

TIMEX[®]

MARATHON[®]

GPS

**UHR FÜR
GESCHWINDIGKEIT +
ENTFERNUNG HANDBUCH**

INHALTSVERZEICHNIS

Ihre Uhr	3
Funktionen.....	3
Die Uhr aufladen.....	3
Grundfunktion	3
Symbol-Beschreibungen	4
Erste Schritte	4
Uhrzeit einstellen	4
Anzeigeeinheiten Einstellen	5
Benutzerprofil einrichten.....	5
Das GPS aktivieren	5
Laufmodus verwenden	5
Eine Trainingseinheit starten, stoppen und speichern.....	6
Zwischenzeiten messen	6
Den Chronograph-Modus verwenden	7
Eine Chrono-Trainingseinheit starten, stoppen und speichern.....	7
Trainingseinheiten einsehen	8
Trainingseinheit zur Ansicht auswählen	8
Trainingseinheitsdaten anzeigen.....	8
Trainingseinheiten löschen.....	8
Wecker einstellen	9
Einen Wecker auswählen	9
Die Weckzeit einstellen	9
Wecker ein- oder ausschalten	9
Einstellungen konfigurieren	9
Automatische Runden einstellen	9
Uhrzeit manuell einstellen	10
Die Night-Mode® Funktion einschalten	10
Kontrast anpassen.....	10
Knopfdrucksignal ein- und ausstellen.....	10
Die Uhr zurücksetzen	11
Problemlösungen	11
Probleme mit dem GPS.....	11
Probleme mit der Batterie.....	11
Sicherheit	11
Wasserbeständigkeit	11
Reinigung und Lagerung	11
Zeitzonen	12
Garantie und Service	13
Konformitätserklärung	14

IHRE UHR

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb der Timex® Marathon® GPS-Uhr. Als ein ernsthafter Dauerläufer werden Sie die akkurate Geschwindigkeit und Pace sowie die anderen von der Uhr bereitgestellten Daten schätzen lernen. Die GPS-Technologie der Uhr kann Satelliten praktisch überall auf der Welt orten, um Ihnen die Informationen bereitzustellen, die Sie für ein effizientes Training benötigen.

FUNKTIONEN

- GPS – Ortet Satelliten zur Bereitstellung von Trainingseinheitsdaten. Ihre Geschwindigkeit, Entfernung und Pace werden aufgrund Ihrer Positionsänderungen in Bezug auf den Satelliten festgelegt. Die Uhrzeit kann mithilfe des GPS eingestellt werden.
- Laufmodus – Zeichnet Daten während der Trainingseinheiten auf. Sie können Ihre Trainingsdaten noch während der Trainingseinheit anzeigen und diese zur späteren Einsicht speichern. Einfache Umstellung zwischen dem Lauf- und Chronograph-Modi bei laufendem Timer.
- Chronograph-Modus – Zeichnet Zwischenzeiten während der Trainingseinheiten auf und speichert die Rundendaten zur späteren Einsicht.
- Trainingseinheiten einsehen – Speichert beim Zurücksetzen des Timers Trainingseinheiten zur späteren Einsicht. Speichert mehr als 20 Stunden Trainingsdaten. Sie können alle aufgezeichneten Daten für die gesamte Trainingseinheit einsehen oder für einzelne Runden.
- Freihändige automatische Rundenaufzeichnung – Automatische Aufzeichnung von Zwischenzeiten beim Erreichen von einer von 6 auswählbaren Entfernungen.
- Wecker – Einrichtung von bis zu 5 Weckern, die zur festgelegten Zeit jeden Tag klingeln.
- INDIGLO®-Nachlicht mit Night-Mode®-Funktion – Auf Druck eines Knopfes wird das Uhrglas 10 Sekunden lang beleuchtet.

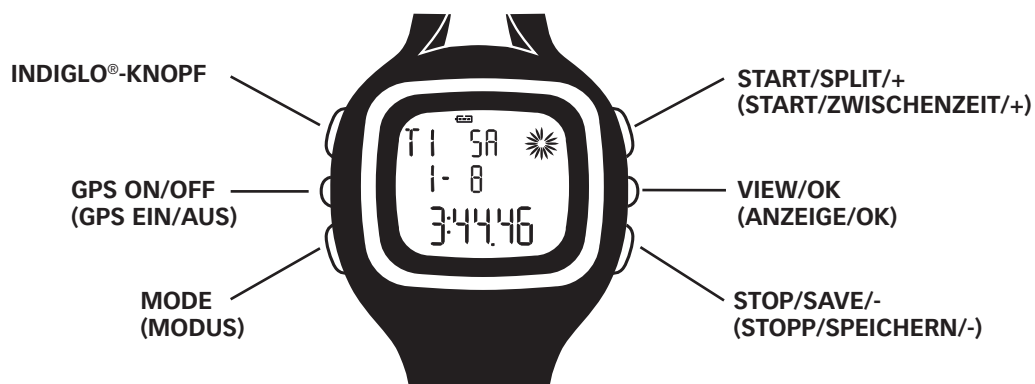
DIE UHR AUFLADEN

Vor der ersten Verwendung der Uhr muss die Batterie mindestens 4 Stunden lang aufgeladen werden.

Das große Kabelende in einen USB-Anschluss auf Ihrem Computer einstecken und die Aufladeklammer an die Uhr so anschließen, dass die 2 Stifte der Klammer an den 2 Metallkontakten an der Rückseite der Uhr anliegen.



GRUNDFUNKTION



INDIGLO® ZIFFERBLATTBELEUCHTUNGSKNOPF

Zur Aktivierung der Zifferblattbeleuchtung 10 Sekunden lang drücken.

GPS ON/OFF (EIN/AUS)

Zum Aktivieren des GPS drücken. Zur Deaktivierung des GPS gedrückt halten.

MODE (MODUS)

Zum Durchlaufen der verschiedenen Modi drücken. Auf den Einstellungsdisplays drücken, um zur nächsten Option zu wechseln.

START/SPLIT/+ (START/ZWISCHENZEIT/+)

Im Zeitmodus drücken, um in den Laufmodus zu wechseln. In den Lauf- und Chronograph-Modi mit angehaltenem Timer zum Starten des Timers drücken. In den Lauf- und Chronograph-Modi mit laufendem Timer zur Messung einer Zwischenzeit drücken. In den Einstellungs-Displays drücken, um die Werte zu erhöhen oder zur vorherigen Option in einer Liste überzugehen.

VIEW/OK (ANZEIGE/OK)

In den Lauf- und Chronograph-Modi zum Ändern des Displays drücken. In den Einstellungsdisplays drücken, um die blinkende Option zu bestätigen. Im Zeitmodus drücken, um die zweite Zeitzone anzuzeigen, oder halten, um die sekundäre Zeitzone zur primären zu machen.

STOP/SAVE/- (STOPP/SPEICHERN/-)

Bei laufendem Timer zum Anhalten drücken. Bei angehaltenem Timer halten, um die Trainingseinheit zurückzusetzen und zu speichern. In den Einstellungsdisplays drücken, um die Werte zu verringern oder zur nächsten Option in einer Liste überzugehen.

SYMBOL-BESCHREIBUNGEN

Diese Symbole zeigen den Status der Uhr an.

	GPS-Suche	Ausgefüllt: GPS verfügt über eine Satellitenortung. Blinkt: GPS sucht nach einer Satellitenortung.
	Verbindungsstärke	Je mehr Balken, desto stärker die Satellitenortung.
	Knopfdrucksignal	Zeigt an, dass Knopftöne aktiviert sind.
	Wecker	Ein Weckruf wurde eingestellt, der zur festgelegten Zeit ertönt.
	Batterie	Zeigt die verbleibende Batterieladung an. Je mehr dunkle Segmente, desto höher die Ladung.

ERSTE SCHRITTE

UHRZEIT EINSTELLEN

Sie können die Zeit für zwei Zeitzonen einstellen. Die Zeit wird vom GPS eingestellt, Sie können aber die Zeitzone (GMT-Differenz), Sommerzeit (aktivieren oder deaktivieren), Zeitformat (12- oder 24-stündig) und Datumsform (Monat-Tag oder Tag-Monat) einstellen.

HINWEIS: Bei der GMT-Differenz handelt es sich um die Anzahl der Stunden, die sich Ihre Zeitzone von Greenwich Mean Time unterscheidet. Jede GMT-Differenz wird mit dem abgekürzten Namen einer bekannten Stadt in der Zeitzone aufgeführt (Berlin wird z. B. als BER aufgeführt). Wenn Sie Ihre GMT-Differenz nicht kennen, suchen Sie Ihre Stadt oder eine nahegelegene Stadt unter [Zeitzone](#) aus.

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken oder TIME (ZEIT) auswählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um die korrekte Zeitzone auszuwählen (TIME 1 oder TIME 2). Dann OK drücken.
4. + oder - drücken oder AUTO auswählen (sodass das GPS die Zeit einstellen kann). Dann OK drücken.
5. + oder - drücken, um Ihre Zeitzone auszuwählen. Dann OK drücken.
6. Schritt 5 für DST (Sommerzeit), Zeitformat und Datumsformat wiederholen.
7. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

HINWEIS: Sie können die Uhrzeit auch manuell einstellen, und das GPS daran hindern, die Einstellung vorzunehmen. Weitere Informationen finden Sie unter [Uhrzeit manuell einstellen](#).

ANZEIGEEINHEITEN EINSTELLEN

Sie können zwischen englischen (Meilen, Fuß, Zoll, brit. Pfund) oder metrischen (Kilometer, Meter, Zentimeter, Kilogramm) Abmessungen wählen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um UNIT (EINHEIT) auszuwählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um MI für englisch oder KM für metrisch auszuwählen. Dann OK drücken.
4. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

BENUTZERPROFIL EINRICHTEN

Sie können Ihr Geschlecht, Alter und Gewicht eingeben, um Ihre Kalorienberechnungen zu verbessern.

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um USER (BENUTZER) auszuwählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um Geschlecht auszuwählen. Dann OK drücken.
4. Schritt 3 für Alter, Gewicht und Größe wiederholen.
5. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

DAS GPS AKTIVIEREN

Bevor Sie mit der Uhr Geschwindigkeits-, Pace- und Entfernungsdaten aufzeichnen können, müssen Sie das GPS aktivieren und eine Satellitenortung durchführen.

1. Die Uhr draußen und in angemessener Entfernung von Gebäuden und hohen Bäumen einstellen.
2. Achten Sie darauf, dass die Uhr gen Himmel zeigt. Die GPS-Antenne im unteren Teil des Zifferblatts nicht blockieren.
3. Nicht bewegen.
4. GPS ON/OFF (GPS EIN/AUS) drücken.

Die Symbole  und  blinken, während das GPS nach Satelliten sucht. Die Symbole werden ausgefüllt angezeigt, wenn die Ortung vollzogen wurde, und mehr „Säulen“ im Symbol  ein stärkeres Signal anzeigen.

HINWEIS: Eine dichte Wolkendecke oder Regen können die Ortung eines Satelliten erschweren.

LAUFMODUS VERWENDEN

Sie können den Laufmodus einsetzen, wenn Sie Geschwindigkeit, Entfernung, Pace oder Kalorieinformationen während der Trainingseinheit anzeigen möchten. Es kann z. B. hilfreich sein, diese Daten einzusehen, um die Ausdauer bei einer bestimmten Geschwindigkeit zu trainieren oder um einen 5-km-Lauf mit einer bestimmten Zeit abzuschließen. Es ist nicht möglich, Daten für Ihre aktuelle Runde im Laufmodus anzuzeigen.

Der Lauf- und Chronograph-Modus verwenden den gleichen Timer, sodass Sie problemlos zwischen den beiden Modi während der Trainingseinheit hin- und herwechseln können. Drücken Sie dafür MODE (MODUS). Zur Anzeige von Rundendaten müssen Sie in den Chronograph-Modus wechseln.

HINWEIS: Es ist möglich, Zwischenzeiten im Laufmodus aufzeichnen, individuelle Rundendaten können aber nur im Chronograph-Modus eingesehen werden.

Bei laufendem Timer werden mehrere Arten von Informationen über die Trainingseinheit angezeigt:

- Trainingsdauer
- Entfernung
- Pace
- Geschwindigkeit
- Verbrauchte Kalorien
- Aktuelle Uhrzeit

HINWEIS: Sie erhalten die akkuratesten Berechnungen von Geschwindigkeit, Entfernung und Pace, wenn Sie die Uhr bei klarem Wetter tragen.

EINE TRAININGSEINHEIT STARTEN, STOPPEN UND SPEICHERN

MIT EINER TRAININGSEINHEIT BEGINNEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis RUN (LAUFEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um GPS auszuwählen (zur Aufzeichnung der Trainingsdaten mit dem GPS) oder INDOOR (INNENEINSATZ) (zur alleinigen Aufzeichnung von Zeitdaten). Dann OK drücken.

Eine Meldung zur verbleibenden Lebensdauer der Batterie wird angezeigt. Zur Bestätigung OK drücken. Ist die Lebensdauer der Batterie zu niedrig, die Uhr gemäß der Beschreibung unter [Die Uhr aufladen](#) aufladen.

Eine Meldung zum verbleibenden Speicher wird angezeigt. Zur Bestätigung OK drücken. Sollte der verbleibende Speicher voraussichtlich zur Aufzeichnung Ihrer beabsichtigten Trainingseinheit nicht ausreichen, müssen Sie einige Trainingseinheiten löschen, um Speicher zu schaffen. Informationen dazu unter [Trainingseinheiten löschen](#).

3. START drücken.

DAS DISPLAY ÄNDERN

Während einer laufenden Trainingseinheit können Sie mehrere Displays mit jeweils verschiedenen Daten über Ihre Trainingseinheit anzeigen.

Es gibt vier Displays im Laufmodus. Alle der Displays zeigen die verstrichene Zeit und die zurückgelegte Gesamtentfernung an, die Daten in der dritten Zeile des Displays unterscheiden sich aber. In der ersten wird Pace, in der zweiten aktuelle Geschwindigkeit, in der dritten verbrauchte Kalorien und in der vierten die primäre Zeitzone angezeigt.

Sie können die Displays einsetzen, um Ihre Trainingseinheit auf Ihre Ziele anzupassen. Wenn z. B. Ihre Pace zu schnell sein sollte, könnten Sie vor Abschluss des Laufs ermüden. Laufen Sie langsamer, um Ihre angezielte Zeit zu erreichen und den Lauf zum Abschluss bringen zu können.

- VIEW (ANZEIGE) drücken, um die Display-Ansichten zu durchlaufen.

EINE TRAININGSEINHEIT ABBRECHEN

1. Bei laufendem Timer STOP drücken, um den Timer anzuhalten.
2. Nachdem der Timer angehalten, aber noch nicht zurückgesetzt wurde, START drücken, um mit dem Zeitmessen fortzufahren.

EINE TRAININGSEINHEIT SPEICHERN UND ZURÜCKSETZEN

Wenn Sie eine Trainingseinheit zurücksetzen, werden Ihre Trainingsdaten gespeichert, sodass Sie diese später einsehen können.

1. Bei angehaltenem Timer SAVE (SPEICHERN) drücken, um die Trainingseinheit zu speichern und den Timer zurückzusetzen.

Alle erfassten Daten wurden gespeichert. Weitere Anweisungen zur Anzeige von gespeicherten Daten finden Sie unter [Trainingseinheiten einsehen](#).

ZWISCHENZEITEN MESSEN

WAS SIND RUNDEN- UND ZWISCHENZEITEN?

Rundenzeit ist die Dauer eines einzelnen Segments Ihrer Trainingseinheit. Zwischenzeit ist die Zeit, die seit dem Beginn Ihrer Trainingseinheit bis zum aktuellen Segment verstrichen ist.

Wenn Sie die Zwischenzeit messen, haben Sie die Zeit eines Segments (wie z. B. eine Runde) abgeschlossen und messen jetzt die Zeit des nächsten Segments.

Auf dem nachfolgenden Diagramm werden die Runden- und Zwischenzeiten für eine Trainingseinheit mit vier Runden dargestellt.

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

ZWISCHENZEIT MESSEN

- Während der Chronograph läuft, SPLIT (ZWISCHENZEIT) drücken, um die Zwischenzeit aufzuzeichnen.

Die Runden- und Zwischenzeit für die abgeschlossene Runde wird angezeigt und die Uhr beginnt mit der Zeitmessung einer neuen Runde.

Individuelle Rundendaten werden gespeichert, wenn die Trainingseinheit gespeichert und zurückgesetzt wird. Anweisungen zur Anzeige von gespeicherten Rundendaten unter [Trainingseinheitsdaten anzeigen](#).

Sie können VIEW (ANZEIGE) im Chronograph-Modus drücken, um Daten für die derzeitige Runde anzuzeigen. Anweisungen über die Änderung der Chronograph-Modus-Displays unter [Die Anzeige ändern](#).

DEN CHRONOGRAPH-MODUS VERWENDEN

Sie können den Chronograph-Modus verwenden, wenn Sie Zeit- und Entfernungsdaten für die derzeitige Runde anzeigen müssen. Sie können diese Daten z. B. einsetzen, um die Einheitlichkeit der Zeiten von 1-km-Abschnitten des gleichen Laufs zu messen.

Alle im Laufmodus aufgezeichneten Daten werden auch im Chronograph-Modus aufgezeichnet, die im Chronograph-Modus angezeigten Daten sind aber beschränkter. Es ist nur im Chronograph-Modus möglich, Daten über die derzeitige Runde anzuzeigen.

Der Chronograph- und Laufmodus verwenden den gleichen Timer, und Sie können zwischen den Modi durch Druck auf MODE (MODUS) wechseln. Wechseln Sie in den Laufmodus, wenn Sie Geschwindigkeits-, Entfernungs-, Pace- oder Kaloriendaten für die gesamte Trainingseinheit anzeigen möchten.

HINWEIS: Sie erhalten die akkuratesten Berechnungen von Geschwindigkeit, Entfernung und Pace, wenn Sie die Uhr bei klarem Wetter tragen.

EINE CHRONO-TRAININGSEINHEIT STARTEN, STOPPEN UND SPEICHERN

MIT EINER TRAININGSEINHEIT BEGINNEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis CHRO angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um GPS auszuwählen (zur Aufzeichnung der Trainingsdaten mit dem GPS) oder INDOOR (INNENEINSATZ) (zur alleinigen Aufzeichnung von Zeitdaten). Dann OK drücken.

Eine Meldung zur verbleibenden Lebensdauer der Batterie wird angezeigt. Zur Bestätigung OK drücken. Ist die Lebensdauer der Batterie zu niedrig, die Uhr gemäß der Beschreibung unter [Die Uhr aufladen](#) aufladen.

Eine Meldung zum verbleibenden Speicher wird angezeigt. Zur Bestätigung OK drücken. Sollte der verbleibende Speicher voraussichtlich zur Aufzeichnung Ihrer beabsichtigten Trainingseinheit nicht ausreichen, müssen Sie einige Trainingseinheiten löschen, um Speicher zu schaffen. Informationen dazu unter [Trainingseinheiten löschen](#).

3. START drücken.

DIE ANZEIGE ÄNDERN

Während einer andauernden Runde ist es möglich, zwischen zwei Displays zu wechseln, die jeweils andere Daten über die Runde anzeigen.

Beide Displays zeigen die Runden- und Zwischenzeiten an, eines aber zeigt die Rundenanzahl an und das andere die bereits zurückgelegte Entfernung in der aktuellen Runde.

- VIEW (ANZEIGE) drücken, um die Display-Ansichten zu durchlaufen.

EINE CHRONO-TRAININGSEINHEIT STARTEN, STOPPEN UND SPEICHERN

Die Aufzeichnung von Zwischenzeiten, das Stoppen des Timers und Speichern und Zurücksetzen der Trainingseinheit entsprechen den Anweisungen unter [Laufmodus verwenden](#).

TRAININGSEINHEITEN EINSEHEN

Jedes Mal, wenn der Timer im Lauf- oder Chronograph-Modus zurückgesetzt wird, wird die Trainingseinheit gespeichert. Sie können dies auf den Laufdaten-Displays einsehen. Sie können Ihre gespeicherten Trainingseinheiten miteinander vergleichen, um Ihren Fortschritt zu messen und Ihre zukünftigen Trainingseinheiten abzustimmen.

Sie können die folgenden Daten auf den Laufdaten-Displays einsehen:

Daten	Beschreibung
ST	Startzeit
END	Endzeit
DIST	Zurückgelegte Gesamtentfernung
CHRONO	Gesamtdauer
AV PACE	Durchschnittliche Minuten pro Meile (km) über die gesamte Trainingseinheit

Daten	Beschreibung
AV SPEED	Durchschnittliche Meilen (km) pro Stunde über die gesamte Trainingseinheit
CAL	Verbrauchte Kalorien während der Trainingseinheit
Lap time	Verstrichene Zeit für diese Runde
Lap time	Zurückgelegte Entfernung während dieser Runde

TRAININGSEINHEIT ZUR ANSICHT AUSWÄHLEN

Bevor Sie die Details einer Trainingseinheit anzeigen können, müssen Sie die entsprechende Trainingseinheit auswählen. Informationen in der Liste der gespeicherten Trainingseinheiten helfen Ihnen bei der Auswahl einer Trainingseinheit.

1. MODE (MODUS) drücken, bis RUN DATA (LAUFDATEN) angezeigt wird.

Der aktuellste Eintrag in der Liste der Trainingseinheiten wird angezeigt. Auf diesem Diagramm werden die Funktionen eines gespeicherten Eintrags beschrieben:



2. + oder - drücken, um die Liste der Trainingseinheiten zu durchlaufen.
3. VIEW (ANZEIGE) drücken.

Die erste Seite der Daten für die Trainingseinheit wird angezeigt.

TRAININGSEINHEITSDATEN ANZEIGEN

- VIEW (ANZEIGE) drücken, um die verschiedenen Displays für die Trainingseinheit zur Anzeige von Detailinformationen zu durchlaufen.

Die Trainingseinheitsdaten-Displays werden in der folgenden Reihenfolge angezeigt:

- Start- und Endzeiten für die Trainingseinheit sowie Entfernung
- Verstrichene Zeit, Entfernung und durchschnittliche Pace
- Durchschnittliche Geschwindigkeit und Gesamtkalorienverbrauch
- Verstrichene Zeit und Entfernung jeder Runde

TRAININGSEINHEITEN LÖSCHEN

Sie können eine oder mehrere Trainingseinheiten löschen, um zusätzlichen Speicherplatz auf der Uhr zu schaffen.

EINE TRAININGSEINHEIT LÖSCHEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis RUN DATA (LAUFDATEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um eine beliebige Trainingseinheit auszuwählen. Dann VIEW (ANZEIGE) drücken.
3. VIEW drücken, bis VIEW/DEL/ALL (ANZEIGE/LÖSCHEN/ALLE) angezeigt wird.
4. + oder - drücken, um DEL (LÖSCHEN) auszuwählen. Dann OK drücken.

Die Trainingseinheit wird aus dem Speicher gelöscht.

HINWEIS: Es wird keine Bestätigung beim Löschen einer Trainingseinheit angezeigt. Die Trainingseinheit wird nach dem Drücken von OK sofort gelöscht.

ALLE TRAININGSEINHEITEN LÖSCHEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis RUN DATA (LAUFDATEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um eine beliebige Trainingseinheit auszuwählen. Dann OK drücken.
3. VIEW (ANZEIGE) drücken, bis VIEW/DEL/ALL (ANZEIGE/LÖSCHEN/ALLE) angezeigt wird.
4. + oder - drücken, um ALL (ALLE) auszuwählen. Dann OK drücken.

Die Trainingseinheiten werden aus dem Speicher gelöscht.

HINWEIS: Es wird keine Bestätigung angezeigt. Alle Trainingseinheiten werden nach dem Drücken von OK sofort gelöscht.

WECKER EINSTELLEN

Sie können bis zu 5 Wecker auf der Uhr einstellen. Jeder dieser Wecker kann zu einer anderen Zeit ertönen.

Bei der Einstellung der Wecker müssen Sie auswählen, in welcher der Zeitzonen (T1 oder T2) der Wecker ertönen soll.

Unabhängig davon, welche Zeitzone primär ist, ertönen die Wecker gemäß der ausgewählten Zeitzone.

EINEN WECKER AUSWÄHLEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um ALARM (WECKER) auszuwählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um den einzustellenden Wecker auszuwählen. Dann OK drücken.

DIE WECKZEIT EINSTELLEN

1. Auf dem Wecker-Einstellungsdisplay + oder - drücken, um die Stunden zu ändern. Dann OK drücken.
2. + oder - drücken, um die Minuten zu ändern. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um die Zeitzone auszuwählen, in welcher der Wecker eingestellt werden soll (T1 oder T2). Dann OK drücken.
4. + oder - drücken, um den Alarm zu aktivieren. Dann OK drücken.
5. + oder - drücken, um den KEY TONE (TASTENSIGNAL) ein- oder auszuschalten. Dann OK drücken.

HINWEIS: Auch wenn das TASTENSIGNAL ausgestellt ist, wird der Wecker zur festgelegten Zeit ertönen. Diese Einstellung bestimmt nur, ob die Uhr beim Druck eines Knopfes einen Signalton abgibt.

6. MODE (MODUS) drücken, um Vorgang zu beenden.

WECKER EIN- ODER AUSSCHALTEN

Sie können im Weckmodus einen Wecker ein- oder ausstellen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis ALARM (WECKER) angezeigt wird.
2. - drücken, um den ein- oder auszuschaltenden Wecker auszuwählen.
3. + drücken, um zwischen ON (EIN) und OFF (AUS) zu wechseln.
4. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

Wenn ein beliebiger Wecker aktiviert ist, wird das Symbol  unten rechts im Display angezeigt.

EINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Die in diesem Abschnitt beschriebenen Änderungen an den Einstellungen sind nicht notwendig. Sie sollten diese Einstellungen aber verwenden, wenn Sie das Optimum aus Ihrer Uhr herauszuholen beabsichtigen.

AUTOMATISCHE RUNDEN EINSTELLEN

Sie können die Uhr darauf einstellen, automatisch während der Trainingseinheiten eine Zwischenzeit aufzuzeichnen. Automatische Runden funktionieren bei laufendem Timer sowohl im Lauf- als auch Chronograph-Modus. Sie müssen eine der vorausgewählten Entfernungen auswählen und die Uhr zeichnet dann eine Zwischenzeit für Sie auf, sodass Sie sich keine Gedanken darüber machen müssen, aus dem Schritt zu fallen, und Ihre Augen nicht von der Straße nehmen müssen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um AUTO LAP (AUTOMATISCHE RUNDE) auszuwählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um die Entfernung auszuwählen, an der die Uhr eine Zwischenzeit aufzeichnen soll. Dann OK drücken.

Sie müssen die die Anzahl der Einheiten auswählen, an der die Uhr eine Zwischenzeit aufzeichnen soll. Die Uhr wendet die bei der Einrichtung unter [Erste Schritte](#) ausgewählten Maßeinheiten an.

Wenn Sie z. B. KM bei der Einrichtung der Uhr ausgewählt haben und in Schritt 2 in diesem Verfahren „1“ auswählen, zeichnet die Uhr eine Zwischenzeit nach jedem zurückgelegten Kilometer auf.

4. + oder - drücken, um ALERT (SIGNAL) zu aktivieren (ein Signal ertönt, wenn eine Zwischenzeit aufgenommen wird) oder zu deaktivieren (es ertönt kein Signalton). Dann OK drücken.
5. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

UHRZEIT MANUELL EINSTELLEN

Es ist zwar am einfachsten, das GPS die Zeit aufgrund der ausgewählten Zeitzonen einstellen zu lassen, Sie können die jeweiligen Zeitzonen aber auch manuell einstellen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken oder TIME (ZEIT) auswählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um die korrekte Zeitzone auszuwählen (TIME 1 oder TIME 2). Dann OK drücken.
4. + oder - drücken, um MANUAL (MANUELL) auszuwählen. Dann OK drücken.
5. + oder - drücken, um Stunden zu ändern. Dann OK drücken, um zum nächsten Feld überzugehen.
6. Schritt 5 für Minuten, Sekunden, Jahr, Monat, Tag, Zeitformat, und Datumsformat wiederholen.
7. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

DIE ANZEIGE DER UHRZEIT AUSWÄHLEN

Sie können zwei Zeitzonen auf der Uhr einstellen, um Zeit in zwei verschiedenen Zeitzonen nachverfolgen zu können. In der Standardeinstellung ist TIME 1 (ZEITZONE 1) die primäre Zeitzone, die immer im Zeitmodus angezeigt wird, Sie können aber auch TIME 2 (ZEITZONE 2) anzeigen oder diese zur primären Zeitzone machen.

- Im Zeitmodus VIEW (ANZEIGE) drücken, um die Zeit in Ihrer sekundären Zeitzone anzuzeigen.
- Im Zeitmodus VIEW gedrückt halten, um die sekundäre Zeitzone zur primären zu machen.

DIE NIGHT-MODE® FUNKTION EINSCHALTEN

Normalerweise müssen Sie auf den INDIGLO® Knopf zur Aktivierung der Zifferblattbeleuchtung drücken. Ist die Night-Mode® Funktion aber aktiv, können Sie einen beliebigen Knopf zwischen 18.00 Uhr und 7.00 Uhr in der primären Zeitzone drücken, um die Zifferblattbeleuchtung einzuschalten.

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um NIGHT (NACHT) auszuwählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um ON (EIN) auszuwählen. Dann OK drücken.
4. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

KONTRAST ANPASSEN

Mittels der Kontrasteinstellungen wird festgelegt, wie dunkel der Text auf dem Ziffernblatt der Uhr ist. Für einen dunkleren Text müssen Sie den Kontrast erhöhen und für eine helleren Text senken.

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um CONTRAST (KONTRAST) auszuwählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um den Kontrastwert auszuwählen. Dann OK drücken.
4. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

KNOPFDRUCKSIGNAL EIN- UND AUSSTELLEN

Sie können auswählen, ob die Uhr einen Signalton beim Drücken eines beliebigen Knopfes abgeben soll.

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um KEY TONE (TASTENSIGNAL) auszuwählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um ON (EIN) oder OFF (AUS) auszuwählen. Dann OK drücken.
4. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

Wenn ein Tastensignal aktiviert ist, wird das Symbol  unten rechts im Display angezeigt.

Sie können das Tastensignal auch bei der Einstellung des Weckers einstellen. Weitere Informationen finden Sie unter [Die Weckzeit einstellen](#).

DIE UHR ZURÜCKSETZEN

Alle Einstellungen können auf deren Werksvorgaben zurückgestellt werden. Ihr Benutzerprofil und die Trainingsdaten werden beibehalten.

- INDIGLO®, MODE (MODUS), START/SPLIT/+ (START/ZWISCHENZEIT/+) und STOP/SAVE/- (STOPP/SPEICHERN/-) gleichzeitig drücken und gedrückt halten.

PROBLEMLÖSUNGEN

Folgen Sie diesen Schritten, um Probleme zu lösen, die bei der Verwendung der Uhr auftreten können.

PROBLEME MIT DEM GPS

WIE KANN DAS GPS DEAKTIVIERT WERDEN?

Wenn der Timer 15 Minuten lang nicht läuft, wird das GPS automatisch ausgeschaltet.

Für eine längere Lebensdauer der Batterie können Sie das GPS auch manuell abschalten.

- GPS ON/OFF (GPS EIN/AUS) halten, um das GPS zu deaktivieren.

WARUM FINDE ICH KEINE SATELLITENORTUNG?

Für eine gute Satellitenortung müssen Sie eine unbehinderte Sichtlinie mit den Satelliten haben.

- Nach draußen und weg von hohen Gebäuden oder Bäumen gehen.
- Nicht bewegen.
- Die Unterseite der Uhr gen Himmel zeigen.

PROBLEME MIT DER BATTERIE

DIE BATTERIEANZEIGE STIMMT NICHT MIT DER TATSÄCHLICHEN AUFLADUNG ÜBEREIN

Wenn das Display zu schwach ist oder das GPS plötzlich deaktiviert wird, die Batterieanzeige aber noch eine volle Batterie anzeigt:

1. Die Batterie komplett auslaufen lassen, bis die Uhr automatisch ausgeschaltet wird.
2. Die Uhr ohne Unterbrechung voll aufladen.

HINWEIS: Selbst wenn die Uhr nicht verwendet wird, sollten Sie diese alle 1 oder 2 Monate aufladen, um die Lebensdauer der Batterie zu schonen.

SICHERHEIT

VORSICHT: Diese Uhr darf nicht beim Schwimmen getragen werden. Ein längeres Eintauchen kann in elektrischen Kurzschlüssen resultieren, die zu Hautreizungen und kleinere Verbrennungen führen können.

WASSERBESTÄNDIGKEIT

Die Uhr ist bis zu 30 m wasserbeständig.

Streckendatenkeit/Tiefe	p.s.i.a. *Wasserdruck
30 m	60

*pounds per square inch absolute

Wenn die Uhr eingetaucht wird, muss sie vor der Verwendung oder Aufladung vollständig trocken gewischt und an der Luft getrocknet werden.

REINIGUNG UND LAGERUNG

Die Uhr kann mit einem feuchten Tuch und milden Reinigungsmittel gereinigt werden. Vor der Verwendung oder Aufladung vollständig trocken wischen.

HINWEIS: Keine chemischen Reinigungsmittel oder -lösungen verwenden, da diese Kunststoffkomponenten beschädigen können.

Zur Vermeidung von dauerhaften Schäden an der Uhr diese nicht über längere Zeiträume in Umgebungen mit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen lagern.

ZEITZONEN

Informationen über die Einrichtung Ihrer Zeitzone finden Sie in diesem Diagramm. Fall Ihre Stadt nicht aufgeführt sein sollte und Sie Ihre GMT-Differenz nicht kennen, wählen Sie die Ihnen am nächsten liegende Stadt.

GMT-Differenz	Stadt-Code	Stadt	GMT-Differenz	Stadt-Code	Stadt	GMT-Differenz	Stadt-Code	Stadt
-11	PPG	Pago Pago	0	LON	London	+5.5	BOM	Mumbai
-10	HNL	Honolulu		DUB	Dublin	+6	DAC	Dhaka
	PPT	Papeete		LIS	Lissabon		CMB	Colombo
-9	ANC	Anchorage		CAS	Casablanca	+6.5	RGN	Rangun
-8	YVR	Vancouver		DKR	Dakar	+7	BKK	Bangkok
	SFO	San Francisco	+1	ABJ	Abidjan		JKT	Jakarta
	LAX	Los Angeles		PAR	Paris		PNH	Phnom Penh
	LAS	Las Vegas		MIL	Mailand		HAN	Hanoi
	SEA	Seattle		ROM	Rom	+8	SIN	Singapur
-7	US-P	Pacific Standardzeit		BER	Berlin		HKG	Hongkong
	DEN	Denver		MAD	Madrid		KUL	Kuala Lumpur
	ELP	El Paso		FRA	Frankfurt		TPE	Taipei
-6	US-M	Mountain Standardzeit		AMS	Amsterdam		PER	Perth
	MEX	Mexiko-Stadt		VIE	Wien		PEK	Beijing
	CHI	Chicago		ALG	Algier		MNL	Manila
	HOU	Houston		STO	Stockholm		SHA	Shanghai
	DFW	Dallas/Fort Worth		HAM	Hamburg	+9	SEL	Seoul
	MSY	New Orleans		ZRH	Zürich		TYO	Tokio
	YWG	Winnipeg	+2	IST	Istanbul	+9.5	ADL	Adelaide
	US-C	Central Standardzeit		CAI	Kairo		DRW	Darwin
-5	MIA	Miami		JRS	Jerusalem	+10	GUM	Guam
	NYC	New York		ATH	Athen		SYD	Sydney
	YUL	Montreal		HEL	Helsinki		MEL	Melbourne
	DTW	Detroit		DAM	Damaskus	+11	NOU	Noumea
	BOS	Boston		CPT	Kapstadt	+12	WLG	Wellington
	PTY	Panama-Stadt	+3	JED	Dschidda		CHC	Christchurch
	HAV	Havanna		MOW	Moskau		NAN	Nadi
	ATL	Atlanta		KWI	Kuwait		AKL	Auckland
	YYZ	Toronto		ADD	Addis Ababa			
	WAS	Washington		NBO	Nairobi			
-4	US-E	Eastern Standardzeit	+3.5	THR	Teheran			
	CCS	Caracas		SYZ	Shiraz			
	LPB	La Paz	+4	DXB	Dubai			
-3	SCL	Santiago		AUH	Abu Dhabi			
	RIO	Rio de Janeiro		MCT	Maskat			
	GRU	Sao Paulo	+4.5	KBL	Kabul			
	BUE	Buenos Aires	+5	KHI	Karatschi			
	BSB	Brasilia		MLE	Male			
	MVD	Montevideo	+5.5	DEL	Delhi			

GARANTIE UND SERVICE

Timex Internationale Garantie (beschränkte Garantie für die USA)

Die Timex Corporation garantiert, dass Ihre Timex® GPS-Uhr für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex Group USA, Inc. und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen Ihr Timex® Produkt durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTS BEZIEHT:

1. wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2. wenn die Uhr nicht bei einem Timex-Vertragshändler gekauft worden ist;
3. wenn Reparaturen von anderen Parteien und nicht von Timex ausgeführt worden sind;
4. Mängel oder Schäden infolge von Unfällen, unbefugten Eingriffen oder unsachgemäßer Behandlung;
5. wenn Glas, Armband, Sensorgehäuse, Zubehör oder Batterie betroffen sind. Timex kann den Ersatz solcher Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN AUSSCHLIESSLICH UND ANSTATT ALLER ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN, EINSCHLIESSLICH JEDER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE HANDELSÜBLICHER QUALITÄT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX ÜBERNIMMT KEINE HAFTUNG FÜR BEILÄUFIG ENTSTANDENE, MITTELBARE ODER FOLGESCHÄDEN. In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u. U. nicht für Sie. Diese Garantie verleiht Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u. U. weitere Rechte, die je nach Land unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihre GPS-Uhr an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie die GPS-Uhr gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie bitte zusammen mit Ihrer GPS-Uhr folgenden Betrag für Porto- und Verpackungskosten ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA Scheck oder Zahlungsanweisung über US\$ 8.00; in Kanada Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN\$ 7.00 und in GB Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2.50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852-2815-0091, für GB 44 208 687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, Deutschland/Österreich: +43 662 88921 30. Für den mittleren Osten und Afrika 971-4-310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformation bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSchein
Ursprüngliches Kaufdatum: (Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)
Käufer: (Name, Adresse und Telefonnummer)
Kaufort: (Name und Adresse)
Rückgabegrund:

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Herstellername: Timex Group USA, Inc.

Herstelleranschrift: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
US

Aerklärt, dass das Produkt:

Produktname: Timex® Marathon® GPS-Uhr

Modellnummern: M434

den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen: ETSI EN 300 440-2 V1. 4.1 (2010-08)
ETSI EN 301 489-1 V1. 8.1 (2008-04)
ETSI EN 301 489-3 V1. 4.1 (2002-08)
ICES-003 Ausgabe vom 4. Februar 2004

**Emissionsnormen
für digitale Geräte:** FCC Teil 15, Unterteil B, Klasse B

Bevollmächtigter:



Sam Everett
Qualitätsaufsicht
Datum: 19.01.2012; Middlebury, Connecticut, USA.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, MARATHON, INDIGLO und NIGHT-MODE sind Marken der Timex Group B.V. und ihren angeschlossenen Unternehmen.