

fēnix[™]
Benutzerhandbuch



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 und TracBack® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, fēnix™, Garmin Connect™, GSC™ und tempe™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

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

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
Erste Schritte.....	1
Aufladen des Geräts.....	1
Tasten.....	1
Sensoren.....	1
Anzeigen der Sensordaten.....	1
Aktivieren eines Sensormodus.....	2
Erfassen von Satelliten.....	2
Anhalten des GPS.....	2
Unternehmen einer Wanderung.....	2
Senden der Daten der Wanderung an BaseCamp™.....	2
Profile.....	3
Ändern von Profilen.....	3
Erstellen von benutzerdefinierten Profilen.....	3
Löschen von Profilen.....	3
Wegpunkte, Routen und Tracks	3
Wegpunkte.....	3
Erstellen von Wegpunkten.....	3
Suchen von Wegpunkten nach Name.....	3
Navigieren zu einem Wegpunkt.....	3
Bearbeiten von Wegpunkten.....	3
Erhöhen der Genauigkeit einer Wegpunktposition.....	3
Projizieren von Wegpunkten.....	4
Löschen von Wegpunkten.....	4
Löschen aller Wegpunkte.....	4
Routen.....	4
Erstellen von Routen.....	4
Bearbeiten des Namens einer Route.....	4
Bearbeiten von Routen.....	4
Anzeigen von Routen auf der Karte.....	4
Löschen von Routen.....	4
Umkehren von Routen.....	4
Tracks.....	4
Aufzeichnen von Tracks.....	4
Speichern des aktuellen Tracks.....	4
Anzeigen von Details zum Track.....	5
Löschen des aktuellen Tracks.....	5
Löschen von Tracks.....	5
Drahtloses Senden und Empfangen von Daten.....	5
Navigation	5
Navigieren zu einem Ziel.....	5
Navigieren mit der Funktion „Peilen und los“.....	5
Kompass.....	5
Kalibrieren des Kompasses.....	5
Karte.....	6
Durchsuchen der Karte.....	6
Navigieren mit TracBack®.....	6
Höhenmesser und Barometer.....	6
Ändern des Profiltyps.....	6
Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers.....	6
Markieren einer Mann-über-Bord-Position und Navigieren zu dieser Position.....	6
Geocaches	6
Herunterladen von Geocaches.....	6
Navigieren zu Geocaches.....	6
Loggen von Geocaches.....	6
chirp.....	7
Suchen von Geocaches mit einem chirp.....	7
Anwendungen	7
Uhr.....	7
Einstellen des Alarms.....	7
Starten des Countdown-Timers.....	7
Verwenden der Stoppuhr.....	7
Hinzufügen einer benutzerdefinierten Zeitzone.....	7
Bearbeiten von benutzerdefinierten Zeitzonen.....	7
Alarmer.....	7
Einrichten von Annäherungsalarmen.....	8
Berechnen der Größe von Flächen.....	8
Anzeigen der Almanache.....	8
Anzeigen von Satelliteninformationen.....	8
Simulieren von Positionen.....	8
ANT+™ Sensoren	8
Koppeln von ANT+-Sensoren.....	8
tempe.....	8
Anlegen des Herzfrequenzsensors.....	8
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen.....	9
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen.....	9
Fitnessziele.....	9
Verwenden eines optionalen Trittfrequenzsensors.....	9
Anpassen des Geräts	9
Übersicht über die Einstellungen.....	9
Anpassen des Hauptmenüs.....	9
Anpassen der Datenseiten.....	10
Systemeinstellungen.....	10
Informationen zu UltraTrac.....	10
Kompass Einstellungen.....	10
Einrichten der Nordreferenz.....	10
Höhenmessereinstellungen.....	10
Einrichten der Töne des Geräts.....	10
Anzeigeeinstellungen.....	10
Karteneinstellungen.....	10
Trackeinstellungen.....	10
Zeiteinstellungen.....	11
Einrichten der Maßeinheiten.....	11
Positionsformateinstellungen.....	11
Fittness Einstellungen.....	11
Einrichten des Fitness-Benutzerprofils.....	11
Informationen zu Aktivsportlern.....	11
Geocache-Einstellungen.....	11
Geräteinformationen	11
Anzeigen von Geräteinformationen.....	11
Aktualisieren der Software.....	11
Pflege des Geräts.....	11
Reinigen des Geräts.....	11
Technische Daten.....	11
Technische Daten: Herzfrequenzsensor.....	12
Informationen zum Akku.....	12
Batterie des Herzfrequenzsensors.....	12
Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors.....	12
Datenverwaltung.....	12
Dateiformate.....	12
Löschen von Dateien.....	12
Entfernen des USB-Kabels.....	12
Fehlerbehebung.....	12
Sperrern der Tasten.....	12
Zurücksetzen des Geräts.....	12
Zurücksetzen des Geräts auf Werkseinstellungen.....	12
Löschen aller Sensorprofildaten.....	12
Weitere Informationsquellen.....	13
Anhang	13
Registrieren des Geräts.....	13
Software-Lizenzvereinbarung.....	13
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen.....	13
Index	14

Einführung

⚠️ WARNUNG

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

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

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 (Seite 1).
- 2 Registrieren Sie das Gerät (Seite 13).
- 3 Informieren Sie sich über die Sensordaten und -modi (Seite 1).
- 4 Erfassen Sie Satellitensignale (Seite 4).
- 5 Unternehmen Sie eine Wanderung (Seite 2).
- 6 Erstellen Sie einen Wegpunkt (Seite 3).

Aufladen des Geräts

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte 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.

- 1 Schließen Sie den USB-Stecker des Kabels an das Netzteil oder einen USB-Anschluss am Computer an.
- 2 Schließen Sie das Netzteil an eine Steckdose an.
- 3 Richten Sie die linke Seite der Ladehalterung ① auf die Einkerbung auf der linken Seite des Geräts aus.



- 4 Richten Sie die klappbare Seite des Ladegeräts ② auf die Kontakte an der Rückseite des Geräts aus.
Wenn Sie das Gerät an eine Stromquelle anschließen, schaltet sich das Gerät ein.
- 5 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

Tasten



①		Wählen Sie die Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszuschalten. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten.
②		Wählen Sie die Taste, um durch Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu blättern.
③		Wählen Sie die Taste, um durch Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu blättern.
④		Wählen Sie die Taste, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Statusseite anzuzeigen.
⑤	Orangefarbene Taste	Wählen Sie die Taste, um das Menü für den aktuellen Bildschirm zu öffnen. Wählen Sie die Taste, um eine Option auszuwählen und eine Meldung zu bestätigen. Halten Sie die Taste gedrückt, um einen Wegpunkt zu markieren.

Anzeigen der Statusseite

Sie können schnell zu dieser Seite wechseln, um die Uhrzeit, die Akku-Betriebszeit und den GPS-Status anzuzeigen, während eine andere Seite aktiv ist.

Halten Sie gedrückt.



Anpassen der Pfeiltasten

Sie können anpassen, welche Funktionen die Tasten und ausführen, wenn sie gedrückt gehalten werden. Diese Anpassung wird mit dem aktiven Profil gespeichert (Seite 3). Wenn beispielsweise das Marineprofil aktiv ist, können Sie die Funktion der Taste so anpassen, dass beim Gedrückthalten eine Mann-über-Bord-Position (MOB) markiert wird.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Tasten gedrückt halten**.
- 3 Wählen Sie **Nach oben gedrückt halten** oder **Nach unten gedrückt halten**.
- 4 Wählen Sie eine Option.

Sensoren

Anzeigen der Sensordaten

Sie können schnell auf Echtzeitdaten für den Kompass-, Höhenmesser-, Barometer- und Temperatursensor zugreifen. Dieser Standard-Sensormodus wird in den Gerätesensoreinstellungen als **Bei Bedarf** bezeichnet.

HINWEIS: Diese Datenseiten werden nach einer bestimmten Zeit automatisch in den Energiespar(uhr)modus versetzt.

HINWEIS: Diese Daten werden nicht auf dem Gerät aufgezeichnet ([Seite 4](#)).

- 1 Wählen Sie auf der Seite für die Uhrzeit die Option Δ bzw. ∇ .



- 2 Wählen Sie ∇ .



- 3 Wählen Sie ∇ .



- 4 Wählen Sie ∇ .



HINWEIS: Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor. Die Temperaturmesswerte sind am genauesten, wenn Sie das Gerät vom Handgelenk nehmen und 20 bis 30 Minuten warten.

TIPP: Ein drahtloser *tempe™* Temperatursensor ist unter www.garmin.com erhältlich. Wenn der *tempe* mit dem *fēnix* ([Seite 8](#)) gekoppelt ist, erhalten Sie automatisch genaue Temperaturanzeigen, ohne das Gerät vom Handgelenk zu nehmen.

Aktivieren eines Sensormodus

Standardmäßig ist der Sensormodus auf **Bei Bedarf** eingestellt. Sie erhalten so schnell Zugriff auf Kompass-, Höhenmesser-, Barometer- oder Temperaturdaten. Sie können für das Gerät auch den Modus **Immer ein** aktivieren, um fortwährend Sensordaten anzuzeigen. Beispielsweise können Sie den Höhenmessermodus des Geräts aktivieren, um fortwährend Höhendaten zu überwachen.

HINWEIS: Wenn ein optionaler Herzfrequenzsensor oder ein optionaler Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor mit dem Gerät gekoppelt ist, kann das Gerät fortwährend Herzfrequenz- oder Geschwindigkeits- und Trittfrequenzdaten anzeigen.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren > Modus > Immer ein**.

Erfassen von Satelliten

Bevor Sie die GPS-Navigationsfunktionen verwenden können, um beispielsweise Tracks aufzuzeichnen, 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. Informationen zum Anpassen der Zeiteinstellungen finden Sie auf [Seite 7](#).

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

- 1 Halten Sie \varnothing gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- 2 Wählen Sie die Sprache aus (nur bei der ersten Verwendung).
- 3 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 4 Wählen Sie **GPS starten**.
- 5 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.

Anhalten des GPS

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **GPS anhalten**.

Unternehmen einer Wanderung

Bevor Sie eine Wanderung unternehmen, sollten Sie das Gerät vollständig aufladen ([Seite 1](#)).

HINWEIS: Das Gerät wird während des Ladevorgangs automatisch eingeschaltet. Wenn Sie das Gerät vor einer Wanderung nicht aufladen, halten Sie \varnothing gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **GPS starten**.
- 3 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Beginnen Sie die Wanderung.
- 5 Wenn Sie eine Pause einlegen oder die Trackaufzeichnung unterbrechen möchten, halten Sie \curvearrowright > **Track unterbrechen** gedrückt.
- 6 Wählen Sie \curvearrowright > **Track fortsetzen**, und setzen Sie die Wanderung fort.
- 7 Wählen Sie am Ende die Option \curvearrowright > **Track speichern**, um die Wanderdaten zu speichern.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Ja**, um das GPS anzuhalten.

Senden der Daten der Wanderung an BaseCamp™

Bevor Sie Daten an BaseCamp senden können, müssen Sie BaseCamp auf den Computer herunterladen (www.garmin.com/basecamp).

Sie können die Wanderung, andere Tracks und Wegpunkte auf dem Computer anzeigen.

- 1 Schließen Sie das Gerät über das USB-Kabel an den Computer an ([Seite 1](#)).

Das Gerät wird unter Windows® im Arbeitsplatz als Wechseldatenträger und unter Mac® als verbundenes Laufwerk angezeigt.

- 2 Starten Sie BaseCamp.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Profile

Profile enthalten eine Reihe von Einstellungen, mit denen das Gerät entsprechend Ihrer Verwendung optimiert wird. Beispielsweise werden bei der Verwendung des Geräts beim Wandern andere Einstellungen und Ansichten verwendet als bei der Verwendung beim Mountainbiken.

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

Ändern von Profilen

Wenn Sie zu einer anderen Aktivität wechseln, können Sie die Einstellungen des Handheld-Geräts schnell an die Aktivität anpassen, indem Sie das Profil ändern.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Profile**.
- 3 Wählen Sie ein Profil.

Das ausgewählte Profil wird zum aktiven Profil. Vorgenommene Änderungen werden im aktiven Profil gespeichert.

Erstellen von benutzerdefinierten Profilen

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

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Profile**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie ein Profil.
 - Wählen Sie **Neu erstellen**, und wählen Sie das neue Profil aus.

Das ausgewählte Profil wird zum aktiven Profil. Das vorherige Profil wurde gespeichert.

- 4 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Bearbeiten**, und bearbeiten Sie den Namen des Profils.
- 5 Passen Sie die Einstellungen ([Seite 9](#)) und Datenfelder für das aktive Profil an. Vorgenommene Änderungen werden im aktiven Profil gespeichert.

Löschen von Profilen

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Profile**.
- 3 Wählen Sie ein Profil.
- 4 Wählen Sie **Löschen > Ja**.

Wegpunkte, Routen und Tracks

Wegpunkte

Wegpunkte sind Positionen, die Sie auf dem Gerät aufzeichnen und speichern.

Erstellen von Wegpunkten

Sie können die aktuelle Position als Wegpunkt speichern.

- 1 Halten Sie die **orangefarbene** Taste gedrückt.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wenn Sie den Wegpunkt ohne Änderungen speichern möchten, wählen Sie **Speichern**.
 - Wenn Sie Änderungen am Wegpunkt vornehmen möchten, wählen Sie **Bearbeiten**, nehmen Sie die Änderungen am Wegpunkt vor, und wählen Sie **Speichern**.

Suchen von Wegpunkten nach Name

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Wegpunkte > Suchbegriff eingeben**.
- 3 Geben Sie mithilfe der **orangefarbenen** Taste sowie der Tasten Δ und ∇ Zeichen ein.
- 4 Wählen Sie am Ende die Option **_ > Fertig**.

Navigieren zu einem Wegpunkt

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **GPS starten**.
- 3 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 5 Wählen Sie **Wegpunkte**, und wählen Sie in der Liste einen Wegpunkt aus.
- 6 Wählen Sie **Los**.



Das Gerät zeigt die Zeit zum Ziel ①, die Distanz zum Ziel ② und die voraussichtliche Ankunftszeit ③ an.

- 7 Wählen Sie ∇ , um die Kompassseite anzuzeigen.



Die zwei Zeigermarkierungen ④ dienen als Peilungszeiger. Die obere orangefarbene Markierung ⑤ zeigt in die Richtung, in die Sie sich bewegen.

- 8 Richten Sie die Zeigermarkierungen auf die obere orangefarbene Markierung aus.
- 9 Gehen Sie weiter in diese Richtung, bis Sie am Ziel ankommen.

Bearbeiten von Wegpunkten

Bevor Sie einen Wegpunkt bearbeiten können, müssen Sie diesen erstellen.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Wegpunkte**.
- 3 Wählen Sie einen Wegpunkt.
- 4 Wählen Sie **Bearbeiten**.
- 5 Wählen Sie ein Element aus, das Sie bearbeiten möchten, z. B. den Namen.
- 6 Geben Sie mithilfe der **orangefarbenen** Taste sowie der Tasten Δ und ∇ Zeichen ein.
- 7 Wählen Sie am Ende die Option **_ > Fertig**.

Erhöhen der Genauigkeit einer Wegpunktposition

Sie können eine Wegpunktposition genauer festlegen, um die Genauigkeit zu erhöhen. Bei der Mittelung wird vom Gerät anhand mehrerer Werte an derselben Position ein Mittelwert berechnet, um eine bessere Genauigkeit zu erreichen.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Wegpunkte**.
- 3 Wählen Sie einen Wegpunkt.
- 4 Wählen Sie **Durchschnitt**.
- 5 Gehen Sie zur Wegpunktposition.
- 6 Wählen Sie **Start**.
- 7 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 8 Wenn die Genauigkeit 100 % beträgt, wählen Sie **Speichern**.

Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie für den Wegpunkt vier bis acht Messungen vornehmen und zwischen den Messungen mindestens 90 Minuten warten.

Projizieren von Wegpunkten

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

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Wegpunkte**.
- 3 Wählen Sie einen Wegpunkt.
- 4 Wählen Sie **Projizieren**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Der projizierte Wegpunkt wird unter einem Standardnamen gespeichert.

Löschen von Wegpunkten

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Wegpunkte**.
- 3 Wählen Sie einen Wegpunkt.
- 4 Wählen Sie **Löschen > Ja**.

Löschen aller Wegpunkte

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Reset > Wegpunkte > Ja**.

Routen

Eine Route setzt sich aus einer Reihe von Wegpunkten oder Positionen zusammen, die zum Endziel führen.

Erstellen von Routen

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Routen > Neu erstellen**.
- 3 Wählen Sie **Erster Punkt**.
- 4 Wählen Sie eine Kategorie aus.
- 5 Wählen Sie den ersten Punkt der Route.
- 6 Wählen Sie **Nächster Punkt**.
- 7 Wiederholen Sie die Schritte 4 bis 6, bis die Route vollständig ist.
- 8 Wählen Sie **Fertig**, um die Route zu speichern.

Bearbeiten des Namens einer Route

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie die Option **Routen**.
- 3 Wählen Sie eine Route.
- 4 Wählen Sie **Umbenennen**.
- 5 Geben Sie mithilfe der **orangefarbenen** Taste sowie der Tasten Δ und ∇ Zeichen ein.
- 6 Wählen Sie am Ende die Option **_ > Fertig**.

Bearbeiten von Routen

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie die Option **Routen**.

- 3 Wählen Sie eine Route.
- 4 Wählen Sie **Bearbeiten**.
- 5 Wählen Sie einen Punkt aus.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Zeigen Sie den Punkt auf der Karte an, indem Sie **Details** wählen.
 - Ändern Sie die Reihenfolge des Punkts in der Route, indem Sie **Nach oben** oder **Nach unten** wählen.
 - Fügen Sie einen zusätzlichen Punkt auf der Route ein, indem Sie **Einfügen** wählen.
Der zusätzliche Punkt wird vor dem Punkt eingefügt, den Sie gerade bearbeiten.
 - Entfernen Sie den Punkt aus der Route, indem Sie **Entfernen** wählen.

Anzeigen von Routen auf der Karte

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie die Option **Routen**.
- 3 Wählen Sie eine Route.
- 4 Wählen Sie **Karte**.

Löschen von Routen

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie die Option **Routen**.
- 3 Wählen Sie eine Route.
- 4 Wählen Sie **Löschen > Ja**.

Umkehren von Routen

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie die Option **Routen**.
- 3 Wählen Sie eine Route.
- 4 Wählen Sie **Umkehren**.

Tracks

Ein Track ist eine Aufzeichnung eines Weges. Die Trackaufzeichnung enthält Informationen zu Punkten des aufgezeichneten Weges, u. a. Uhrzeit, Position und Höhe für jeden Punkt.

Aufzeichnen von Tracks

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **GPS starten**.
- 3 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Gehen Sie ein wenig herum, um einen Track aufzuzeichnen.
Ihre Distanz und Zeit werden angezeigt.
- 5 Wählen Sie ∇ um die Datenseiten anzuzeigen, darunter Kompassdaten, Höhenmesserdaten, Anstieg und Geschwindigkeit, die Karte sowie die Seite für die Uhrzeit.
Sie können die Datenseiten anpassen ([Seite 10](#)).
- 6 Halten Sie \hookrightarrow gedrückt.
- 7 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Track unterbrechen**, um das Tracking zu unterbrechen.
 - Wählen Sie **Track speichern**, um den Track zu speichern.
 - Wählen Sie **Track löschen**, um den Track zu löschen, ohne ihn zu speichern.
 - Wählen Sie **GPS anhalten**, um das GPS abzuschalten, ohne den Track zu speichern.

Speichern des aktuellen Tracks

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Tracks > Aktuell**.

- Wählen Sie eine Option:
 - Wenn Sie den gesamten Track speichern möchten, wählen Sie **Speichern**.
 - Wenn Sie nur einen Teil des Tracks speichern möchten, wählen Sie **Teil speichern**, und wählen Sie den zu speichernden Teil aus.

Anzeigen von Details zum Track

- Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- Wählen Sie **Tracks**.
- Wählen Sie einen Track.
- Wählen Sie **Karte**.
Flaggen markieren den Anfang und das Ende des Tracks.
- Wählen Sie ↩ > **Details**.
- Verwenden Sie △ und ▽, um Informationen zum Track anzuzeigen.

Löschen des aktuellen Tracks

- Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- Wählen Sie **Tracks > Aktuell > Löschen**.

Löschen von Tracks

- Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- Wählen Sie **Tracks**.
- Wählen Sie einen Track.
- Wählen Sie **Löschen > Ja**.

Drahtloses Senden und Empfangen von Daten

Damit Sie Daten drahtlos übertragen können, müssen Sie sich in einem Abstand von 3 m (10 Fuß) zu einem kompatiblen Garmin® Gerät befinden.

Wenn Ihr Gerät mit einem anderen kompatiblen Gerät verbunden ist, kann es Daten senden und empfangen. Sie können Wegpunkte, Geocaches, Routen und Tracks drahtlos übertragen.

- Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- Wählen Sie **Daten teilen > Von Gerät zu Gerät übertragen**.
- Wählen Sie **Senden** oder **Empfangen**.
- Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Navigation

Sie können zu Routen, Tracks, Wegpunkten, Geocaches oder auf dem Gerät gespeicherten Positionen bzw. unter Verwendung der Karte oder des Kompasses zum Ziel navigieren.

Navigieren zu einem Ziel

Sie können unter Verwendung des Kompasses oder der Karte (Seite 6) zu einem Ziel navigieren.

- Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- Wählen Sie **GPS starten**.
- Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Wegpunkte**.
 - Wählen Sie **Tracks**.
 - Wählen Sie **Routen**.
 - Wählen Sie **GPS-Extras > Koordinaten**.
 - Wählen Sie **GPS-Extras > POIs**.
 - Wählen Sie **GPS-Extras > Geocaches**.

- Wählen Sie ein Ziel aus.
- Wählen Sie **Los**.



Das Gerät zeigt die Zeit zum Ziel ①, die Distanz zum Ziel ② und die voraussichtliche Ankunftszeit ③ an.

- Wählen Sie ▽, um die Kompassseite anzuzeigen.



Die zwei Zeigermarkierungen ④ dienen als Peilungszeiger. Die obere orangefarbene Markierung ⑤ zeigt in die Richtung, in die Sie sich bewegen.

- Richten Sie die Zeigermarkierungen auf die obere orangefarbene Markierung aus.
- Gehen Sie weiter in diese Richtung, bis Sie am Ziel ankommen.

Navigieren mit der Funktion „Peilen und los“

Sie können mit dem Gerät auf ein Objekt in der Ferne zeigen, z. B. auf einen Wasserturm, die Richtung speichern und dann zu dem Objekt navigieren.

- Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- Wählen Sie **GPS-Extras > Peilen und los**.
- Zeigen Sie mit den orangefarbenen Markierungen am Ring auf ein Objekt.
- Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Kurs einstellen**, um zum entfernten Objekt zu navigieren.
 - Wählen Sie **Projizieren** (Seite 4).
- Navigieren Sie unter Verwendung des Kompasses (Seite 5) oder der Karte (Seite 6).

Kompass

Das Gerät verfügt über einen 3-Achsen-Kompass mit Funktion zur automatischen Kalibrierung.

- Kompassnavigation (Seite 3)
- Kompasseinstellungen (Seite 10)

Kalibrieren des Kompasses

HINWEIS

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

Das Gerät wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung. Falls das

Kompassverhalten uneinheitlich ist, z. B. wenn Sie weite Strecken zurückgelegt haben oder starke Temperaturschwankungen aufgetreten sind, können Sie den Kompass manuell kalibrieren.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren > Kompass > Kalibrierung > Start**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Karte

▲ kennzeichnet die aktuelle Position auf der Karte. Während Sie sich fortbewegen, verschiebt sich das Symbol auf der Karte, und der zurückgelegte Weg wird als Linie dargestellt. Wegpunktnamen und Symbole werden ebenfalls auf der Karte angezeigt. Wenn Sie zu einem Ziel navigieren, wird die Route auf der Karte mit einer Linie gekennzeichnet.

- Kartennavigation ([Seite 6](#))
- Karteneinstellungen ([Seite 10](#))

Durchsuchen der Karte

- 1 Wählen Sie während der Navigation die Option ▽, um die Karte anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 3 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
 - Wählen Sie **Verschieben** und dann ⤴, ⤵ und ↻, um verschiedene Bereiche anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Zoom** und dann ⤴ und ⤵, um die Ansicht der Karte zu vergrößern bzw. zu verkleinern.

HINWEIS: Beenden oder ändern Sie den Durchsuchenmodus der Karte, indem Sie die **orangefarbene** Taste und dann eine Option wählen.

Navigieren mit TracBack®

Während der Navigation können Sie zurück zum Startpunkt des Tracks navigieren. Dies bietet sich an, wenn Sie den Weg zurück zum Camp oder zum Anfang des Wanderwegs finden möchten.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Tracks > Aktuell > TracBack**.



Auf der Karte werden die aktuelle Position ①, der zu folgende Track ② und der Endpunkt ③ angezeigt.

Höhenmesser und Barometer

Das Gerät verfügt über einen internen Höhenmesser und ein internes Barometer.

- Sensordaten im Modus **Bei Bedarf** ([Seite 1](#))
- Sensordaten im Modus **Immer ein** ([Seite 2](#))
- Höhenmessereinstellungen ([Seite 10](#))

Ändern des Profiltyps

Sie können ändern, wie Barometer- und Höhendaten vom Gerät aufgezeichnet werden.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren > Höhenmesser**.

- 3 Wählen Sie **Barometerprofil** oder **Höhenprofil**.
- 4 Wählen Sie eine Option.

Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers

Das Gerät wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung. Sie können den barometrischen Höhenmesser manuell kalibrieren, wenn Sie die genaue Höhe oder den genauen barometrischen Druck kennen.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren > Höhenmesser > Kalibrierung**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Markieren einer Mann-über-Bord-Position und Navigieren zu dieser Position

Sie können eine Mann-über-Bord-Position speichern und automatisch dorthin zurück navigieren. Sie können anpassen, welche Funktionen die Tasten △ bzw. ▽ ausführen, wenn Sie gedrückt gehalten werden, um schnell auf die Mann-über-Bord-Funktion zuzugreifen ([Seite 1](#)).

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **GPS-Extras > MOB > Start**.
Die Kartenseite mit der Route zur Mann-über-Bord-Position wird angezeigt.
- 3 Navigieren Sie unter Verwendung des Kompasses ([Seite 5](#)) oder der Karte ([Seite 6](#)).

Geocaches

Ein Geocache ähnelt einem versteckten Schatz. Beim Geocaching suchen Sie versteckte Schätze mithilfe von GPS-Koordinaten, die von denen, die den Geocache versteckt haben, im Internet veröffentlicht werden.

Herunterladen von Geocaches

- 1 Verwenden Sie das mitgelieferte USB-Kabel, um das Gerät mit einem Computer zu verbinden.
- 2 Rufen Sie die Website www.opencaching.com auf.
- 3 Erstellen Sie bei Bedarf ein Konto.
- 4 Melden Sie sich an.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Geocaches zu finden und auf das Gerät herunterzuladen.

Navigieren zu Geocaches

Die Navigation zu einem Geocache verläuft ebenso wie die Navigation zu einer anderen Position.

- Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt zur Navigation ([Seite 5](#)).
- Informationen zum Erstellen eines Profils für das Geocaching finden Sie im Abschnitt zu Profilen ([Seite 3](#)).
- Informationen zum Anpassen der Geräteeinstellungen finden Sie im Abschnitt zu Geocache-Einstellungen ([Seite 11](#)).
- Informationen zum Anpassen von Datenfeldern finden Sie im Abschnitt zu Datenseiten ([Seite 10](#)).

Loggen von Geocaches

Wenn Sie versucht haben, einen Geocache zu finden, können Sie die Ergebnisse aufzeichnen.


- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **GPS-Extras > Geocaches > Geocache loggen**.
- 3 Wählen Sie **Gefunden, Nicht gefunden** oder **Unversucht**.

- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Find Next**, um zum nächstgelegenen Geocache zu navigieren.
 - Wählen Sie **Fertig**, um die Aufzeichnung zu beenden.

chirp

Ein chirp ist ein kleines Garmin-Zubehör, das programmiert und in einem Geocache platziert wird. Sie können mithilfe des fēnix einen chirp in einem Geocache finden. Weitere Informationen zum chirp finden Sie im *chirp – Benutzerhandbuch* unter www.garmin.com.

Suchen von Geocaches mit einem chirp

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Geocaches > chirp > Ein**.
- 3 Halten Sie  gedrückt.
- 4 Wählen Sie **GPS starten**.
- 5 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 6 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 7 Wählen Sie **GPS-Extras > Geocaches**.
- 8 Wählen Sie einen Geocache aus sowie die Option **chirp**, um während der Navigation chirp-Details anzuzeigen.
- 9 Wählen Sie **Los**, und navigieren Sie zum Geocache ([Seite 3](#)).

Wenn der Geocache mit einem chirp nur noch 10 m (32,9 Fuß) von Ihnen entfernt ist, wird eine Meldung angezeigt.

Anwendungen

Uhr

Einstellen des Alarms

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Wecker > Wecker > Alarm hinzufügen**.
- 3 Richten Sie die Zeit mithilfe der **orangefarbenen** Taste sowie der Tasten \triangle und ∇ ein.
- 4 Wählen Sie **Ton, Vibration** oder **Ton und Vibration**.
- 5 Wählen Sie **Einmal, Täglich** oder **An Wochentagen**.

Starten des Countdown-Timers

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Wecker > Timer**.
- 3 Richten Sie die Zeit mithilfe der **orangefarbenen** Taste sowie der Tasten \triangle und ∇ ein.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Ton**, und wählen Sie eine Benachrichtigungsart.
- 5 Wählen Sie **Start**.

Verwenden der Stoppuhr

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Wecker > Stoppuhr**.
- 3 Wählen Sie **Start**.

Hinzufügen einer benutzerdefinierten Zeitzone

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Wecker > Andere Zonen > Bereich hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie eine Zeitzone.

Die benutzerdefinierte Zeitzone wird der Seitenschleife hinzugefügt ([Seite 1](#)).

Bearbeiten von benutzerdefinierten Zeitzonen

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Wecker > Andere Zonen**.
- 3 Wählen Sie eine Zeitzone.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Ändern Sie die Zeitzone, indem Sie **Bereich bearbeiten** wählen.
 - Passen Sie den Namen der Zeitzone an, indem Sie **Bezeichnung bearbeiten** wählen.
 - Löschen Sie die Zeitzone aus der Seitenschleife, indem Sie **Löschen > Ja** wählen.

Alarmer

Sie können das Gerät so einrichten, dass in vielen verschiedenen Situationen Alarme ausgegeben werden, wenn Sie sich der Umgebungsbedingungen oder anderer Daten bewusst sein sollten. Es gibt drei Alarmtypen: Ereignisalarme, Bereichsalarme und wiederkehrende Alarme.

Ereignisalarm: Bei einem Ereignisalarm werden Sie einmal benachrichtigt. Das Ereignis ist ein bestimmter Wert. Beispielsweise kann das Gerät einen Alarm ausgeben, wenn Sie eine festgelegte Höhe erreichen.

Bereichsalarm: Bei einem Bereichsalarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn das Gerät einen Wert über oder unter einem bestimmten Bereich von Werten erkennt. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie bei einer Herzfrequenz unter 60 Schlägen pro Minute und über 210 Schlägen pro Minute benachrichtigt werden.

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

Alarmname	Alarmtyp	Beschreibung
Annäherung	Wiederkehrend	Siehe Seite 8 .
Distanz	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Intervall oder eine benutzerdefinierte Distanz vom Endziel einrichten.
Zeit	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Intervall oder eine benutzerdefinierte Zeit von der voraussichtlichen Ankunftszeit einrichten.
Höhe	Ereignis, Bereich, wiederkehrend	Sie können Werte für die minimale und maximale Höhe einrichten. Sie können das Gerät auch so einrichten, dass Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Anstieg oder Abstieg zurückgelegt haben.
Navigationsankunft	Ereignis	Sie können Alarme einrichten, bei denen Sie beim Erreichen von Wegpunkten und des Endziels eines Tracks oder einer Route benachrichtigt werden.
Pace	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Pace einrichten.
Herzfrequenz	Bereich	Sie können Werte für den minimalen und maximalen Herzfrequenz-Bereich einrichten oder Bereichsänderungen auswählen (Seite 9).

Alarmname	Alarmtyp	Beschreibung
Trittfrequenz	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Trittfrequenz einrichten.
Akku	Ereignis	Sie können einen Alarm einrichten, der bei einem niedrigen Akkuladestand ausgegeben wird.

Einrichten von Annäherungsalarman

Bei Annäherungsalarman wird eine Warnung ausgegeben, wenn Sie sich in einem vorgegebenen Abstand zu einer bestimmten Position befinden.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Alarman > Annäherung > Neu erstellen**.
- 3 Wählen Sie einen Favoriten aus.
- 4 Geben Sie einen Radius ein.
- 5 Wählen Sie **Fertig**.

Berechnen der Größe von Flächen

Bevor Sie die Größe einer Fläche berechnen können, müssen Sie Satelliten erfassen (Seite 2).

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **GPS-Extras > Flächenberechnung**.
- 3 Gehen Sie den Umfang des zu berechnenden Bereichs ab.
- 4 Wählen Sie am Ende die **orangefarbene** Taste, um die Fläche zu berechnen.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Track speichern**, geben Sie einen Namen ein, und wählen Sie **Fertig**.
 - Wählen Sie **Einheiten ändern**, um die Einheit der berechneten Fläche zu ändern.
 - Wählen Sie ↶, um den Vorgang ohne Speichern zu beenden.

Anzeigen der Almanache

Sie können Almanachinformationen für Sonne und Mond sowie für Angeln und Jagen anzeigen.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Zeigen Sie Informationen zu Sonnenaufgang, Sonnenuntergang, Mondaufgang und Monduntergang an, indem Sie **GPS-Extras > Sonne und Mond** wählen.
 - Zeigen Sie Bestzeit-Vorhersagen zum Jagen und Angeln an, indem Sie **GPS-Extras > Jagd & Angeln** wählen.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf △ bzw. ▽, um einen anderen Tag anzuzeigen.

Anzeigen von Satelliteninformationen

Auf der Satellitenseite werden aktuelle Position, GPS-Genauigkeit, Satellitenpositionen und Satellitensignalstärke angezeigt.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **GPS starten**.
- 3 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 4 Wählen Sie **GPS-Extras > Satellit**.
- 5 Wählen Sie ▽, um zusätzliche Informationen anzuzeigen.

Simulieren von Positionen

Wenn Sie Routen oder Aktivitäten in einem anderen Gebiet planen, können Sie das GPS deaktivieren und eine andere Position simulieren.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.

- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > GPS-Modus > Demomodus**.
- 3 Wählen Sie einen Favoriten aus.
- 4 Wählen Sie **Los > Zu Position gehen**.

ANT+™ Sensoren

Das Gerät ist mit diesem optionalen, drahtlosen ANT+-Zubehör kompatibel.

- Herzfrequenzsensor (Seite 8)
- GSC™ 10-Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor (Seite 9)
- tempe-Temperatur-Funksensor (Seite 8)

Weitere Informationen zur Kompatibilität und zum Erwerb zusätzlicher Sensoren finden Sie unter <http://buy.garmin.com>.

Koppeln von ANT+-Sensoren

Vor der Kopplung müssen Sie sich 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 die **orangefarbene** Taste.
- 3 Wählen Sie **Einstellungen > ANT-Sensor**.
- 4 Wählen Sie den Sensor aus.
- 5 Wählen Sie **Neue Suche**.

Wenn der Sensor mit dem Gerät gekoppelt ist, ändert sich der Status des Sensors von **Suche läuft** in **Verbunden**. Sensordaten werden auf den Datenseiten oder in einem benutzerdefinierten Datenfeld angezeigt.

tempe

Der tempe ist ein drahtloser Temperatursensor. Sie können den Sensor an einem sicher befestigten Band oder einer sicher befestigten Schlaufe anbringen, wo er der Umgebungsluft ausgesetzt ist. So liefert er fortwährend genaue Temperaturdaten. Sie müssen den tempe mit dem Gerät koppeln (Seite 8), um Temperaturdaten vom tempe anzuzeigen.

Anlegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS: Wenn Sie nicht über einen Herzfrequenzsensor verfügen, 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 ① am Gurt.



- 2 Befeuchten Sie beide Elektroden ② 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 **3** an der Schlaufe.

Das Garmin Logo sollte von vorne lesbar sein.

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

TIPP: Werden die Herzfrequenzdaten fehlerhaft oder gar nicht angezeigt, müssen Sie möglicherweise den Gurt enger stellen oder sich ca. 5 bis 10 Minuten aufwärmen.

Nachdem Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, befindet sich das Gerät im Standby-Modus und ist sendebereit.

Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Das Gerät verwendet die Informationen Ihres Fitness-Benutzerprofils (Seite 11), um Ihre Herzfrequenz-Bereiche zu ermitteln. Sie können die Herzfrequenz-Bereiche manuell entsprechend Ihren Fitnesszielen anpassen (Seite 9).

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Fitness > Herzfrequenz-Bereiche**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

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 Herzfrequenz-Bereiche 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 Herzfrequenz-Bereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenz-Bereiche kennen, können Sie ein zu anstrengendes Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf Seite 13 verwenden, um die besten Herzfrequenz-Bereiche 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.

Verwenden eines optionalen Trittfrequenzsensors

Sie können mit dem GSC 10 Fahrraddaten an das Gerät senden.

- Koppeln Sie den Sensor mit dem fēnix (Seite 8).
- Erstellen Sie ein benutzerdefiniertes Profil für das Radfahren (Seite 3).
- Aktualisieren Sie die Informationen des Fitness-Benutzerprofils (Seite 11).

Anpassen des Geräts

Übersicht über die Einstellungen

Das Menü **Einstellungen** bietet verschiedene Möglichkeiten, das Gerät anzupassen. Garmin empfiehlt, dass Sie sich mit den Einstellungen der einzelnen Funktionen vertraut machen. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, die Einstellungen vor der Aktivität einzurichten, müssen Sie während der Aktivität weniger Zeit mit dem Anpassen der Uhr verbringen. Öffnen Sie das Menü **Einstellungen**, indem Sie die **orangefarbene** Taste drücken und die Option **Einstellungen** wählen.

HINWEIS: Vorgenommene Änderungen werden im aktiven Profil gespeichert (Seite 3).

Einstellungselement	Verfügbare Einstellungen und Informationen
System	Sie können GPS-Einstellungen, Pfeiltasten und die Sprache des Geräts anpassen (Seite 10).
Datenseiten	Sie können Datenseiten und Datenfelder anpassen (Seite 10).
Sensoren	Sie können die Kompass- (Seite 10) und Höhenmessereinstellungen (Seite 10) anpassen.
ANT-Sensor	Sie können drahtloses Zubehör einrichten, z. B. den Herzfrequenzsensor oder den tempe (Seite 8).
Töne	Sie können die Töne und Vibrationen anpassen (Seite 10).
Anzeige	Sie können die Beleuchtung und den Bildschirmkontrast anpassen (Seite 10).
Reset	Sie können die Reisedaten, Sensorprofile (Seite 12), Wegpunkte oder die Trackaufzeichnung löschen oder alle Einstellungen zurücksetzen (Seite 12).
Karte	Sie können die Kartenausrichtung anpassen sowie die Anzeige von Elementen auf der Karte (Seite 10).
Tracks	Sie können die Einstellungen für die Trackaufzeichnung anpassen (Seite 10).
Zeit	Sie können die Darstellung der Zeitseite anpassen (Seite 11).
Einheiten	Sie können die Maßeinheiten für Daten wie Distanz, Höhe und Temperatur ändern (Seite 11).
Positionsformat Format	Sie können die Darstellung der Positionsdaten ändern (Seite 11).
Profile	Sie können das aktive Profil ändern und Ihre Profile bearbeiten (Seite 3).
Fitness	Sie können die Funktion Auto Lap aktivieren, Ihr Fitness-Benutzerprofil anpassen und Herzfrequenz-Bereiche bearbeiten (Seite 11).
Geocaches	Sie können anpassen, wie Geocaches aufgeführt werden, und chirp aktivieren (Seite 11).
Menü	Sie können die Elemente anpassen, die im Hauptmenü angezeigt werden (Seite 9).
Info	Sie können Informationen zum Gerät und zur Software anzeigen (Seite 11).

Anpassen des Hauptmenüs

Sie können im Hauptmenü Elemente verschieben oder löschen.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Menü**.
- 3 Wählen Sie eine Menüoption.

- 4 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **Nach oben** oder **Nach unten**, um die Position des Elements in der Liste zu ändern.
 - Wählen Sie **Entfernen**, um ein Element aus der Liste zu löschen.

Anpassen der Datenseiten

Sie können die Datenseiten für jedes Profil anpassen ([Seite 3](#)).

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Datenseiten**.
- 3 Wählen Sie eine Kategorie aus.
- 4 Wählen Sie **Seite hinzufügen**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Anzahl der Datenfelder und die Art der angezeigten Daten auszuwählen.
- 6 Wählen Sie bei Bedarf eine vorhandene Datenseite aus.
- 7 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Bearbeiten**, und ändern Sie die Datenfelder.
 - Wählen Sie **Nach oben** oder **Nach unten**, um die Reihenfolge der Datenseiten zu ändern.
 - Wählen Sie **Löschen**, um die Datenseiten aus der Seitenschleife zu entfernen.

Systemeinstellungen

Wählen Sie **Einstellungen > System**.

GPS-Modus: Richtet für das GPS die Option **Normal**, **UltraTrac** ([Seite 10](#)) oder **Demomodus** (GPS aus) ein.

WAAS: Richtet das Gerät für die Verwendung von WAAS-GPS-Signalen (Wide Area Augmentation System) ein. Informationen zu WAAS finden Sie unter www.garmin.com/aboutGPS/waas.html.

Tasten gedrückt halten: Ermöglicht es Ihnen, die Haltefunktionen der Pfeiltasten anzupassen ([Seite 1](#)).

Sprache: Stellt die Textsprache des Geräts ein.

HINWEIS: Das Ändern der Textsprache wirkt sich nicht auf Benutzereingaben oder Kartendaten aus.

Informationen zu UltraTrac

UltraTrac ist eine GPS-Einstellung, bei der ein Punkt pro Minute aufgezeichnet wird. So können Sie das GPS-Tracking für bis zu 50 Stunden verwenden.

Kompasseinstellungen

Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren > Kompass**.

Anzeige: Wählt für die Richtungsanzeige auf dem Kompass die Einheit Grad oder Milliradian aus.

Nordreferenz: Richtet auf dem Kompass die Nordreferenz ein ([Seite 10](#)).

Modus: Richtet den Kompass so ein, dass entweder eine Kombination aus GPS und elektronischen Sensordaten in Bewegung (**Automatisch**) oder ausschließlich GPS-Daten verwendet werden (**Aus**).

Kalibrierung: Ermöglicht es Ihnen, den Kompasssensor manuell zu kalibrieren ([Seite 5](#)).

Einrichten der Nordreferenz

Sie können zur Berechnung der Richtungsinformationen die Richtungsreferenz einstellen.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren > Kompass > Nordreferenz**.
- 3 Wählen Sie eine Option:

- Richten Sie den geografischen Norden als Richtungsreferenz ein, indem Sie **True** wählen.
- Richten Sie die magnetische Missweisung für die aktuelle Position automatisch ein, indem Sie **Missweisend** wählen.
- Richten Sie Gitter Nord (000°) als Richtungsreferenz ein, indem Sie **Gitter** wählen.
- Richten Sie die magnetische Missweisung manuell ein, indem Sie **Benutzer** wählen, die magnetische Missweisung eingeben und dann **Fertig** wählen.

Höhenmessereinstellungen

Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren > Höhenmesser**.

Auto-Kalibrierung: Ermöglicht eine Selbstkalibrierung des Höhenmessers, die beim Einschalten des GPS-Tracking durchgeführt wird.

Barometerprofil: Bei Auswahl der Option **Variabel** werden Höhenänderungen gemessen, während Sie sich fortbewegen. Bei Auswahl der Option **Fest** wird vorausgesetzt, dass sich das Gerät stationär in einer bestimmten Höhe befindet. Der barometrische Druck sollte sich daher nur aufgrund des Wetters ändern. Bei Auswahl der Option **Umgebungsdruck** werden Änderungen des Umgebungsdrucks über einen festgelegten Zeitraum aufgezeichnet.

Höhenprofil: Richtet das Gerät so ein, dass Höhenänderungen über einen festgelegten Zeitraum oder eine festgelegte Distanz aufgezeichnet werden.

Einrichten der Töne des Geräts

Sie können Töne für Meldungen und Tasten anpassen.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Töne**.
- 3 Wählen Sie **Nachrichten** oder **Tasten**.
- 4 Wählen Sie eine Option.

Anzeigeeinstellungen

Wählen Sie **Einstellungen > Anzeige**.

Beleuchtung: Passt die Beleuchtungshelligkeit an sowie den Zeitraum, nach dem die Beleuchtung ausgeschaltet wird.

Kontrast: Passt den Bildschirmkontrast an.

Karteneinstellungen

Wählen Sie **Einstellungen > Karte**.

Ausrichtung: Passt an, wie die Karte auf der Seite angezeigt wird. Mit **Norden oben** wird Norden immer am oberen Seitenrand angezeigt. Mit **In Fahrtrichtung** wird die aktuelle Fahrtrichtung am oberen Seitenrand angezeigt.

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.

Punkte: Wählt den Zoom-Maßstab für Punkte auf der Karte aus.

Kontrolldaten: Ermöglicht es Ihnen, Tracks auf der Karte anzuzeigen oder auszublenden.

Zielfahrt-Linie: Ermöglicht es Ihnen auszuwählen, wie die Strecke auf der Karte angezeigt wird.

Trackeinstellungen

Wählen Sie **Einstellungen > Tracks**.

Methode: Dient zum Auswählen einer Trackaufzeichnungsart. Wählen Sie **Automatisch**, um die Tracks mit variabler Rate aufzuzeichnen und eine optimale Aufzeichnungsrate der

Tracks zu erhalten. Wenn Sie **Distanz** oder **Zeit** wählen, können Sie die Intervallrate manuell einrichten.

Intervall: Ermöglicht es Ihnen, die Trackaufzeichnungsrate einzurichten. Wenn Sie Punkte häufiger aufzeichnen, wird eine detailliertere Streckenaufzeichnung erstellt, jedoch die Aufzeichnungskapazität früher erreicht.

Automatisch starten: Richtet das Gerät so ein, dass der Track automatisch aufgezeichnet wird, wenn Sie **GPS starten** wählen.

Automatisch speichern: Richtet das Gerät so ein, dass der Track beim Ausschalten des GPS automatisch gespeichert wird.

Auto Pause: Richtet das Gerät so ein, dass die Trackaufzeichnung automatisch angehalten wird, wenn Sie sich nicht fortbewegen.

Ausgabe: Richtet das Gerät so ein, dass der Track als GPX-Datei oder als GPX-/FIT-Datei gespeichert wird ([Seite 12](#)).

Zeiteinstellungen

Wählen Sie **Einstellungen > Zeit**.

Zeitseite: Ermöglicht es Ihnen, die Darstellung der Uhrzeit anzupassen.

Format: Ermöglicht es Ihnen, die Zeit im 12-Stunden- oder im 24-Stunden-Format anzuzeigen.

Zeitzone: Ermöglicht es Ihnen, die Zeitzone für das Gerät auszuwählen. Sie können **Automatisch** wählen, damit die Zeitzone abhängig von der GPS-Position automatisch eingestellt wird.

Einrichten der Maßeinheiten

Sie können die Maßeinheiten für Distanz und Geschwindigkeit, Höhe, Tiefe, Temperatur und Druck anpassen.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Einheiten**.
- 3 Wählen Sie eine Messgröße.
- 4 Wählen Sie eine Maßeinheit.

Positionsformateinstellungen

HINWEIS: Ändern Sie das Positionsformat oder das Kartenbezugssystem nur, wenn Sie eine Karte verwenden, die ein anderes Positionsformat bzw. Kartenbezugssystem erfordert.

Wählen Sie **Einstellungen > Positionsformat Format**.

Format: Stellt das Positionsformat ein, in dem Positionsangaben angezeigt werden.

Kartenbezugssystem: Stellt das Koordinatensystem ein, nach dem die Karte strukturiert ist.

Sphäroid: Zeigt das vom Gerät verwendete Koordinatensystem an. Das Standard-Koordinatensystem ist WGS 84.

Fitness Einstellungen

Wählen Sie **Einstellungen > Fitness**.

Auto Lap: Richtet das Gerät so ein, dass bei einer bestimmten Distanz automatisch die Runde markiert wird.

Benutzer: Richtet die Informationen des Benutzerprofils ein ([Seite 11](#)).

Herzfrequenz-Bereiche: Richtet die fünf Herzfrequenz-Bereiche für Fitnessaktivitäten ein ([Seite 9](#)).

Einrichten des Fitness-Benutzerprofils

Das Gerät verwendet von Ihnen eingegebene Daten zu Ihrer Person, um präzise Daten zu berechnen. Im Benutzerprofil können Informationen zu Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe und Aktivsportlerstatus ([Seite 11](#)) geändert werden.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Fitness > Benutzer**.
- 3 Ändern Sie die Einstellungen.

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.

Geocache-Einstellungen

Wählen Sie **Einstellungen > Geocaches**.

Liste: Ermöglicht die Anzeige der Geocache-Liste nach Namen oder nach Codes.

chirp: Aktiviert oder deaktiviert die chirp-Suche ([Seite 7](#)).

Geräteinformationen

Anzeigen von Geräteinformationen

Sie können Geräte-ID, Softwareversion und Lizenzvereinbarung anzeigen.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > 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 www.garmin.com/products/webupdater auf.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Pflege des Geräts

HINWEIS

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

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

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

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

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

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.

Technische Daten

Akkutyp	Lithium-Ionen-Akku mit 500 mAh
Akku-Betriebszeit	Bis zu 6 Wochen
Wasserbeständigkeit	Wasserbeständig bis 50 m (164 Fuß)
Betriebstemperatur	-20 °C bis 50 °C (-4 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	2,4-GHz- ANT+Funkübertragungsprotokoll Bluetooth® Smart-Gerät

Technische Daten: Herzfrequenzsensor

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 Volt
Batterie-Betriebszeit	Bis zu 4,5 Jahre (1 Stunde pro Tag). Wenn die Batterie schwach ist, wird auf dem kompatiblen Garmin-Gerät eine Meldung angezeigt.
Wasserbeständigkeit	Wasserbeständig bis 30 m (98,4 Fuß) HINWEIS: Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten an das GPS-Gerät.
Betriebstemperatur	-5 °C bis 50 °C (23 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	2,4-GHz- ANT+-Funkübertragungsprotokoll

Informationen zum Akku

Die tatsächliche Akku-Betriebszeit hängt davon ab, wie häufig Sie das GPS, die Gerätesensoren, optionale Funksensoren und die Beleuchtung verwenden.

Akku-Betriebszeit	Modus
16 Stunden	Normaler GPS-Modus
50 Stunden	UltraTrac-GPS-Modus
Bis zu 2 Wochen	Immer ein-Sensormodus
Bis zu 6 Wochen	Uhrmodus

Batterie des Herzfrequenzsensors

⚠️ WARNUNG

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Entnehmen auswechselbarer Batterien.

Wenden Sie sich zum ordnungsgemäßen Recycling der Batterien an die zuständige Abfallentsorgungsstelle. Material: Perchlorate – möglicherweise ist eine spezielle Handhabung erforderlich. Rufen Sie die Website www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate auf.

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.

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

Datenverwaltung

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

Dateiformate

Das Gerät unterstützt folgende Dateiformate:

- Dateien aus BaseCamp oder HomePort. Rufen Sie die Website www.garmin.com/trip_planning auf.
- GPI-Dateien (Benutzer-POI-Dateien aus Garmin POI Loader). Rufen Sie die Website www.garmin.com/products/poiloader auf.
- GPX-Trackdateien.
- GPX-Geocache-Dateien. Rufen Sie die Website www.opencaching.com auf.
- FIT-Dateien für den Export in Garmin Connect™.

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 **Löschen**.

Entfernen des USB-Kabels

Wenn das Gerät als Wechseldatenträger an den Computer angeschlossen ist, müssen Sie das Gerät 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.

Fehlerbehebung

Sperren der Tasten

Sie können die Tasten sperren, um versehentliche Tastenbetätigungen zu verhindern.

- 1 Wählen Sie die Datenseite aus, die Sie anzeigen möchten, während die Tasten gesperrt sind.
- 2 Halten Sie gleichzeitig **↶** und **△** gedrückt, um die Tasten zu sperren.
- 3 Halten Sie gleichzeitig **↷** und **△** gedrückt, um die Tasten zu entsperren.

Zurücksetzen des Geräts

Wenn das Gerät nicht mehr reagiert, müssen Sie es möglicherweise zurücksetzen.

- 1 Halten Sie die Taste **⏻** mindestens 25 Sekunden lang gedrückt.
- 2 Halten Sie die Taste **⏻** eine Sekunde lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

Zurücksetzen des Geräts auf Werkseinstellungen

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Reset > Alle Einstellungen > Ja**.

Löschen aller Sensorprofildateien

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Reset > Profile löschen > Ja**.

Weitere Informationsquellen

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

- Rufen Sie die Website www.garmin.com/outdoor 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.

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 <http://my.garmin.com> auf.
- Bewahren Sie die Originalquittung oder eine Fotokopie an einem sicheren Ort auf.

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 dekompile, 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.

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

Bereich	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz	Belastungsempfinden	Vorteile
3	70–80 %	Mäßige Pace, eine Unterhaltung ist schwieriger	Verbessert den aeroben Bereich, optimales Herz-Kreislauf-Training
4	80–90 %	Schnelle Pace und ein wenig unkomfortabel, schweres Atmen	Verbessert den anaeroben Bereich und die anaerobe Schwelle, höhere Geschwindigkeit
5	90–100 %	Sprint-Pace, kann nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden, angestregtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

Index

A

- Akku **11**
 - aufladen **1**
 - Betriebszeit **1, 12**
- Aktivsportler **11**
- Alarmer **7**
 - Annäherung **8**
 - Position **8**
 - Uhr **7**
- Almanach
 - Angeln und Jagen **8**
 - Sonnenaufgang und -untergang **8**
- Angeln und Jagen, Zeiten **8**
- Angezeiten **8**
- Annäherungsalarme **8**
- Anpassen des Geräts **1, 10**
- ANT+-Sensoren **8**
 - koppeln **8**
- Aufladen des Geräts **1**
- Auto Lap **11**

B

- Barometer **1, 2, 6, 12**
- BaseCamp **2, 12**
- Batterie, auswechseln **12**
- Batterie auswechseln **12**
- Beleuchtung **1, 10**
- Benutzerdaten, löschen **12**
- Benutzerprofil **11**
- Bildschirm **10**

C

- chirp **7, 11**
- Computer, anschließen **2**
- Countdown-Timer **7**

D

- Dateien
 - Formate **12**
 - übertragen **6**
- Daten, weitergeben **5**
- Datenfelder **10**
- Demomodus **8**
- Distanz **4**

E

- Einstellungen **9–12**

F

- Fehlerbehebung **12, 13**
- Fitness **11**
- Flächenberechnung **8**

G

- Geocaches **5–7, 11, 12**
 - dorthin navigieren **6**
 - herunterladen **6**
 - Navigation, Geocaches **6**
- Gerät
 - Registrierung **13**
 - Zurücksetzen **12**
- Geräte-ID **11**

- Geschwindigkeit **4**
- Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren **2**
- GPS **10, 12**
 - anhalten **2, 8**
 - Signal **1, 2, 8**
- GSC **10**

H

- Hauptmenü, anpassen **9**
- Herunterladen, Geocaches **6**
- Herzfrequenz, Bereiche **9, 13**
- Herzfrequenzsensor **2, 8, 12**
- Höhe **1, 2**
 - Profil **6, 12**
- Höhenmesser **1, 2, 6, 10, 12**
- HomePort **12**

K

- kalibrieren, Höhenmesser **6**
- Kalibrieren, Kompass **5**
- Karten **5**
 - Ausrichtung **10**
 - durchsuchen **6**
 - Einstellungen **10**
 - navigieren **6**
 - vergrößern/verkleinern **6**
- Kompass **1–3, 5, 10**
- Kontrast **10**
- Koordinaten **5**
- Koppeln von ANT+-Sensoren **8**

L

- löschen, Profile **3**
- Löschen
 - alle Benutzerdaten **12**
 - Positionen **4**

M

- Mann über Bord (MOB) **1, 6**
- Maßeinheiten **11**
- Menü **1**
- Mondphase **8**

N

- Navigation **2, 5**
 - Kompass **5**
 - Peilen und los **5**
 - Wegpunkte **3**
- Nordreferenz **10**

P

- Peilen und los **5**
- Peilungszeiger **3**
- POI Loader **12**
- Positionen **5, 8**
 - bearbeiten **3**
 - speichern **3**
- Positionsformat **11**
- Produktregistrierung **13**
- Profile **3, 11**

R

- Registrieren des Geräts **13**
- Reinigen des Geräts **11**

- Routen **4, 5**
 - auf der Karte anzeigen **4**
 - bearbeiten **4**
 - erstellen **4**
 - löschen **4**
- Routenplanung. *Siehe* Routen

S

- Satellitenseite **8**
- Satellitensignale **2, 8**
- Software
 - aktualisieren **11**
 - Version **11**
- Software aktualisieren **11**
- Software-Lizenzvereinbarung **11, 13**
- Sonnenaufgang und -untergang, Zeiten **8**
- Sperren, Tasten **12**
- Sprache **10**
- Stoppuhr **7**
- Systemeinstellungen **10**

T

- Tasten **1, 10**
 - sperren **12**
- Technische Daten **11, 12**
- tempe **8**
- Temperatur **1, 2, 8**
- Timer, Countdown **7**
- Töne **7, 10**
- TracBack **6**
- Tracks **2, 4, 5, 10**
 - löschen **5**

U

- Übertragen von Dateien **6**
- Uhrzeit **1**
- UltraTrac **10**
- USB
 - trennen **12**
 - Übertragen von Dateien **12**

V

- Vergrößern/verkleinern **1**
 - Karten **6**
- Vibrationsalarmer **10**

W

- WAAS **10**
- Wasserbeständigkeit **11**
- Wegpunkte **1, 3, 5**
 - bearbeiten **3**
 - löschen **4**
 - projizieren **4**
 - speichern **3**
- Weitergeben von Daten **5**
- Wiederherstellen von Einstellungen **12**

Z

- Zeiteinstellungen **7, 11**
- Zeitzone **7, 11**
- Zonen, Zeit **7**
- Zubehör **13**
- Zurücksetzen, Gerät **12**

www.garmin.com/support



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 2380000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounslow Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Vereinigtes Königreich

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (Republik China)



M1102

