

GARMIN

Benutzerhandbuch

FORERUNNER® 310XT

MULTISPORT-GPS-TRAININGSGERÄT



Garmin International Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
USA
Tel.: +1-913-397-8200 oder
+1-800-800-1020
Fax: +1-913-397-8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Großbritannien
Tel.: +44 (0) 870-850-1241 (außerhalb Großbritanniens),
0808-238-0000 (innerhalb Großbritanniens)
Fax: +44 (0) 870-850-1251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County,
Taiwan
Tel.: +886-2-2642-9199
Fax: +886-2-2642-9099

Alle Rechte vorbehalten. Sofern in diesem Benutzerhandbuch nichts anderes bestimmt ist, darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung durch Garmin kein Teil dieses Handbuchs zu irgendeinem Zweck reproduziert, kopiert, übertragen, weitergegeben, heruntergeladen oder auf Speichermedien jeglicher Art gespeichert werden.

Garmin genehmigt hiermit, dass eine einzige Kopie dieses Handbuchs auf eine Festplatte oder ein anderes elektronisches Speichermedium zur Ansicht heruntergeladen und eine Kopie des Handbuchs oder der Überarbeitungen des Handbuchs ausgedruckt werden kann, vorausgesetzt, diese elektronische Kopie oder Druckversion enthält den vollständigen Text des vorliegenden Urheberrechtshinweises; darüber hinaus ist jeglicher unbefugter kommerzieller Vertrieb dieses Handbuchs oder einer Überarbeitung des Handbuchs strengstens verboten.

Die Informationen im vorliegenden Dokument können ohne Ankündigung geändert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Auf der Garmin-Website (www.garmin.com) finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zu Verwendung und Betrieb dieses und anderer Produkte von Garmin.

Garmin®, das Garmin-Logo, Forerunner®, Dynastream®, Auto Pause®, Auto Lap® und Virtual Partner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 und USB ANT Stick™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Firstbeat und Analyzed by Firstbeat sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Firstbeat Technologies Ltd. Dieses Produkt wurde gemäß den im Folgenden aufgeführten US-Patenten sowie deren Entsprechungen in anderen Ländern hergestellt.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) und U20080279, WO03099114 (A1) (Patent ausstehend), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (Patent ausstehend), EP1545310 (A1) (Patent ausstehend), U20080279 (Patent ausstehend)

Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

WARNUNG: Lassen Sie sich vor Beginn oder Änderung eines Trainingsprogramms von Ihrem Arzt beraten. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Einführung

Vielen Dank, dass Sie sich für die GPS-fähige Garmin® Forerunner® 310XT-Sportuhr entschieden haben.

Produktregistrierung

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 Kopie an einem sicheren Ort auf.

Kontaktaufnahme mit Garmin

Setzen Sie sich mit dem Produktsupport von Garmin in Verbindung, falls beim Umgang mit dem Forerunner Fragen auftreten. Besuchen Sie in den USA die Internetseite www.garmin.com/support, oder wenden Sie sich telefonisch unter +1-913-397-8200 bzw. +1-800-800-1020 an Garmin USA.

In Großbritannien wenden Sie sich telefonisch unter 0808-238-0000 an Garmin (Europe) Ltd.

Als Kunde im übrigen Europa besuchen Sie www.garmin.com/support und klicken auf **Contact Support** (Kontaktaufnahme mit Support). Dort erhalten Sie Informationen zum Support in den einzelnen Ländern. Sie können Garmin (Europe) Ltd. auch telefonisch unter +44 (0) 870-850-1241 erreichen.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----------|
| Einführung | i |
| Produktregistrierung | i |
| Kontaktaufnahme mit Garmin | i |
| Pflege des Forerunner | iv |
| Kostenlose Software | iv |
| Weitere Informationen | iv |
| Erste Schritte | 1 |
| Tasten bzw. Schaltflächen | 1 |
| Forerunner-Hintergrund- beleuchtung | 2 |
| Schritt 1: Aufladen des Akkus | 3 |
| Schritt 2: Forerunner einschalten | 4 |
| Schritt 3: Erfassen von Satellitensignalen | 6 |
| Schritt 4: Koppeln des Herzfrequenzsensors (optional).... | 6 |
| Schritt 5: Benutzerdefinition der Sporteinstellungen (optional) | 8 |
| Schritt 6: Beginnen Sie mit dem Training | 8 |
| Schritt 7: Herunterladen von kostenloser Software | 9 |

| | |
|---|-----------|
| Schritt 8: Trainingsdaten an den Computer senden | 9 |
| Zurücksetzen des Forerunner | 9 |
| Training | 10 |
| Informationen zur Trainingsseite ... | 10 |
| Sportmodus | 10 |
| Auto Lap® | 10 |
| Auto Pause® | 11 |
| Automatischer Seitenwechsel | 12 |
| Herzfrequenz | 12 |
| Virtual Partner® | 13 |
| Alarmer | 14 |
| Trainings | 15 |
| Strecken | 18 |
| Multisport-Trainings | 19 |
| Auto Multisport-Trainings | 20 |
| Protokoll | 22 |
| Anzeigen und Löschen des Protokolls | 22 |
| Anzeigen und Löschen von „Alle Protokolle“ | 23 |
| Löschen des Protokolls | 23 |

| | | | |
|--------------------------------------|-----------|------------------------------------|-----------|
| Navigation | 24 | Software mithilfe von Garmin | |
| Anzeigen der Karte | 24 | Connect | 41 |
| Markieren von Positionen | 24 | Informationen zum Akku | 42 |
| Zurück zum Start | 26 | Technische Daten | 42 |
| Anzeigen von GPS-Informationen | 27 | Software-Lizenzvereinbarung..... | 43 |
| Einstellungen | 28 | Konformitätserklärung | 44 |
| Datenfelder | 28 | Fehlerbehebung | 45 |
| System..... | 31 | Tabelle für den | |
| Benutzerprofil | 33 | Herzfrequenzbereich | 46 |
| ANT+ | 33 | Stichwort-verzeichnis | 47 |
| Verwenden von Zubehör..... | 35 | | |
| Koppeln von Zubehör | 35 | | |
| Herzfrequenzsensor | 36 | | |
| Laufsensord..... | 37 | | |
| Fahrradinformationen | 39 | | |
| Leistungsmesser | 39 | | |
| GSC 10..... | 40 | | |
| Anhang | 41 | | |
| Zurücksetzen des Forerunner | 41 | | |
| Löschen von Benutzerdaten..... | 41 | | |
| Aktualisieren der Forerunner- | | | |

WARNUNG: Dieses Produkt ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet, der nicht ausgetauscht werden kann. Angaben zu wichtigen Sicherheitswarnungen zur Batterie finden Sie in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*.

Pflege des Forerunner

Reinigen Sie den Forerunner oder den optionalen Herzfrequenzsensor mit einem Tuch, das mit einer milden Reinigungslösung leicht befeuchtet ist. Wischen Sie das Gerät anschließend trocken. Verwenden Sie keine scharfen chemischen Reinigungs- und Lösungsmittel, die die Kunststoffteile beschädigen könnten.

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es über längere Zeit sehr hohen oder sehr niedrigen Temperaturen ausgesetzt sein könnte (z. B. in einem Kofferraum), da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Benutzerinformationen wie Protokoll, Positionen und Tracks werden auf unbestimmte Zeit im Gerät gespeichert, ohne eine externe Stromversorgung zu erfordern. Sichern Sie wichtige Benutzerdaten, indem Sie diese an Garmin Connect übertragen. Siehe [Seite 9](#).

Kostenlose Software

Rufen Sie die Website www.garmin.com/products/forerunner310xt auf, um Informationen zur webbasierten Software Garmin Connect™ zu erhalten. Benutzen Sie diese Software zum Speichern und Analysieren Ihrer Trainingsdaten.

Weitere Informationen

Informationen zum Zubehör finden Sie unter <http://buy.garmin.com>. Sie können sich auch an einen Garmin-Händler wenden.

Erste Schritte

Tasten bzw. Schaltflächen



1 power

- Zum Ein- oder Ausschalten des Forerunner halten Sie die Taste gedrückt.
- Drücken Sie die Taste zum Einschalten und zur Einstellung der Hintergrundbeleuchtung. Eine Statusseite wird angezeigt.



2 mode

- Drücken Sie die Taste zum Anzeigen der Stoppuhr und der Menüseite. Die Kartenseite und die Kompassseite erscheinen ebenfalls, sofern sie aktiv sind.
- Zum Verlassen eines Menüs oder einer Seite hier drücken. Ihre Einstellungen werden gespeichert.
- Die Taste gedrückt halten, um den Sportmodus zu wechseln.

3 lap/reset

- Zum Erstellen einer neuen Runde drücken.
- Zum Zurücksetzen der Stoppuhr gedrückt halten.

4 start/stop

Zum Ein- oder Ausschalten der Stoppuhr drücken.

5 enter

Drücken, um Optionen zu wählen und Meldungen zu bestätigen.

6 ▲▼ Pfeile (nach oben/unten)


- Drücken, um durch Menüs und Einstellungen zu blättern.












TIPP: Halten Sie ▲▼ gedrückt um schnell durch die Einstellungen zu blättern.

- Drücken, um während eines Trainings durch die Trainingsseiten zu blättern.
- Auf der Seite Virtual Partner® gedrückt halten, um das Tempo des Virtual Partner einzustellen.

Forerunner-Hintergrundbeleuchtung

Drücken Sie , um die Hintergrundbeleuchtung 15 Sekunden lang einzuschalten. Verwenden Sie ▲▼, um die Helligkeit der Hintergrundbeleuchtung anzupassen. Dieses Fenster zeigt außerdem verschiedene Statussymbole an.

Symbole

| | |
|---|---|
|  | GPS ist eingeschaltet, und der Forerunner empfängt Satellitensignale. |
|  | GPS ist zur Verwendung in Gebäuden ausgeschaltet. |
|  | Die Stoppuhr läuft. |
|  | Der Herzfrequenzsensor ist aktiv. |
|  | Der Laufsensoren ist aktiv. |
|  | Der Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor ist aktiv. |
|  | Der Leistungssensor ist aktiv. |
|  | Ladezustand des Akkus. |
|  | Akku wird geladen. |

Schritt 1: Aufladen des Akkus



HINWEIS: Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Ladekontakte und den umliegenden Bereich vor dem Laden gründlich trockenreiben.



TIPP: Der Forerunner kann nicht aufgeladen werden, wenn die Temperatur außerhalb des Bereichs von 0 °C bis 50 °C (32 °F bis 122 °F) liegt.

1. Verbinden Sie den USB-Stecker am Ladekabel mit dem Netzteil.
2. Schließen Sie das Netzteil an eine herkömmliche Netzsteckdose an.
3. Setzen Sie die Elektroden der Ladeklemme in die Kontakte auf der Rückseite des Forerunner ein.




4. Bringen Sie die Ladeklemme fest an der Vorderseite des Forerunner an.



Je nach Nutzungsverhalten hält ein voll aufgeladener Akku bis zu 20 Stunden.



Schritt 2: Forerunner einschalten

Halten Sie zum Einschalten des Forerunner  gedrückt.

Der Forerunner verwendet zur Berechnung des Kalorienverbrauchs die von Ihnen eingegebenen persönlichen Daten.

So konfigurieren Sie den Forerunner:

Für die Berechnung präziser Kaloriendaten wird vom Forerunner das Benutzerprofil herangezogen. Informationen über die Aktivitätenklasse und Aktivsportler finden Sie auf [Seite 5](#).

1. Befolgen Sie zur Konfiguration des Forerunner und Einstellung Ihres Benutzerprofils die Anweisungen auf dem Bildschirm.
2. Drücken Sie  , um Optionen anzuzeigen und Standardeinstellungen zu ändern.
3. Zum Treffen einer Auswahl drücken Sie die Taste **enter**.

Wenn Sie einen ANT+-Herzfrequenzsensor benutzen, wählen Sie beim Einstellen **Ja**, um die Geräteverbindung (Koppeln) zwischen Herzfrequenzsensor und Forerunner herzustellen. Weitere Informationen finden Sie auf [Seite 6](#).

Wenn Sie den Forerunner das erste Mal einschalten und den Einrichtungsassistenten ausführen, legen Sie mithilfe der unten angegebenen Tabelle Ihre Aktivitätsklasse fest. Geben Sie an, ob Sie Aktivsportler sind.

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

Tabelle der Aktivitätsklassen

| | Training Beschreibung | Training Frequenz | Trainingszeit pro Woche |
|----|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 0 | Kein Training | - | - |
| 1 | Gelegentliches, leichtes Training | Einmal alle zwei Wochen | Weniger als 15 Minuten |
| 2 | | | 15 bis 30 Minuten |
| 3 | | Einmal pro Woche | Ca. 30 Minuten |
| 4 | Regelmäßiges Training | Zwei- bis dreimal pro Woche | Ca. 45 Minuten |
| 5 | | | 45 Minuten bis 1 Stunde |
| 6 | | | 1 bis 3 Stunden |
| 7 | | Drei- bis fünfmal pro Woche | 3 bis 7 Stunden |
| 8 | Tägliches Training | Fast täglich | 7 bis 11 Stunden |
| 9 | | Täglich | 11 bis 15 Stunden |
| 10 | | | Mehr als 15 Stunden |

Tabelle der Aktivitätsklassen von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt; Teile der Tabelle basieren auf Jackson et al., „Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing“, *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 22:863:870, 1990.

Schritt 3: Erfassen von Satellitensignalen

Es kann 30 bis 60 Sekunden dauern, bis Satellitensignale erfasst werden. Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle. Vergewissern Sie sich, dass das Display des Forerunner in Richtung Himmel gerichtet ist, um einen optimalen Empfang zu gewährleisten.

Wenn der Forerunner Satellitensignale empfängt, wird die Trainingsseite mit dem Satellitensymbol (✱) oben angezeigt.



HINWEIS: Standardmäßig aktualisieren die Einstellungen des Forerunner die Uhrzeit und Zeitzone automatisch anhand der Satelliteninformationen.

Schritt 4: Koppeln des Herzfrequenzsensors (optional)

Wenn Sie zum ersten Mal eine Geräteverbindung zwischen dem Herzfrequenzsensor und dem Forerunner herstellen, sollten Sie sich nicht in Reichweite (10 m) anderer Herzfrequenzsensoren befinden.

Verwendung des Herzfrequenzsensors

Der Herzfrequenzsensor befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit. Tragen Sie den Herzfrequenzsensor unter dem Brustbein direkt auf der Haut. Er muss so dicht anliegen, dass er beim Laufen nicht verrutscht.

1. Befestigen Sie eine Seite des Gurts am Modul des Herzfrequenzsensors.
2. Befeuchten Sie beide Elektroden auf der Rückseite des Gurts des Herzfrequenzsensors, um eine opti-male Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



- Legen Sie sich den Gurt um die Brust, und befestigen Sie das zweite Ende an der anderen Seite des Moduls.



HINWEIS: Das Garmin-Logo sollte von vorne lesbar sein.

- Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzsensors befinden.



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

- Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > **Laufeinstellungen** > **Herzfrequenz** > **ANT+ HF** > **Ja**.

Einstellungen der Herzfrequenz

Für möglichst genaue Kalorienangaben stellen Sie Ihre maximale Herzfrequenz und Ihre Herzfrequenz in der Ruhephase ein. Zur besseren Messung und Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems können Sie fünf Herzfrequenzbereiche einstellen. Falls Sie Ihr Gerät mit dem Einrichtungsassistenten so konfiguriert haben, dass ein Herzfrequenzsensor eingebunden wird, ist dieser Schritt nicht nötig.

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > **Laufeinstellungen** > **Herzfrequenz** > **HF-Bereiche**.
2. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.



HINWEIS: Halten Sie die Taste **mode** zum Ändern der Sporeinstellungen gedrückt. Befolgen Sie Schritte 1 und 2 zur Einstellung Ihrer Herzfrequenz für Radfahren und weitere Sportmodi.

Schritt 5: Benutzerdefinition der Sporeinstellungen (optional)

1. Halten Sie die Taste **mode** gedrückt, um den Sportmodus zu wechseln.
2. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > wählen Sie die Sporeinstellungsoption.

Wählen Sie **Datenfelder** zur benutzerdefinierten Einstellung von bis zur vier Seiten für Ihre Aktivität – siehe [Seite 28](#).

Schritt 6: Beginnen Sie mit dem Training.

1. Drücken Sie die Taste **mode**, um die Trainingsseite anzuzeigen.
2. Drücken Sie die Taste **start**, um die Stoppuhr zu starten.
3. Drücken Sie nach der Aktivität die Taste **stop**.

Schritt 7: Herunterladen von kostenloser Software

1. Rufen Sie dazu folgende Website auf:
www.garmin.com/forerunner310xt/owners.
2. Klicken Sie auf **Garmin Connect**, und erstellen Sie ein kostenloses my-Garmin™-Konto.
3. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.

Schritt 8: Trainingsdaten an den Computer senden



HINWEIS: Laden Sie die entsprechende Software gemäß den Anweisungen unter Schritt 7 herunter, damit die erforderlichen USB-Treiber installiert sind, bevor Sie den USB ANT Stick™ an den Computer anschließen.

1. Schließen Sie den USB ANT Stick an einen freien USB-Anschluss des Computers an.



2. Der Forerunner muss sich in Reichweite (5 m) des Computers befinden.

3. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.
4. Vergewissern Sie sich, dass die Funktion zur Kopplung aktiviert ist.
5. Über Garmin Connect können Sie Einblick in Ihre Daten nehmen und diese genau analysieren.

Zurücksetzen des Forerunner

Falls der Forerunner nicht ordnungsgemäß funktioniert, drücken Sie gleichzeitig die Tasten **mode** und **lap/reset**, bis sich der Bildschirm abschaltet. Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

Training



HINWEIS: Lassen Sie sich vor Beginn oder Änderung eines Trainingsprogramms von Ihrem Arzt beraten.

Mit dem Forerunner können Sie Zonenalarme erstellen, mit einem Virtual Partner™ trainieren, Intervall- oder ausdauerspezifische Trainings programmieren und Strecken basierend auf vorhandenen Aktivitäten planen. Der Forerunner enthält mehrere Trainingsfunktionen und optionale Einstellungen.

Informationen zur Trainingsseite

Drücken Sie die Taste **mode**, um die Trainingsseite anzuzeigen. Mit ▲▼ können Sie durch die verfügbaren Seiten blättern.



Informationen zum Anpassen der Datenfelder im Trainingsmodus finden Sie auf [Seite 28](#).

Sportmodus

Halten Sie die Taste **mode** gedrückt, um den Sportmodus zu wechseln. Alle Einstellungen beziehen sich spezifisch auf die aktuell gewählte Sportart.

Auto Lap®

Mit der Funktion Auto Lap können Sie an einer bestimmten Position oder nach Zurücklegen einer bestimmten Strecke automatisch eine Runde markieren. Diese Einstellung bietet sich an, wenn Sie Ihre Leistung auf verschiedenen Streckenabschnitten vergleichen möchten (z. B. alle 5 Kilometer oder schwierige Bergetappen).

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > wählen Sie die Sparteinstellungsoption (je nach aktuell gewähltem Sportmodus) > **Auto Runde**.

2. Wählen Sie im Feld **Auto Runde Auslöser** entweder **Nach Distanz**, um einen Wert einzugeben, oder **Nach Position**, um eine Option auszuwählen:
- **Nur lap-Taste:** Bei jedem Drücken der Taste **lap** und jedes Mal, wenn Sie die entsprechenden Stellen erneut passieren, wird eine Runde gespeichert.
 - **Start und Runde:** An der GPS-Position, an der Sie die Taste **start** gedrückt haben, und an allen Positionen auf der Strecke, an denen Sie die Taste **lap** gedrückt haben, wird jeweils eine Runde gespeichert.
 - **Speichern und Runde:** An der jeweiligen GPS-Position, die Sie bei Auswahl dieser Option markieren, sowie an jeder Stelle, an der Sie unterwegs die Taste **lap** gedrückt haben, wird eine Runde gespeichert.



HINWEIS: Verwenden Sie bei einem Streckenlauf (siehe [Seite 18](#)) die Option **Nach Position**, um an allen auf der Streckenführung entsprechend markierten Stellen jeweils eine Runde zu registrieren.

Auto Pause®

Die Funktion **Auto Pause** ist nützlich, wenn Sie auf der Trainingsstrecke wegen Ampeln oder anderem langsamer werden oder anhalten müssen.

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > wählen Sie die Sporeinstellungsoption (je nach aktuell gewähltem Sportmodus siehe [Seite 10](#)).
2. Wählen Sie **Auto Pause**.
3. Wählen Sie eine der folgenden Optionen:
 - **Aus**
 - **Wenn angehalten:** Diese Funktion hält die Stoppuhr automatisch an, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen.
 - **Benutzerdefinierte Geschwindigkeit:** Diese Funktion hält die Stoppuhr automatisch an, wenn Ihre Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert sinkt.

Automatischer Seitenwechsel

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

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > wählen Sie die Sporeinstellungsoption (je nach aktuell gewähltem Sportmodus siehe [Seite 10](#)).
2. Wählen Sie **Automatischer Seitenwechsel**.
3. Wählen Sie eine Anzeigeschwindigkeit: **Langsam**, **Mittel** oder **Schnell**.

Herzfrequenz

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > wählen Sie die Sporeinstellungsoption (je nach aktuell gewähltem Sportmodus siehe [Seite 10](#)).
2. Wählen Sie **Herzfrequenz**.

ANT+ HF: Die Kopplung mit dem optionalen Herzfrequenzsensor wird ein- oder abgeschaltet.

HF-Bereiche: Der Konfigurationsassistent für den Herzfrequenzbereich wird gestartet. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.

Herzfrequenzbereiche



ACHTUNG: Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, um die Ihrem Fitness- und Gesundheitszustand entsprechenden Herzfrequenzbereiche oder Ziele zu bestimmen.

Viele Sportler verwenden Herzfrequenzbereiche, um ihre Herz- und Kreislaufkondition zu messen und ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenzbereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenzbereiche sind nach steigender Intensität von 1-5 nummeriert. Der Forerunner legt die Herzfrequenzbereiche (siehe Tabelle auf [Seite 46](#)) anhand der maximalen Herzfrequenz und der Herzfrequenz in der Ruhephase aus dem Benutzerprofil fest (siehe [Seite 33](#)).

Sie können Ihre Herzfrequenzbereiche in Ihrem Garmin Connect-Benutzerprofil festlegen und die Daten anschließend an den Forerunner übertragen.

Wie können Herzfrequenzbereiche Ihre Fitnessziele beeinflussen?

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.

Virtual Partner®

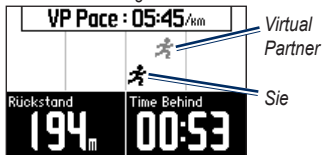
1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > wählen Sie die Sporeinstellungsoption (je nach aktuell gewähltem Sportmodus siehe [Seite 10](#)).
2. Wählen Sie **Virtual Partner** > **Ein**.

Der Virtual Partner ist eine einzigartige Funktion, die Sie dabei unterstützt, Ihre Trainingsziele zu erreichen. Immer wenn die Stoppuhr läuft und Sie Ihre Strecke absolvieren, ist der Virtual Partner als Konkurrent mit von der Partie.

Wenn Sie am Tempo bzw. an der Geschwindigkeit des Virtual Partner vor dem Start der Stoppuhr eine Änderung vornehmen, werden die jeweiligen Änderungen gespeichert. Wenn Sie während des Laufs, nach dem Starten der Stoppuhr, Änderungen am Virtual Partner vornehmen, werden diese Änderungen mit dem Rücksetzen der Stoppuhr ebenfalls zurückgesetzt. Wenn Sie während eines Laufs Änderungen vornehmen, gilt für den Virtual Partner das neue Tempo ab Ihrer aktuellen Position.

So ändern Sie das Tempo des Virtual Partner (VP):

1. Drücken Sie die Taste **mode**, um die Trainingsseite anzuzeigen.
2. Mit **▲▼** können Sie die Seite **Virtual Partner** anzeigen.



3. Halten Sie **▲▼** gedrückt, um das VP-Tempo zu erhöhen bzw. zu verringern.
4. Zum Speichern der Änderungen drücken Sie die Taste **mode**, um die Seite zu verlassen, oder warten Sie, bis sie ausgeblendet wird.

Alarmer

Mit den Forerunner-Alarmfunktionen können Sie Ihr Training gezielt auf Zeit, Distanz und Herzfrequenz abstimmen. Für jeden einzelnen Sportmodus können Sie unterschiedliche Alarmer festlegen.



HINWEIS: Alarmer gelten nicht für Intervall- oder benutzerdefinierte Trainings.

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Training** > wählen Sie die Sportalarmoption (je nach aktuell gewähltem Sportmodus siehe [Seite 10](#)).
2. Verwenden Sie **▲▼**, und drücken Sie die Taste **enter** zur Dateneingabe für die folgenden Alarmer:
 - **Zeit-Alarm:** ertönt, wenn Sie eine bestimmte Zeit gelaufen sind.
 - **Distanzalarm:** ertönt, wenn Sie eine bestimmte Distanz zurückgelegt haben.
 - **Kalorienalarm:** ertönt, wenn Sie eine bestimmte Anzahl von Kalorien verbrannt haben.
 - **HF-Alarm:** ertönt, wenn Ihre Herzfrequenz eine bestimmte Anzahl von Schlägen pro Minute (bpm) über- oder unterschreitet.



HINWEIS: Um HF-Alarme verwenden zu können, sind ein Forerunner 310XT und ein Herzfrequenzsensor erforderlich.

- **Trittfrequenz-Alarm:** Ertönt, wenn Ihre Trittfrequenz eine bestimmte Anzahl von Tretkurbelumdrehungen pro Minute (rpm) über- oder unterschreitet.



HINWEIS: Um Trittfrequenz-Alarme verwenden zu können, sind ein Forerunner 310XT und ein Laufsensord oder Trittfrequenzsensor erforderlich.

- **Leistungsalarm:** Ertönt, wenn die Leistung einen bestimmten Wert in Watt über- oder unterschreitet.



HINWEIS: Um Leistungsalarne verwenden zu können, sind ein Forerunner 310XT und ein Leistungsmesser erforderlich.

Trainings

Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Training** > **Trainings** zur Auswahl einer geeigneten Trainingsart.



HINWEIS: Drücken Sie beim Absolvieren eines Trainings **▲▼**, um weitere Dateien anzuzeigen.

Wenn Sie Ihr komplettes Training ausgeführt haben, wird die Nachricht **Training abgeschlossen** angezeigt.

Intervalltrainings

Sie können basierend auf der Zeit oder der Distanz und verbleibenden Teilen des Trainings ein Intervalltraining erstellen. Sie können jeweils nur ein Intervalltraining gleichzeitig erstellen. Bei der Erstellung eines weiteren Intervalltrainings wird das vorausgehende Training überschrieben.

So erstellen Sie ein Intervalltraining:

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Intervall**.

Training

2. Wählen Sie unter **Typ** die Art des Intervalltrainings aus.
3. Geben Sie einen Wert für die Dauer ein.
4. Wählen Sie eine Einstellung unter **Erholungstyp** aus.
5. Geben Sie einen Wert für die Dauer ein.
6. Wählen Sie **Mehr**, und geben Sie die Anzahl der **Wiederholungen** ein.
7. Wählen Sie **Aufwärmen Ja** und **Auslaufen Ja** (optional).
8. Wählen Sie **Training starten**.
9. Drücken Sie die Taste **start**.

So beenden Sie ein Training vorzeitig:

1. Drücken Sie die Taste **stop**.
2. Halten Sie die Taste **reset** gedrückt.

Beim Aufwärmen oder Auslaufen drücken Sie am Ende der Aufwärmrunde die Taste **lap**, um das erste Intervall zu beginnen. Nach Beenden des letzten Intervalls startet der Forerunner automatisch eine Runde zum Auslaufen.

Wenn Sie das Auslaufen abgeschlossen haben, drücken Sie die Taste **lap**, um das Training zu beenden.

Wenn Sie sich dem Ende des jeweiligen Intervalls nähern, wird die Dauer bis zum Beginn eines neuen Intervalls rückwärts mitgezählt. Drücken Sie die Taste **lap/reset**, um ein Intervall verfrüht zu beenden.

Benutzerdefinierte Trainings

Benutzerdefinierte Trainings können Zielsetzungen für jeden Trainingsschritt sowie unterschiedliche Distanzen, Zeiten und Kalorienwerte beinhalten. Mit Garmin Connect können Sie Trainings erstellen, bearbeiten und auf den Forerunner übertragen. Zudem haben Sie die Möglichkeit, mit Garmin Connect Trainings zu planen. Sie können Trainings im Voraus planen und auf dem Forerunner speichern.



HINWEIS: Weitere Informationen zum Übertragen von Daten auf den Forerunner finden Sie auf [Seite 9](#).

So erstellen Sie mit dem Forerunner ein benutzerdefiniertes Training:

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Benutzerdefiniert**.

2. Wählen Sie **Neu**.
 3. Geben Sie in das Feld oben einen Namen für das Training ein.
 4. Wählen Sie **1. Kein Sollwert öffnen**, und wählen Sie dann **Trainingsabschnitt bearbeiten**.
 5. Wählen Sie im Feld **Dauer** aus, wie lange dieser Abschnitt dauern soll. Wenn Sie **Offen** wählen, können sie den Schritt während des Trainings einfach durch Drücken der Taste **lap** beenden.
 6. Unter **Dauer** geben Sie ein, bei welchem Wert der Abschnitt enden soll.
 7. Wählen Sie im Feld **Soll** das Ziel aus, das Sie in diesem Trainingsabschnitt erreichen möchten (Geschwindigkeit, Herzfrequenz, Trittfrequenz, Leistung oder Keinen).
 8. Unter **Soll** geben Sie einen Zielwert für diesen Abschnitt ein (falls erforderlich). Wenn Ihr Ziel beispielsweise die Herzfrequenz betrifft, wählen Sie einen Herzfrequenzbereich aus, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Bereich ein.
 9. Wenn Sie diesen Abschnitt abgeschlossen haben, drücken Sie die Taste **mode**.
 10. Zum Hinzufügen eines weiteren Trainingsabschnitts wählen Sie **<Trainingsabschnitt hinzu>**. Wiederholen Sie die Schritte 5-9.
 11. Wählen Sie einen Abschnitt aus, um ihn als Ruheabschnitt zu markieren. Wählen Sie dann **Als Ruheabschnitt markieren** aus dem Menü aus. Ruheabschnitte werden in ihrem Trainingsprotokoll vermerkt.
- So wiederholen Sie die Schritte:**
1. Wählen Sie **<Trainingsabschnitt hinzu>**.
 2. Wählen Sie im Feld **Dauer** die Option **Wiederholen**.
 3. Wählen Sie im Feld **Zurück zu Abschnitt** den Abschnitt aus, zu dem Sie zurückkehren möchten.
 4. Geben Sie im Feld **Zahl der Wiederholungen** die Anzahl der Wiederholungen ein.
 5. Drücken Sie die Taste **mode**, um fortzufahren.
- So starten Sie ein benutzerdefiniertes Training:**
1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Benutzerdefiniert**.
 2. Wählen Sie das gewünschte Training aus.
 3. Wählen Sie **Training starten**.
 4. Drücken Sie die Taste **start**.
- Wenn Sie mit einem benutzerdefinierten Training begonnen haben, zeigt der Forerunner jeden Trainingsabschnitt mit

Training

dem Namen, ggf. dem Ziel und den aktuellen Trainingsdaten an.

Wenn Sie sich dem Ende eines Trainingschritts nähern, wird die Dauer bis zum Beginn eines neuen Schritts rückwärts mitgezählt.

So beenden Sie einen benutzerdefinierten Trainingsabschnitt vorzeitig:

Drücken Sie die Taste **lap/reset**.

So löschen Sie ein benutzerdefiniertes Training:

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Benutzerdefiniert**.
2. Wählen Sie das gewünschte Training aus.
3. Wählen Sie **Training löschen** > **Ja**.

Strecken

Der Forerunner kann auch für ein benutzerdefiniertes Training verwendet werden, indem bereits aufgezeichnete Aktivitäten herangezogen werden, um die Streckenziele zu verfolgen. Sie können die Strecke erneut zurücklegen und dabei versuchen, eine zuvor festgelegte Leistung zu erreichen oder zu verbessern. Sie können beim

Trainieren bestimmter Strecken auch gegen den Virtual Partner antreten.

Erstellen von Strecken

Mit Garmin Connect können Sie Strecken und Streckenpunkte erstellen und an den Forerunner übertragen.



HINWEIS: Weitere Informationen zum Übertragen von Daten auf den Forerunner finden Sie auf [Seite 9](#).

So erstellen Sie mit dem Forerunner eine benutzerdefinierte Strecke:

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Training** > **Strecken** > **Neu**.
2. Wählen Sie aus der Protokollseite einen Eintrag aus, auf dem Ihre Strecke basieren soll.
3. Geben Sie einen Namen für die Strecke ein.
4. Drücken Sie die Taste **mode**, um den Vorgang zu beenden.

So starten Sie eine Strecke:

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Training** > **Strecken**.
2. Wählen Sie eine Strecke aus der Liste aus.
3. Wählen Sie **Strecke beginnen**.

4. Drücken Sie die Taste **start**. Das Protokoll wird aufgezeichnet, auch wenn Sie sich nicht auf der Strecke befinden.

Beenden Sie eine Strecke manuell, indem Sie die Taste **stop** drücken und dann die Taste **reset** gedrückt halten.

Absolvieren einer Trainingsstrecke

Bevor Sie mit der Strecke beginnen, können Sie ein Aufwärmprogramm absolvieren. Drücken Sie die Taste **start**, und beginnen Sie die Trainingseinheit mit dem Aufwärmprogramm. Bleiben Sie beim Aufwärmen abseits der Trainingsstrecke. Wenn Sie für die Trainingsstrecke startklar sind, begeben Sie sich auf die Strecke. Sobald Sie einen beliebigen Abschnitt der Strecke erreichen, zeigt der Forerunner in einer Meldung an, dass Sie auf der Strecke sind.

Beim Starten einer Trainingsstrecke ist auch Ihr Virtual Partner mit am Start. Angenommen, Sie wärmen sich gerade auf und befinden sich nicht auf der Strecke. Sobald Sie sich zum ersten Mal auf der Trainingsstrecke befinden, startet Ihr Virtual Partner die Strecke ab der aktuellen Position.

Wenn Sie von der Strecke abweichen, wird auf dem Forerunner die Meldung Streckenabweichung angezeigt. Kehren Sie mithilfe der Navigationsseite wieder zur Trainingsstrecke zurück.

So löschen Sie eine Strecke:

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Training > Strecken**.
2. Wählen Sie eine Strecke aus der Liste aus.
3. Wählen Sie **Strecke löschen**.
4. Wählen Sie **Ja**, um die Strecke zu löschen.
5. Drücken Sie zum Abschluss die Taste **mode**.

Multisport-Trainings

Triathleten, Duathleten und andere Mehrsport-Wettkämpfer können von den Multisport-Trainings des Forerunner profitieren. Bei der Einstellung eines Multisport-Trainings können Sie den Sportmodus wechseln und sich dabei Ihre Gesamtzeit und -distanz für alle Sportarten anzeigen lassen. Zum Beispiel können Sie vom Radfahrmodus in den Laufmodus wechseln und sich Ihre Gesamtzeit

Training

und -distanz für Radfahren und Laufen im gesamten Trainingsverlauf anzeigen lassen.

Der Forerunner speichert Multisport-Trainingsprotokolle einschließlich Gesamtzeit und -distanz, durchschnittliche Herzfrequenz und Kalorien für alle Sportarten des Trainings. Dazu kommen spezifische Angaben für die einzelnen Sportarten.

Sie können Multisport-Trainings manuell verwenden oder für Rennen und sonstige Veranstaltungen vorab einstellen.

Manuelle Verwendung von Multisport

Sie können ein Multisport-Training manuell erstellen, indem Sie den Sportmodus während des Trainings wechseln, ohne die Stoppuhr zurückzusetzen. Drücken Sie beim Wechseln des Sportmodus ▲▼ zum Anzeigen der Multisport-Stoppuhr.

So erstellen Sie manuell ein Multisport-Training:

1. Starten und beenden Sie ein Training in einer beliebigen Sportart. Drücken Sie die Taste **stop** zum Beenden des Trainings, aber setzen Sie die Stoppuhr nicht zurück.
2. Halten Sie die Taste **mode** solange gedrückt, bis das Menü **Sportart ändern** erscheint.
3. Wählen Sie eine andere Sportart.
4. Drücken Sie die Taste **start**, um Ihr Training in der neuen Sportart zu beginnen.

Auto Multisport-Trainings

Wenn Sie an einem Rennen oder einer anderen Veranstaltung teilnehmen, können Sie ein automatisches Multisport-Training mit allen Sportarten der Veranstaltung einstellen. Außerdem können Sie eine Übergangszeit zwischen den einzelnen Sportarten einstellen. Wechseln Sie mit der Taste **lap** nahtlos von einer Sportart zur nächsten.

So erstellen Sie ein automatisches Multisport-Training:

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Training > Auto Multisport**.
2. Wählen Sie die entsprechende Sportart, um in einen Sportmodus aus der Liste zu wechseln.
3. Wählen Sie eine Option aus dem Menü aus. **Teilstrecke bearbeiten** wechselt von diesem Sportmodus in eine andere Sportart. **Teilstrecke einfügen** fügt vor dieser Sportart eine andere Sportart ein. **Teilstrecke entfernen** entfernt diesen Sportmodus aus der Liste.
4. Um einen Sportmodus am Ende der Liste hinzuzufügen, wählen Sie **<Sportart hinzufügen>**.
5. Um zwischen den einzelnen Sportmodi eine Übergangszeit einzufügen, wählen Sie **Mit Übergang**.
6. Um das Training zu starten, wählen Sie **Multisport starten**.

Um von einem Sportmodus in den nächsten zu wechseln, drücken Sie die Taste **lap**. Falls Sie eine Übergangszeit eingefügt haben, drücken Sie die Taste **lap**, sobald Sie eine Sportart beendet haben, um die Übergangszeit zu starten.

Drücken Sie die Taste **lap** erneut, um die Übergangszeit zu beenden und die nächste Sportart zu beginnen.

So stoppen Sie Auto Multisport:

Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Training > Multisport beenden**. Sie können ein Multisport-Training auch löschen, indem Sie die Taste **stop** drücken und dann die Taste **reset** gedrückt halten, um die Stoppuhr zurückzusetzen.

Mit Ihrem Forerunner schwimmen

Der Forerunner ist für den Schwimmsport geeignet, jedoch nicht zum Tauchen. Mit der Stoppuhr können Sie Ihre Schwimmzeit aufzeichnen. GPS-Daten können nicht aufgezeichnet werden, solange Sie schwimmen.



WARNUNG: Das Tauchen mit dem Forerunner kann zur Beschädigung des Geräts und zum Erlöschen der Garantie führen.

Protokoll

Beim Starten der Stoppuhr speichert der Forerunner das Protokoll automatisch. Der Forerunner kann bis zu 1000 Runden und ca. 20 Stunden ausführlicher Messwerte (bei Aufzeichnung von etwa 1 Trackpunkt alle 4 Sekunden) aufzeichnen. Zu den Messwerten gehören Ihre GPS-Position (sofern verfügbar) sowie Zusatzdaten wie etwa die Herzfrequenz.

Wenn der Speicher des Forerunner voll ist, erscheint eine Fehlermeldung. Um über sämtliche Daten zu verfügen, sollten Sie alle erfassten Leistungsdaten regelmäßig an Garmin Connect übertragen (siehe [Seite 9](#)).



HINWEIS: Ihre Daten werden vom Forerunner nicht automatisch gelöscht bzw. überschrieben. Auf [Seite 23](#) erfahren Sie, wie Rundendaten gelöscht werden.

Anzeigen und Löschen des Protokolls

Auf dem Forerunner können folgende Daten angezeigt werden: Zeit, Distanz, Durchschnittstempo/-geschwindigkeit, Kalorien, durchschnittliche Herzfrequenz, durchschnittliche Trittfrequenz.

So zeigen Sie das Aktivitätenprotokoll an:

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Protokoll** > **Aktivitäten**.
2. Verwenden Sie **▲ ▼** zum Durchblättern von Aktivitäten. Wählen Sie **Mehr anzeigen**, um Durchschnitts- und Höchstwerte anzuzeigen. Wählen Sie **Mehr anzeigen** > **Runden anzeigen**, um Rundenzusammenfassungen anzuzeigen.

So löschen Sie das Aktivitätenprotokoll:

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Protokoll** > **Löschen**.
2. Wählen Sie eine Option:
 - **Einzelne Aktivitäten:** Löscht einzelne Aktivitäten.
 - **Alle Aktivitäten:** Löscht alle Aktivitäten aus dem Protokoll.

- **Alte Aktivitäten:** Löscht alle Aktivitäten, die vor mehr als einem Monat aufgezeichnet wurden.
- **Alle Protokolle:** Setzt alle Protokolle zurück.

Anzeigen und Löschen von „Alle Protokolle“

Der Forerunner zeichnet die Gesamtdistanz auf, die Sie zurückgelegt haben, sowie die Gesamtzeit, die Sie mit dem Forerunner trainiert haben.

Um das Protokoll anzuzeigen, drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Protokoll** > **Alle Protokolle** > und dann die entsprechende Sportart.

Löschen des Protokolls

Nach dem Übertragen des Protokolls an Garmin Connect können Sie diese Daten vom Forerunner löschen.

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Protokoll** > **Löschen**.
2. Wählen Sie eine Option:
 - **Einzelne Aktivitäten**
 - **Alle Aktivitäten:** Löscht alle Aktivitäten aus dem Protokoll.
 - **Alte Aktivitäten:** Löscht alle Aktivitäten, die vor mehr als einem Monat aufgezeichnet wurden.
 - **Alle Protokolle:** Setzt alle Protokolle zurück.

Navigation

Verwenden Sie die GPS-Navigationsfunktionen des Forerunner, um Ihren Weg auf einer Karte anzuzeigen, Positionen zu speichern, die Sie sich merken möchten, und um den Weg nach Hause zu finden.

Anzeigen der Karte

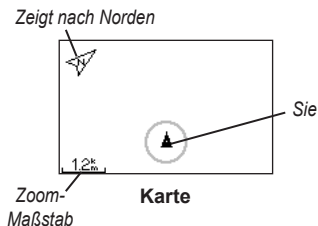
Vor Verwendung der Navigationsfunktionen möchten Sie vielleicht den Forerunner so konfigurieren, dass er die Kartenseite anzeigt.

So fügen Sie die Kartenseite hinzu:

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Karte**.
2. Im Feld Karte wählen Sie **Ja**.

Drücken Sie die Taste **mode**, um die Seiten Stoppuhr, Karte und Menüfeldfolge anzuzeigen. Wenn Sie die Stoppuhr starten und sich bewegen, erscheint auf der Karte eine gepunktete Linie, die exakt den Streckenverlauf anzeigt. Diese gepunktete Linie wird „Track“ genannt.

So vergrößern bzw. verkleinern Sie die Karte:
Drücken Sie ▲▼.



Markieren von Positionen

Jeder von Ihnen gespeicherte Punkt ist eine Position. Falls Sie sich Sehenswürdigkeiten merken oder an einen bestimmten Ort zurückkehren möchten, markieren Sie dort eine Position. Die Position wird mit Namen und Symbol auf der Karte angezeigt. Sie können die Positionen jederzeit suchen, anzeigen und dorthin zurückkehren.

So markieren Sie eine Position:

1. Begeben Sie sich zu der Stelle, die Sie als Position markieren möchten.

- Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **GPS > Position speichern**.

| | | | | |
|--|---------------------------------|---------|-------|----|
|  | 003 | | | |
| Position: | N 38° 51.407' W 094° 47.988' | | | |
| Elevation: | 329 _m | | | |
| <table border="1"> <tr> <td>Löschen</td> <td>Karte</td> <td>OK</td> </tr> </table> | | Löschen | Karte | OK |
| Löschen | Karte | OK | | |

- Geben Sie in das Feld oben einen Namen ein.
- Wählen Sie **OK**.

So markieren Sie eine Position mithilfe von Koordinaten (Länge/Breite):

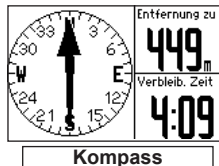
- Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **GPS > Position speichern**.
- Wählen Sie das Feld **Position**. Geben Sie Länge und Breite der Position ein, die Sie markieren möchten.
- Nehmen Sie ggf. weitere Änderungen vor, und wählen Sie **OK**.

So suchen und gehen Sie zu einer Position:

- Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **GPS > Zur Position gehen**.
- Alle von Ihnen gespeicherten Positionen werden angezeigt.

- Drücken Sie **▲▼**, um eine Position in der Liste zu suchen, und dann die Taste **enter**, um sie auszuwählen.
- Wählen Sie **Gehe zu**. Folgen Sie der Linie auf der Karte zur Position.

Wenn Sie zu einer Position gehen, werden die Seiten **Karte** und **Kompass** automatisch hinzugefügt. Drücken Sie die Taste **mode** zum Anzeigen dieser Seiten. Auf der Kompassseite deuten die Pfeile in Richtung der Position. Folgen Sie der Pfeilrichtung, um zur Position zu gelangen. Außerdem zeigt die Kompassseite die verbleibende Distanz und Zeit bis zur Position an.



Kompass

So beenden Sie den Weg zu einer Position:

Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **GPS > Gehe zu beenden**.

So bearbeiten oder löschen Sie eine

Position:

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **GPS** > **Zur Position gehen**.
2. Wählen Sie die Position aus, die Sie bearbeiten möchten.
3. Ändern Sie die Informationen nach Bedarf. Zum Löschen der Position wählen Sie **Löschen**.

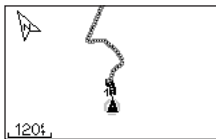
Zurück zum Start

Wenn Sie zum Startpunkt zurückkehren möchten, kann der Forerunner Sie mithilfe der Option **Zurück** zum Start auf genau demselben Weg, den Sie zurückgelegt haben, zurückführen.

So kehren Sie zum Startpunkt zurück:

Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **GPS** > **Zurück zum Start**.

Auf der Karte erscheint eine Linie von der aktuellen Position zum Startpunkt.



Folgen Sie der Linie zurück zum Startpunkt.

Anzeigen von GPS-Informationen

Die Satellitenseite zeigt Informationen zu den GPS-Signalen an, die der Forerunner zum aktuellen Zeitpunkt empfängt. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **GPS** > **Satelliten** zum Anzeigen der Satellitenseite.

Jeder GPS-Satellit im Weltraum besitzt eine eigene Nummer. Auf der kreisförmigen Abbildung erscheinen die Nummern einer Reihe von GPS-Satelliten. Die Nummern entsprechen der aktuellen Weltraumposition des jeweiligen Satelliten. Jede auf der Abbildung markierte Nummer gehört zu einem Satelliten, von dem der Forerunner zum aktuellen Zeitpunkt Signale empfängt.

Drücken Sie ▲▼ auf der Satellitenseite zum Anzeigen der Stärke des Satellitensignals. Die schwarzen Balken kennzeichnen die Stärke der jeweils empfangenen Satellitensignale (die Satellitennummer wird unter dem jeweiligen Balken angezeigt).

Einstellungen

Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen**.



TIPP: Wenn Sie die Auswahl von Optionen oder das Eingeben von Werten im Forerunner beendet haben, drücken Sie die Taste **mode**, um die Einstellung zu speichern.

Datenfelder

Sie können folgende Seiten ein- bzw. ausblenden und bis zu vier Datenfelder auf vier sportartspezifischen Seiten festlegen:



HINWEIS: Sie können nur die Seiten für den aktuell ausgewählten Sportmodus anzeigen (siehe [Seite 10](#)).

So stellen Sie Datenfelder ein:

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > wählen Sie die Sporteinstellungsoption (je nach aktuell gewähltem Sportmodus siehe [Seite 10](#)).
2. Wählen Sie **Datenfelder**.
3. Wählen Sie eine der Trainingsseiten.
4. Drücken Sie **▲ ▼** zur Auswahl der Anzahl von Datenfeldern.

Datenfeld-Optionen

* Kennzeichnet Datenfelder, die englische oder metrische Einheiten anzeigen.

** Optionales Zubehör erforderlich.

| Datenfeld | Beschreibung |
|--------------------------|---|
| Trittfrequenz ** | Schritte pro Minute bzw. Umdrehungen der Tretkurbel pro Minute. |
| Ø Trittfrequenz ** | Durchschnittliche Trittfrequenz Ihrer aktuellen Strecke. |
| Trittfrequenz (Runde) ** | Durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde. |
| Kalorien | Menge der verbrannten Kalorien. |
| Distanz * | Beim gegenwärtigen Lauf zurückgelegte Distanz. |
| Runden-distanz * | In der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz. |

| Datenfeld | Beschreibung |
|--------------------|--|
| Distanz (nautisch) | Distanz in nautischen Meilen. |
| Höhe * | Höhe über/unter dem Meeresspiegel. |
| GPS-Genauigkeit * | Fehlertoleranz für Ihren genauen Standort. Beispielsweise liegt die GPS-Genauigkeit für Ihren Standort bei +/-5,79 m (19 Fuß). |
| Neigung | Berechnung des Höhenunterschieds über die Strecke. Wenn Sie beispielsweise pro 10 m Anstieg (Steigung) 200 m zurücklegen (Distanz), beträgt die Neigung 5 %. |
| HF ** | Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM). |
| % max. HF ** | Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz. |

| Datenfeld | Beschreibung |
|--------------------|---|
| HF (% HFR) ** | Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe). |
| Ø HF ** | Durchschnittliche Herzfrequenz für den Lauf. |
| Ø % max. HF ** | Mittlerer Prozentsatz der höchsten Herzfrequenz während des Laufs. |
| HF (Ø % HFR) ** | Mittlerer Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) des Laufs. |
| HF (Runde) ** | Durchschnittliche Herzfrequenz der Runde. |
| % max. HF (Rd.) ** | Mittlerer Prozentsatz der höchsten Herzfrequenz während der Runde. |

Einstellungen

| Datenfeld | Beschreibung |
|------------------------|---|
| HF (% HFR Runde) ** | Mittlerer Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) der Runde. |
| HF-Kurve ** | Liniendiagramm des aktuellen Herzfrequenzbereichs (1-5). |
| HF-Bereich ** | Aktueller Bereich der Herzfrequenz (1–5). Die Standardbereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil, der maximalen Herzfrequenz sowie der Herzfrequenz in Ruhe. |
| Richtung | Aktuelle Richtung, in die Sie sich bewegen. |
| Runden | Anzahl der beendeten Runden. |
| Tempo * | Gegenwärtiges Tempo. |
| Tempo (Durchschnitt) * | Durchschnittliches Tempo des Laufs. |

| Datenfeld | Beschreibung |
|-------------------------|---|
| Tempo (Runde) * | Durchschnittliches Tempo der aktuellen Runde. |
| Geschwindigkeit * | Aktuelle Geschwindigkeit. |
| Geschwindigkeit (Ø) * | Durchschnittliche Geschwindigkeit des Laufs. |
| Geschw. (nautisch) | Geschwindigkeit in Knoten. |
| Rundengeschwindigkeit * | Durchschnittliche Geschwindigkeit in der aktuellen Runde. |
| Leistung ** | Gegenwärtige Leistungsabgabe in Watt oder % FTP. |
| Leistung (Ø) ** | Durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Strecke. |
| Leistung (Kilojoule) ** | Gesamtbetrag (kumulativ) der Leistungsabgabe in Kilojoule. |
| Leistung (Runde) ** | Durchschnittliche Leistungsabgabe in der aktuellen Runde. |

| Datenfeld | Beschreibung |
|--------------------------|---|
| Leistung (max.) ** | Höchste Leistung, die auf der aktuellen Strecke erzielt wurde. |
| Leistungsbe- reich ** | Aktueller Bereich der Leistungsabgabe (1-7) basierend auf Ihrem FTP oder benutzerdefinierten Einstellungen. |
| Sonnenauf- gang | Zeitpunkt des Sonnenaufgangs, basierend auf Ihrer GPS-Position. |
| Sonnenun- tergang | Zeitpunkt des Sonnenuntergangs, basierend auf Ihrer GPS-Position. |
| Zeit | Stoppuhr-Zeit. |
| Rundenzeit (Ø) | Durchschnittliche Zeit, die für die Beendigung der bisherigen Runden benötigt wurde. |
| Rundenzeit | Für die aktuelle Runde benötigte Zeit. |

| Datenfeld | Beschreibung |
|------------------------|---|
| Zeit - Absolv. Lauf | Gesamtzeit ab Beginn bis Ende der Aktivität (einschließlich Pausen oder Stopps). |
| Uhrzeit | Aktuelle Uhrzeit basierend auf Zeiteinstellungen (siehe Seite 33). Die Standardeinstellung aktualisiert automatisch die Zeitinformationen. |

System

Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > **System**.

Sprache: Ändert die Textsprache. Das Ändern der Textsprache wirkt sich nicht auf die Sprache der Benutzereingaben wie beispielsweise Streckenbezeichnungen aus.

Zum Herunterladen einer nicht im Lieferumfang Ihres Geräts enthaltenen

Einstellungen

Sprache gehen Sie auf www.garmin.com/forerunner310xt/owners und klicken auf **Garmin Connect**. Ihr Gerät kann gleichzeitig jeweils nur eine heruntergeladene Sprache enthalten.

So stellen Sie Nachrichtentöne oder Vibrationsalarme ein bzw. aus:

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen > System > Töne und Vibration**.
2. Wählen Sie eine der folgenden Optionen:
 - **Tastentöne:** Schaltet Tastentöne ein bzw. aus.
 - **Nachrichtentöne:** Schaltet Nachrichtentöne ein bzw. aus.
 - **Nachricht - Vibration:** Schaltet Nachrichtenvibrationen ein bzw. aus.

So ändern Sie die Anzeigeeinstellungen:

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen > System > Anzeige**.
2. Wählen Sie eine der folgenden Optionen:

- **Beleuchtungsdauer:** Wählt den Zeitraum aus, in dem die Hintergrundbeleuchtung eingeschaltet bleibt. Verwenden Sie eine kurze Zeiteinstellung für die Hintergrundbeleuchtung, um den Akku zu schonen.
- **Kontrast:** Dient zum Einstellen des Bildschirmkontrasts.

So ändern Sie die Karteneinstellungen:

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen > System > Karte**.
2. Um die Ausrichtung der Karte zu ändern, drücken Sie die Taste **enter** und wählen eine Option aus.
 - **Nach Norden:** Richtet die Karte so aus, dass Norden oben auf der Seite ist.
 - **In Fahrtrichtung:** Richtet die Karte so aus, dass Ihre Fahrtrichtung oben auf der Seite erscheint.
3. Um Wegpunkte auf der Karte ein- bzw. auszublenden, wählen Sie **Einblenden** bzw. **Ausblenden** im Feld **Benutzerpositionen**.

- Um die Kartenseite als Teil der Seitenschleife anzuzeigen, wählen Sie **Ja** im Feld **Karte**.

Systeminfo: Zeigt die Softwareversion, GPS-Version und Geräte-ID an.

Einheiten: Stellt als Maßeinheit entweder **Englisch** oder **Metrisch** ein.

So ändern Sie die Maßeinheiten:

- Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Einheiten**.
- Wählen Sie Maßeinheiten für Distanz, Höhe, Gewicht/Größe, Tempo/ Geschwindigkeit und Position.

So ändern Sie die Zeiteinstellungen:

- Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Zeit**.
- Wählen Sie ein Zeitformat und eine Zeitzone.

Benutzerprofil

Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > **Benutzerprofil**. Der Forerunner verwendet zur Berechnung des Kalorienverbrauchs die von Ihnen eingegebenen persönlichen Daten. Der Einrichtungsassistent ist Ihnen auch bei der

Konfiguration Ihres Profils behilflich, bevor Sie den Forerunner in Gebrauch nehmen.

Die Technologie zum Analysieren des Kalorienverbrauchs und der Herzfrequenz wird von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.

ANT+

Verbindungsherstellung mit Fitness-geräten

Mithilfe der ANT+-Technologie kann eine Verbindung zwischen Herzfrequenzsensor und Fitnessgerät hergestellt werden, sodass Sie die Herzfrequenz auf der Konsole des Geräts anzeigen können

Auf kompatiblen Fitnessgeräten ist das Logo „ANT+ Link Here“ angebracht.

Weitere Anweisungen zur Verbindungsherstellung finden Sie unter www.garmin.com/antplus.



Zubehör

Weitere Informationen finden Sie auf [Seite 35](#).

Computer

Wenn zum ersten Mal eine Kopplung zwischen Forerunner und Computer hergestellt wird, sollten Sie sich ca. 10 m von anderen ANT+-Zubehörgeräten entfernt befinden.

1. Vergewissern Sie sich, dass die Datenübertragung am Computer möglich ist und dass in ANT Agent die Funktion für die Kopplung aktiviert ist. Siehe [Seite 9](#).
2. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Datenübertragung** > **Computer**.
3. Wählen Sie **Koppeln** > **Ein**.
4. Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Computers befinden.
5. Wenn ANT Agent den Forerunner erkannt hat, zeigt ANT Agent eine eindeutige ID-Nummer an, und Sie werden aufgefordert, die Kopplung zu bestätigen. Wählen Sie **Ja**.

6. Auf dem Forerunner sollte dieselbe Nummer wie bei ANT Agent angezeigt werden. Wählen Sie in diesem Fall auf dem Forerunner die Option **Ja**, um die Kopplung abzuschließen.
-



HINWEIS: Um die Übertragung von Daten an bzw. von einem anderen Computer zu verhindern, auch wenn der Computer gekoppelt wurde, drücken Sie die Taste **mode** > **Einstellungen** > **System** > **Datenübertragung** > **Computer** > **Aktiviert** > **Nein**.

Alle Daten übertragen

In der Standardeinstellung überträgt der Forerunner nur neue Daten auf den Computer. Um alle Daten erneut an Ihren Computer zu übertragen, drücken Sie die Taste **mode** > **Protokoll** > **Senden erzwingen** > **Ja**.

Verwenden von Zubehör

Das folgende ANT+-Zubehör ist mit dem Forerunner 310XT kompatibel:

- Herzfrequenzsensor
- Laufsensoren
- GSC™ 10 Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor für das Fahrrad
- USB ANT Stick (siehe [Seite 9](#) und [Seite 33](#))
- ANT+-Leistungsmesser

Zubehör ist unter <http://buy.garmin.com> erhältlich. Sie können sich auch an einen Garmin-Händler wenden.

Koppeln von Zubehör

Wenn Sie Zubehör mit drahtloser ANT+-Technologie erworben haben, müssen Sie es mit dem Forerunner koppeln.

Unter Koppeln wird das Verbinden von ANT+-Zubehör wie dem Herzfrequenzsensor mit dem Forerunner verstanden. Bei aktiviertem und ordnungsgemäß funktionierendem Zubehör dauert der Koppelungsvorgang nur wenige Sekunden. Nach der Koppelung empfängt der Forerunner ausschließlich Daten von diesem Zubehör, auch wenn Sie sich in der Nähe von anderem Zubehör befinden.





Nach der ersten Koppelung erkennt der Forerunner das Zubehör bei jeder weiteren Aktivierung automatisch.



TIPP: Das Zubehör muss Daten senden, um den Koppelungsvorgang abzuschließen. Sie müssen den Herzfrequenzsensor tragen, ein paar Schritte mit dem Laufsensoren machen oder in die Pedale Ihres Fahrrads mit dem GSC 10 treten.

Statussymbole

Drücken Sie kurz  zum Anzeigen der Statussymbole.

| | |
|---|---|
|  | Herzfrequenzsensor aktiv |
|  | Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor aktiv |
|  | Laufsensoren aktiv |
|  | Leistungssensoren aktiv |

Herzfrequenzsensor

Anweisungen zum Anlegen des Herzfrequenzsensors finden Sie auf [Seite 6](#).

Tipps für den Herzfrequenzsensor

Sollten Sie ungenaue oder schwankende Herzfrequenzdaten bemerken, können Sie folgende Tipps verwenden:

- Vergewissern Sie sich, dass der Herzfrequenzsensor eng an Ihrem Körper anliegt.
- Feuchten Sie die Elektroden erneut mit Wasser, Speichel oder Elektrodengel an.

- Reinigen Sie die Elektroden. Schmutz- und Schweißreste können die Herzfrequenzsignale beeinträchtigen.
- Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie, wenn möglich, Ihr Hemd an. Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden.
- Entfernen Sie sich von Quellen starker elektromagnetischer Felder und drahtlosen 2,4-GHz-Sensoren, welche die Funktion Ihres Herzfrequenzsensors beeinträchtigen können. Interferenzquellen können z. B. Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Mikrowellen, schnurlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points sein.

Batterie des Herzfrequenzsensors

Der Herzfrequenzsensor enthält eine austauschbare CR2032-Batterie.



HINWEIS: Wenden Sie sich zur ordnungsgemäßen Entsorgung von Batterien an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

So ersetzen Sie die Batterie:

1. Entfernen Sie die vier Schrauben auf der Rückseite des Moduls mit einem kleinen Kreuzschlitz-schraubendreher.
2. Entfernen Sie die Abdeckung und den Akku. Warten Sie 30 Sekunden. Setzen Sie den neuen Akku ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.



HINWEIS: Achten Sie darauf, den Dichtungsring nicht zu beschädigen oder zu verlieren.

3. Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die Schrauben ein.



Pflegen des Herzfrequenzsensors



HINWEIS: Entfernen Sie das Modul, bevor Sie den Gurt reinigen.

Verlängern Sie die Lebensdauer des Herzfrequenz-sensors, indem Sie den Gurt nach jeder Verwendung abspülen.

Waschen Sie den Gurt nach jeder fünften Anwendung per Hand mit kaltem Wasser und einem milden Reinigungsmittel ab. Der Gurt ist nicht für Waschmaschine oder Trockner geeignet.

Laufsensor

Der Forerunner ist mit dem Laufsensor kompatibel. Sie können den Laufsensor zur Datenübertragung an den Forerunner verwenden, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren, das GPS-Signal schwach ist oder Sie Satellitensignale verlieren. Der Laufsensor befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit (wie der Herzfrequenzsensor). Sie müssen den Laufsensor und den Forerunner koppeln.

Kalibrieren des Laufsensors

Die Kalibrierung des Laufsensors ist optional und erhöht unter Umständen die Genauigkeit. Sie können die Kalibrierung auf drei Arten anpassen: Distanz, GPS und manuell.

Distanzkalibrierung

Für die bestmöglichen Ergebnisse kalibrieren Sie den Laufsensordistanz anhand der Innenbahn einer normalen 400-Meter-Bahn. Eine normale 400-Meter-Bahn (zwei Runden = 800 m) ist genauer als ein Laufband.

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > **Sporteinstellungen** > **Laufsensordistanz**.
2. Wählen Sie **Ja** im Feld **Laufsensordistanz vorhanden?**
3. Wählen Sie **Kalibrierung**.
4. Wählen Sie **Nach Distanz**.
5. Wählen Sie eine Distanz aus.
6. Wählen Sie **Fortfahren**.
7. Drücken Sie die Taste **start**, um mit der Aufzeichnung zu beginnen.
8. Laufen oder gehen Sie die Distanz.
9. Drücken Sie die Taste **stop**.

GPS-Kalibrierung

Sie müssen GPS-Signale empfangen, um den Laufsensordistanz mithilfe von GPS kalibrieren zu können.

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > **Sporteinstellungen** > **Laufsensordistanz**.
2. Wählen Sie **Ja** im Feld **Laufsensordistanz vorhanden?**
3. Wählen Sie **Kalibrierung**.
4. Wählen Sie **Nach GPS**.
5. Geben Sie im Feld **Distanz auswählen** eine Distanz ein.
6. Wählen Sie **Fortfahren**.
7. Drücken Sie die Taste **start**.
8. Laufen oder gehen Sie. Der Forerunner informiert Sie, sobald Sie eine ausreichende Distanz zurückgelegt haben.

Manuelle Kalibrierung

Wenn die Laufsensordistanz bei jedem Lauf etwas hoch oder niedrig erscheint, können Sie den Kalibrierungsfaktor manuell einstellen.

Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > **Laufeinstellungen** > **Laufsensordistanz** > **Kalibrierungsfaktor**. Passen Sie den Kalibrierungsfaktor an. Vergrößern

Sie den Kalibrierungsfaktor, wenn die Distanz zu niedrig ist, und verkleinern Sie den Kalibrierungsfaktor, wenn die Distanz zu hoch ist.

Fahrradinformationen

Um spezifische Informationen über Ihr Fahrrad zur genaueren Kalibrierung des Sensors einzugeben, gehen Sie wie folgt vor:

1. Halten Sie die Taste **mode** gedrückt, um den Sportmodus auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste **mode** > **Einstellungen** > **Fahrradeinstellungen** > Fahrradname > **Fahrradinformationen**.
3. Ändern Sie die Informationen in den Feldern **Name**, **Gewicht** und **Kilometerzähler**.
4. Im Feld **Radgröße** können Sie zur manuellen Eingabe **Benutzerdefiniert** wählen.



HINWEIS: Die automatische Einstellung im Feld **Radgröße** berechnet die Radgröße automatisch anhand der GPS-Distanz.

Leistungsmesser

Eine Liste kompatibler Leistungsmesser von Drittanbietern finden Sie unter www.garmin.com.

Leistungskalibrierung

1. Drücken Sie die Taste **mode** > **Einstellungen** > **Fahrradeinstellungen** > Fahrradname > **ANT+-Leistung**.
2. Wählen Sie **Ja** im Feld **Leistungsmesser vorhanden?**.
3. Wählen Sie **Kalibrierung**.

Kalibrierungsanweisungen, die sich speziell auf Ihr Leistungsmessgerät beziehen, finden Sie in der Bedienungsanleitung des Herstellers.

Leistungsbereiche

1. Halten Sie die Taste **mode** gedrückt, um den Fahrradmodus auszuwählen.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Fahrradeinstellungen** > **Fahrradname** > **Leistungsbereiche**.

Sie können sieben benutzerdefinierte Leistungsbereiche einstellen (1 = niedrigster, 7 = höchster). Wenn Sie Ihre FTP (Funktionsleistungsschwelle, engl. „functional threshold power“) kennen, können Sie diese eingeben und das Gerät Ihre Leistungsbereiche automatisch berechnen lassen. Außerdem können Sie Ihre Leistungsbereiche manuell eingeben.

GSC 10

Der Forerunner ist mit dem GSC 10 Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor für Fahrräder kompatibel. Sie müssen den GSC 10 und den Forerunner koppeln.

Kalibrieren des Fahrradsensors

Die Kalibrierung des Fahrradsensors ist optional und erhöht unter Umständen die Genauigkeit.

1. Drücken Sie die Taste **mode** > wählen Sie **Einstellungen** > **Fahrradeinstellungen** > **Fahrradname** > **ANT+-Geschwindigkeit/Trittfrequenz**.
2. Wählen Sie **Ja** im Feld **Fahrradsensor vorhanden?**.
3. Bei Bedarf drücken Sie **Mehr** zur erweiterten Sensorkonfiguration.

Anhang


Zurücksetzen des Forerunner

Falls der Forerunner nicht ordnungsgemäß funktioniert, halten Sie gleichzeitig die Tasten **mode** und **lap/reset** gedrückt, bis sich der Bildschirm abschaltet (ca. 7 Sekunden), um den Forerunner zurückzusetzen. Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

Löschen von Benutzerdaten



ACHTUNG: Mit dieser Funktion werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten einschließlich des Protokolls gelöscht.

1. Schalten Sie den Forerunner aus.
2. Halten Sie die Taste **mode** sowie  gedrückt, bis die Meldung angezeigt wird.
3. Wählen Sie **Ja**, um alle Benutzerdaten zu löschen.

Aktualisieren der Forerunner-Software mithilfe von Garmin Connect

Rufen Sie die Website www.garmin.com/products/forerunner310xt auf, um Informationen zu Updates für die Forerunner-Software und zur webbasierten Software Garmin Connect zu erhalten.

Wenn eine neue Software zur Verfügung steht, erinnert Sie Garmin Connect daran, die Software des Forerunner zu aktualisieren. Befolgen Sie zum Aktualisieren der Software die Anweisungen. Achten Sie darauf, dass das Gerät den Erfassungsbereich des Computers während des Updatevorgangs nicht verlässt.

Informationen zum Akku

Die jeweilige Batterielebensdauer hängt von der Nutzung folgender Funktionsbereiche ab: GPS, Hintergrundbeleuchtung und Computerverbindung über ANT+.

Mit eingeschaltetem GPS-Modus hält der voll aufgeladene Akku im Forerunner bis zu 20 Stunden.

Technische Daten

Forerunner

Größe der Uhr, ohne Gurte:

B × L × T: 54 × 56 × 19 mm
(2,13 × 2,20 × 0,75 Zoll)

Gewicht: 72 g (2,5 Unzen)

Anzeige: 33 × 21 mm (1,3 × 0,8 Zoll),
Auflösung: 160 × 100 Pixel mit LED-
Hintergrundbeleuchtung

Wasserdicht: nur beim Schwimmen, nicht
beim Tauchen

Datenspeicherung: Ca. 20 Stunden Nutzdaten
(bei Aufzeichnung von 1 Trackpunkt alle
4 Sekunden)

Speicher: Bis zu 1000 Runden;
100 Benutzerpositionen (Wegpunkte)

Computerschnittstelle: USB ANT Stick

Batterietyp: wiederaufladbarer Lithium-
Ionen-Akku mit 700 mA

Batterielebensdauer: Bis zu 20 Stunden bei
normalem Gebrauch.

Betriebstemperaturbereich:
-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)

Temperaturbereich beim Aufladen:
0 °C bis 50 °C (32 °F bis 122 °F)

Funkfrequenz/Protokoll:
2,4 GHz/Dynastream-ANT+-Funküber-
tragungsprotokoll

GPS-Antenne: Intern verlegt

GPS-Empfänger: Integrierter Empfänger mit
hoher Empfindlichkeit

USB ANT Stick

Maße: L × B × T: 59 × 18 × 7 mm
(2,32 × 0,71 × 0,28 Zoll)

Gewicht: 6 g (0,01 lbs)

Übertragungreichweite: Ca. 5 m (16,4 Fuß)

Betriebstemperatur: -10 °C bis 50 °C
(14 °F bis 122 °F)

Funkfrequenz/Protokoll:

2,4 GHz/Dynastream-ANT+-Funkübertragungsprotokoll

Stromversorgung: USB

Herzfrequenzsensor

Maße (Modul): B × H × T:
6,2 × 3,4 × 1,1 cm (2,4 × 1,3 × 0,4 Zoll)

Gürtlänge: Verlängerbar von 53 cm bis 75 cm
(21 Zoll bis 29,5 Zoll)

Gewicht: 45 g (1,6 Unzen)

Wasserbeständig: 30 m



HINWEIS: Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten an das GPS-Gerät.

Übertragungreichweite: ca. 3 m (9,8 Fuß)

Batterie: austauschbare CR2032-Batterie (3 Volt)

Material: Perchlorate – möglicherweise ist eine spezielle Handhabung erforderlich. Siehe www.dtc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Batterielebensdauer: Ca. 4,5 Jahre
(1 Stunde pro Tag)

Betriebstemperatur: -5 °C bis 50 °C
(23 °F bis 122 °F)

Funkfrequenz/Protokoll: Drahtloses ANT-Kommunikationsprotokoll mit 2,4 GHz

Systemkompatibilität: ANT+

Software-Lizenzvereinbarung

DURCH DIE VERWENDUNG DES FORERUNNER STIMMEN SIE DEN BEDINGUNGEN DER FOLGENDEN LIZENZVEREINBARUNG ZU.

Anhang

LESEN SIE DIE LIZENZVEREINBARUNG AUFMERKSAM DURCH.

Garmin gewährt Ihnen eine beschränkte Lizenz zur Verwendung der auf diesem Gerät im Binärformat vorhandenen Software (die „Software“) im Rahmen des normalen Betriebs dieses Geräts. Verfügungsrechte, Eigentumsrechte und geistige Eigentumsrechte an der Software verbleiben bei Garmin.

Sie erkennen an, dass die Software Eigentum von Garmin ist und durch die Urheberrechte der Vereinigten Staaten von Amerika und internationale Abkommen zum Urheberrecht geschützt ist. Weiterhin erkennen Sie an, dass Struktur, Organisation und Code der Software wertvolle Betriebsgeheimnisse von Garmin sind und dass der Quellcode der Software ein wertvolles Betriebsgeheimnis von Garmin bleibt. Sie verpflichten sich, die Software oder Teile davon nicht zu dekompileieren,

zu disassemblieren, 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 steht.

Konformitätserklärung

Garmin erklärt hiermit, dass dieser Forerunner den wesentlichen Anforderungen und weiteren relevanten Vorschriften der Richtlinie 1999/5/EG entspricht.

Sie finden die vollständige Konformitätserklärung auf der Garmin-Website für Ihr Garmin-Produkt unter www.garmin.com.

Fehlerbehebung

| Problem | Lösung/Antwort |
|--|--|
| Der Forerunner empfängt keine Satellitensignale. | Drücken Sie die Taste mode > wählen Sie GPS > GPS-Status . Vergewissern Sie sich, dass GPS aktiviert ist. Nehmen Sie den Forerunner mit ins Freie, und halten Sie sich von hohen Gebäuden fern. Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei. |
| Die Ladestandsanzeige des Geräts ist ungenau. | Entladen Sie den Forerunner zunächst vollständig, und laden Sie ihn dann wieder vollständig auf, ohne den Ladevorgang zu unterbrechen. |
| Herzfrequenzsensor, Laufsensoren oder GSC 10 lassen sich nicht mit dem Forerunner koppeln. | Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m von anderem ANT+-Zubehör ein. Der Forerunner muss sich beim Koppeln in Reichweite (3 m) des Sensors befinden. Suchen Sie erneut nach Zubehör (siehe Seite 35). Vergewissern Sie sich, dass das Zubehör Daten sendet (Sie sollten zum Beispiel den Herzfrequenzsensor tragen). Sollte das Problem weiterhin bestehen, wechseln Sie die Batterie im Zubehör aus. |
| Die Herzfrequenzdaten sind ungenau. | Siehe Seite 36 . |
| Der Gurt des Herzfrequenzsensors ist zu groß. | Ein kleinerer elastischer Gurt ist separat erhältlich. Rufen Sie die Website http://buy.garmin.com auf. |
| Einige meiner Daten fehlen auf dem Forerunner. | Der Forerunner zeichnet keine weiteren Daten auf, wenn Sie diese nicht auf den Computer übertragen. Übertragen Sie regelmäßig Daten, um Datenverlust zu vermeiden. |

Tabelle für den Herzfrequenzbereich

| | Prozent der maximalen Herzfrequenz oder der Herzfrequenz in Ruhe | Belastungsempfinden | Vorteile |
|---|--|--|--|
| 1 | 50–60 % | Entspanntes, leichtes Tempo; rhythmische Atmung | Aerobes Training der Anfangsstufe; geringere Belastung |
| 2 | 60–70 % | Komfortables Tempo; leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich | Einfaches Herz-Kreislauf-Training; gutes Erholungstempo |
| 3 | 70–80 % | Mäßiges Tempo; eine Unterhaltung ist schwieriger | Verbessert den aeroben Bereich; optimales Herz-Kreislauf-Training |
| 4 | 80–90 % | Schnelles Tempo und ein wenig unkomfortabel; schweres Atmen | Verbessert den anaeroben Bereich und die anaerobe Schwelle; höhere Geschwindigkeit |
| 5 | 90–100 % | Sprint-Tempo, kann nicht über längeren Zeitraum aufrechterhalten werden; angestrenktes Atmen | Anaerobe und muskuläre Ausdauer; gesteigerte Leistung |

Stichwortverzeichnis

A

- Aktivitätsklasse 5
- Aktualisieren der Software 41
- Alarmer 14
- Alle Protokolle 23
- Ändern der Zeitzone 33
- Automatischer Seitenwechsel 12
- Auto Pause 11
- Auto Runde 10

B

- Batterie
 - Informationen 42
 - Laden 3
- Beleuchtung 32
- Benutzerprofil 33
- Bereiche
 - Leistung 40
- Bereiche, Herzfrequenz 12
- Bildschirmkontrast 32

D

- Daten, Benutzerdaten
 - löschen 41
- Datenfelder 28
- Daten senden 34

E

- Einheiten 33
- Entfernungsdatenfelder 28

F

- Fahrrad
 - Modus 19
- Fehlerbehebung 45
- Firstbeat Technologies Ltd 33

G

- Garmin-Produktsupport i
- Garmin Connect iv, 9, 32, 41
- Geräte-ID 33
- Geschwindigkeitsdatenfelder 30
- GPS 24–27
- GSC 10 40

H

- Herzfrequenz
 - Bereiche 12, 46
 - Datenfelder 29
 - Einstellungen 8
- Herzfrequenzsensor 36
 - Batterie 36
 - Tipps 36
- Hintergrundbeleuchtung 32
- Höhendatenfelder 29

I

- Intervalltrainings 15

K

- Kalibrierung
 - Fahrradsensor (GSC 10) 40
 - Laufsensoren 38
- Kalorien 28
- Karte 24
- Kompass 25

Stichwortverzeichnis

L

- Laufsensor 37
 - Kalibrierung 38
- Leistung
 - Bereiche 40
 - Kalibrierung 39
 - Messgerät 39
- Lithium-Ionen-Akku 42
- Lizenzvereinbarung 43
- löschen
 - Ausdauertrainings 18
 - Protokoll 23
 - Strecken 19
- Löschen von Daten 41
- Löschen von
 - Informationen 41

M

- Multisport, Auto 20
- Multisport-Trainings 19–21

N

- Navigation 24–27
- Neigung 29

P

- Positionen
 - löschen 26
 - markieren 24
 - suchen 25
- Produktregistrierung i
- Produktsupport i
- Protokoll 22
 - löschen 23

R

- Registrierung i
- Reinigen des
 - Forerunner iv
- Runde 1

S

- Satellitenseite 27
- Satellitensignale
 - erfassen 6
- Senden aller Daten 34
- Senden erzwingen 34
- Software-Downloads iv, 9

- Software-Lizenzvereinbarung 43

- Softwareupdate 41
- Softwareversion 33
- Sportmodus 10
- Sprache 31
- Statussymbole 36
- Strecken 18
 - löschen 19
 - starten 18
- Symbole 36

T

- Tasten, Uhr 1
- Technische Daten 42
- Töne 32
- Training 10
- Trainings 15
 - benutzerdefiniert 16
 - Intervall 15
- Trittfrequenz-Datenfelder 28

U

USB ANT Stick 9

V

Vibrationsalarme 32

Virtual Partner 13, 14, 18

W

Wegpunkte,
siehe Positionen

Z

Zeitdatenfelder 31

Zubehör 35–40

Zur Position gehen 25

**Aktuelle Softwareupdates (mit Ausnahme von Kartendaten) erhalten
Sie während des Lebenszyklus Ihrer Garmin-Produkte kostenlos
auf der Garmin-Website unter www.garmin.com.**

GARMIN  [®]



© 2009 Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen

Garmin International Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Großbritannien

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

www.garmin.com