen ANT+-Sensor koppeln.

HINWEIS: Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn die Stoppuhr läuft.

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option **FAHREN**.
- 2 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 3 Wählen Sie ►, um die Stoppuhr zu starten.

Zeit 00:03:20	
Geschwindigk. 16.1 km/h	
Distanz 894 m	
Höhe 353 m	Ges. - Anstieg 35 m
Trittfrequenz 83 r/p.m	Herzfrequenz 163 b/p.m

- 4 Wischen Sie mit dem Finger von rechts nach links oder umgekehrt über den Bildschirm, um weitere Datenseiten anzuzeigen.
- 5 Tippen Sie bei Bedarf auf den Bildschirm, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
- 6 Wählen Sie ►, um die Stoppuhr zu stoppen.
- 7 Wählen Sie **Speichern**.

Alarme

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

Einrichten von Bereichsalarmen

Wenn Sie über einen optionalen Herzfrequenzsensor, Trittfrequenzsensor oder Leistungsmesser verfügen, können Sie Bereichsalarme einrichten. Bei einem Bereichsalarm werden Sie benachrichtigt, wenn der Gerätwert über oder unter einem bestimmten Wertebereich liegt. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie bei einer Trittfrequenz unter 40 1/min und über 90 1/min benachrichtigt werden. Sie können für den Bereichsalarm auch eine Trainingszone ([Trainingszonen, Seite 7](#)) verwenden.

- 1 Wählen Sie ✖ > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Alarme**.
- 4 Wählen Sie **Herzfrequenz, Trittfrequenz** oder **Leistung**.
- 5 Aktivieren Sie den Alarm bei Bedarf.
- 6 Geben Sie die Mindest- und Höchstwerte ein, oder wählen Sie Bereiche aus.
- 7 Wählen Sie bei Bedarf die Option ✓.

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten Bereich über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind ([Einrichten der Töne des Geräts, Seite 17](#)).

Einrichten eines wiederkehrenden Alarms

Bei einem wiederkehrenden Alarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn das Gerät einen bestimmten Wert oder ein bestimmtes Intervall aufzeichnet. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie alle 30 Minuten benachrichtigt werden.

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✖ > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Aktivitätsprofil aus.
- 3 Wählen Sie **Alarme**.
- 4 Wählen Sie **Zeit, Distanz** oder **Kalorie**.
- 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 (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 17*).

Trainings

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

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

Durchführen von Trainings aus dem Internet

Zum Herunterladen von Trainings von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich (*Garmin Connect, Seite 11*).

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufe die Webseite www.garminconnect.com/workouts auf.
- 3 Erstelle ein neues Training.
- 4 Wähle **An Gerät senden**.
- 5 Trenne das Gerät vom Computer, und schalte es ein.
- 6 Wähle > **Trainings**.
- 7 Wähle das gewünschte Training.
- 8 Wähle **Training starten**.

Erstellen von Trainings

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option > **Trainings** > .
Ein neues Training wird angezeigt. Für den ersten Abschnitt ist standardmäßig kein Ziel definiert, und er kann zum Aufwärmen verwendet werden.
- 2 Wählen Sie **Name**, und geben Sie einen Namen für das Training ein.
- 3 Wählen Sie **Trainingsabschnitt hinzufügen**.
- 4 Wählen Sie einen Abschnitt aus und dann die Option **Trainingsabschnitt bearbeiten**.
- 5 Wählen Sie **Dauer**, um anzugeben, wie der Abschnitt gemessen werden soll.
Beispielsweise können Sie Distanz wählen, damit der Abschnitt nach einer bestimmten Distanz endet.
Wenn Sie **Geöffnet** wählen, können Sie jederzeit wählen, um den Abschnitt zu beenden.
- 6 Geben Sie bei Bedarf einen Wert in das Feld **Dauer** ein.
- 7 Wählen Sie **Ziel**, um die Vorgabe für den Abschnitt zu wählen.
Beispielsweise können Sie Herzfrequenz wählen, um während des Abschnitts eine gleichbleibende Herzfrequenz beizubehalten.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf einen Sollwertbereich aus, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Bereich ein.
Beispielsweise können Sie einen Herzfrequenzbereich auswählen. Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten Herzfrequenz-Bereich über- oder unterschreiten, gibt das Gerät einen Signalton aus und zeigt eine Nachricht an.
- 9 Wählen Sie bei Bedarf im Feld **Pausen-Runde** die Option aus.
Während einer Pausen-Runde läuft die Stoppuhr weiter, und Daten werden weiterhin aufgezeichnet.
- 10 Wählen Sie , um den Abschnitt zu speichern.
- 11 Wählen Sie , um das Training zu speichern.

Wiederholen von Trainingsabschnitten

Bevor Sie einen Trainingsabschnitt wiederholen können, müssen Sie ein Training mit mindestens einem Abschnitt erstellen.

- 1 Wählen Sie **Trainingsabschnitt hinzufügen**.
- 2 Wählen Sie **Dauer**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Wiederholen**, um einen Abschnitt einmal oder mehrere Male zu wiederholen. Beispielsweise können Sie einen 5-Kilometer-Abschnitt zehn Mal wiederholen.
 - Wählen Sie **Wiederholen bis**, um einen Abschnitt für eine bestimmte Dauer zu wiederholen. Beispielsweise können Sie einen 5-Kilometer-Abschnitt über einen Zeitraum von 60 Minuten wiederholen oder bis eine Herzfrequenz von 160 Schlägen pro Minute erreicht wurde.
- 4 Wählen Sie **Zurück zu Abschnitt**, und wählen Sie einen Abschnitt aus, den Sie wiederholen möchten.
- 5 Wählen Sie , um den Abschnitt zu speichern.

Starten von Trainings

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option > **Trainings**.
- 2 Wählen Sie ein Training aus.
- 3 Wählen Sie **Training starten**.

Wenn Sie mit einem Training begonnen haben, zeigt das Gerät die einzelnen Trainingsabschnitte, die Zielvorgabe (sofern vorhanden) und die aktuellen Trainingsdaten an. Kurz vor Ende eines Trainingsabschnitts ertönt ein akustisches Signal. Eine Meldung wird angezeigt, die einen Countdown für die verbleibende Zeit oder Distanz bis zu einem neuen Abschnitt anzeigt.

Anhalten von Trainings

- Sie können jederzeit die Option wählen, um einen Trainingsabschnitt zu beenden.
- Sie können jederzeit die Option wählen, um die Stoppuhr anzuhalten.
- Sie können jederzeit die Option > > **Trainings** > **Training abbrechen** wählen, um das Training zu beenden.

Bearbeiten von Trainings

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

Löschen von Trainings

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option > **Trainings**.
- 2 Wählen Sie ein Training aus.
- 3 Wählen Sie > > .


Informationen zum Trainingskalender

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

Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Damit Sie einen Trainingsplan von Garmin Connect herunterladen und verwenden können, müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen ([Garmin Connect](#), Seite 11).

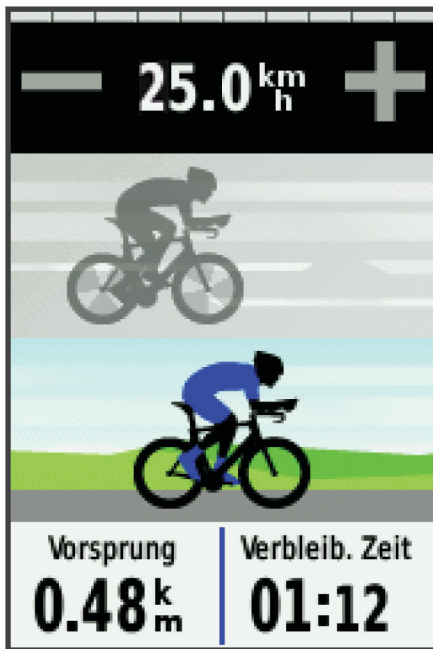
Sie können Garmin Connect durchsuchen, um nach einem Trainingsplan zu suchen, Trainings und Strecken zu planen und den Plan auf das Gerät herunterzuladen.



- 1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.
- 2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
- 3 Wählen Sie einen Trainingsplan aus, und legen Sie einen Zeitraum fest.
- 4 Sehen Sie sich den Trainingsplan in Ihrem Kalender an.
- 5 Wählen Sie , und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Verwenden von Virtual Partner®

Der Virtual Partner ist ein Auswertungs- und Trainingsprogramm, das Sie dabei unterstützt, Ihre Trainingsziele zu erreichen.

- 1 Beginnen Sie Ihre Tour.
- 2 Wechseln Sie zur Seite „Virtual Partner“, um anzuzeigen, wer in Führung liegt.



- 3 Verwenden Sie bei Bedarf die Option  bzw. , um die Geschwindigkeit des Virtual Partner während der Tour anzupassen.

Strecken

Folgen einer zuvor aufgezeichneten Aktivität:





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

Antreten gegen eine zuvor aufgezeichnete Aktivität: Sie können gegen eine bereits gespeicherte Strecke antreten, um zu versuchen, schneller zu sein als bei der ursprünglichen Aktivität. Wenn die ursprüngliche Strecke beispielsweise in 30 Minuten bewältigt wurde, treten Sie gegen einen Virtual Partner an, um zu versuchen, die Strecke in weniger als 30 Minuten zu bewältigen.

Folgen einer vorhandenen Tour von Garmin Connect: Sie können eine Strecke von Garmin Connect an das Gerät senden. Nachdem die Strecke auf dem Gerät gespeichert wurde, können Sie ihr folgen oder gegen die vorhandene Zeit antreten.


Erstellen von Strecken auf dem Gerät

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



- 1 Wählen Sie  > **Strecken** >  > **Neu erstellen**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus, auf der die Strecke basieren soll.
- 3 Geben Sie einen Namen für die Strecke ein, und wählen Sie .
- Die Strecke wird in der Liste angezeigt.
- 4 Wählen Sie die Strecke aus, und überprüfen Sie die Streckendetails.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Einstellungen**, um die Streckendetails zu bearbeiten.
Beispielsweise können Sie den Namen der Strecke ändern oder den Virtual Partner aktivieren.
- 6 Wählen Sie  > **FAHREN**.

Nachfahren von Strecken aus dem Internet

Zum Herunterladen von Strecken von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect](#), Seite 11).

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufe die Website www.garminconnect.com auf.
- 3 Erstelle eine neue Strecke, oder wähle eine vorhandene Strecke aus.
- 4 Wähle **An Gerät senden**.
- 5 Trenne das Gerät vom Computer, und schalte es ein.
- 6 Wähle  > **Strecken**.
- 7 Wähle die Strecke aus.
- 8 Wähle **FAHREN**.

Tipps zum Trainieren mit Strecken

- Nutzen Sie Abbiegehinweise, indem Sie die Option **Navigationstext** aktivieren ([Karteneinstellungen](#), Seite 14).
- Wenn das Training eine Aufwärmphase umfasst, wählen Sie , um die Strecke zu starten. Wärmen Sie sich dann wie üblich auf.
- Bleiben Sie beim Aufwärmen abseits der Trainingsstrecke. Wenn Sie startklar sind, begeben Sie sich zu Ihrer Strecke. Wenn Sie einen beliebigen Abschnitt der Strecke erreichen, wird eine Meldung angezeigt.
HINWEIS: Sobald Sie  auswählen, startet der Virtual Partner die Strecke und wartet nicht, bis Sie sich aufgewärmt haben.
- Wechseln Sie zur Karte, um die Streckenkarte anzuzeigen.
Wenn Sie von der Strecke abweichen, zeigt das Gerät eine Meldung an.

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 die Strecke zur Arbeit auf der Karte immer in Gelb angezeigt wird. Eine alternative Strecke kann in Grün dargestellt werden. Dies ermöglicht es Ihnen, Strecken während der Fahrt zu sehen, dabei aber keiner bestimmten Strecke zu folgen bzw. darauf zu navigieren.

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **Strecken**.

- 2 Wählen Sie die Strecke aus.
- 3 Wählen Sie **Einstellungen > Kartenanzeige**.
- 4 Wählen Sie **Immer anzeigen > Ein**, damit die Strecke auf der Karte angezeigt wird.
- 5 Wählen Sie **Farbe**, und wählen Sie eine Farbe.

Wenn Sie das nächste Mal der Strecke folgen, wird sie auf der Karte angezeigt.

Ändern der Streckengeschwindigkeit

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option **■ > Strecken**.
- 2 Wählen Sie eine Strecke aus.
- 3 Wählen Sie **FAHREN**.
- 4 Wechseln Sie zur Seite Virtual Partner.
- 5 Verwenden Sie **+** bzw. **-**, um den zeitlichen Prozentsatz anzupassen, der für die Streckenbewältigung angesetzt wird. Wenn Sie die Streckenzeit beispielsweise um 20 % verbessern möchten, müssen Sie eine Streckengeschwindigkeit von 120 % eingeben. Sie treten dann gegen den Virtual Partner an und müssen eine 30-minütige Strecke in 24 Minuten zurücklegen.

Anhalten einer Strecke

- 1 Tippen Sie auf den Bildschirm, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **Q > Strecken > Navigation beenden**.

Löschen einer Strecke

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option **■ > Strecken**.
- 2 Wählen Sie eine Strecke aus.
- 3 Wählen Sie **X > ✓**.

Segmente

Sie können Segmente aus Ihrem Konto bei Garmin Connect an das Gerät senden. Nachdem ein Segment auf dem Gerät gespeichert wurde, können Sie gegen dieses antreten und versuchen, Ihren persönlichen Rekord oder den anderer Radfahrer zu erreichen oder zu übertreffen.

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

Strava™ Segmente

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

Wenn Sie Strava Mitglied werden möchten, rufen Sie in Ihrem Konto bei Garmin Connect das Segmente-Widget auf. Weitere Informationen finden Sie unter www.strava.com.

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

Herunterladen von Segmenten aus dem Internet

Zum Herunterladen von Segmenten von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect](#), Seite 11).

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
HINWEIS: Wenn Sie Strava Segmente verwenden, werden Ihre Lieblingssegmente automatisch auf das Gerät übertragen, wenn es mit Garmin Connect Mobile oder mit dem Computer verbunden ist.
- 2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
- 3 Erstellen Sie ein neues Segment, oder wählen Sie ein vorhandenes Segment aus.
- 4 Wählen Sie **An Gerät senden**.

- 5 Trennen Sie das Gerät vom Computer, und schalten Sie es ein.
- 6 Wählen Sie **■ > Segmente**.
Das Segment wird in der Liste angezeigt.

Aktivieren von Segmenten

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

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

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

Antreten gegen ein Segment

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

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

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

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

- 2 Beginnen Sie jetzt, gegen das Segment anzutreten.
- 3 Rufen Sie die Virtual Partner Seite auf, um Ihren Fortschritt anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf die Taste **◀** bzw. **▶**, um während des Wettkampfs das Ziel zu ändern.
Sie können gegen den Führenden der Gruppe, den Herausforderer oder andere Radfahrer antreten (sofern zutreffend).

Nach Abschluss des Segments wird eine Meldung angezeigt.

Anzeigen von Segmentdetails

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

Segmentoptionen

Wählen Sie **■ > Segmente > ■**.




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

Alle aktivieren: Aktiviert alle Segmente, die derzeit auf dem Gerät geladen sind.

Alle deaktivieren: Deaktiviert alle Segmente, die derzeit auf dem Gerät geladen sind.

Mehrere bearbeiten: Ermöglicht es Ihnen, mehrere Segmente zu aktivieren oder zu deaktivieren, die auf dem Gerät geladen sind.

Löschen von Segmenten




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

Bestzeiten

Wenn Sie eine Tour abschließen, werden auf dem Gerät neue Bestzeiten angezeigt, die Sie während der Tour aufgestellt haben. Zu Bestzeiten zählen Ihre schnellste Zeit über eine Standarddistanz, die längste Tour und der größte Anstieg während einer Tour.

Wiederherstellen persönlicher Bestzeiten

Sie können eine zuvor gespeicherte Version einer persönlichen Bestzeit wiederherstellen.

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **Persönliche Bestzeiten**.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Bestzeit und dann .


HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Trainingszonen

- Herzfrequenz-Bereiche (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 7*)
- Leistungsbereiche (*Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 9*)
- Geschwindigkeitsbereiche (*Einrichten von Geschwindigkeitsbereichen, Seite 7*)

Einrichten von Geschwindigkeitsbereichen

Das Gerät enthält mehrere unterschiedliche Geschwindigkeitsbereiche, die von einer sehr langsamen Geschwindigkeit bis zur maximalen Geschwindigkeit reichen. Die Werte für diese Geschwindigkeitsbereiche werden vorgegeben und stimmen eventuell nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Sie können die Bereiche auf dem Gerät oder über Garmin Connect anpassen.

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **Trainingszonen** > **Geschwindigkeit**.
- 2 Wählen Sie einen Bereich aus.
Sie können einen benutzerdefinierten Namen für den Bereich eingeben.
- 3 Geben Sie die Werte für die minimale und maximale Geschwindigkeit ein.
- 4 Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 für alle Bereiche.


ANT+ Sensoren

Das Gerät kann mit ANT+ Funksensoren verwendet werden. Weitere Informationen zur Kompatibilität und zum Erwerb optionaler Sensoren finden Sie unter <http://buy.garmin.com>.

Anlegen des Herzfrequenzsensors



HINWEIS: Wenn Sie keinen Herzfrequenzsensor haben, können Sie diesen Schritt überspringen.

Sie sollten den Herzfrequenzsensor unterhalb des Brustbeins direkt auf der Haut tragen. Er muss so dicht anliegen, dass er während einer Aktivität nicht verrutscht.

- 1 Befestigen Sie das Modul des Herzfrequenzsensors  am Gurt.



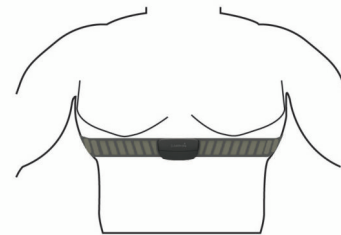
Die Garmin Logos auf dem Modul und dem Gurt sollten von vorne lesbar sein.

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



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

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



Die Garmin Logos sollten von vorne lesbar sein.


- 4 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Herzfrequenzsensor befinden.

Nachdem Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, ist er aktiv und sendebereit.

TIPP: Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, finden Sie Informationen in den Tipps für die Problembehandlung (*Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten, Seite 8*).

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 8*). Damit Sie während der Aktivität möglichst genaue Kaloriendaten erhalten, müssen Sie die maximale Herzfrequenz, die minimale Herzfrequenz, die Herzfrequenz in der Ruhephase und Herzfrequenz-Bereiche einrichten.

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **Trainingszonen** > **Herzfrequenz**.
- 2 Geben Sie die Werte für die maximale und minimale Herzfrequenz und für die Herzfrequenz in der Ruhephase ein.
Die Werte für die Bereiche werden automatisch aktualisiert, können jedoch auch manuell bearbeitet werden.
- 3 Wählen Sie **Basierend auf:**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% Max.**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz der Herzfrequenz in der Ruhephase anzuzeigen und zu bearbeiten.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

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

Fitnessziele

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

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenzbereiche kennen, können Sie ein zu anstrengendes Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf [Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 22](#) verwenden, um die besten Herzfrequenzbereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, verwenden Sie einen im Internet verfügbaren Rechner. In einigen Fitness-Studios kann möglicherweise ein Test zum Messen der maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden. Die maximale Standard-Herzfrequenz ist 220 minus Ihr Alter.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

- Feuchten Sie die Elektroden und die Kontaktstreifen erneut an (sofern zutreffend).
- Stellen Sie den Gurt um die Brust enger.
- Wärmen Sie sich für 5 bis 10 Minuten auf.
- Folgen Sie den Pflegehinweisen ([Pflegen des Herzfrequenzsensors, Seite 18](#)).
- Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie beide Seiten des Gurts gut an.

Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden.

- Entfernen Sie sich von Quellen, die die Funktion des Herzfrequenzsensors beeinträchtigen könnten.

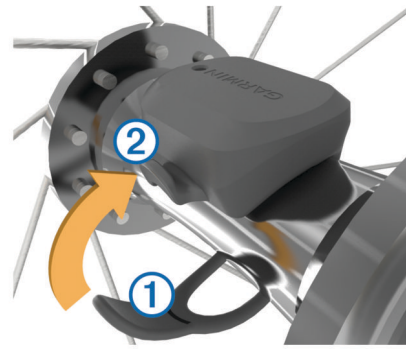
Zu Störquellen zählen z. B. starke elektromagnetische Felder, einige drahtlose 2,4-GHz-Sensoren, Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Herde, Mikrowellengeräte, drahtlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points.

Installieren des Geschwindigkeitssensors

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

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

- 1 Platziere den Geschwindigkeitssensor oben an der Radnabe.
- 2 Lege den Bügel ① um die Radnabe, und befestige ihn am Haken ② am Sensor.



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

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

Der Sensor sollte keine anderen Teile des Fahrrads berühren.

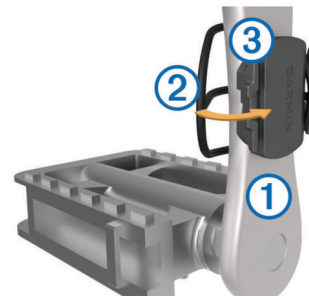
HINWEIS: Die LED zeigt nach zwei Umdrehungen eine Aktivität an, indem sie fünf Sekunden lang grün blinkt.

Installieren des Trittfrequenzsensors

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

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

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



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

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

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

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

Informationen zu Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren

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

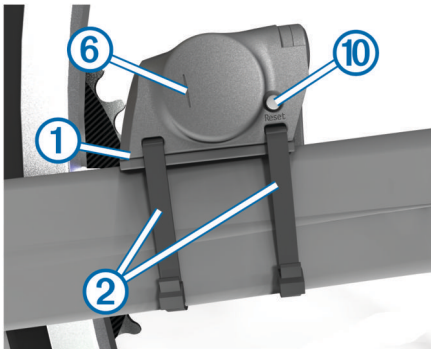
Deine Trittfrequenz wird anhand der Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel pro Minute (1/min) gemessen.

Anbringen des GSC™ 10

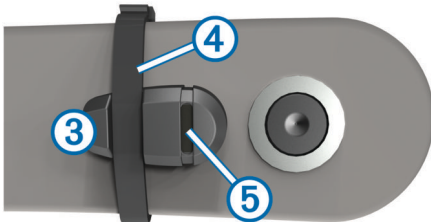
HINWEIS: Wenn Sie keinen GSC 10 haben, können Sie diesen Schritt überspringen.

Damit der Edge Daten empfängt, müssen beide Magneten an den entsprechenden Markierungslinien ausgerichtet sein.

- 1 Bringen Sie den GSC 10 auf der hinteren Kettenstrebe (auf der dem Antrieb gegenüberliegenden Seite) an.
- 2 Platzieren Sie bei Bedarf die flache ① oder dreieckige Gummiunterlage zwischen dem GSC 10 und der Kettenstrebe, um die Stabilität zu erhöhen.

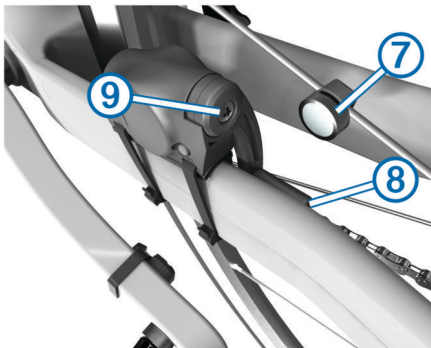


- 3 Befestigen Sie den GSC 10 lose mit zwei Kabelbindern ②.
- 4 Montieren Sie den Pedalmagneten ③ mithilfe des Klebesockels und eines Kabelbinders ④ an der Tretkurbel.



Der Abstand zwischen Pedalmagnet und GSC 10 darf nicht mehr als 5 mm betragen. Die Markierungslinien ⑤ auf dem Pedalmagneten müssen auf die Markierungslinien ⑥ am GSC 10 ausgerichtet sein.

- 5 Schrauben Sie den Speichenmagneten ⑦ vom Plastikteil ab.



- 6 Positionieren Sie die Speiche in der Rille des Plastikteils, und ziehen Sie sie leicht fest.

Der Speichenmagnet muss nicht auf den GSC 10 zeigen, wenn zwischen dem Sensorarm und der Speiche nicht genügend Platz ist. Der Speichenmagnet muss auf die Markierungslinie ⑧ am Sensorarm ausgerichtet sein.

- 7 Lösen Sie die Schraube ⑨ am Sensorarm.

- 8 Verschieben Sie den Sensorarm so, dass der Abstand zum Speichenmagneten maximal 5 mm beträgt.
Sie können den GSC 10 auch näher zu einem der Magneten kippen, um die Ausrichtung zu optimieren.
- 9 Wählen Sie auf dem GSC 10 die Option **Reset** ⑩.
Die LED-Anzeige wird zuerst rot, dann grün.
- 10 Überprüfen Sie die Sensorausrichtung, indem Sie mit dem Fahrrad ein Stück fahren.
Die rote LED-Anzeige blinkt jedes Mal, wenn der Pedalmagnet den Sensor passiert. Die grüne LED-Anzeige blinkt jedes Mal, wenn der Speichenmagnet den Sensorarm passiert.
HINWEIS: Die LED-Anzeige blinkt nach dem Zurücksetzen bei den ersten 60 Durchläufen. Wählen Sie erneut die Option Reset, wenn weitere Durchgänge erforderlich sind.
- 11 Wenn alle Geräte korrekt ausgerichtet sind und ordnungsgemäß funktionieren, ziehen Sie die Kabelbinder, den Sensorarm und den Speichenmagneten fest.
Garmin empfiehlt ein Drehmoment von 0,21 bis 0,27 Nm (1,9 bis 2,4 lbs/Zoll), um eine wasserdichte Versiegelung am Sensorarm des GSC 10 sicherzustellen.

Informationen zum GSC 10

Die Trittfrequenzdaten vom GSC 10 werden immer aufgezeichnet. Falls kein GSC 10 gekoppelt ist, werden GPS-Daten verwendet, um Geschwindigkeit und Distanz zu berechnen.

Ihre Trittfrequenz wird anhand der Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel pro Minute (1/min) gemessen. Der GSC 10 verfügt über zwei Sensoren: einen für Trittfrequenz und einen für Geschwindigkeit.

Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung

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

Du kannst den Wert für diese Einstellung ändern (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung*, Seite 17).

Trainieren mit Leistungsmessern

- Eine Liste der ANT+ Sensoren, die mit dem Gerät kompatibel sind (z. B. der Vector™), ist unter www.garmin.com/intosports verfügbar.
- Weitere Informationen hierzu sind im Benutzerhandbuch des Leistungsmessers zu finden.
- Passe die Leistungsbereiche an, damit sie deinen Zielvorgaben und Fähigkeiten entsprechen (*Einrichten von Leistungsbereichen*, Seite 9).
- Verwende Bereichsalarme, damit du benachrichtigt wirst, wenn du einen bestimmten Leistungsbereich erreichst (*Einrichten von Bereichsalarmen*, Seite 3).
- Passe die Leistungsdatenfelder an (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 15).

Einrichten von Leistungsbereichen

Die Werte für diese Geschwindigkeitsbereiche 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 im Hauptmenü die Option **✱ > Trainingszonen > Leistung**.

- 2 Geben Sie einen FTP-Wert ein.
- 3 Wählen Sie **Basierend auf:**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Watt**, um Bereiche in Watt anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% FTP**, um Bereiche als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle anzuzeigen und zu bearbeiten.

Kalibrieren des Leistungsmessers

Bevor Sie den Leistungsmesser kalibrieren können, muss dieser ordnungsgemäß installiert und mit dem GPS-Gerät gekoppelt sein. Außerdem muss er aktiv Daten aufzeichnen.

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

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option .
- 2 Wählen Sie **Fahrradprofile**.
- 3 Wählen Sie ein Profil.
- 4 Wählen Sie  > **Kalibrierung**.
- 5 Halten Sie den Leistungsmesser aktiv, indem Sie treten, bis die Nachricht angezeigt wird.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Pedalbasierte Leistung

Der Vector misst die pedalbasierte Leistung.

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

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

Verwenden von Shimano® Di2™ Umwerfern

Zum Verwenden elektronischer Di2 Umwerfer müssen Sie diese mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 10](#)). Sie können die optionalen Di2 Datenfelder anpassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 15](#)). Der Edge 810 zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.

Situationsbewusstsein

Der Edge kann mit der Varia™ Fahrrad-Beleuchtung und dem Radar verwendet werden, um das Situationsbewusstsein zu verbessern. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Varia.


HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie die Software des Edge aktualisieren, um Varia Geräte zu koppeln ([Aktualisieren der Software, Seite 20](#)).

Koppeln von ANT+ Sensoren

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

Unter Koppeln wird das Herstellen einer Verbindung zwischen ANT+ Funksensoren verstanden, beispielsweise des Herzfrequenzsensors mit dem Garmin Gerät.

- 1 Das Gerät muss sich in Reichweite (3 m) des Sensors befinden.


HINWEIS: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m zu anderen ANT+ Sensoren ein.
- 2 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **Fahrradprofile**

- 3 Wählen Sie ein Profil.
- 4 Wählen Sie einen Sensor aus.
- 5 Aktivieren Sie den Sensor, und wählen Sie **Suchen**.
Wenn der Sensor mit dem Gerät gekoppelt ist, zeigt dieser den Status Verbunden an. Sie können ein Datenfeld anpassen, um Sensordaten anzuzeigen.

Koppeln eines Herzfrequenzsensors


Vor der Kopplung müssen Sie sich den Herzfrequenzsensor anlegen.

- 1 Das Gerät muss sich in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzsensors befinden.

HINWEIS: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m zu anderen ANT+ Sensoren ein.
- 2 Wählen Sie  > **Herzfrequenz** > **Aktivieren** > **Suchen**.
Wenn der Herzfrequenzsensor mit dem Gerät gekoppelt ist, lautet der Status des Sensors Verbunden.

Verwenden der Waage

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

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **Waage**.
Eine Meldung wird angezeigt, wenn die Waage gefunden wurde.
- 2 Stellen Sie sich bei entsprechender Aufforderung auf die Waage.

HINWEIS: Ziehen Sie bei Verwendung einer Körperanalysewaage Schuhe und Socken aus, um sicherzustellen, dass alle für die Analyse erforderlichen Parameter gelesen und aufgezeichnet werden.
- 3 Steigen Sie bei entsprechender Aufforderung von der Waage.

TIPP: Falls ein Fehler auftritt, steigen Sie von der Waage. Stellen Sie sich bei entsprechender Aufforderung auf die Waage.

Daten der Garmin Index™ Smart-Waage

Wenn Sie über ein Garmin Index Gerät verfügen, werden die aktuellen Daten der Waage in Ihrem Garmin Connect Konto gespeichert. Wenn Sie das Edge 810 Gerät das nächste Mal mit Ihrem Garmin Connect Konto verbinden, werden die Gewichtsdaten in Ihrem Edge 810 Benutzerprofil aktualisiert.


Protokoll

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

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


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

Anzeigen von Touren

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **Protokolle**.
- 2 Wählen Sie **Letzte Tour** oder **Alle Touren**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Anzeigen von Gesamtwerten

Sie können die Gesamtdaten anzeigen, die Sie auf dem Edge gespeichert haben, darunter die Anzahl der Touren, die Zeit, die Distanz und die Kalorien.

Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **Gesamt**.

Übertragen von Touren auf Garmin Connect

HINWEIS

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

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



- 2 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Mini-USB-Anschluss.
- 3 Stecken Sie das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Anschluss am Computer.
- 4 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
- 5 Wählen Sie **Erste Schritte**.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

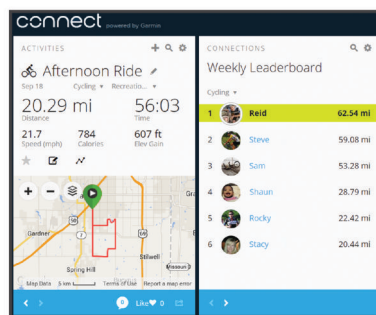
Garmin Connect

Du kannst bei Garmin Connect eine Verbindung mit deinen Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren und weiterzugeben und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichne die Aktivitäten deines aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr. Erstelle unter www.garminconnect.com/start ein kostenloses Konto.

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

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

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



Planen von Trainings: Du kannst ein Fitnessziel auswählen und einen der nach Tagen unterteilten Trainingspläne laden.

Weitergeben von Aktivitäten: Du kannst eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen, oder Links zu den Aktivitäten auf deinen Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

Bluetooth® Online-Funktionen

Der Edge bietet Bluetooth Online-Funktionen für dein kompatibles Smartphone oder Fitnessgerät. Für einige Funktionen muss Garmin Connect Mobile auf dem Smartphone installiert sein. Weitere Informationen sind unter www.garmin.com/intosports/apps zu finden.

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

LiveTrack: Freunde und Familie können deinen Wettkämpfen und Trainingsaktivitäten in Echtzeit folgen. Du kannst Trackingfreunde per Email oder über soziale Medien einladen, damit diese deine Livedaten auf einer Trackingseite von Garmin Connect anzeigen können.

Hochladen von Aktivitäten auf Garmin Connect: Deine Aktivität wird automatisch an Garmin Connect gesendet, sobald du die Aufzeichnung abschließt.

Downloads von Strecken und Trainings von Garmin Connect: Suche bei Garmin Connect mit dem Smartphone nach Aktivitäten, und sende sie an dein Gerät.

Interaktion mit sozialen Medien: Veröffentliche Updates auf deiner Lieblingswebsite sozialer Medien, wenn du eine Aktivität auf Garmin Connect hochlädst.

Wetter-Updates: Sendet Wetterlage und Unwetterwarnungen in Echtzeit an das Gerät.

Koppeln eines Edge mit dem Smartphone



Sie können den Edge mit einem Apple® oder Android™ Smartphone koppeln, wenn die App Garmin Connect Mobile installiert ist, damit Online-Funktionen verwendet werden können.

- 1 Achten Sie darauf, dass das Smartphone und der Edge nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 2 Wählen Sie auf dem Edge die Option  > **Bluetooth > Aktivieren > Smartphone koppeln**.
- 3 Aktivieren Sie auf dem Smartphone die Bluetooth-Funktion. Eine Liste in der Nähe befindlicher Bluetooth-Geräte wird angezeigt.
- 4 Wählen Sie den Edge aus der Liste aus.
- 5 Vergewissern Sie sich, dass auf dem Edge und dem Smartphone derselbe Kenncode angezeigt wird.



Sie können jetzt über Garmin Connect Mobile Online-Funktionen aktivieren.

Senden von Touren an das Smartphone

Bevor Sie eine Tour an das Smartphone senden können, müssen Sie die App Garmin Connect Mobile auf dem Smartphone installieren und öffnen und das Gerät mit dem Smartphone koppeln (**Bluetooth-Einstellungen, Seite 15**).

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **Protokolle**.
- 2 Wählen Sie eine Tour aus.
- 3 Wählen Sie .

Löschen des Protokolls

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **Löschen**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Alle Touren**, um alle gespeicherten Aktivitäten aus dem Protokoll zu löschen.
 - Wählen Sie **Alte Touren**, um Aktivitäten zu löschen, die vor über einem Monat aufgezeichnet wurden.
 - Wählen Sie **Alle Gesamt**, um alle Gesamtwerte für Distanz und Zeit zurückzusetzen.
HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.
 - Wählen Sie **Alle Strecken**, um alle Strecken zu löschen, die Sie auf dem Gerät gespeichert oder darauf übertragen haben.
 - Wählen Sie **Alle Trainings**, um alle Trainings zu löschen, die Sie auf dem Gerät gespeichert oder darauf übertragen haben.
 - Wählen Sie **Alle persönlichen Bestzeiten**, um alle persönlichen Bestzeiten zu speichern, die auf dem Gerät gespeichert sind.
HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.
- 3 Wählen Sie .


Datenaufzeichnung

Das Gerät verwendet die intelligente Aufzeichnung. Damit erfolgt die Aufzeichnung wichtiger Punkte, an denen Sie die Richtung oder die Geschwindigkeit ändern bzw. an denen sich die Herzfrequenz ändert.

Wenn ein Leistungsmesser gekoppelt ist, zeichnet das Gerät jede Sekunde Punkte auf. Eine einsekündliche Aufzeichnung ergibt einen besonders detaillierten Track, aber es wird viel Speicher beansprucht.



Informationen zur Datenmittlung für Trittfrequenz und Leistung finden Sie auf [Datenmittlung für Trittfrequenz oder Leistung, Seite 9](#).

Ändern des Datenspeicherorts

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **System** > **Datenaufzeichnung** > **Aufzeichnung auf**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Interner Speicher**, um die Daten im Speicher des Geräts zu speichern.
 - Wählen Sie **Speicherkarte**, um die Daten auf einer optionalen Speicherkarte zu speichern.

Installieren einer Speicherkarte

Sie können eine microSD™ Speicherkarte einlegen, um zusätzlichen Speicherplatz oder vorinstallierte Karten zu erhalten.

- 1 Heben Sie die Schutzkappe  über dem microSD-Kartensteckplatz  an.



- 2 Drücken Sie die Karte ein, bis Sie ein Klicken hören.

Datenverwaltung

HINWEIS: Das Gerät ist nicht mit Windows® 95, 98, Me, Windows NT® und Mac® OS 10.3 und früheren Versionen kompatibel.

Verbinden des Geräts mit dem Computer

HINWEIS

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

- 1 Heben Sie die Schutzkappe über dem Mini-USB-Anschluss an.
- 2 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Mini-USB-Anschluss.
- 3 Stecken Sie das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Anschluss am Computer.

Das Gerät sowie die Speicherkarte (optional) werden unter Windows im Arbeitsplatz als Wechseldatenträger und unter Mac als verbundene Laufwerke angezeigt.

Übertragen von Dateien auf das Gerät

- 1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.
 Unter Windows wird das Gerät als Wechseldatenträger oder tragbares Gerät angezeigt, und die Speicherkarte wird ggf. als zweiter Wechseldatenträger angezeigt. Unter Mac werden das Gerät und die Speicherkarte als verbundene Laufwerke angezeigt.

HINWEIS: Auf einigen Computern mit mehreren Netzlaufwerken können die Gerätelaufwerke möglicherweise nicht ordnungsgemäß angezeigt werden. Informationen zum Zuweisen von Laufwerkbuchstaben finden Sie in der Dokumentation des Betriebssystems.

- 2 Öffnen Sie auf dem Computer den Dateibrowser.
- 3 Wählen Sie eine Datei aus.
- 4 Wählen Sie **Bearbeiten** > **Kopieren**.
- 5 Öffnen Sie das tragbare Gerät oder Laufwerk für das Gerät oder die Speicherkarte.
- 6 Wechseln Sie zu einem Ordner.
- 7 Wählen Sie **Bearbeiten** > **Einfügen**.
 Die Datei wird in der Liste der Dateien im Speicher des Geräts bzw. auf der Speicherkarte angezeigt.

Löschen von Dateien

HINWEIS

Wenn Sie sich über den Zweck einer Datei nicht im Klaren sind, löschen Sie die betreffende Datei nicht. Der Speicher des Geräts enthält wichtige Systemdateien, die nicht gelöscht werden dürfen.

- 1 Öffnen Sie das Laufwerk **Garmin**.
- 2 Öffnen Sie bei Bedarf einen Ordner.
- 3 Wählen Sie eine Datei aus.
- 4 Drücken Sie auf der Tastatur die Taste **Entf**.

Entfernen des USB-Kabels

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

- 1 Führen Sie einen der folgenden Schritte aus:
 - Windows: Klicken Sie in der Taskleiste auf das Symbol **Hardware sicher entfernen**, und wählen Sie das Gerät aus.
 - Mac: Ziehen Sie das Laufwerksymbol in den Papierkorb.
- 2 Trennen Sie das Kabel vom Computer.

Navigation

In diesem Abschnitt werden Navigationsfunktionen und -einstellungen beschrieben. Navigationseinstellungen gelten auch beim Navigieren von Strecken (*Strecken*, Seite 5).

- Positionen und Suchen von Orten (*Positionen*, Seite 13)
- Routeneinstellungen (*Routeneinstellungen*, Seite 14)
- Optionale Karten (*Erwerben weiterer Karten*, Seite 14)
- Karteneinstellungen (*Karteneinstellungen*, Seite 14)

Positionen

Sie können Positionen mit dem Gerät aufzeichnen und dort speichern.

Speichern von Positionen

Sie haben die Möglichkeit, Ihre aktuelle Position zu speichern, z. B. Ihr Zuhause oder einen Parkplatz.

Wählen Sie im Hauptmenü die Option > **System** > **GPS** > **Position speichern** > .

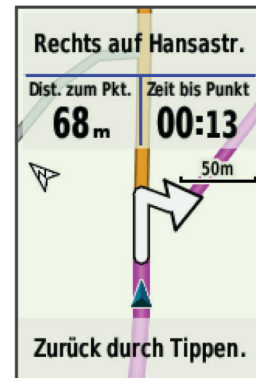
Speichern von Positionen über die Karte

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option > .
- 2 Suchen Sie auf der Karte nach der Position.
- 3 Wählen Sie die Position auf der Karte aus.
Positionsdaten werden oben auf der Karte angezeigt.
- 4 Wählen Sie oben im Bildschirm die Informationsleiste aus.
- 5 Wählen Sie > , um die Position zu speichern.

Navigieren zu einer Position

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option > .
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Standorte**, 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 **Koordinaten**, um zu bekannten Koordinaten zu navigieren.
 - Wählen Sie **Alle POIs** (routingfähige Karten erforderlich), um zu einem Point of Interest zu navigieren.
 - Wählen Sie **Adressen** (routingfähige Karten erforderlich), um zu einer bestimmten Adresse zu navigieren.
 - Wählen Sie **Kreuzungen**, um zu einer Kreuzung zu navigieren.
 - Wählen Sie **Städte**, um zu einer Stadt zu navigieren.
 - Wählen Sie , um die Suche einzugrenzen.

- 3 Wählen Sie bei Bedarf , um spezifische Suchinformationen einzugeben (nur optional für Positionen, POIs und Städte).
- 4 Wählen Sie eine Position aus.
- 5 Wählen Sie **FAHREN**.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm zum Ziel.



Navigieren zu bekannten Koordinaten

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option > > **Koordinaten**.
- 2 Geben Sie die Koordinaten ein, und wählen Sie .
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm zum Ziel.

Navigation zurück zum Start

Sie können jederzeit während der Tour zum Startpunkt zurückkehren.

- 1 Beginnen Sie Ihre Tour (*Beginnen der Tour*, Seite 3).
- 2 Tippen Sie während der Tour auf den Bildschirm, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie > **Zurück zum Start** > **FAHREN**.
Das Gerät führt Sie zurück zum Startpunkt der Tour.

Beenden der Navigation

- 1 Tippen Sie auf den Bildschirm, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie > **Zieleingabe** > **Navigation anhalten**.

Projizieren von Positionen

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

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option > > **Standorte**.
- 2 Wählen Sie eine Position aus.
- 3 Wählen Sie oben im Bildschirm die Informationsleiste aus.
- 4 Wählen Sie > **Wegpunkt-Projektion**.
- 5 Geben Sie Peilung und Distanz zur projizierten Position ein.
- 6 Wählen Sie .

Bearbeiten von Positionen

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option > > **Standorte**.
- 2 Wählen Sie eine Position aus.
- 3 Wählen Sie oben im Bildschirm 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 im Hauptmenü die Option > > **Standorte**.
- 2 Wählen Sie eine Position aus.

3 Wählen Sie oben im Bildschirm die Informationsleiste aus.

4 Wählen Sie  > **Wegpunkt löschen** > ✓.

Routeneinstellungen

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

Aktivität: Ermöglicht es Ihnen, eine Aktivität für das Gerät zum Berechnen der Route auszuwählen (*Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung, Seite 14*).

Berechnungsmethode: Ermöglicht es Ihnen, die Berechnungsmethode zum Optimieren der Route auszuwählen.

Auf Strasse anzeigen (routingfähige Karten erforderlich): Fixiert das Positionssymbol, mit dem Ihre Position auf der Karte gekennzeichnet ist, auf der nächstgelegenen Straße.

Vermeidung einrichten (routingfähige Karten erforderlich): Ermöglicht es Ihnen, den zu vermeidenden Straßentyp auszuwählen.

Neuberechnung (routingfähige Karten erforderlich): Ermöglicht es Ihnen, die Neuberechnungsmethode auszuwählen, wenn Sie von der Route abkommen.

Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung

Du kannst das Gerät so einrichten, dass die Route abhängig vom Aktivitätstyp berechnet wird.

1 Wähle im Hauptmenü die Option  > **Aktivitätsprofile**.

2 Wähle ein Profil.

3 Wähle **Navigation** > **Routing** > **Aktivität**.

4 Wähle eine Option zum Berechnen der Route.

Du kannst beispielsweise für die Straßennavigation die Option Tourenradfahren oder für die Navigation im Gelände die Option Mountainbiken wählen.

Erwerben weiterer Karten

Bevor Sie weitere Karten erwerben, sollten Sie die Version der Karten ermitteln, die auf dem Gerät geladen sind.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **Aktivitätsprofile**.

2 Wählen Sie ein Profil.

3 Wählen Sie **Navigation** > **Karte** > **Karteninformationen**.



4 Wählen Sie eine Karte aus.

5 Wählen Sie .

6 Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an Ihren Garmin-Händler.

Suchen von Adressen

Sie können optionale City Navigator® Karten verwenden, um nach Adressen, Städten und anderen Positionen zu suchen. Die detaillierten und routingfähigen Karten enthalten Millionen von Points of Interest, z. B. Restaurants, Hotels und Autoservices.



1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  >  > **Adressen**.

2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.


TIPP: Wenn Sie sich bezüglich der Stadt bzw. des Orts nicht sicher sind, wählen Sie Alle durchsuchen.

3 Wählen Sie die Adresse und dann die Option **FAHREN**.

Suchen nach Points of Interest

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > .




2 Wählen Sie eine Kategorie aus.

TIPP: Wenn Ihnen der Name des Unternehmens bekannt ist, wählen Sie **Alle POIs** > , um den Namen einzugeben.

3 Wählen Sie bei Bedarf eine Unterkategorie.

4 Wählen Sie die Position und dann die Option **FAHREN**.

Suchen von nahegelegenen Positionen

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  >  > .

2 Wählen Sie eine Option.

Wählen Sie beispielsweise die Option Kürzlich gefundenes Element, um nach einem Restaurant in der Nähe der Adresse zu suchen, nach der Sie kürzlich gesucht haben.

3 Wählen Sie bei Bedarf eine Kategorie und eine Unterkategorie aus.

4 Wählen Sie die Position und dann die Option **FAHREN**.

Topografische Karten

Im Lieferumfang des Geräts sind möglicherweise topografische Karten enthalten. Sie können sie jedoch auch unter <http://buy.garmin.com> erwerben. Garmin empfiehlt, dass Sie BaseCamp™ herunterladen, um Routen und Aktivitäten mit topografischen Karten zu planen.

Karteneinstellungen

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

Ausrichtung: Passt an, wie die Karte auf der Seite angezeigt wird (*Ändern der Kartenausrichtung, Seite 14*).

Auto-Zoom: Wählt automatisch den passenden Zoom-Maßstab zur optimalen Benutzung der Karte aus. Wenn die Option Aus aktiviert ist, müssen Sie die Ansicht manuell vergrößern oder verkleinern.

Navigationstext: Richtet ein, wann Abbiegehinweise angezeigt werden.

Kartensichtbarkeit: Ermöglicht es Ihnen, erweiterte Kartenmerkmale einzurichten (*Erweiterte Karteneinstellungen, Seite 14*).

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

Erweiterte Karteneinstellungen

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

Modus für Kartensichtbarkeit: Für die Optionen Automatisch und Hoher Kontrast sind voreingestellte Werte verfügbar. Wählen Sie Benutzerdefiniert, um die einzelnen Werte einzurichten.


Zoom-Maßstäbe: Richtet Elemente auf der Karte so ein, dass sie im oder unter dem ausgewählten Zoom-Maßstab angezeigt werden.

Textgröße: Richtet die Textgröße für Kartenelemente ein.

Detailgrad: Stellt die Menge der Details ein, die auf der Karte angezeigt werden sollen. Je detaillierter die Karte, desto länger dauert es, sie zu laden und anzuzeigen.

Plastische Karte: Bietet eine plastische Darstellung auf der Karte (sofern verfügbar) oder deaktiviert die Funktion.

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 Fahrtrichtung**, um die aktuelle Fahrtrichtung oben auf der Seite anzuzeigen.
- Wählen Sie **Autofahrt**, um eine Fahrzeugansicht mit der Fahrtrichtung oben auf der Seite anzuzeigen.

Anpassen des Geräts

Profile

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

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



Fahrradprofil: Sie können für jedes Ihrer Fahrräder ein Fahrradprofil erstellen. Das Fahrradprofil umfasst optionale ANT+ Sensoren, das Fahrradgewicht, die Radgröße, den Kilometerzählwert und die Kurbellänge.

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

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

Aktualisieren des Fahrradprofils



Sie können 10 Fahrradprofile anpassen. Das Gerät verwendet das Fahrradgewicht, den Kilometerzähler-Wert, die Radgröße und die Kurbellänge, um präzise Fahrtdaten zu berechnen.

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **Fahrradprofil**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie ein Profil.
 - Wählen Sie , um ein neues Profil hinzuzufügen.
- 3 Wählen Sie den Namen des Fahrrads.
- 4 Bearbeiten Sie bei Bedarf den Namen, das Bild und andere Einstellungen für das Profil.
- 5 Wenn Sie einen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensor oder einen Leistungsmesser verwenden, wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Radgröße > Automatisch**, um die Radgröße anhand der GPS-Distanz zu berechnen.
 - Wählen Sie **Radgröße > Benutzerdefiniert**, um die Radgröße einzugeben. Eine Tabelle zu Radgrößen und -umfang finden Sie auf [Radgröße und -umfang, Seite 22](#).
 - Wählen Sie **Kurbellänge > Automatisch**, um die Kurbellänge anhand der GPS-Distanz zu berechnen.
 - Wählen Sie **Kurbellänge > Benutzerdefiniert**, um die Kurbellänge einzugeben.

Alle Änderungen werden im aktiven Profil gespeichert.

Aktualisieren von Aktivitätsprofilen

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


- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie ein Profil.
 - Wählen Sie , um ein neues Profil hinzuzufügen.
- 3 Bearbeiten Sie bei Bedarf den Namen und das Hintergrundbild für das Profil.
- 4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Trainingsseiten**, um die Datenseiten und Datenfelder anzupassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 15](#)).
- Wählen Sie **Alarmer**, um die Trainingsalarmer anzupassen ([Alarmer, Seite 3](#)).
- Wählen Sie **Auto Pause**, um zu ändern, wann die Stoppuhr automatisch anhält ([Verwenden von Auto Pause, Seite 16](#)).
- Wählen Sie **Auto Lap**, um einzurichten, wie Runden ausgelöst werden ([Speichern von Runden nach Position, Seite 16](#)).
- Wählen Sie **Auto-Seitenwechsel**, um anzupassen, wie die Trainingsdatenseiten bei laufender Stoppuhr angezeigt werden ([Verwenden des Auto-Seitenwechsels, Seite 16](#)).
- Wählen Sie **Navigation**, um die Karteneinstellungen ([Karteneinstellungen, Seite 14](#)) und die Routeneinstellungen ([Routeneinstellungen, Seite 14](#)) anzupassen.

Vorgenommene Änderungen werden im aktiven Profil gespeichert.

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe und Aktivsportler aktualisieren. Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Fahrtdaten.

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **Benutzerprofil**.
- 2 Wählen Sie eine Option.

Informationen zu Aktivsportlern

Ein Aktivsportler ist jemand, der seit vielen Jahren intensiv trainiert (mit Ausnahme geringfügiger Verletzungen) und dessen Herzfrequenz in der Ruhephase höchstens 60 Schläge pro Minute (bpm) beträgt.

Bluetooth-Einstellungen

Wählen Sie  > **Bluetooth**.

Aktivieren: Aktiviert die drahtlose Bluetooth-Technologie.

HINWEIS: Andere Bluetooth-Einstellungen werden nur angezeigt, wenn Bluetooth aktiviert ist.

Eigener Name: Ermöglicht es Ihnen, einen Namen einzugeben, mit dem Ihre Geräte mit drahtloser Bluetooth-Technologie angezeigt werden.



Smartphone koppeln: Verbindet das Gerät mit einem kompatiblen Bluetooth-Smartphone.

Informationen zu Trainingseinstellungen

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

Anpassen der Datenseiten

Sie können die Datenseiten für jedes Aktivitätsprofil anpassen ([Profil, Seite 15](#)).

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Trainingsseiten**.
- 4 Wählen Sie eine Datenseite aus.
- 5 Aktivieren Sie bei Bedarf die Datenseite.
- 6 Wählen Sie die Anzahl der Datenfelder aus, die Sie auf der Seite anzeigen möchten.
- 7 Wählen Sie .
- 8 Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.

9 Wählen Sie ✓.

Verwenden von Auto Pause

Verwende die Funktion Auto Pause, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn du dich nicht mehr fortbewegst oder wenn deine Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Strecke Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen du abbremsen oder anhalten musst.

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

- 1 Wähle im Hauptmenü die Option ✖ > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wähle ein Profil.
- 3 Wähle **Auto Pause** > **Auto Pause-Modus**.
- 4 Wähle eine Option:
 - Wähle **Wenn angehalten**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen.
 - Wähle **Benutzerdefinierte Geschwindigkeit**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn die Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt.
- 5 Passe bei Bedarf optionale Datenfelder für die Zeit an (*Anpassen der Datenseiten, Seite 15*).
Im Datenfeld Verstrichene Zeit wird die gesamte Zeit angezeigt, einschließlich der Pausen-Zeit.

Speichern von Runden nach Position

Sie können Auto Lap verwenden, um die Runde bei einer bestimmten Position automatisch zu speichern. 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 im Hauptmenü die Option ✖ > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Position** > **Runde bei**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Nur Lap-Taste**, um den Rundenzähler jedes Mal auszulösen, wenn Sie ↻ wählen und jedes Mal, wenn Sie eine der gewählten Positionen erneut passieren.
 - Wählen Sie **Start und Runde**, um den Rundenzähler an der GPS-Position auszulösen, an der Sie ▶ wählen und an jeder Position, an der Sie während der Fahrt die Option ↻ wählen.
 - Wählen Sie **Speichern und Runde**, um den Rundenzähler an einer bestimmten, vor der Tour gespeicherten GPS-Position und an jeder Position während der Tour auszulösen, an der Sie ↻ wählen.
- 5 Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an (*Anpassen der Datenseiten, Seite 15*).

Speichern von Runden nach Distanz

Sie können 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 im Hauptmenü die Option ✖ > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Entfernung** > **Runde bei**.
- 4 Geben Sie einen Wert ein.
- 5 Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an (*Anpassen der Datenseiten, Seite 15*).

Verwenden des Auto-Seitenwechsels

Mit der Funktion zum automatischen Seitenwechsel werden bei laufender Stoppuhr alle Seiten mit Trainingsdaten automatisch fortlaufend der Reihe nach angezeigt.

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✖ > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Auto-Seitenwechsel** > **Automatische Seitenwechsel-Geschwindigkeit**.
- 4 Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit.

Ändern des Hinweises für den Stoppuhrstart

Diese Funktion erkennt automatisch, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst hat und sich in Bewegung befindet. Dabei werden Sie daran erinnert, die Stoppuhr zu starten, damit die Aufzeichnung der Tourdaten beginnt.

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✖ > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Hinweis für Stoppuhrstart** > **Starthinweis-Modus**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Einmal**.
 - Wählen Sie **Wiederholen** > **Hinweis erneut zeigen**, um den Zeitraum zu ändern, nach dem der Hinweis erneut angezeigt wird.

Systemeinstellungen

Wählen Sie ✖ > **System**.

- GPS-Einstellungen (*GPS-Einstellungen, Seite 16*)
- Anzeigeeinstellungen (*Anzeigeeinstellungen, Seite 17*)
- Einstellungen für die Datenaufzeichnung (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 17*)
- Geräteeinstellungen (*Einrichten der Maßeinheiten, Seite 17*)
- Konfigurationseinstellungen (*Ändern der Konfigurationseinstellungen, Seite 17*)
- Spracheinstellungen (*Ändern der Sprache des Geräts, Seite 17*)
- Toneinstellungen (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 17*)

GPS-Einstellungen

Training in Gebäuden

Wenn Sie in Gebäuden trainieren oder die Akku-Betriebszeit verbessern möchten, können Sie das GPS deaktivieren.

Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✖ > **System** > **GPS** > **GPS-Modus** > **Aus**.

Wenn das GPS deaktiviert ist, stehen Geschwindigkeits- und Distanzdaten nur zur Verfügung, wenn Sie über einen optionalen Sensor verfügen, der Geschwindigkeits- und Distanzdaten an das Gerät sendet (z. B. der GSC 10). Wenn Sie das Gerät das nächste Mal einschalten, sucht es erneut nach Satellitensignalen.

Festlegen der Höhe

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

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✖ > **System** > **GPS** > **Höhe festlegen**.
- 2 Geben Sie die Höhe ein, und wählen Sie ✓.

Anzeigen von Satelliten

Auf der Satellitenseite werden die aktuellen GPS-Satelliteninformationen angezeigt. Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter www.garmin.com/aboutGPS.

Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✖ > **System** > **GPS** > **Satelliten anzeigen**.

Die GPS-Genauigkeit wird im unteren Teil der Seite angezeigt. Die grünen Balken kennzeichnen die Stärke der jeweils empfangenen Satellitensignale. (Die Satellitennummer wird unter dem jeweiligen Balken angezeigt.)

Anzeigeeinstellungen

Wählen Sie **✕ > System > Anzeige**.

Display-Beleuchtung: Passt den Zeitraum an, nach dem die Beleuchtung ausgeschaltet wird ([Verwenden der Beleuchtung, Seite 3](#)).

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

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

Display kalibrieren: Kalibriert den Bildschirm, damit er ordnungsgemäß auf Berührungen reagiert ([Kalibrieren des Touchscreens, Seite 19](#)).

Einstellungen für die Datenaufzeichnung

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

Aufzeichnung auf: Richtet den Datenspeicherort ein ([Ändern des Datenspeicherorts, Seite 12](#)).

Intervall: Steuert, wie das Gerät Aktivitätsdaten aufzeichnet. Mit Intelligent werden wichtige Punkte aufgezeichnet, an denen Sie die Richtung, die Geschwindigkeit oder die Herzfrequenz ändern. Mit 1 s werden jede Sekunde Punkte aufgezeichnet. Dabei wird eine sehr detaillierte Aufzeichnung Ihrer Aktivität erstellt, und die Dateigröße der Aktivität wird erhöht.

Daten mitteln: Legt fest, ob das Gerät Nullwerte für Trittfrequenz- und Leistungsdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen ([Datenmittlung für Trittfrequenz oder Leistung, Seite 9](#)).

Einrichten 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.

Ändern der Konfigurationseinstellungen

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

- 1 Wählen Sie **✕ > System > Gerät zurücksetzen > Grundeinstellungen**.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Ändern der Sprache des Geräts

Wählen Sie im Hauptmenü die Option **✕ > System > Sprache**.

Einrichten der Töne des Geräts

Wählen Sie im Hauptmenü die Option **✕ > System > Töne**.

Zeitzone

Jedes Mal, wenn Sie es sich einschalten und Satellitensignale erfassen, ermittelt es automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit.

Geräteinformationen

Technische Daten

Technische Daten: Edge

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku mit 1100 mAh
Akku-Betriebszeit	15 Stunden, normaler Gebrauch
Optional externer Akku (Zubehör)	20 Stunden, normaler Gebrauch
Wasserbeständigkeit	IPX7
Betriebstemperatur	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperatur	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Bänder (Dichtungsringe) für die Standardhalterung	Zwei Größen: <ul style="list-style-type: none"> • 1,3 × 1,5 × 0,9 Zoll – AS568-125 • 1,7 × 1,9 × 0,9 Zoll – AS568-131 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.

Informationen zu IPX7

HINWEIS

Das Gerät ist gemäß IEC-Norm 60529 IPX7 wasserbeständig. In einer Tiefe von einem Meter widersteht das Gerät 30 Minuten lang dem Eindringen von Wasser. Eine längere Eintauchzeit kann zu Schäden am Gerät führen. Reiben Sie das Gerät nach Kontakt mit Wasser trocken, und lassen Sie es an der Luft trocknen, bevor Sie es verwenden oder aufladen.

Technische Daten: Herzfrequenzsensor

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 V
Batterie-Laufzeit	Bis zu 4,5 Jahre bei 1 Stunde pro Tag
Wasserdichtigkeit	3 ATM ¹ HINWEIS: Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten.
Betriebstemperaturbereich	-5 °C bis 50 °C (23 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz

Technische Daten: Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 V
Batterie-Laufzeit	Ca. 12 Monate (1 Stunde pro Tag)
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz
Wasserdichtigkeit	1 ATM ²

Technische Daten: GSC 10

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 Volt
Akku-Betriebszeit	Ca. 1,4 Jahre (1 Stunde pro Tag)
Wasserbeständigkeit	IPX7
Betriebstemperatur	-15 °C bis 70 °C (5 °F bis 158 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	2,4-GHz- ANT+-Funkübertragungsprotokoll

¹ Das Gerät widersteht einem Druck wie in 30 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

² Das Gerät widersteht einem Druck wie in 10 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Pflege des Geräts

HINWEIS

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

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

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

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

Reinigen des Geräts

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

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

Entfernen Sie das Modul, bevor Sie den Gurt waschen.

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

- Ausführliche Pflegehinweise sind unter www.garmin.com/HRMcare zu finden.
- Reinige den Gurt nach jeder Verwendung.
- Reinige den Gurt nach jeder siebten Verwendung in der Waschmaschine.
- Der Gurt ist nicht für den Trockner geeignet.
- Hänge den Gurt zum Trocknen auf, oder lasse ihn liegend trocknen.
- Verlängere die Lebensdauer des Herzfrequenzsensors, indem du das Modul entfernst, wenn es nicht verwendet wird.

Auswechselbare Batterien

⚠️ WARNUNG

Verwenden Sie zum Entnehmen der Batterien keine scharfen Gegenstände.

Bewahren Sie den Akku außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Nehmen Sie Batterien niemals in den Mund. Bei Verschlucken wenden Sie sich unverzüglich an einen Arzt oder die Vergiftungszentrale vor Ort.

Austauschbare Knopfzellen können Perchlorate enthalten. Möglicherweise ist eine spezielle Handhabung erforderlich. Siehe www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠️ ACHTUNG

Wenden Sie sich zum ordnungsgemäßen Recycling der Batterien an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

- 1 Entfernen Sie die vier Schrauben auf der Rückseite des Moduls mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher.
- 2 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.



- 3 Warten Sie 30 Sekunden.
- 4 Setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.
HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.
- 5 Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die vier Schrauben ein.
HINWEIS: Ziehen Sie die Muttern nicht zu fest an.

Nachdem Sie die Batterie des Herzfrequenzsensors ausgewechselt haben, müssen Sie ihn möglicherweise wieder mit dem Gerät koppeln.

Auswechseln der Batterie des Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors

Die LED blinkt rot, falls nach zwei Umdrehungen ein niedriger Batterieladestand erkannt wird.

- 1 Die runde Batterieabdeckung ① befindet sich auf der Rückseite des Sensors.



- 2 Drehen Sie die Abdeckung entgegen dem Uhrzeigersinn, bis die Markierung auf die entsperrte Position zeigt und sich die Abdeckung abnehmen lässt.
- 3 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie ②.
TIPP: Verwenden Sie ein Stück Klebeband ③ oder einen Magneten, um die Batterie aus der Abdeckung zu entfernen.



- 4 Warten Sie 30 Sekunden.
- 5 Legen Sie die neue Batterie in die Abdeckung ein. Achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Pole.
HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.
- 6 Drehen Sie die Abdeckung im Uhrzeigersinn, bis die Markierung auf die gesperrte Position zeigt.
HINWEIS: Die LED blinkt einige Sekunden lang nach dem Auswechseln der Batterie rot und grün. Wenn die LED grün blinkt und dann erlischt, ist das Gerät aktiv und bereit für die Datenübertragung.

Wechseln der Batterie des GSC 10

- 1 Die runde Batterieabdeckung ① befindet sich seitlich am GSC 10.



- 2 Drehen Sie die Abdeckung mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis Sie sie abnehmen können (Der Pfeil muss auf UNLOCKED zeigen).
 - 3 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie ②.
 - 4 Warten Sie 30 Sekunden.
 - 5 Setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.
HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.
 - 6 Drehen Sie die Abdeckung mit einer Münze im Uhrzeigersinn wieder in die Ausgangsstellung zurück. (Der Pfeil muss auf LOCKED zeigen.)
- Nachdem Sie die Batterie des GSC 10 ausgetauscht haben, müssen Sie den GSC 10 wieder mit dem Gerät koppeln.

Fehlerbehebung

Zurücksetzen des Geräts

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

- 1 Halten Sie 10 Sekunden lang gedrückt.
- 2 Halten Sie die Taste eine Sekunde lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

Löschen von Benutzerdaten

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

HINWEIS: Mit diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten gelöscht. Das Protokoll wird jedoch nicht gelöscht.

- 1 Schalten Sie das Gerät aus.
- 2 Berühren Sie mit dem Finger die obere linke Ecke des Touchscreens.
- 3 Lassen Sie den Finger auf dem Touchscreen, und schalten Sie das Gerät ein.
- 4 Wählen Sie .

Optimieren der Akkulebensdauer

- Reduzieren Sie die Beleuchtung (*Verringern der Beleuchtung, Seite 19*).

- Reduzieren Sie die Zeit für die Bildschirmabschaltung (*Anpassen der Display-Beleuchtung, Seite 19*).
- Wählen Sie als Aufzeichnungsintervall die Option **Intelligent** (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 17*).
- Aktivieren Sie die Funktion **Automatisch abschalten** (*Verwenden der Funktion für automatisches Abschalten, Seite 19*).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Bluetooth-Funktion (*Bluetooth-Einstellungen, Seite 15*).

Verringern der Beleuchtung

- 1 Wählen Sie , um die Statusseite zu öffnen.
- 2 Verwenden Sie und , um die Helligkeit anzupassen.

Anpassen der Display-Beleuchtung

Sie können die Display-Beleuchtung reduzieren, um die Akkubetriebszeit zu verlängern.

- 1 Wählen Sie > **Display-Beleuchtung**.
- 2 Wählen Sie eine Option.

Verwenden der Funktion für automatisches Abschalten

Mit dieser Funktion wird das Gerät nach 15-minütiger Inaktivität automatisch ausgeschaltet.

- 1 Wählen Sie > **System** > **Automatisch abschalten**.
- 2 Wählen Sie **Ein**.

Kalibrieren des Touchscreens

- 1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option > **System** > **Anzeige** > **Display kalibrieren**.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Sperren des Touchscreens

Sie können den Bildschirm sperren, um unbeabsichtigte Eingaben zu vermeiden.

- 1 Wählen Sie .
- 2 Wählen Sie .

Entsperren des Touchscreens

- 1 Wählen Sie .
- 2 Wählen Sie .

Weitere Informationsquellen

Weitere Informationen zu diesem Produkt finden Sie auf der Garmin Website.

- Rufen Sie die Website www.garmin.com/intosports auf.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/learningcenter auf.
- Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

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.

Anzeigen von Geräteinformationen

Sie können Geräte-ID, Softwareversion und Lizenzvereinbarung anzeigen.

Wählen Sie im Hauptmenü die Option > **System** > **Info**.

Aktualisieren der Software

HINWEIS: Bei einem Software-Update werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

- 1 Verwenden Sie das mitgelieferte USB-Kabel, um das Gerät mit einem Computer zu verbinden.
- 2 Rufen Sie die Website garmin.com/express auf.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Anhang

Registrieren des Geräts

Helfen Sie uns, unseren Service weiter zu verbessern, und füllen Sie die Online-Registrierung noch heute aus.

- Rufen Sie die Website garmin.com/express auf.
- Bewahren Sie die Originalquittung oder eine Kopie an einem sicheren Ort auf.

Datenfelder

Für einige Datenfelder ist ANT+ Zubehör erforderlich, damit Daten angezeigt werden können.

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

Akkuladestand: Die verbleibende Akkuleistung.

Akkuladestand: Die verbleibende Akkuleistung eines Fahrradlichts.

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

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

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

Balance: Die aktuelle Links/Rechts-Beinkraftverteilung.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Distanz zum Ziel: Die verbleibende Distanz zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Drehmoment-Effektiv.: Der Messwert für die Effizienz der Pedalumdrehungen des Radfahrers.

Gänge: Die vorderen Kettenblätter und hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

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

Geschwind.: Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

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

Geschwindigkeitsber.: Ihr aktueller Geschwindigkeitsbereich (1 bis 10). Bereiche können in Garmin Connect eingerichtet werden.

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

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

GPS-Signalstärke: Die Stärke des GPS-Satellitensignals.

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

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

Herzfrequenz-Kurve: Ein Liniendiagramm des aktuellen Herzfrequenz-Bereichs (1 bis 5).

HF - %HFR: Der Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).

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

HF - Letzte Runde: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.

HF Runde: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

HF - Runde %HFR: Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.

HF - Runde %Max.: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

HF - Ø %HFR: Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Aktivität.

HF - Ø %Max.: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

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

Kalorien: Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

Kalorien (Fett): Die Menge der verbrannten Kalorien. Hierfür ist eine Auswertung von New Leaf® erforderlich.

Kettenblatt: Das vordere Kettenblatt eines Gangpositionssensors.

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

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

- Leistung:** Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Leistungsmesser verbunden sein.
- Leistung (max.):** Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
- Leistung - % FTP:** Die aktuelle Leistungsabgabe als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle.
- Leistung - 10s Ø:** Der Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 10 Sekunden (Leistungsabgabe).
- Leistung - 30s Ø:** Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Leistungsabgabe).
- Leistung - 3s Ø:** Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 3 Sekunden (Leistungsabgabe).
- Leistung - IF:** Der Intensity Factor™ für die aktuelle Aktivität.
- Leistung - kJ:** Die Gesamtleistung (Leistungsabgabe) in Kilojoule.
- Leistung - letzte Runde:** Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.
- Leistung - NP:** Der Normalized Power™ für die aktuelle Aktivität.
- Leistung - NP - Runde:** Die durchschnittliche Normalized Power für die aktuelle Runde.
- Leistung - Runde:** Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
- Leistung - Runde max.:** Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
- Leistungsbereich:** Der aktuelle Bereich der Leistungsabgabe (1 bis 7) basierend auf Ihrem FTP-Wert oder den benutzerdefinierten Einstellungen.
- Leistung - TSS:** Der Training Stress Score™ für die aktuelle Aktivität.
- Leistung - Watt/kg:** Die Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.
- Leistung - Ø:** Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
- Letzte Runden-Distanz:** Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.
- Letzte Rundenzeit:** Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.
- Max. Geschwindigkeit:** Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
- Neigung:** Die Berechnung des Höhenunterschieds (Höhe) im Verlauf der Strecke (Distanz). Wenn Sie beispielsweise pro 3 m (10 Fuß) Anstieg 60 m (200 Fuß) zurücklegen, beträgt die Neigung 5 %.
- PCO:** Der Platform Center Offset. Der Platform Center Offset ist die Position auf dem Pedalkörper, an dem die Kraft angewendet wird.
- PCO - Runde:** Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Runde.
- PCO - Ø:** Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Aktivität.
- Position beim nä. Punkt:** Der nächste Punkt auf der Route oder Strecke.
- Position beim Ziel:** Der letzte Punkt auf der Route oder Strecke.
- Power Ph. - Re. Max. - Ø:** Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.
- Power Phase - L.:** Der aktuelle Power Phase-Winkel für das linke Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.
- Power Phase - L. Runde:** Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Runde.
- Power Phase - L. Ø:** Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
- Power Phase - R.:** Der aktuelle Power Phase-Winkel für das rechte Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.
- Power Phase - R. Runde:** Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Runde.
- Power Phase - R. Ø:** Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.
- PP - Max. li. - Ru.:** Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Runde.
- PP - Max. li. - Ø:** Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
- PP - Max. re. - Ru.:** Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Runde.
- PP Runde - L. Max.:** Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein. Die maximale Power Phase ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.
- PP Runde - R. Max.:** Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein. Die maximale Power Phase ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.
- Rest-Distanz:** Während eines Trainings oder einer Strecke wird bei Verwendung eines Distanzziels die verbleibende Distanz angezeigt.
- Richtung:** Die Richtung, in die Sie sich bewegen.
- Ritzel:** Die hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.
- Runden:** Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.
- Runden-Distanz:** Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.
- Rundengeschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.
- Rundenzeit:** Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.
- Rundenzeit (Ø):** Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.
- Sonnenaufg.:** 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.
- Trittfrequenz:** Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.
- Trittfrequenz (Runde):** Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.
- Trittfrequenz (Ø):** Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Aktivität.
- Uhrzeit:** Die Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).
- Verbl. Wiederholungen:** Die verbleibenden Wiederholungen während eines Trainings.
- Verbleibende Kalorien:** Während eines Trainings werden bei Verwendung eines Kalorienziels die verbleibenden Kalorien angezeigt.
- Verbleibende Zeit:** Während eines Trainings wird bei Verwendung eines Zeitziels die verbleibende Zeit angezeigt.
- Verbundene Lichter:** Die Anzahl der verbundenen Lichter.

Verh. Blatt/Ri.: Die Anzahl der Zähne an den Kettenblättern vorne und Ritzeln hinten (ermittelt durch einen Gangpositionssensor).

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

Vertikalgeschwindigkeit: Die über einen Zeitraum festgestellte Aufstiegs- oder Abstiegsrate.

VG - 30s Ø: Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Vertikalgeschwindigkeit).

Vorsprung: Ihr Vorsprung vor dem Virtual Partner bzw. Ihr Zeitrückstand.

Vosprung: Ihr Vorsprung vor dem Virtual Partner bzw. die Distanz, die Sie zurück liegen.

Zeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.

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

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

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

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

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

Ø HF: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

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

Radgröße und -umfang

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

Informationen zum Ändern des Fahrradprofils finden Sie auf [Aktualisieren des Fahrradprofils, Seite 15](#).

Radgröße	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Schlauch	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Schlauch	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Software-Lizenzvereinbarung

DURCH DIE VERWENDUNG DES GERÄTS STIMMEN SIE DEN BEDINGUNGEN DER FOLGENDEN SOFTWARE-

LIZENZVEREINBARUNG ZU. LESEN SIE DIE
LIZENZVEREINBARUNG AUFMERKSAM DURCH.

Garmin Ltd. und/oder deren Tochtergesellschaften („Garmin“) gewähren Ihnen im Rahmen des normalen Betriebs dieses Geräts eine beschränkte Lizenz zur Verwendung der in diesem Gerät im Binärformat integrierten Software (die „Software“). Verfügungsrechte, Eigentumsrechte und Rechte am geistigen Eigentum an der Software verbleiben bei Garmin und/oder deren Drittanbietern.

Sie erkennen an, dass die Software Eigentum von Garmin und/oder deren Drittanbietern ist und durch die Urheberrechte der Vereinigten Staaten von Amerika und internationale Urheberrechtsabkommen geschützt ist. Weiterhin erkennen Sie an, dass Struktur, Organisation und Code der Software, für die kein Quellcode zur Verfügung gestellt wird, wertvolle Betriebsgeheimnisse von Garmin und/oder deren Drittanbietern sind und dass der Quellcode der Software ein wertvolles Betriebsgeheimnis von Garmin und/oder deren Drittanbietern bleibt. Sie verpflichten sich, die Software oder Teile davon nicht zu dekompileieren, zu deassemblieren, zu verändern, zurückzuassemblieren, zurückzuentwickeln, in eine allgemein lesbare Form umzuwandeln oder ein von der Software abgeleitetes Werk zu erstellen. Sie verpflichten sich, die Software nicht in ein Land zu exportieren oder zu reexportieren, das nicht im Einklang mit den Exportkontrollgesetzen der Vereinigten Staaten von Amerika oder den Exportkontrollgesetzen eines anderen, in diesem Zusammenhang relevanten Landes steht.

Index

A

Adressen, suchen 13
Akku
 aufladen 1
 Betriebszeit maximieren 19
 Betriebszeit optimieren 19
Aktivsportler 15
Aktualisieren der Software 20
Alarmer 3
Anbringen des Geräts 1
Anpassen des Geräts 15
ANT+ Sensoren 2, 7, 9, 10
 koppeln 10
ANT+-Sensoren 2
Anwendungen 11
 Smartphone 11
Anzeigeeinstellungen 17
Aufladen des Geräts 1
Auto Lap 16
Auto Pause 16
Auto-Seitenwechsel 16

B

Batterie
 Art 1
 auswechseln 18
Batterie auswechseln 18
Beleuchtung 3, 17, 19
Benutzerdaten, löschen 12
Benutzerprofil 2, 15
Bereiche
 Geschwindigkeit 7
 Leistung 9
Bestzeiten 7, 12
 wiederherstellen 7
Bildschirm. 17 *Siehe auch* Beleuchtung
 Helligkeit 19
 sperrern 19
Bildschirmschaltflächen 2
Bluetooth Technologie 11
Bluetooth-Technologie 11, 15

C

Computer, anschließen 12

D

Dateien, übertragen 12
Daten
 speichern 11
 übertragen 11, 12
Daten mitteln 9
Datenaufzeichnung 12, 17
Datenfelder 15, 20
Dichtungsringe (Bänder) 17
Displaybeleuchtung 2
Distanz, Alarmer 3

E

Einstellungen 2, 14–17
 Gerät 17
Energiesparmodus 19

F

Fehlerbehebung 8, 19

G

Garmin Connect 4–6, 10, 11
Garmin Index 10
Gerät
 pflegen 18
 Registrierung 20
 Zurücksetzen 19
Geräte-ID 19
Geschwindigkeit, Bereiche 7
Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren 8, 18
GPS
 anhalten 16

Satellitenseite 16
Signal 2, 3
Grundeinstellungen 17
GSC 10 9, 17, 18

H

Helligkeit 19
Herzfrequenz
 Alarmer 3
 Bereiche 7, 8, 22
 Sensor 7, 8, 18
 Zonen 8
Herzfrequenzsensor, koppeln 10
Hinweis für Stoppuhrstart 16
Höhe 16
Höhenmesser, kalibrieren 16

I

Installieren 1, 8, 9
Intelligente Aufzeichnung 12

K

Kalender 4, 5
Kalibrieren
 Leistungsmesser 10
 Touchscreen 19
Kalorien, Alarmer 3
Karten 5
 Ausrichtung 14
 Einstellungen 14
 erwerben 14
 Suchen von Positionen 13
 topografisch 14
 vergrößern/verkleinern 14
Koordinaten 13
Koppeln 2
 Herzfrequenzsensor 10
 Smartphone 11
Koppeln von ANT+ Sensoren 10

L

Leistung 10
 Bereiche 9
Leistung (Kraft)
 Alarmer 3
 Messer 9
Leistungsmesser 10
Löschen
 alle Benutzerdaten 12, 19
 Protokoll 12

M

Maßeinheiten 17
microSD-Speicherkarte. *Siehe* Speicherkarte
Montieren 1

N

Navigation 13
 anhalten 13
 Zurück zum Start 13

P

Pedale 10
Points of Interest (POI) 14
 suchen 13
Positionen 13
 bearbeiten 13
 löschen 13
 suchen 14
 über die Karte finden 13
Produktregistrierung 20
Profile 15
 Benutzer 15
 Fahrrad 15
Protokoll 3, 10
 an Computer senden 11
 löschen 12

R

Radgröße 22
Registrieren des Geräts 20
Reinigen des Geräts 18

Routen, Einstellungen 14
Runden 2

S

Satellitenseite 16
Satellitensignale 2, 3
Segmente 6
 löschen 7
Smartphone 2, 11, 15
 Anwendungen 11
 koppeln 11
Software
 aktualisieren 20
 Version 19
Software-Lizenzvereinbarung 19, 22
Speicherkarte 12
Speichern von Aktivitäten 3
Speichern von Daten 11, 12
Sperrern, Bildschirm 19
Sprache 17
Stoppuhr 2
Strecken 5, 6
 bearbeiten 5, 6
 laden 5
 löschen 6
Suchen von Positionen 14
 Adressen 14
 in der Nähe der Position 14
Symbole 2
Systemeinstellungen 16

T

Tasten 2
Technische Daten 17
Temperatur 19
Timer 3, 10
Töne 17
Topografische Karten 14
Touchscreen, kalibrieren 19
Training, Pläne 5
Trainings 4
 bearbeiten 4
 erstellen 4
 laden 4
 löschen 4
Trainingsseiten, anzeigen 3
Trittfrequenz 8, 9
 Alarmer 3

U

USB, trennen 13

V

Virtual Partner 5, 6

W

Waage 10
Wasserbeständigkeit 17
Wegpunkte, projizieren 13
Wiederherstellen, Einstellungen 19

Z

Zeit, Alarmer 3
Zeiteinstellungen 17
Zeitzone 17
Zonen, Zeit 17
Zubehör 7, 9, 19
Zurück zum Start 13
Zurücksetzen des Geräts 19

