



Run **x20** GPS

Handleiding

PS Run x20 GPS PS R

INHOUDSOPGAVE

Belangrijke veiligheidsinstructies en waarschuwingen	2
Inhoud van de doos.....	2
Aan de slag	2
Introductie van het horloge	3
Het horloge opladen	4
Levensduur van batterij maximaliseren.....	4
Het horloge bedienen	4
Aanvankelijke instelling.....	5
Instellingen geconfigureerd tijdens aanvankelijke instelling	5
Gaan lopen.....	6
Een training starten.....	6
Een training stoppen en opslaan.....	7
Ronde- en tussentijden nemen	7
Wat zijn ronde- en tussentijden?	7
(Hard)looptraining met intervallen.....	8
Voordelen van intervaltraining.....	8
Een intervaltraining instellen.....	8
Een intervaltraining starten	8
Trainingen bekijken.....	9
Trainingsoverzichten bekijken.....	9
Individuele ronden bekijken.....	10
Trainingen wissen	11
Instellingen configureren	11
Het alarm instellen.....	11
De tijd en datum instellen.....	11
Eenheden instellen.....	12
Geluiden instellen.....	12
Slaapmodus instellen.....	12
Trainingszones configureren.....	12
Gebruikersinfo instellen.....	13
Oplossen van problemen.....	14
Problemen bij aansluiten op het GPS.....	14
Waterbestendigheid	14
Internationale garantie van Timex	14
Conformiteitsverklaring.....	16

Wij danken u voor de aankoop van het TIMEX® IRONMAN® Run x20 GPS horloge! Raadpleeg deze gebruikershandleiding voor meer informatie over dit spannende product.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSinSTRUCTIES EN WAARSCHUWINGEN

1. Om het risico van brand, chemische brandwonden, elektrolytlekkage en/of letsel als gevolg van de interne lithium-polymeer batterij te voorkomen:
 - a. Niet proberen om de achterkant van de kast of het omhulsel van de eenheid of de niet door de gebruiker vervangbare batterij te verwijderen.
 - b. De eenheid niet aan een warmtebron blootgesteld, of op een plaats met hoge temperatuur, laten (bv. in de zon of in een onbeheerd voertuig). Niet in direct zonlicht opbergen om beschadiging van de eenheid te voorkomen.
 - c. De eenheid niet doorboren of verbranden.
 - d. Bij opslag gedurende langere tijd de eenheid binnen het temperatuurbereik van 0 tot 25 °C (32 tot 77 °F) houden.
 - e. De eenheid alleen opladen binnen het temperatuurbereik van 0 tot 45 °C (32 tot 113 °F).
 - f. De eenheid niet gebruiken buiten het temperatuurbereik van -20 tot 55 °C (-4 tot 131°F).
 - g. Contact opnemen met de plaatselijke instantie voor afvalverwerking om de eenheid of batterij naar behoren te recyclen of af te voeren.
2. Gebruik uitsluitend de bijgeleverde oplaadkabel.
3. Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen. U dient altijd uw arts te raadplegen voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.
4. Probeer het display van de eenheid niet te lezen terwijl u beweegt. Dit is onveilig en leidt af, en kan een ongeluk of botsing tot gevolg hebben. Lees het display alleen wanneer u dat veilig kunt doen.

INHOUD VAN DE DOOS

- Timex® IRONMAN® Run x20 GPS horloge
- Oplaadkabel

AAN DE SLAG

Volg deze algemene stappen wanneer u het horloge voor de eerste keer gebruikt, om aan de slag te gaan:

1. Bekend raken met het horloge
2. Het horloge opladen
3. Leren hoe u op het display van het horloge kunt navigeren
4. Het horloge configureren
5. Uw eerste training registreren
6. Uw prestaties bekijken

INTRODUCTIE VAN HET HORLOGE



STOP/OMHOOG (■ / ▲)

- Gaat omhoog in een scherm.
- Verhoogt een instelling.
- Onderbreekt een training.
- Tijdens een training: stopt het horloge en geeft de opties Opslaan/Hervatten/Weggooien weer.
- Markeert het vorige item in een menu.
- Geeft seconden in het tijddisplay weer.

MENU/ENTER (↵)

- Opent het hoofdmenu.
- In een instellingscherm: Gaat naar het volgende veld. Slaat in het laatste veld instellingen op en keert naar het vorige menu/scherm terug.
- Tijdens een training: Toont het tijddisplay even. Sluit een tussentijddisplay.
- Selecteert een gemarkeerd menu-item.

START/TUSSENTIJD/OMLAAG (▶ / ▼)

- Gaat omlaag in een scherm.
- Verlaagt een instelling.
- Tijdens een training met stopwatch: Start een training. Neemt een tussentijd op.
- Tijdens een intervaltraining: Ingedrukt houden om een interval over te slaan.
- Markeert het volgende item in een menu.
- Geeft seconden in het tijddisplay weer.

TERUG/DISPLAY (↶)

- Gaat terug naar het vorige menu.
- Slaat veranderingen op.
- Tijdens een training met stopwatch: Doorloopt de displays. Sluit een tussentijddisplay.
- Tijdens een intervaltraining: Toont totale tijd/afstand even.
- Geeft seconden in het tijddisplay weer.
- Stopt de GPS-zoekfunctie.

AAN/UIT / INDIGLO® NACHTVERLICHTING

- Ingedrukt houden om het horloge in of uit te schakelen.
- Indrukken om de nachtverlichting enkele seconden in te schakelen.

OPMERKING: Alle veranderingen die u aanbrengt in de instellingen van het horloge (behalve de keuze Ja/Nee) worden opgeslagen *wanneer u op de toets TERUG/DISPLAY (↶) drukt.*

PICTOGRAMMEN

	GPS-status	Continu aan: GPS is verkregen. Knippert: bezig met zoeken naar GPS.
	Batterij	Continu aan: Lading van batterij in stappen van 25%. Knippert: Het horloge staat aan en wordt opgeladen.
	Alarm	Alarm is actief en zal op de geprogrammeerde tijd afgaan.

HET HORLOGE OPLADEN

Voordat u het horloge voor de eerste keer gebruikt, moet u de batterij volledig opladen met behulp van uw computer of een stopcontact als voedingsbron.

1. Sluit de klem van de oplaadkabel aan op het horloge zodat de pennen van de klem in lijn liggen met de contacten aan de achterkant van het horloge.
2. Selecteer een voedingsbron:
 - **Computer:** Steek het vrije einde van de oplaadkabel in een ingeschakelde USB-poort op uw computer.
 - **Stopcontact:** Steek het vrije einde van de oplaadkabel in een USB-voedingsadapter en steek de adapter dan in een stopcontact.
3. Laat de batterij minstens drie uur opladen. Het batterijpictogram  knippert tijdens het laden.



LEVENSDUUR VAN BATTERIJ MAXIMALISEREN

Gebruik deze procedure om de oplaadbare batterij van het horloge zo lang mogelijk te laten meegaan:

1. Gebruik het horloge *zonder op te laden* totdat het laatste batterij-indicatorsegment verdwenen is en de Leeg-indicator begint te knippen. Als er niets op het display van het horloge staat, kunt u toch hiermee verdergaan zolang het display niet meer dan één of twee dagen in die toestand is geweest.
2. Laad de horlogebatterij minstens drie uur volledig op totdat alle vier segmenten in de batterijniveau-indicator niet meer knippen.
3. Herhaal deze procedure nog tweemaal.

OPMERKING: Herhaal deze procedure om de twee maanden als het horloge niet gebruikt of regelmatig opgeladen wordt.

HET HORLOGE BEDIENEN

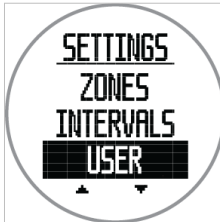
Gebruik de toets ▲, ▼, ↶ en ↷ om de functies van het horloge op te roepen:

- Druk op ▲ of ▼ om een menu-item te markeren.
- Druk op ↶ om het item te selecteren.
- Druk op ↷ om naar het vorige menu terug te gaan.

Druk in het eerste (tijd)display van het horloge op  om het hoofdmenu te openen.



- **Workout (training)** – Een training kiezen: stopwatch (getimed) of interval (variabele intensiteit).
- **History (geschiedenis)** – Uw opgeslagen trainingen weergeven.
- **Settings (instellingen)** – De instellingen van uw horloge en training aanpassen.



Als er  of  onder aan het display staat, drukt u op  of  om meer menu-items te doorlopen.

AANVANKELIJKE INSTELLING

De eerste keer dat u het horloge aanzet, stelt u taal, eenheden, persoonlijk profiel en andere vereiste informatie in.

1. Houd **AAN/UIT** ingedrukt om het horloge aan te zetten. Het horloge begint dan het eerste instellingsproces.

Als de eerste instelling niet begint, drukt u op  om naar het hoofdmenu te gaan en selecteert u INSTELLINGEN > INFORMATIE > FABRIEKSRESET (JA). Het horloge schakelt daarna uit. Houd **AAN/UIT** ingedrukt om verder te gaan.

2. Volg de instructies op het display van het horloge en gebruik daarbij de toetsen , ,  en .

INSTELLINGEN GECONFIGUREERD TIJDENS AANVANKELIJKE INSTELLING

OPMERKING: Stel de waarden zo precies mogelijk in voor nauwkeurige berekeningen van trainingsgegevens.

- **Taal** – kies de taal die in de menu's en berichten van het horloge worden gebruikt.
- **Eenheid** – kies de eenheden voor trainingsgegevens: Engels (ft, mijl, pond) of metrisch (meter, kilometer, kilogram).
- **Datum** – stel het huidige jaar en de huidige maand en dag in.
- **Tijdsindeling** – kies 12- of 24-uurs indeling.
- **Tijd van de dag** – stel de tijd op uw locatie in uren, minuten en seconden in.

OPMERKING: Wanneer u de 12-uurs indeling gebruikt, schuif dan voorbij 11 AM om verder te gaan naar middaguren (pm).

- **Geslacht** – kies uw geslacht om verbrande calorieën te helpen berekenen.
- **Geboortedag** – kies uw geboortedag om verbrande calorieën te helpen berekenen.
- **Lengte** – stel de lengte in om verbrande calorieën te helpen berekenen.
- **Gewicht** – stel het gewicht in om verbrande calorieën te helpen berekenen.

GAAN LOPEN

Gebruik de stopwatch om de tijd van trainingen op te nemen, om realtime gegevens tijdens trainingen weer te geven en om trainingen op te slaan ter inzage. U kunt ook trainingen registreren via de intervalmodus zoals verderop in deze handleiding wordt beschreven.

EEN TRAINING STARTEN

1. Druk op  om het hoofdmenu te openen.
2. Selecteer TRAINING > STOPWATCH.

OPMERKING: Als het horloge een bericht weergeeft dat het geheugen bijna vol is, kiest u **OVERSCHRIJVEN** om de oudste training in het geheugen door de nieuwe training te laten vervangen of **ALLE WISSEN** om alle trainingen uit het geheugen te verwijderen.

3. Het horloge zoekt dan automatisch naar GPS en toont GPS GEREED wanneer een fix is verkregen.

Als het horloge aangeeft dat *geen* GPS-fix is verkregen, ga dan bij hoge gebouwen of bomen vandaan, sta stil en selecteer **OPNIEUW PROBEREN** om nogmaals te zoeken.

4. Selecteer **START** om de tijd van de training te gaan opnemen.

TRAININGSSCHERMEN BEKIJKEN

De stopwatch levert drie schermen om realtime trainingsgegevens te bekijken. Elk scherm heeft één of twee velden en een "mini-pagina" onderaan die de tijd of het rondenummer kan tonen.

- Druk tijdens een training op  om de schermen te doorlopen.

TRAININGSSCHERMEN AANPASSEN

U kunt de drie trainingsschermen aanpassen zodat ze de volgende gegevens bevatten.

Gegevens	Beschrijving
TUSSENTIJD	Totaal verstreken tijd van de training
RONDETIJD	Verstreken tijd voor de huidige ronde
AFSTAND	Totaal afgelegde afstand tijdens de training
TEMPO	Huidige minuten per mijl/km
GEMIDDELD TEMPO	Gemiddelde minuten per km/mijl gedurende de hele training
SNELHEID	Huidige snelheid
GEMIDDELDE SNELHEID	Gemiddelde snelheid gedurende de hele training
CALORIEËN	Geschat aantal calorieën dat tijdens de training wordt verbrand

OPMERKING: Als geen GPS-fix werd verkregen, kan het horloge alleen de tussen- en rondetijden registreren.

Pas de trainingsschermen als volgt aan:

1. Selecteer INSTELLINGEN > DISPLAY vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer een te bewerken pagina/scherm.
3. Selecteer de op elke regel weer te geven gegevens. Om een regel leeg te laten selecteert u UIT.
4. Herhaal stap 1 t/m 3 voor elke pagina.
5. Stel de op de mini-pagina weer te geven gegevens in. (De mini-pagina blijft hetzelfde, ongeacht de geselecteerde pagina of het geselecteerde scherm.)

EEN TRAINING STOPPEN EN OPSLAAN

1. Druk op ■ om het opnemen van de tijd te stoppen.
2. Selecteer HERVATTEN om weer verder te gaan met het opnemen van de tijd, OPSLAAN om de training te beëindigen en de gegevens op te slaan of WEGGOOIEN om de training te beëindigen en de stopwatch op nul te stellen.

RONDE- EN TUSSENTIJDEN NEMEN

WAT ZIJN RONDE- EN TUSSENTIJDEN?

Rondetijd is de duur van een individueel segment van de training (gewoonlijk een herhaald segment, zoals een rondje rond een baan). *Tussentijd* is de totaal verstreken tijd vanaf het begin van de training tot en met het huidige segment.

Wanneer u een “tussentijd neemt”, is de tijd van één segment van de training (zoals een ronde) opgenomen en wordt nu de tijd van het *volgende* segment opgenomen.

Deze figuur geeft de ronde- en tussentijden weer voor een typische training waarin vier ronden/tussentijden zijn genomen.

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

EEN RONDE/TUSSENTIJD NEMEN

- Druk op ► terwijl de stopwatch loopt, om een ronde- of tussentijd te registreren.

Het horloge geeft dan het gemiddelde tempo voor de training, de afstand van de zojuist voltooide ronde, de rondetijd en de tussentijd weer en begint de tijd van een nieuwe ronde op te nemen.

Het horloge kan maximaal 99 rondetijden per training opslaan.

Nadat u bent gestopt en de training heeft opgeslagen, kunt u de overzichtsgegevens voor de gehele training alsook voor aparte ronden bekijken.

HANDSFREE REGISTREREN

Steeds wanneer u één mijl of kilometer (eenheden gekozen in de aanvankelijke instelling) bereikt, registreert het horloge automatisch een ronde. U kunt deze handsfree automatische rondefunctie als volgt bijwerken:

1. Selecteer INSTELLINGEN > AUTOMATISCHE RONDE vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer AFSTAND of TIJD als de automatische ronde-activering.

3. Stel de afstand of tijd in waarop het horloge een automatische ronde opneemt.

Begin de tijd van de training gewoon op te nemen om de automatische ronde te gebruiken. Steeds wanneer u de opgegeven afstand of tijd bereikt, neemt de stopwatch een ronde/tussentijd.

(HARD)LOOPTRAINING MET INTERVALLEN

VOORDELEN VAN INTERVALTRAINING

Het horloge heeft een intervalmodus die tijden of afstanden voor maximaal 99 herhalingen van één of twee intervallen kan volgen.

Intervaltrainingen zijn krachtige middelen om doelen te bepalen en te trainen voor het verbeteren van loopsnelheid, uithoudingsvermogen en drempels. Perioden van intense activiteit zoals hardlopen, afgewisseld met herstelperioden van minder activiteit zoals gewoon lopen, helpen u langer en harder te trainen. Het op deze wijze combineren van aerobische en anaërobe activiteit helpt u om:

- Trainingen te richten op het verbeteren van snelheid, cardiovasculair uithoudingsvermogen, uithoudingsvermogen van de spieren en andere waarden.
- Melkzuur in uw lichaam beter te verwerken.
- De kans op letsel te verminderen.

Voor de beste resultaten kunt u de intervaltrainingen instellen om te trainen voor een bepaalde waarde zoals in de volgende voorbeelden.

VOORBEELD VAN TRAINING VOOR UITHOUDINGSVERMOGEN

Om voor uithoudingsvermogen te trainen kunt u een klassieke training met een herhaling van 1 kilometer instellen: drie of vier herhalingen van een interval van 1 km in een tempo van een halve marathon, elk gevolgd door een herstelperiode van 1 minuut gewoon lopen.

VOORBEELD VAN TRAINING VOOR SNELHEID

Om voor snelheid te trainen kunt u 4 reeksen van 400 m hardlopen: loop een snel interval van 400 m in een tempo van iets meer dan wedstrijdtempo, gevolgd door een herstelperiode van 2 minuten langzaam joggen en herhaal beide intervallen vervolgens viermaal.

EEN INTERVALTRAINING INSTELLEN

1. Selecteer **INSTELLINGEN > INTERVALLEN** vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer **INT 1**.
3. Selecteer een naam voor het interval. **HARDLOPEN**, **LOPEN**, **LASTIG**, **EENVOUDIG**, **SNEL** of **LANGZAAM**.
4. Kies ervoor om het interval te beëindigen na een opgegeven **AFSTAND** of **TIJD**.

OPMERKING: *Alle op afstand gebaseerde intervallen hebben GPS nodig.* U kunt zowel op afstand als op tijd gebaseerde intervallen in dezelfde training gebruiken.

5. Herhaal stap 2 t/m 4 voor **INT 2**.

EEN INTERVALTRAINING STARTEN

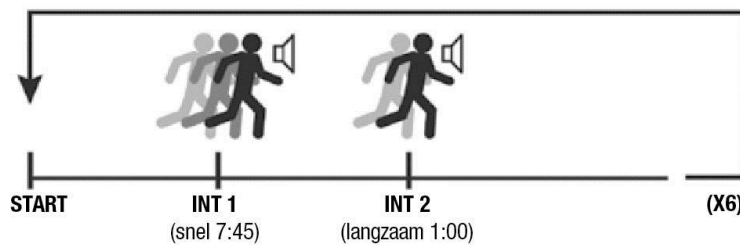
1. Selecteer **TRAINING > INTERVALLEN** vanuit het hoofdmenu.

OPMERKING: Als een bericht meldt dat het geheugen bijna vol is, kiest u **OVERSCHRIJVEN** om de oudste training in het geheugen door de nieuwe training te laten vervangen of kiest u **ALLE WISSEN** om alle trainingen uit het geheugen te verwijderen.

2. Druk op  om de weergegeven instellingen te bevestigen. Het horloge zoekt dan automatisch naar GPS en toont **GPS GEREED** wanneer een fix is verkregen.

TIP: Om sneller GPS te verkrijgen moet u bij hoge gebouwen en bomen vandaan gaan en stilstaan.

3. In GPS GEREED selecteert u START om de tijd van de training te gaan opnemen.
4. Druk tijdens de training op  om de verstreken tijd en totale afstand te zien.
5. Aan het einde van elk interval geeft het horloge een pieptoon en geeft het de naam van het volgende interval en de resterende tijd weer.



6. Wanneer beide intervallen voltooid zijn, wordt de training herhaald en neemt de herhalingstelling toe. De intervallen worden steeds herhaald totdat u de training stopt.
7. Houd  ingedrukt om een interval over te slaan.

EEN INTERVALTRAINING STOPPEN EN OPSLAAN

1. Druk op  om het opnemen van de tijd te stoppen.
2. Selecteer HERVATTEN om weer verder te gaan met het opnemen van de tijd, OPSLAAN om de training te beëindigen en de gegevens op te slaan of WEGGOOIEN om de training te beëindigen en de stopwatch op nul te stellen.

TRAININGEN BEKIJKEN

Het horloge kan maximaal 10 trainingen opslaan. Op de schermen GESCHIEDENIS kunt u deze opgeslagen trainingen doornemen en uw vorderingen volgen.

TRAININGSOVERZICHTEN BEKIJKEN

Het trainingsoverzicht bevat gegevens over volledige trainingen.

DE TRAINING OPENEN

1. Selecteer GESCHIEDENIS vanuit het hoofdmenu en selecteer dan STOPWATCH of INTERVAL.
2. Selecteer de te bekijken training en selecteer dan OVERZICHT.
3. Gebruik  en  om de trainingsgegevens te doorlopen.

De volgende tabellen tonen de soorten gegevens die voor trainingen met stopwatch of intervaltrainingen worden weergegeven.

OVERZICHTGEGEVENS: TRAINING MET STOPWATCH

Gegevens	Beschrijving
TRAININGSDAG*	De datum waarop de training werd opgeslagen.
TOTALE TIJD*	Totaal verstreken tijd van de training
AFSTAND	Totaal afgelegde afstand tijdens de training (GPS vereist)
GEMIDDELD TEMPO	Gemiddelde minuten per km/mijl gedurende de hele training (GPS vereist)
GEMIDDELDE SNELHEID	Gemiddelde snelheid gedurende de hele training (GPS vereist)
RONDENR*	Aantal ronden in de training (maximaal 99)
KCAL	Geschat aantal calorieën dat tijdens de training wordt verbrand (GPS vereist)

* Deze items zijn de enige beschikbare gegevens van een training met stopwatch *zonder* GPS.

OVERZICHTGEGEVENS: INTERVALLEN (EEN VAN BEIDE OF BEIDE) VOLGENS AFSTAND **MET** GPS

Gegevens	Beschrijving
TRAININGSDAG*	De datum waarop de training werd opgeslagen.
TOTALE TIJD*	Totaal verstreken tijd van de training
AFSTAND*	Totaal afgelegde afstand tijdens de training
GEMIDDELD TEMPO	Gemiddelde minuten per km/mijl gedurende de hele training
GEMIDDELDE SNELHEID	Gemiddelde snelheid gedurende de hele training
KCAL	Geschat aantal calorieën dat tijdens de training wordt verbrand

* Deze items zijn de enige beschikbare gegevens van een training wanneer *beide* intervallen volgens tijd zijn.

OVERZICHTGEGEVENS: INTERVALLEN **ZONDER** GPS

Gegevens	Beschrijving
TRAININGSDAG	De datum waarop de training werd opgeslagen.
TOTALE TIJD	Totaal verstreken tijd van de training

INDIVIDUELE RONDEN BEKIJKEN

U kunt ook gegevens voor individuele ronden van een training met stopwatch bekijken.

RONDEDETAILS BEKIJKEN

1. Selecteer GESCHIEDENIS vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer STOPWATCH.
3. Open de training om deze te bekijken.
4. Selecteer RONDEDETAIL.
5. Gegevens, specifiek voor de eerste ronde, worden op het scherm weergegeven.
6. Druk op ▲ en ▼ om de individuele ronden te doorlopen.

GEGEVENS WEERGEGEVEN IN DETAILSCHERMEN

Gegevens	Beschrijving
RONDENUMMER*	Rondennummer: L1, L2 enz.
RONDETIJD*	Verstreken tijd in de ronde
AFSTAND	Afgelegde afstand in de ronde (GPS vereist)
TEMPO	Minuten per km/mijl voor de ronde (GPS vereist)
GEMIDDELDE SNELHEID	Gemiddelde snelheid voor de ronde (GPS vereist)
KCAL	Geschat aantal calorieën dat tijdens de training wordt verbrand (GPS vereist)

* Deze items zijn de enige beschikbare gegevens van een training met stopwatch *zonder* GPS.

TRAININGEN WISSEN

U kunt individuele trainingen of alle trainingen wissen om geheugen in het horloge vrij te maken.

1. Selecteer GESCHIEDENIS vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer het te wissen soort training: STOPWATCH of INTERVAL.
3. Wis één of alle trainingen:
 - Één training wissen: selecteer de training en dan WISSEN.
 - Alle trainingen wissen: selecteer ALLE WISSEN.
4. Selecteer JA.

INSTELLINGEN CONFIGUREREN

Breng veranderingen aan in de horloge-instellingen om trainingen te versterken en uw ervaring aan te passen.

HET ALARM INSTELLEN

Stel het alarm in om elke dag een hoorbare waarschuwing te ontvangen.

1. Selecteer INSTELLINGEN vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer HORLOGE > ALARM.
3. Stel de tijd in waarop het alarm afgaat: gebruik ⬅ en ➡ om uren/minuten te selecteren en ▲ en ▼ om de instellingen te veranderen.
4. Stel ALARM in op AAN.

Wanneer het alarm aan is, verschijnt het pictogram  op het tijdscherm en het alarm gaat elke dag op de opgegeven tijd af.

DE TIJD EN DATUM INSTELLEN

De tijd en datum worden bij de aanvankelijke instelling ingesteld maar u kunt ze op elk gewenst moment resetten.

DE TIJD EN TIJDSINDELING INSTELLEN

1. Selecteer INSTELLINGEN > HORLOGE > TIJD vanuit het hoofdmenu.
2. Stel de tijdsindeling in op 12-uur of 24-uur.
3. Stel de uren in.

OPMERKING: Wanneer u de 12-uurs indeling gebruikt, schuif dan voorbij 11 AM om verder te gaan naar middaguren (pm).

4. Stel de minuten in.

DE DATUM INSTELLEN

1. Selecteer INSTELLINGEN > HORLOGE > DATUM vanuit het hoofdmenu.
2. Stel het jaar in.
3. Stel de maand in.
4. Stel de dag in.

EENHEDEN INSTELLEN

Tijdens de aanvankelijke instelling heeft u het meetsysteem geselecteerd waarin uw gegevens worden weergegeven. U kunt dit later veranderen of ervoor kiezen om afstandsgegevens in andere eenheden weer te geven.

ALGEMENE EENHEDEN INSTELLEN

Het horloge kan Engelse of metrische eenheden gebruiken.

1. Selecteer INSTELLINGEN > HORLOGE > DATUM vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer ENGELS of METRISCH.

AFSTANDSEENHEDEN INSTELLEN

Tijdens de training weergegeven afstanden kunnen andere eenheden gebruiken dan de algemene instellingen.

1. Selecteer INSTELLINGEN > HORLOGE > DATUM vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer ENGELS of METRISCH.

GELUIDEN INSTELLEN

U kunt het horloge zo instellen dat u steeds wanneer een toets wordt ingedrukt een toon hoort en dat tijdens trainingen hoorbare waarschuwingen worden gegeven wanneer een interval eindigt of andere trainingsgebeurtenissen plaatsvinden.

1. Selecteer INSTELLINGEN > HORLOGE > GELUID vanuit het hoofdmenu.
2. Open GELUID TOETS of GELUID TRAINING.
3. Selecteer AAN of UIT.

SLAAPMODUS INSTELLEN

Stel een periode in waarin het horloge naar een energiebesparende slaapmodus gaat zodat de batterij langer meegaat.

1. Selecteer INSTELLINGEN > HORLOGE > SLAAPMODUS vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer ACTIVEREN.
3. Stel SLAAPMODUS VAN in op de tijd waarop het horloge naar de slaapmodus gaat.
4. Stel SLAAPMODUS TOT in op de tijd waarop het horloge uit de slaapmodus komt.

Wanneer de slaapmodus actief is, kunt u op elke gewenste toets drukken om het horloge wakker te maken. Het horloge gaat dan 1 minuut nadat u geen toetsen meer heeft ingedrukt, terug naar de slaapmodus.

TRAININGSZONES CONFIGUREREN

U kunt zones instellen voor tempo en snelheid. Om dit te doen voert u boven- en ondergrenzen voor deze trainingsgegevens in en het horloge geeft een waarschuwing wanneer u buiten dit bereik bent om u aan te zetten uw trainingsgedrag te veranderen zodat u weer in de zone komt.

Zones helpen u trainen met een specifieke intensiteit, die u kan helpen uw trainingen op een bepaalde lichamelijke waarde te richten.

DE VOORDELEN OM UW TEMPO TE WETEN

Tempo is het aantal minuten waarin u één mijl of kilometer hardloopt.

Het is belangrijk om uw tempo te weten zowel wanneer u traint als tijdens een wedstrijd. Tijdens de training kunt u een enigszins hoger tempo instellen dan bij een hardloopwedstrijd om de snelheid te verhogen. Bij een hardloopwedstrijd kunt u uw tempo bijstellen om langzame kilometers te compenseren of burnout te vermijden als gevolg van te snel starten.

Deze tabel toont het tempo dat u moet instellen om uw gewenste wedstrijdtijd te bereiken.

Streeftempo		Eindtijd gebeurtenis						
MIN/MI	MIN/KM	5K	10K	20K	Halve marathon	25K	30K	Marathon
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:05:12	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17
11:30	7:08	0:35:41	1:11:24	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29
12:30	7:46	0:38:47	1:17:36	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41
13:30	8:23	0:41:53	1:23:48	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53

ZONES INSTELLEN

1. Selecteer INSTELLINGEN > ZONES vanuit het hoofdmenu.
2. Selecteer de in te stellen zone: TEMPO of SNELHEID.
3. Stel de grenzen van de zone in.
 - Stel voor tempo SNEL TEMPO (het maximale tempo waarin u moet hardlopen) en LANGZAAM TEMPO (het minimale tempo waarin u moet hardlopen) in.
 - Stel voor snelheid MIN. SNELHEID (de laagste snelheid waarmee u moet hardlopen) en MAX SNELHEID (de hoogste snelheid waarmee u moet hardlopen) in.
4. Selecteer WAARSCHUWING.
5. Selecteer of u hoorbare zonewaarschuwingen gebruikt. TEMPO of SNELHEID doet een toon weerklinken wanneer u langer dan 10 seconden buiten de opgegeven zone gaat.

GEBRUIKERSINFO INSTELLEN

U kunt uw persoonlijke gegevens op elk gewenst moment bijwerken.

1. Selecteer INSTELLINGEN > GEBRUIKER vanuit het hoofdmenu.
2. Stel zo nodig het volgende in: TAAL, GEWICHT, LENGTE, GESLACHT en GEBOORTEDAG.

OPMERKING: Stel de waarden zo precies mogelijk in voor nauwkeurige berekeningen van trainingsgegevens.

OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

PROBLEMEN BIJ AANSLUITEN OP HET GPS

Als u geen GPS-fix kunt krijgen, probeer dan de volgende stappen:

- Zorg dat u buiten bent. Het kan zeer moeilijk zijn om binnen een fix te krijgen.
- Blijf uit de buurt van gebouwen en hoge bomen. Grote constructies kunnen de satellietsignalen blokkeren.
- Sta stil. Bij beweging kan het langer duren voordat het GPS een satelliet signaal verkrijgt.

OPMERKING: Het verkrijgen van de eerste GPS-fix kan even duren maar volgende fixes zijn gewoonlijk sneller omdat het GPS eerst naar onlangs verkregen satellieten zoekt.

WATERBESTENDIGHEID

De Run x20 GPS is waterbestendig tot 50 meter.

Waterbestendige diepte	Waterdruk onder oppervlak
50 m/164 ft	86 psia *

* lb per vierkante inch absoluut

WAARSCHUWING: Druk onder water op geen enkele knop opdat het horloge waterbestendig blijft.

- Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de kast intact blijven.
- Het horloge mag niet voor duiken worden gebruikt.
- Spoel het horloge met zoet water af nadat het aan zout water, inclusief transpiratie, is blootgesteld

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

VS - BEPERKTE GARANTIE

Het TIMEX® apparaat 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 apparaat 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 apparaat 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 horlogeglas, de horlogeband, de horlogekast, 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 apparaat naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar het apparaat gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele horlogereparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele horlogereparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende bij het apparaat insluiten 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\$ 10,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 3,50 in het V.K. 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 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 18 19 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribisch gebied, Bermuda en de Bahama's (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor Groot-Brittannië 44 020 8687 9620. Voor Frankrijk 03 81 63 42 51 (10.00 tot 12.00 uur). Voor Duitsland/Oostenrijk: +43 662 88921 30. 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.

©2014 Timex Group USA, Inc. TIMEX en INDIGLO zijn gedeponeerde handelsmerken van Timex Group B.V. en zijn dochterondernemingen. IRONMAN® en MDOT zijn gedeponeerde handelsmerken van de World Triathlon Corporation. Hier gebruikt met toestemming.

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Oorspronkelijke aankoopdatum: _____
(een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: _____
(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____
(naam en adres)

Reden voor terugzending: _____

CONFORMITEITSVERKLARING

Naam van fabrikant: Timex Group USA, Inc.
Adres van fabrikant: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Verenigde Staten van America

verklaart dat het product:

Productnaam: Timex® Ironman® Run x20 GPS
Modelnummer: M062

voldoet aan de volgende specificaties:

R&TTE: 2014/53/EU

Normen: EN 300 440-1 V1.6.1 (2010-08)
EN 300 440-2 V1.4.1 (2010-08)
EN 301 489-1 V1.9.2 (2011-09)
EN 301 489-3 V1.4.1 (2002-08)
IC RSS-310 uitgave 3, december 2010

LVD: 2006/95/EG

Normen: EN 60950-1: 2006/A2:2013

Emissies van digitale apparaten

Normen: FCC CFR 47 DEEL 15 B: 2013
EN 55022:2010+AC:2011
EN 55024:2010

Agent: *Sam Everett*

Sam Everett, Quality Regulatory Engineer

Datum: 10 juni 2014, Middlebury, Connecticut, VS