

TIMEX[®] IRONMAN[®]

TRAIN SMARTER[™]

W254 509-095002-02 EU



SLEEK[™] 150 LAP with



USER
MANUAL

TIMEX[®] IRONMAN[®]

TRAIN SMARTER[™]



INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	301
Welkom!	301
HORLOGEFUNCTIES	302
Tijd/datum	302
TapScreen™ technologie	302
Chronograaf	303
Terugroepen	304
Timer	305
Intervaltimer	305
Alarm	306
INDIGLO® nachtlucht	306

SNELSTART.....	308
De tijd en datum instellen.....	309
De chronograaf gebruiken.....	310
Uw trainingsgegevens verkrijgen.....	311
Uw trainingsgegevens blokkeren.....	312
INSTRUCTIES.....	312
HORLOGEMODI.....	312
TAPSCREEN™ TECHNOLOGIE.....	314
MODI EN FUNCTIES INSTELLEN.....	315
Tijd / datum / uursignaal.....	315
Chronograaf.....	317
De werking van de chronograaf.....	319
Doeltijdpacer.....	322
Hydratie- en voedingstimers.....	326

TERUGGROEPEN.....	327
TIMER.....	330
INTERVALTIMER MET LABELS.....	332
INDIGLO® NACHTLICHT.....	337
WATERBESTENDIGHEID.....	339
BATTERIJ.....	340
INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX.....	341

INLEIDING

Welkom!

Wij danken u voor de aankoop van uw nieuwe Timex® Ironman® SLEEK™ horloge voor 150 ronden met de NIEUWE TapScreen™ technologie. Deze nieuwe generatie performance-instrumenten is ontwikkeld in samenwerking met wereldberoemde atleten die hielpen verzekeren dat de functies van het SLEEK horloge voor 150 ronden bij uw trainingsbehoeften aansluiten.

Andere belangrijke kenmerken zijn o.a. een chronograaf met een geheugen voor 150 ronden, doeltijdpacer en van labels voorziene interval-timers. Het nieuwste ontwerp heeft een ergonomische pasvorm en uiterst makkelijk af te lezen cijfers op het grote display. Of u nu voor de eerste keer hardloopt of voor uw 10e marathon traint, dit horloge helpt u op weg.

Registreer uw product bij www.timex.com

HORLOGEFUNCTIES

Tijd/datum

- Uren, minuten en seconden weergegeven in 12- of 24-uurs indeling
- Datum weergegeven als maand-dag (MMM-DD), maand-dag-jaar (MM-DD-JJ), dag-maand-jaar (DD.MM.JJ) of jaar-maand-datum
- De dag van de week wordt weergegeven in DDD-indeling [bv. WED (woe)] en wordt automatisch met de datum uitgerekend
- Tweede tijdzone, met zelfstandige jaar, uren, minuten, datum en indeling
- Uursignaal 
- Pieptoon van knoppen

TapScreen™ technologie

- Met TapScreen™ technologie kunnen de chronograaf en timers eenvoudig worden geactiveerd door op het horlogeglas te tikken

- Deze functie werkt in de modus CHRONO, TIMER en INTERVAL TIMER


- De kracht waarmee op het horlogeglas wordt getikt kan op 3 niveaus [LITE (licht), MED (matig), HARD (hard)] worden ingesteld

Chronograaf

- TapScreen™ technologie start de opname van de verstreken tijd en registreert de ronde-/tussentijden
- Geheugen voor 150 ronden met teller voor 199 ronden
- De mogelijkheid om ronde- of tussentijd in grotere cijfers weer te geven
- Optionele indeling voor totale looptijd, die de totale tijd van de activiteit (min de tijd dat gepauzeerd is tijdens de training) en de totale looptijd vanaf het begin bijhoudt
- Optionele functie Doeltijdpacer met doeltempo per ronde van de gebruiker, doelbereik en totale doelfafstand

- De doeltijdpacer geeft duidelijk hoorbare waarschuwingen en prompts op het scherm die het volgende aanduiden: te langzaam (langzaam piepend “SLOW”), juist tempo (enkele pieptoon “ON PACE”) of te snel (snel piepend “FAST”)
- Hydratie- en voedingstimeralarmen raden u aan om te drinken en te eten
- Het nieuwe gegevensbeheersysteem slaat alle trainingen op nadat de chronograaf is teruggesteld. De oudste trainingen worden automatisch vervangen tenzij ze geblokkeerd zijn om het wissen ervan te voorkomen

Terugroepen

- Opslag van meerdere trainingen per datum met tijden van elke ronde-/tussentijd, uw doeltijden, beste ronde en gemiddelde ronde
- Het terugroepen van de doeltijdpacer toont hoeveel sneller of langzamer u was voor elke ronde en de totale tijd
- Het blokkeren van trainingen voorkomt automatisch wissen

Timer ⌚

- TapScreen™ technologie start/stopt de timer
- Timer tot maximaal 24 uur instelbaar
- Opties voor stoppen of herhalen van aftellen
- Teller met automatische herhaling

Intervaltimer ⌚

- TapScreen™ technologie start/stopt de intervaltimer
- Timer tot maximaal 24 uur instelbaar
- Drie intervaltimers met elk maximaal 16 intervallen
- Door de gebruiker te selecteren intervallabels [Intervalnr., WARM (opwarmen), SLOW (langzaam), MED (matig), FAST (snel) en COOL (afkoelen)] ter bevordering van uw intervaltraining
- Teller met automatische intervalherhaling

Alarm 📢

- Drie alarmen met dagelijkse, weekdag-, weekend- of wekelijkse optie
- Tweede waarschuwing na vijf minuten

INDIGLO® nachtlucht met de functie NIGHT-MODE® 🌙

Timex® Ironman® SLEEK™ horloge voor 150 rondes met TapScreen™ technologie



Pictogrammen op display

 ALARM

 Alarmindicator

 Chronograafindicator

 Indicator afteltijd herhalen

 Indicator afteltimer

 TAP  Indicator TIKJE

 INDIGLO® NACHTLICHT

SNELSTART

Druk op MODE (modus) om de hoofdfuncties van het horloge te doorlopen.

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM

De meeste modi gebruiken de horlogeknoppen op dezelfde manier en de labels van de knoppen worden dicht bij de knop op het scherm weergegeven.

SET (DONE) [instellen (voltooid)] = accepteren en afsluiten

MODE (NEXT) [modus (volgende)] = naar de volgende instellingsoptie gaan

START/SPLIT (+) (starten/tussentijd) = de instellingswaarde verhogen

STOP/RESET (-) (stoppen/terugstellen) = de instellingswaarde verlagen/omkeren

Druk om in te stellen op SET en volg dan de instellingen op het scherm.

De tijd en datum instellen

1. Druk op MODE totdat de tijd verschijnt.
2. Houd SET ingedrukt om te starten.

3. Gebruik de instellingen die op het scherm worden vermeld [NEXT (volgende), +, -] om de volgende waarden te doorlopen: tijdzone, uren, minuten, seconden, maand, dag, jaar, 12/24-uurs tijdsindeling, datumindeling, uursignaal, pieptoon van knoppen en kracht waarmee getikt wordt.
4. Druk op SET om af te sluiten.

De chronograaf gebruiken

De chronograaf neemt de tijd van uw training op. De ronden/tussentijden verdelen de training in tijdsegmenten die realtime feedback kunnen leveren en u in staat stellen om uw tempo aan te passen zodat u uw tijdsdoel bereikt.



1. TIK in de modus CHRONO op het scherm om te START.
2. TIK steeds op het scherm wanneer u een LAP/SPLIT moet registreren.
3. Druk op STOP/RESET om te beëindigen.

4. Houd STOP/RESET ingedrukt om de CHRONO terug te stellen. WRKOUT SAVED (training opgeslagen) verschijnt op het scherm om u te berichten dat de training automatisch is opgeslagen.

Uw trainingsgegevens verkrijgen

Met de van datum voorziene trainingslog kunt u de CHRONO-trainingsprestaties bekijken.



1. Druk in de modus RECALL (terugroepen) op START/SPLIT om de datum van de training te selecteren die u wilt bekijken. Uw trainingen verschijnen in omgekeerde chronologische volgorde.
2. Druk op SET om alle informatie die in die training is opgeslagen, te bekijken.
3. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om alle trainingsinformatie te doorlopen.

Uw trainingsgegevens blokkeren

Door een training te blokkeren wordt voorkomen dat deze automatisch gewist wordt wanneer het geheugen vol raakt naarmate nieuwe trainingen worden uitgevoerd.



1. Druk op MODE totdat RECALL verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de trainingsdatums te doorlopen.
3. Zodra u de training vindt, houdt u STOP/RESET ingedrukt om te BLOKKEREN.  Houd STOP/RESET weer ingedrukt om te DEBLOKKEREN.

INSTRUCTIES

HORLOGEMODI

De functies van dit horloge zijn in modi gegroepeerd, die opgeroepen worden door de knop MODE in te drukken en los te laten - steeds wanneer u op de knop MODE drukt, komt u bij de volgende modus in de lus. De modi zijn in de onderstaande volgorde opgesteld:

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM

TIME geeft de tijd van de dag en datum weer.

CHRONO Gebruik de chronograaf voor het opnemen van de tijd van uw training.

RECALL Gebruiken om van datum voorziene chronograafevenementen door te nemen.

TIMER De countdown-timer komt goed van pas voor het opnemen van de tijd van evenementen met vaste tijden.

INT TIMER De intervaltimer is goed geschikt voor intervaltraining met evenementen met verschillende vaste tijden.

ALARM Er zijn drie alarmen beschikbaar zodat u op verschillende dagen op tijd bent.

TAPSCREEN™ TECHNOLOGIE

Uw vaart op peil houden en niet afgeleid worden. De TapScreen™ technologie werkt met één stevige tik op het horlogeglas. TapScreen™ technologie wordt gebruikt in de modus CHRONO, TIMER en INTERVAL TIMER.

De tikgevoeligheid kan worden ingesteld op licht (LITE), matig (MED) of hard (HARD). Het horloge wordt met een matige standaardinstelling geleverd.



1. Houd de knop SET ingedrukt in de modus TIME.
2. Druk op de knop MODE totdat TAP FORCE (kracht van tikje) verschijnt.
3. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om LITE, MED of HARD te selecteren voor de kracht waarmee u een tikje geeft.

Tips:

- Wij raden aan dat u de TAP FORCE selecteert afhankelijk van de

activiteit die u uitvoert: Wandelen (LITE), hardlopen (MED), fietsen (HARD) en zwemmen (Hard).

- Als u merkt dat het horloge onbedoeld wordt geactiveerd zonder dat u erop tikt, stel de kracht van het tikje dan op een niveau hoger in.
- Als u in de transitie van een triathlon bent of u zich verkleedt, raden wij aan dat u op MODE drukt om naar de modus TIME over te schakelen zodat activering van de chronograaf (die blijft op de achtergrond lopen) door een tikje wordt voorkomen. Ga terug naar CHRONO wanneer u klaar bent.

MODI EN FUNCTIES INSTELLEN

Tijd / datum / uursignaal

1. Druk op MODE totdat de tijd verschijnt.
2. Houd SET ingedrukt om te starten.
3. Druk op MODE om naar de instellingsopties te gaan.

4. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om de volgende waarden te verhogen of te verlagen: tijdzone (1 of 2), tijd, maand, dag, datum, jaar, 12/24-uurs indeling, datumindeling, uursignaal, pieptoon van knoppen en kracht van tikje.
5. Druk op VOLGENDE om de andere tijdzone (desgewenst) in te stellen aan de hand van de bovenstaande procedure.
6. Druk op SET om af te sluiten.

Tips:

- Als u in andere modi bent, houdt u MODE ingedrukt om de tijd te bekijken; laat deze knop los om naar de huidige modus terug te keren.
- De datumindeling kan geselecteerd worden als maand-datum (MM:DD, MMM-DD), maand-dag-jaar (MM-DD-JJ), dag-maand-jaar (DD.MM.JJ) of jaar-maand-datum (JJ-MM-DD)

Tweede tijdzone

Uw horloge heeft twee tijdzones die handig zijn wanneer u naar een plaats met een andere tijdzone reist of wanneer u naar zomertijd overschakelt.

Tips:

- U kunt gemakkelijk van TIME 1 naar TIME 2 en vice versa omschakelen door de knop START/SPLIT 8 seconden ingedrukt te houden.

Chronograaf

De chronograaf neemt de tijd van uw trainingssessie op. Tijdens het evenement geeft het registreren van ronde-/tussentijden u realtime feedback om uw tempo te bepalen en u in staat te stellen uw snelheid aan te passen zodat u uw tijdsdoel bereikt.

Ronde-/tussentijd

De rondetijd is de tijd voor het voltooien van een individueel segment van uw training. De tussentijd is de cumulatieve tijd van het begin tot dat

specifieke punt in uw training. Hieronder staat een voorbeeld van een loop van 4 mijl. De hardloper registreert elke mijl de ronde-/tussentijd.

Tabel met ronde-/tussentijd

Dit horloge registreert maximaal 100 uur en telt tot en met 199 ronden. Het slaat de meest recente 150 ronden op in de modus RECALL (terugroepen).

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1			
	15:01 MIN		
	SPLIT 2		
		22:09 MIN	
		SPLIT 3	
			29:39 MIN
			SPLIT 4

De werking van de chronograaf

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt. (Controleer of 00.00.00 wordt weergegeven of druk op STOP/RESET om terug te stellen.)
2. TIK op het scherm om te START.
3. TIK steeds op het scherm wanneer u een LAP/SPLIT moet registreren.
 - Steeds wanneer u een rondetijd opneemt, stopt het display 10 seconden zodat u de gegevens van de LAP/SPLIT kunt bekijken, terwijl de chronograaf de volgende ronde-/tussentijd registreert.
 - Als de doeltijd AAN staat, hoort u een alarm dat betrekking heeft op uw tempo om u te helpen beoordelen of u uw tempo moet verhogen of verlagen. Het display geeft de delta-tijd en tempo-feedback [SLOW (langzaam), ON PACE (juist tempo) of FAST (snel)]. De delta-tijd is het verschil tussen doelrondetijd en werkelijke rondetijd. Ga naar het gedeelte over het instellen van de doeltijdpacer om deze functie te activeren.

4. Druk op STOP/RESET om te pauzeren of te beëindigen. Tik op het scherm om te hervatten.
5. Wanneer de training voltooid is, houdt u STOP/RESET ingedrukt om het display te wissen (CHRONO wordt naar 00.00.00 teruggesteld). De training wordt nu automatisch opgeslagen en kan in de modus RECALL (terugroepen) worden bekeken.

Tips:

- U kunt ook de knop START/SPLIT gebruiken om uw chronograaf te starten en ronden op te nemen.
- Als u de tijd wilt bekijken, houdt u MODE ingedrukt; laat deze knop los om naar de huidige CHRONO terug te keren.
- Wanneer de chronograaf loopt, verschijnt  op de tijdweergave.
- U kunt maximaal 199 ronden opnemen, maar de chronograaf registreert alleen de meeste recente 150 ronden. Denk eraan dat elke volgende training drie opslagronden nodig heeft, die worden gebruikt om de tijd/datum, doeltijd en delta-tijden voor die training te stempelen.

De indeling van het chronograafdisplay veranderen

Dit bepaalt wat er op de middelste en onderste regel van het display wordt afgebeeld. De middelste regel heeft het grootste lettertype. U heeft de keuze tussen LAP/SPLIT (ronde-/tussentijd), SPLIT/LAP (tussen-/rondetijd) en TOTAL RUN (totale looptijd).

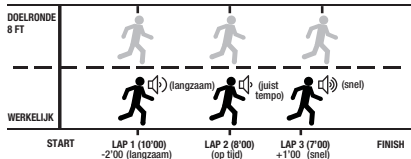
1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op SET om het instellen te starten.
3. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om LAP/SPLIT (rondetijd in grote cijfers), SPLIT/LAP (tussentijd in grote cijfers) of TOTAL RUN te selecteren.
4. Druk op SET (VOLTOOID) om af te sluiten of op MODE (VOLGENDE) om de doeltijdfunctie in te stellen (dit wordt verderop in dit gedeelte beschreven).

Opmerking:

Met de indeling TOTAL RUN kunt u de totale verstreken tijd bekijken sinds u de CHRONO had gestart, met inbegrip van tijd die verstreken is terwijl de chronograaf gestopt was. Wanneer een ronde-/tussentijd wordt opgenomen, schakelt het horloge automatisch naar de indeling LAP/SPLIT.

Doeltijdpacer

Omdat het tempo belangrijk is om uw doel te bereiken, geeft een ingebouwde hoorbare volger aan of uw doelrondetijden zijn bereikt. Wanneer u boven of onder uw vooraf bepaalde doeltijd komt, geven diverse signalen en berichten feedback. Langzame pieptonen duiden aan dat uw tempo te laag ligt (SLOW), een enkele piepton meldt dat u op het juiste tempo bent (ON-PACE) en snelle pieptonen dat u te snel bent (FAST). Het scherm geeft ook uw prestatiegegevens weer.



De doeltijdpacer instellen

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt (de chronograaf geeft 00:00:00 weer of druk op STOP/RESET om terug te stellen).
2. Druk op SET om het instellen te starten.
3. Druk op de knop MODE totdat TARGET TIME (doeltijd) verschijnt.

4. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om de doeltijd AAN of UIT te zetten.



5. Als u AAN selecteert, drukt u op de knop MODE totdat het doeltempo (TRGT PACE) verschijnt.
6. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om het doeltempo per rondetijd in uren (UU), minuten (MM) en seconden (SS) in te voeren. Het doeltempo per ronde kan van een minimum van 1 minuut (1.00) tot een maximum van 1 uur (1:00.00) worden ingesteld.
7. Druk op de knop MODE om het doelbereik (TRGT RANGE) in te voeren, dat de foutenmarge (+/-) is waarbinnen u uw ronde als "ON-PACE" (juist tempo) beschouwt. Wanneer het doelbereik verschijnt, voert u de minuten (MM) en seconden (SS) in.
8. Druk op de knop MODE totdat de doelaafstand (TRGT DIST) verschijnt.
9. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om NONE (geen) of SET te selecteren.

10. Als u SET selecteert, drukt u op de knop MODE totdat de eenheid van de afstand (UNIT DIST) verschijnt.
11. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om mijlen (MI) of kilometers (KM) te selecteren.
12. Druk op MODE totdat de doelaafstand (TRGT DIST) verschijnt.
13. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om de totale doelaafstand van uw totale training of wedloop in te stellen.
14. Druk op SET om te beëindigen. Als een totale doelaafstand is ingesteld, schat het horloge uw totale doeltijd (TARGET TOTAL) op grond van het doeltempo en de doelaafstand die u in de vorige stappen hebt verstrekt, en geeft deze totale doeltijd weer.

Hydratie- en voedingstimers

De optionele hydratie- en voedingstimers herinneren u eraan wanneer het tijd is om te drinken of te eten. Deze afteltimer herhaalt en loopt parallel met de chronograaf.

De hydratie- en voedingstimers instellen

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op SET om te starten.
3. Druk op de knop MODE totdat hydratie (DRINK) verschijnt.
4. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om dit AAN te zetten.
5. Druk op de knop MODE om naar het tijdgedeelte te gaan en druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om de tijd in te stellen.
6. Druk op MODE om het instellingsproces te selecteren en te herhalen voor de voedingstimer (EAT).



7. Druk op SET om te beëindigen.

TERUGROEPEN

Met de log met meerdere trainingen kunt u uw trainingsprestaties per datum bekijken. U kunt de tijd van elke ronde, beste ronde en gemiddelde ronde bekijken. Als de doeltijdpacer is ingesteld, geeft het horloge ook de delta-tijden en labels voor elk segment.

Uw trainingsgegevens doornemen



1. Druk op MODE totdat RECALL verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de datum van de training te selecteren die u wilt doornemen. Uw trainingen verschijnen in omgekeerde chronologische volgorde en het aantal opgeslagen ronden verschijnt.
3. Nadat u de training hebt gevonden die u wilt doornemen, drukt u op SET om alle informatie door te nemen die in die training is opgeslagen.

- Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om uw gegevens door te nemen (ronde-/tussentijd, delta-tijden, beste ronde en gemiddelde ronde).
 - Als de doeltijdpacer AAN stond, kunt u het volgende doornemen: de instellingen van de doeltijdpacer (doeltempo, doelafstand en doeltaal), werkelijke ronde-/tussentijden, delta-resultaten per ronde (+/- uit doeltijd per ronde met labels), totale delta-tijd (als een totale doelafstand was ingesteld), beste ronde en gemiddelde ronde.
4. Druk op SET om af te sluiten.

Trainingen blokkeren in RECALL

Door een training te blokkeren wordt voorkomen dat deze automatisch gewist wordt wanneer nieuwe trainingen worden uitgevoerd.

1. Druk op MODE totdat RECALL verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de trainingsdatums te doorlopen.

3. Nadat u de training hebt gevonden, houdt u STOP/RESET ingedrukt om de training te BLOKKEREN. Er verschijnt een klein blokkeringpictogram  samen met de trainingsdatum om de status van de gegevens te bevestigen.
4. Als u een training wilt deblokkeren, herhaalt u de drie bovenstaande stappen en houdt u STOP/RESET ingedrukt om te DEBLOKKEREN.

Tips:

- Om de laatste training te BLOKKEREN moet u de chronograaf terugstellen (00:00:00) om de training op te slaan.
- Naarmate het geheugen vol raakt (maximaal 150 ronden), worden de oudste gedeblokkeerde trainingen automatisch gewist.
- Als trainingen geblokkeerd zijn en het geheugen ruimte heeft voor minder dan 30 ronden, geeft het horloge te kennen dat het geheugen aan het vol raken is door "x laps free" (x ronden vrij) weer te geven. Zodra geen geheugen meer beschikbaar is, geeft het horloge "memory full" (geheugen vol) weer en moeten opgeslagen trainingen

gedeblokkeerd worden om ruimte te maken voor de volgende, terug te roepen training.

TIMER

De timer wordt gebruikt om de tijd van een evenement met vaste tijd af te tellen. De timer kan worden ingesteld om te herhalen en continu af te tellen of te stoppen aan het einde van het aftellen. U kunt de TapScreen™ technologie gebruiken om de timer op elk gewenst moment te activeren en te stoppen.

De timer instellen

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op SET om de timer te gaan instellen.
3. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om de afteltimerwaarden te verhogen of verlagen.
4. Druk op MODE om naar de volgende instellingsoptie te gaan.
5. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om STOP AT END

(stoppen aan einde) of REPEAT AT END (herhalen aan einde) te selecteren.

6. Druk op SET om het instellingsproces te beëindigen.

De timer gebruiken

1. Tik op het horlogeglas of druk op START/SPLIT om de timer te starten.
2. Een timermelodietje weerklinkt wanneer de timer nul bereikt en stopt en herhaalt. Het melodietje kan uitgezet worden door op een knop te drukken.
3. Als u de timer moet stoppen of pauzeren, tik dan op het horlogeglas of druk op STOP/RESET.
4. Wanneer u klaar bent, houdt u STOP/RESET ingedrukt om de timer op de oorspronkelijke tijd terug te stellen. Als u STOP/RESET nogmaals ingedrukt houdt, stelt u de timer op 0.

Opmerking: Als de herhalingstimer op minder 15 seconden is ingesteld, hoort u een enkele pieptoon voordat herhaald wordt.

Tips:

-  verschijnt in de tijdweergave wanneer de timer loopt.  verschijnt wanneer de timer loopt en ingesteld is om aan het einde te herhalen.
- Voor herhalende timerwerking verschijnt het herhalingsnummer onder aan het scherm.
- Het maximumaantal getelde herhalingen is 99.
- De timer blijft lopen zelfs als u de modus Timer verlaat.
- Het INDIGLO® nachtlicht knippert en het timermelodietje weerklinkt wanneer de timer tot nul aftelt.

INTERVALTIMER MET LABELS

Complexe intervaltrainingsroutines worden automatisch en moeiteloos met drie intervalprogramma's; elk met maximaal 16 van een label voorziene intervallen die met de interface van TapScreen™ technologie gestart en gestopt kunnen worden. We hebben ook labels toegevoegd zodat u de intensiteit kunt zien die u in uw training moet volgen

(Intervalnr., WARM, SLOW, MED, FAST en COOL).

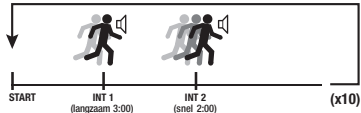
Intervaltimers instellen

1. Druk op MODE totdat INT TIMER verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET om de training te selecteren die u wilt gebruiken (WRK -1, 2 of 3).
3. Druk op SET en SET INT TIMER verschijnt.
4. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om het interval (1-6) te selecteren.
5. Druk op MODE om de intervaltijd (UU:MM: SS) in te stellen met START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-).
6. Druk op MODE om de intervalnaam te selecteren (Intervalnr., WARM, SLOW, MED, FAST en COOL) met START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-).
7. Druk op MODE (VOLGENDE) om STOP AT END of REPEAT AT END te selecteren met START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-).

Herhaal al deze stappen totdat u alle benodigde intervallen hebt ingesteld voor uw training.

De intervaltimer gebruiken

1. Tik op het horlogeglas of druk op START/SPLIT om de intervaltimer te starten.
2. Een intervaltimmermelodietje weerklinkt wanneer de timer nul bereikt en dan start de volgende intervaltimer.



- Het display toont het label boven aan de timer (Intervalnr., WARM, SLOW, MED, FAST en COOL).

- Als de training met REPEAT AT END was ingesteld, ziet u de herhalings-teller op de onderste regel.
3. Tik op het horlogeglas of druk op STOP/RESET om de intervaltimer te stoppen zodra u alle herhalingen hebt bereikt die u moet doen.
 4. Wanneer u klaar bent, houdt u STOP/RESET ingedrukt om de intervaltimer op de oorspronkelijke tijd terug te stellen. Als u STOP/RESET nogmaals ingedrukt houdt, stelt u de timer op 0.

Tips:

-  verschijnt in de tijdweergave wanneer de intervaltimer loopt.  verschijnt wanneer de intervaltimer loopt en ingesteld is om aan het einde te herhalen.
- Als u REPEAT AT END selecteert, telt de timer alle intervallen af en herhaalt dan de gehele reeks.
- Het INDIGLO® nachtlicht knippert en na elk interval klinkt het intervaltimmermelodietje.

- De intervaltimer blijft lopen als u de modus INT TIMER afsluit.
- Als u de tijd wilt bekijken, houdt u MODE ingedrukt; laat deze knop los om naar de huidige INT TIMER terug te keren.

Alarm

Er kunnen maximaal drie alarmen worden ingesteld om u aan aanstaande evenementen te herinneren. U kunt deze per dag aanpassen aan uw wensen.

1. Druk op MODE totdat ALARM verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET om alarm 1, 2 of 3 te selecteren.
3. Druk op SET om het geselecteerde alarm in te stellen.
4. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) en MODE om de alarmtijd te veranderen en hoe vaak u het alarm wilt horen (DAILY (dagelijks), WKDAYS (weekdagen), WKENDS of een bepaalde dag van de week).
5. Druk op SET om te bevestigen en af te sluiten.

6. Druk op START/SPLIT om een alarm AAN of UIT te zetten. Als het alarm geactiveerd is, wordt de frequentie van het alarm op de onderste regel van het display weergegeven.

Tips:

- Wanneer het alarm aan staat, verschijnt  in de tijdweergave.
- Wanneer het alarm de ingestelde tijd bereikt, knipperen het INDIGLO® nachtlicht en het alarmpictogram en klinkt een waarschuwing. Druk op om het even welke knop om de waarschuwing te stoppen.
- Als geen knop wordt ingedrukt, stopt de waarschuwing na 20 seconden en wordt het tweede alarm na 5 minuten geactiveerd.

*INDIGLO® NACHTLICHT MET DE FUNCTIE NIGHT-MODE®

De INDIGLO® technologie verlicht de gehele wijzerplaat van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is. Druk op de knop INDIGLO® om het nachtlicht te activeren. INDIGLO® blijft tijdens normaal gebruik 3 seconden aan of 6 seconden tijdens instellen.

DE FUNCTIE NIGHT-MODE®

Met de functie NIGHT-MODE® kunt u de wijzerplaat 2-3 seconden verlichten door op het horlogeglas te tikken (alleen in de modus CHRONO, TIMER en INT TIMER) of door op een drukknop van het horloge te drukken. Een halvemaaanpictogram  wordt ook op het scherm weergegeven wanneer de functie NIGHT-MODE® geactiveerd is.

Om dit te activeren houdt u de knop INDIGLO® 4 seconden ingedrukt; om het te deactiveren drukt u de knop INDIGLO® 4 seconden in. De functie NIGHT-MODE® wordt na 8 uur automatisch gedeactiveerd.

WATERBESTENDIGHEID

Uw SLEEK™ horloge voor 150 ronden is waterbestendig tot 100 meter.

Waterbestendige diepte	p.s.i.a. * Waterdruk onder oppervlak
30 m/98 ft	60
50 m/164 ft	86
100 m/328 ft	160

*lb per vierkante inch absoluut

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

1. Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de kast intact blijven.
2. Het horloge is geen duikershorloge en mag niet voor duiken worden gebruikt.

3. Spoel het horloge met zoet water af nadat het aan zout water is blootgesteld.

BATTERIJ

Timex raadt ten sterkste aan om de batterij door een winkelier of juwelier te laten vervangen. Druk, indien van toepassing, op de terugstelknop nadat u de batterij hebt vervangen. Het type batterij vindt u aan de achterkant van de kast. De geschatte levensduur van de batterij is op bepaalde veronderstellingen met betrekking tot het gebruik gebaseerd; de levensduur van de batterij varieert al naargelang het werkelijke gebruik. **DE BATTERIJ NIET IN HET VUUR WEGGOOIEN. NIET OPLADEN. LOSSE BATTERIJEN UIT DE BUURT VAN KINDEREN HOUDEN.**

Lees de instructies goed door zodat u weet hoe u uw Timex® horloge moet bedienen. Het is mogelijk dat uw model niet alle functies heeft die in dit boekje worden beschreven.

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Het TIMEX® horloge heeft een garantie van de Timex Group USA, Inc. voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het horloge repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

BELANGRIJK — DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET HORLOGE:

- 1) nadat de garantietermijn is verlopen;
- 2) als het horloge oorspronkelijk niet bij een erkende Timex-winkelier is gekocht;
- 3) als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
- 4) als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik; en
- 5) het glas, de band, de kast, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL. TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u uw horloge naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex-winkelier waar het horloge gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon van het horloge of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon van het horloge of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats

van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw horloge sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. **STUUR NOOIT EEN SPECIAAL HORLOGEBANDJE OF ENIG ANDER ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

Voor de VS kunt u 1-800-448-4639 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 020 8687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland/Oostenrijk +43 662 889 2130. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex

winkeliers u een voorgeadresseerde, franco horlogereparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX en NIGHT-MODE zijn gedeponeerde handelsmerken van Timex Group USA, Inc. in de VS en andere landen. SLEEK, TRAIN SMARTER en TAPSCREEN zijn handelsmerken van Timex Group B.V. INDIGLO is een gedeponeerd handelsmerk van Indiglo Corporation in de VS en andere landen. IRONMAN is een gedeponeerd handelsmerk van de World Triathlon Corporation.