



Run **x20** GPS

Bedienungsanleitung

PS Run x20 GPS PS R

INHALTSVERZEICHNIS

Wichtige Sicherheitshinweise und Warnungen	2
Lieferumfang	2
Erste Schritte.....	2
Uhren-Einführung.....	3
Die Uhr aufladen	4
Optimierung der Batterie-Lebensdauer	4
Uhr-Wegweiser	5
Ersteinrichtung.....	5
Während der Ersteinrichtung konfigurierte Einstellungen	5
Beim Laufen.....	6
Mit einer Trainingseinheit beginnen.....	6
Eine Trainingseinheit abbrechen und speichern.....	7
Runden-/Zwischenzeiten messen	7
Was sind Runden- und Zwischenzeiten?.....	7
Geh-/Lauftraining mit Intervallen	8
Vorteile des Intervall-Trainings.....	8
Einstellen einer Intervall-Trainingseinheit.....	8
Eine Intervall-Trainingseinheit starten	8
Trainingseinheiten einsehen	9
Trainingseinheitsübersichten einsehen.....	9
Einzelne Runden überprüfen.....	10
Trainingseinheiten löschen	11
Einstellungen konfigurieren.....	11
Den Wecker einstellen	11
Zeit und Datum einstellen	11
Maßeinheiten festlegen.....	12
Töne einrichten	12
Schlafmodus festlegen	12
Trainingseinheitszonen konfigurieren	12
Benutzerinfo einstellen.....	14
Problemlösungen.....	14
Probleme bei der GPS-Ortung	14
Wasserbeständigkeit	14
Internationale Timex-Garantie.....	14
Konformitätserklärung.....	16

Vielen Dank für Ihren Kauf der TIMEX® IRONMAN® Run x20 GPS Uhr! In diesem Benutzerhandbuch finden Sie weitere Informationen über dieses interessante Produkt.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE UND WARNUNGEN

1. Informationen zur Vermeidung von Brandrisiko, chemischen Verbrennungen, Elektrolytlecks bzw. Verletzungen durch den internen Lithium-Polymer-Akku der Uhr:
 - a. Nicht versuchen, die Rückseite oder Außenhülle der Uhr bzw. den nicht durch den Benutzer austauschbaren Akku zu entfernen.
 - b. Die Uhr nicht einer Hitzequelle ausgesetzt oder an einem Ort mit hoher Temperatur (z. B. in der Sonne oder in einem unbeaufsichtigten Fahrzeug) lassen. Zur Vermeidung von Schäden, die Uhr außerhalb direkter Sonneneinstrahlung aufbewahren.
 - c. Die Uhr nicht durchstechen oder verbrennen.
 - d. Beim Lagern über einen längeren Zeitraum, die Uhr innerhalb des Temperaturbereichs von 0°C bis 25°C lagern.
 - e. Die Uhr nur in einem Temperaturbereich von 0°C bis 45°C aufladen.
 - f. Die Uhr nicht außerhalb des Temperaturbereichs von -20°C bis 55°C verwenden.
 - g. Informationen über die ordnungsgemäße Entsorgung der Uhr oder des Akkus erhalten Sie von Ihrer örtlichen Abfallentsorgungsbehörde.
2. Ausschließlich das mitgelieferte Ladekabel verwenden.
3. Diese Uhr ist kein medizinisches Gerät und nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen. Stets den Rat Ihres Arztes zu Hilfe ziehen, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.
4. Nicht versuchen, das Uhrendisplay während der Fahrt zu lesen. Es ist nicht sicher und lenkt ab und kann zu einem Unfall oder Zusammenstoß führen. Das Display nur lesen, wenn Ihre Sicherheit gewährleistet ist.

LIEFERUMFANG

- Timex® IRONMAN® Run x20 GPS Uhr
- Ladekabel

ERSTE SCHRITTE

Folgen Sie vor der ersten Verwendung diesen Schritten:

1. Lernen Sie Ihre Uhr kennen
2. Laden Sie Ihre Uhr auf
3. Machen Sie sich mit dem Display der Uhr vertraut
4. Konfigurieren Sie Ihre Uhr
5. Zeichnen Sie Ihre erste Trainingseinheit auf
6. Überprüfen Sie Ihre Leistung

UHREN-EINFÜHRUNG



STOPP/HOCH (■ / ▲)

- Auf dem Display nach oben bewegen.
- Eine Einstellung hinaufsetzen.
- Eine Trainingseinheit anhalten.
- Während des Trainings: Uhr stoppen und die Optionen Speichern/Fortsetzen/Verwerfen anzeigen.
- Den vorherigen Posten im Menü markieren.
- Sekunden im Uhrzeit-Display anzeigen.

MENÜ/EINGABE (↵)

- Das Hauptmenü öffnen.
- In einem Einstellungsbildschirm: Zum nächsten Feld wechseln. Im letzten Feld: Einstellungen speichern und zum vorherigen Menü/Display zurückkehren.
- Während des Trainings: Rasche Anzeige des Uhrzeit-Displays. Geteiltes Display schließen.
- Eine markierte Menüoption auswählen.

START/ZWISCHENZEIT/HERUNTER (▶ / ▼)

- Auf dem Display nach unten bewegen.
- Eine Einstellung herabsetzen.
- Während eines Trainings mit Stoppuhr: Mit einer Trainingseinheit beginnen. Zwischenzeit aufzeichnen.
- Während eines Intervall-Workouts: Zum Überspringen eines Intervalls halten.
- Den nächsten Posten im Menü markieren.
- Sekunden im Uhrzeit-Display anzeigen.

ZURÜCK/ANZEIGEN (↶)

- Zurück zum vorherigen Menü wechseln.
- Änderungen speichern
- Während eines Trainings mit Stoppuhr: Displays durchlaufen. Geteiltes Display schließen.
- Während eines Intervall-Workouts: Rasche Anzeige von Gesamtzeit/Entfernung.
- Sekunden im Uhrzeit-Display anzeigen.
- GPS-Ortung abbrechen.

EIN/AUS/INDIGLO®-ZIFFERBLATTBELEUCHTUNG

- Drücken und halten, um Uhr ein- oder auszuschalten.
- Zur Aktivierung der Zifferblattbeleuchtung einige Sekunden lang drücken.

HINWEIS: Jegliche vorgenommene Änderungen an den Uhreinstellungen (außer Ja/Nein-Auswahl) werden gespeichert, wenn Sie den Knopf ZURÜCK/ANZEIGEN () drücken.

SYMBOLE

	GPS-Status	Ausgefüllt: GPS geortet. Blinkt: Sucht nach GPS.
	Batterie	Ausgefüllt: Akkuladung in Einheiten von 25 %. Blinkt: Uhr ist eingeschaltet und wird aufgeladen.
	Wecker	Weckruf wurde eingestellt, der zur festgelegten Zeit ertönt.

DIE UHR AUFLADEN

Vor der ersten Verwendung der Uhr muss die Batterie voll aufgeladen werden. Schließen Sie die Uhr dafür an einen Computer oder eine Steckdose an.

1. Beim Anschließen des Aufladekabel-Clips an die Uhr die Metallstifte des Clips mit den Kontakten auf der Rückseite der Uhr ausrichten.
2. Eine Stromquelle auswählen:
 - **Computer:** Das freie Ende des Aufladekabels in einen USB-Anschluss auf Ihrem Computer einstecken.
 - **Steckdose:** Das freie Ende des Ladekabels in einen USB-Netzteil einstecken und dieses dann in die Steckdose stecken.
3. Die Batterie mindestens 3 Stunden lang aufladen lassen. Das Batteriesymbol  blinkt während der Aufladung.



OPTIMIERUNG DER BATTERIE-LEBENSDAUER

Mithilfe dieses Verfahrens kann die Nutzungsdauer der aufladbaren Uhrenbatterie verlängert werden:

1. Die Batterie *ohne Neuaufladung* vollständig aufbrauchen, bis das letzte Segment der Batterieanzeige nicht mehr sichtbar ist und die Anzeige zu blinken beginnt. Wenn das Uhren-Display nicht mehr sichtbar ist, können Sie dieses Verfahren weiterhin verwenden, solange das Display sich nicht länger als 1-2 Tage in diesem Zustand befindet.
2. Die Batterie der Uhr mindestens 4 Stunden lang aufladen, bis alle 4 Segmente in der Batterieanzeige aufhören zu blinken.
3. Diesen Vorgang zweimal wiederholen.

HINWEIS: Dieses Verfahren alle zwei Monate wiederholen, wenn die Uhr nicht regelmäßig verwendet oder wiederaufgeladen wird.

UHR-WEGWEISER

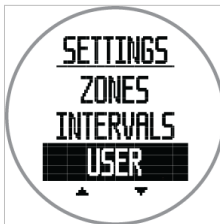
Mit den Knöpfen ▲, ▼, ↵ und ↻ auf die Funktionen der Uhr zugreifen:

- ▲ oder ▼ drücken, um einen Menüposten zu markieren.
- ↵ drücken, um den Posten auszuwählen.
- ↻ drücken, um zum vorherigen Menü zu wechseln.

Wenn das anfängliche Uhrzeit-Display angezeigt wird, ↵ drücken, um das Hauptmenü zu öffnen.



- **Workout** – Trainingsart auswählen: Stoppuhr (mit Zeitmessung) oder Intervall (mit verschiedenen Intensitätsstufen).
- **History (Verlauf)** – Ihre gespeicherten Trainingseinheiten anzeigen.
- **Settings (Einstellungen)** – Ihre Uhr und die Trainingseinstellungen anpassen.



Wenn ▲ oder ▼ unten auf dem Display angezeigt werden, ▲ oder ▼ drücken, um die zusätzlichen Menüposten zu durchlaufen.

ERSTEINRICHTUNG

Nach dem ersten Einschalten der Uhr müssen Sie die Sprache, Maßeinheiten, persönlichen Informationen sowie sonstige erforderliche Informationen eingeben.

1. **EIN/AUS** drücken und halten, um die Uhr einzuschalten. Die Uhr beginnt mit dem Prozess der Ersteinrichtung.

Sollte die Ersteinrichtung nicht beginnen, ↵ drücken, um auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > INFO > WERKEINSTELLUNGEN (JA) auszuwählen. Die Uhr wird dann heruntergefahren. **EIN/AUS** drücken und halten, um fortzufahren.

2. Den auf der Uhr angezeigten Anweisungen mithilfe der Knöpfe ▲, ▼, ↵ und ↻ folgen.

WÄHREND DER ERSTEINRICHTUNG KONFIGURIERTE EINSTELLUNGEN

HINWEIS: Die Werte so genau wie möglich einstellen, um möglichst genaue Berechnungen von Trainingseinheitsdaten zu erlangen.

- **Sprache** – Die Sprache für die Menüs und Meldungen der Uhr auswählen.
- **Maßeinheit** – Die Maßeinheiten für die Trainingsdaten auswählen: Englisch (Fuß, Meilen, Pfund) oder Metrisch (Meter, Kilometer, Kilogramm).
- **Datum** – Jahr, Monat und Tag einstellen.
- **Stundenformat** – Auswählen, ob die Tageszeit im 12- oder 24-Stunden-Format angezeigt wird.
- **Uhrzeit** – Die Uhrzeit an Ihrem Standort in Stunden, Minuten und Sekunden einstellen.

HINWEIS: Bei der Verwendung vom 12-Stunden-Format erreichen Sie nach 11 AM die PM-Stunden.

- **Geschlecht** – Auswahl Ihres Geschlechts für eine bessere Berechnung des Kalorienverbrauchs.
- **Geburtstag** – Auswahl Ihres Geburtstags für eine bessere Berechnung des Kalorienverbrauchs.
- **Körpergröße** – Auswahl Ihrer Körpergröße für eine bessere Berechnung des Kalorienverbrauchs.
- **Gewicht** – Auswahl Ihres Gewichts für eine bessere Berechnung des Kalorienverbrauchs.

BEIM LAUFEN

Mithilfe der Stoppuhr können Sie die Zeit von Trainingsdaten aufzeichnen, Echtzeitdaten während der Trainingseinheit anzeigen und diese Daten zur späteren Überprüfung speichern. Sie können Trainingseinheiten auch im Intervall-Modus aufzeichnen (siehe weiter unten in diesem Handbuch).

MIT EINER TRAININGSEINHEIT BEGINNEN

1. Beim Drücken auf  öffnet sich das Hauptmenü.
2. TRAINING > STOPPUHR auswählen.

HINWEIS: Wenn eine Meldung angezeigt wird, dass der Speicher fast voll ist, ÜBERSCHREIBEN auswählen, um das älteste Training im Speicher mit dem aktuellsten zu überschreiben, oder ALLES LÖSCHEN auswählen, um alle Trainingseinheiten aus dem Speicher zu löschen.

3. Die Uhr versucht dann automatisch ein GPS-Signal zu orten und zeigt GPS BEREIT an, wenn die Ortung vorgenommen wurde.

Sollte *keine GPS-Ortung vorgenommen worden sein*, bewegen Sie sich fort von hohen Gebäuden und Bäumen, stehen Sie still und wählen Sie **ERNEUT VERSUCHEN** aus, um erneut zu orten.

4. START auswählen, um mit der Zeitmessung der Trainingseinheit zu beginnen.

TRAININGS-DISPLAYS ANZEIGEN

Die Stoppuhr verfügt über drei Displays, die Echtzeit-Trainingsdaten anzeigen. Jedes Display verfügt über ein oder zwei Felder und im unteren Abschnitt über eine „Miniseite“, auf der die Uhrzeit oder die Rundennummer angezeigt wird.

- Während des Trainings  drücken, um die Displays zu durchlaufen.

TRAININGS-DISPLAYS ANPASSEN

Die drei Trainings-Displays können angepasst werden, um die folgenden Daten einzuschließen.

Daten	Beschreibung
ZWISCHENZEIT	Gesamte abgelaufene Zeit der Trainingseinheit
RUNDENZEIT	Abgelaufene Zeit für die aktuelle Runde
ENTFERNUNG	Zurückgelegte Gesamtentfernung während der Trainingseinheit
PACE	Aktuelle Minuten pro Meile/km
DURCHSCHN. PACE	Durchschnittliche Minuten pro Meile/km während der gesamten Trainingseinheit
GESCHWINDIGKEIT	Aktuelle Geschwindigkeit
DURCHSCHN. GESCHWINDIGKEIT	Durchschnittliche Geschwindigkeit während der gesamten Trainingseinheit
KALORIEN	Die Anzahl der während einer Trainingseinheit verbrauchten Kalorien.

HINWEIS: Wenn keine GPS-Ortung vorgenommen wurde, kann die Uhr nur Runden- und Zwischenzeiten aufzeichnen.

Die Trainings-Displays wie folgt anpassen:

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > DISPLAY auswählen.
2. Seite/Display auswählen, die/das bearbeitet werden soll.
3. Die Daten auswählen, die auf jeder Zeile angezeigt werden sollen. Für Leerzeilen AUS auswählen.
4. Schritte 1 bis 3 für jede Seite wiederholen.
5. Die auf der Miniseite anzuzeigenden Daten festlegen. (Die Miniseite ändert sich nicht, unabhängig davon, welche Seite oder welches Display angezeigt wird.)

EINE TRAININGSEINHEIT ABBRECHEN UND SPEICHERN

1. ■ drücken, um die Zeitmessung zu beenden.
2. FORTSETZEN wählen, um mit der Zeitmessung fortzufahren, SPEICHERN drücken, um die Trainingseinheit zu beenden und die Daten zu speichern oder VERWERFEN drücken, um die Trainingseinheit zu beenden und die Stoppuhr zurückzusetzen.

RUNDEN-/ZWISCHENZEITEN MESSEN

WAS SIND RUNDEN- UND ZWISCHENZEITEN?

Rundenzeit bezieht sich auf die Länge eines einzelnen Segments Ihres Trainings (in der Regel ein wiederholtes Segment, wie z. B. eine Runde auf einer Laufbahn). *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 der Trainingseinheit (wie z. B. eine Runde) abgeschlossen und messen jetzt die Zeit des nächsten Segments.

Auf der Abbildung werden die Runden- und Zwischenzeiten für eine typische 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

RUNDE/ZWISCHENZEIT MESSEN

- Bei laufender Stoppuhr ► drücken, um die Runden-/Zwischenzeit aufzuzeichnen.

Die Uhr zeigt dann die durchschnittliche Pace für die Trainingseinheit an, die Entfernung der gerade abgeschlossenen Runde und die Zwischenzeit. Die Uhr beginnt dann mit der Zeitmessung einer neuen Runde.

Die kann bis zu 99 Rundenzeiten pro Trainingseinheit speichern.

Nachdem Sie angehalten und die Trainingseinheit gespeichert haben, können Sie die Übersichtsdaten für die gesamte Trainingseinheit oder für jede einzelne Runde einsehen.

FREIHANDAUFNAHME

Beim Erreichen jedes Kilometers oder jeder Meile (gemäß der Entfernungseinstellungen) zeichnet die Uhr automatisch eine Runde auf. Sie können diese automatische Freihand-Rundenfunktion folgendermaßen aktualisieren:

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > AUTOMATISCHE RUNDE auswählen.

2. ENTFERNUNG oder ZEIT als automatischen Auslöser für eine Runde auswählen.
3. Die Entfernung oder die Zeit festlegen, bei der die Uhr eine automatische Runde aufzeichnet.

Zum Gebrauch einer automatischen Runde müssen Sie nur mit der Zeitmessung einer Trainingseinheit beginnen. Jedes Mal, wenn Sie die angegebene Entfernung oder Zeit erreichen, misst die Stoppuhr eine Runden-/Zwischenzeit.

GEH-/LAUFTRAINING MIT INTERVALLEN

VORTEILE DES INTERVALL-TRAININGS

Die Uhr verfügt über einen Intervallmodus, mit dem Zeiten oder Entfernungen für bis zu 99 Wiederholungen von einem oder zwei Intervallen verfolgt werden können.

Intervall-Trainingseinheiten sind sehr hilfreich beim Training für schnellere Laufgeschwindigkeit, Ausdauer und Schwellenwerte. Phasen mit hoher Aktivität, wie z. B. Laufen, das von Regenerierungsphasen mit einem geringeren Aktivitätspegel unterbrochen wird, wie z. B. Gehen, lassen Sie länger und intensiver trainieren. Die Kombination von aerobischen und anaerobischen Aktivitäten auf diese Weise hilft bei Folgendem:

- Ziel-Trainingseinheiten zur Verbesserung von Geschwindigkeit, Herz-Kreislauf- und Muskelausdauer und anderen Eigenschaften
- Steigerung der Milchsäureverarbeitung Ihres Körpers.
- Verringerung des Verletzungsrisikos.

Für optimale Ergebnisse sollten Sie Ihre Intervall-Trainingseinheiten auf ein bestimmtes Ziel anpassen. Siehe hierzu die folgenden Beispiele:

BEISPIEL EINER TRAININGSEINHEIT FÜR AUSDAUER

Um Ihre Ausdauer zu trainieren, können Sie eine klassische 1-Meilen-Trainingseinheit mit Wiederholung einrichten: 3 bis 6 Wiederholungen von einem 1-Meilen-Intervall mit etwa der Hälfte der Pace eines Marathons, gefolgt von einem 1-minütigen Regenerierungszeitraum.

BEISPIEL EINER TRAININGSEINHEIT FÜR GESCHWINDIGKEIT

Um auf Geschwindigkeit zu trainieren, können Sie Sätze von 4 x 400 m einrichten: Laufen eines schnellen 400-m-Intervalls mit etwas mehr Pace als bei einem Wettkampf, gefolgt von einer 2-minütigen Regenerierungszeit und einer 4-maligen Wiederholung.

EINSTELLEN EINER INTERVALL-TRAININGSEINHEIT

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > INTERVALLE auswählen.
2. INT 1 auswählen.
3. Einen Namen für den Intervall auswählen. LAUFEN, GEHEN, SCHWER, EINFACH, SCHNELL oder LANGSAM.
4. Das Intervall darauf einstellen, nach einer bestimmten ENTFERNUNG oder einer bestimmten ZEIT beendet zu werden.

HINWEIS: Für alle entfernungsbasierten Intervalle wird GPS benötigt. Sie können auf Entfernung und Zeit basierende Intervalle in der gleichen Trainingseinheit gemeinsam einsetzen.

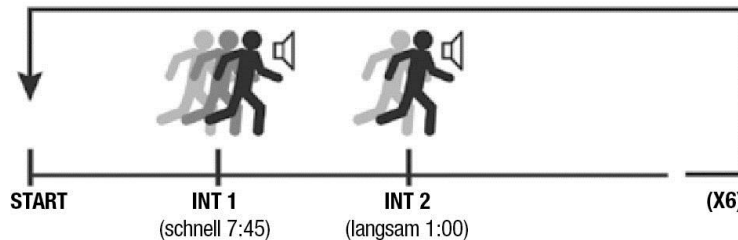
5. Schritte 2 bis 4 für INT 2 wiederholen.

EINE INTERVALL-TRAININGSEINHEIT STARTEN

1. Auf dem Hauptmenü TRAINING > INTERVALLE auswählen.

HINWEIS: Wenn eine Meldung angezeigt wird, dass der Speicher fast voll ist, ÜBERSCHREIBEN auswählen, um das älteste Training im Speicher mit dem aktuellsten zu überschreiben, oder ALLES LÖSCHEN auswählen, um alle Trainingseinheiten aus dem Speicher zu löschen.

2.  drücken, um die angezeigten Einstellungen zu bestätigen. Die Uhr versucht dann automatisch, ein GPS-Signal zu orten und zeigt GPS BEREIT an, wenn die Ortung vorgenommen wurde.
TIPP: Zur schnelleren Ortung des GPS-Signals von hohen Gebäuden und hohen Bäumen entfernen und nicht bewegen.
3. Wenn GPS BEREIT angezeigt wird, START drücken, um mit der Zeitmessung der Trainingseinheit zu beginnen.
4. Während des Trainings  drücken, um die verstrichene Zeit und Gesamtentfernung einzusehen.
5. Am Ende jedes Intervalls gibt die Uhr einen Signalton ab und zeigt den Namen des nächsten Intervalls sowie die verbleibende Zeit an.



6. Nach Abschluss beider Intervalle wird das Training wiederholt und die Anzahl der Wiederholungen wird heraufgesetzt. Die Intervalle werden wiederholt, bis das Training abgebrochen wird.
7. Um ein Intervall zu überspringen,  drücken und halten.

EINE INTERVALL-TRAININGSEINHEIT ABBRECHEN UND SPEICHERN

1.  drücken, um die Zeitmessung zu beenden.
2. FORTSETZEN wählen, um mit der Trainingseinheit fortzufahren, SPEICHERN drücken, um die Trainingseinheit zu beenden und die Daten zu speichern oder VERWERFEN drücken, um die Trainingseinheit zu beenden und den Intervall-Timer zurückzusetzen.

TRAININGSEINHEITEN EINSEHEN

Die Uhr kann bis zu 10 Trainingseinheiten speichern. Auf den PROTOKOLL- Displays können Sie diese gespeicherten Trainingseinheiten einsehen und Ihren Fortschritt nachverfolgen.

TRAININGSEINHEITSÜBERSICHTEN EINSEHEN

Die Trainingseinheitsübersicht verfügt über Daten kompletter Trainingseinheiten.

DIE TRAININGSEINHEIT ÖFFNEN

1. Auf dem Hauptmenü PROTOKOLL und dann STOPPUHR oder INTERVALLE auswählen.
2. Die zu überprüfende Trainingseinheit auswählen und ÜBERSICHT wählen.
3.  und  drücken, um die Trainingsdaten zu durchlaufen.

Auf den folgenden Tabellen werden die Arten der Daten dargestellt, die für Stoppuhr- und Intervall-Trainingseinheiten angezeigt werden.

ÜBERSICHTSDATEN: STOPPUHR-TRAINING

Daten	Beschreibung
TRAININGSDATUM*	Datum, an dem das Training gespeichert wurde
GESAMTZEIT*	Gesamte abgelaufene Zeit der Trainingseinheit
ENTFERNUNG	Zurückgelegte Gesamtentfernung während der Trainingseinheit (nur mit GPS)
DURCHSCHNITTLICHE PACE	Durchschnittliche Minuten pro Meile/km während der gesamten Trainingseinheit (nur mit GPS)
DURCHSCHNITTLICHE GESCHWINDIGKEIT	Durchschnittliche Geschwindigkeit während der gesamten Trainingseinheit (nur mit GPS)
RUNDENANZAHL*	Anzahl der Runden beim Training (bis zu 99)
KCAL	Die geschätzte Anzahl der während einer Trainingseinheit verbrauchten Kalorien (nur mit GPS)

* Diese Posten sind die einzig verfügbaren Daten bei einem Stoppuhr-Training *ohne* GPS.

ÜBERSICHTSDATEN: INTERVALLE (ODER BEIDE) NACH ENTFERNUNG DISTANZ MIT GPS

Daten	Beschreibung
TRAININGSDATUM*	Datum, an dem das Training gespeichert wurde
GESAMTZEIT*	Gesamte abgelaufene Zeit der Trainingseinheit
ENTFERNUNG*	Zurückgelegte Gesamtentfernung während der Trainingseinheit
DURCHSCHNITTLICHE PACE	Durchschnittliche Minuten pro Meile/km während der gesamten Trainingseinheit
DURCHSCHNITTLICHE GESCHWINDIGKEIT	Durchschnittliche Geschwindigkeit während der gesamten Trainingseinheit
KCAL	Die Anzahl der während einer Trainingseinheit verbrauchten Kalorien.

* Diese Posten sind die einzig verfügbaren Daten bei einem Training wenn *beide* Intervalle nach Zeit bemessen werden.

ÜBERSICHTSDATEN: INTERVALLE OHNE GPS

Daten	Beschreibung
TRAININGSDATUM	Datum, an dem das Training gespeichert wurde
GESAMTZEIT	Gesamte abgelaufene Zeit der Trainingseinheit

EINZELNE RUNDEN ÜBERPRÜFEN

Es ist auch möglich, Daten für einzelne Runden bei einem Stoppuhr-Training anzuzeigen.

RUNDENDETAILS ANZEIGEN

1. Auf dem Hauptmenü PROTOKOLL auswählen.
2. STOPPUHR auswählen.
3. Die Trainingseinheit zur Überprüfung öffnen.
4. RUNDENDETAIL auswählen.
5. Daten für die erste Runde werden angezeigt.
6. ▲ und ▼ drücken, um die einzelnen Runden zu durchlaufen.

AUF DETAIL-DISPLAYS ANGEZEIGTE DATEN

Daten	Beschreibung
RUNDENANZAHL*	Rundenanzahl: L1, L2 usw.
RUNDENZEIT*	Abgelaufene Zeit für die Runde
ENTFERNUNG	Zurückgelegte Entfernung in der Runde (nur mit GPS)
PACE	Minuten pro Meile/km während der Runde (nur mit GPS)
DURCHSCHNITTliche GESCHWINDIGKEIT	Durchschnittliche Geschwindigkeit während der Runde (nur mit GPS)
KCAL	Die geschätzte Anzahl der während einer Trainingseinheit verbrauchten Kalorien (nur mit GPS)

* Diese Posten sind die einzig verfügbaren Daten bei einem Stoppuhr-Training *ohne* GPS.

TRAININGSEINHEITEN LÖSCHEN

Sie können einzelne oder alle Trainingseinheiten löschen, um Speicher auf der Uhr freizugeben.

1. Auf dem Hauptmenü PROTOKOLL auswählen.
2. Die Art der zu löschenden Trainingseinheit auswählen: STOPPUHR oder INTERVALL.
3. Eine oder alle Trainingseinheiten löschen:
 - Löschen einer Trainingseinheit: Die Trainingseinheit auswählen und LÖSCHEN auswählen
 - Löschen aller Trainingseinheiten: ALLES LÖSCHEN auswählen.
4. JA auswählen.

EINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Sie können die Einstellungen an Ihrer Uhr ändern, um Ihre Trainingseinheiten zu optimieren und Ihre Aktivitäten individuell anzupassen.

DEN WECKER EINSTELLEN

Sie können den Wecker einstellen, um jeden Tag einen Signalton zu hören.

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN auswählen.
2. UHR > WECKER auswählen.
3. Festlegen der Weckzeit: Mithilfe von  und  Stunden und Minuten festlegen und mit  und  die Einstellungen ändern.
4. ALARM auf EIN setzen.

Nachdem der Wecker eingestellt ist, wird das Symbol  auf dem Uhrzeit-Display angezeigt und der Wecker wird jeden Tag zur festgelegten Zeit klingeln.

ZEIT UND DATUM EINSTELLEN

Datum und Uhrzeit werden während der Ersteinrichtung eingestellt, Sie können diese aber später zurücksetzen.

ZEIT UND DAS ZEITFORMAT EINSTELLEN

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > UHR > ZEIT auswählen.
2. Das Zeitformat auf 12 oder 24 Stunden festlegen.
3. Die Stunden einstellen.

HINWEIS: Bei der Verwendung vom 12-Stunden-Format erreichen Sie nach 11 AM die PM-Stunden.

4. Die Minuten einstellen.

DAS DATUM FESTLEGEN

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > UHR > DATUM auswählen.
2. Das Jahr einstellen.
3. Den Monat einstellen.
4. Den Tag einstellen.

MASSEINHEITEN FESTLEGEN

Während der Ersteinrichtung haben Sie das Maßeinheitssystem ausgewählt, in dem Ihre Daten angezeigt werden. Sie können dies zu einem späteren Zeitpunkt ändern oder auswählen, dass spezifische Daten in anderen Maßeinheiten angezeigt werden.

ALLGEMEINE MASSEINHEITEN FESTLEGEN

Diese Uhr kann englische oder metrische Maßeinheiten verwenden.

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > UHR > MASSEINHEITEN auswählen.
2. ENGLISCH oder METRISCH auswählen.

ENTFERNUNGSEINHEITEN FESTLEGEN

Die bei Trainingseinheiten angezeigten Entfernungen können andere Maßeinheiten als die allgemeinen Einstellungen verwenden.

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > UHR > ENTFERNUNG auswählen.
2. ENGLISCH oder METRISCH auswählen.

TÖNE EINRICHTEN

Sie können einrichten, dass die Uhr bei jedem Knopfdruck einen Ton abgibt und dass bei Trainingseinheiten ein Klang das Erreichen eines Intervallendes oder eines anderen Ereignisses ankündigt.

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > UHR > AUDIO auswählen.
2. KNOPF-TON oder TRAININGS-TON öffnen.
3. EIN oder AUS auswählen.

SCHLAFMODUS FESTLEGEN

Sie können einen Zeitraum festlegen, in dem die Uhr einen energiesparenden Schlafmodus startet.

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > UHR > SCHLAFMODUS auswählen.
2. AKTIVIEREN auswählen.
3. Unter SCHLAFMODUS AB die Uhrzeit festlegen, zu der die Uhr mit dem Schlafmodus beginnt.
4. Unter SCHLAFMODUS BIS die Uhrzeit festlegen, zu der die Uhr mit dem Schlafmodus aufhört.

Den aktivierten Schlafmodus können Sie jederzeit mit dem Druck auf einen beliebigen Knopf beenden. Die Uhr beginnt 1 Minute nachdem Sie mit dem Drücken der Knöpfe aufhören erneut mit dem Schlafmodus.

TRAININGSEINHEITSZONEN KONFIGURIEREN

Sie können bis Zonen für Pace und Geschwindigkeit festlegen. Geben Sie hierfür Ober- und Untergrenzen für diese Trainingseinheitsdaten ein und die Uhr wird einen Signalton abgeben, wenn Sie sich außerhalb dieses Bereichs befinden, damit Sie Ihr Training verändern können, um wieder zurück in die Zone zu gelangen.

Zonen helfen Ihnen auf einer bestimmten Intensitätsstufe zu trainieren, wodurch Sie Ihr Training auf eine bestimmte Eigenschaft hin abzielen können.

DIE VORTEILE, IHRE PACE ZU KENNEN

Pace bezieht sich auf die Anzahl von Minuten, die Sie zum Zurücklegen einer Meile oder eines Kilometers benötigen.

Es ist wichtig, während des Trainings und während eines Wettkampfs Ihre Pace zu kennen. Beim Training können Sie eine etwas schnellere Pace als Ihre Wettkampfs-Pace einsetzen, um Ihr Tempo langsam zu steigern. Während eines Wettkampfs können Sie Ihre Pace anpassen, um für langsamere Abschnitte zu kompensieren oder Erschöpfung von einem zu schnellen Start zu vermeiden.

Auf diesem Diagramm wird die festzulegende Pace aufgezeigt, mit der Sie die gewünschte Zeit beim Wettkampf erreichen können.

Ziel-Pace		Zielzeit						
MIN/MI	MIN/KM	5K	10K	20K	Halbmarathon	25K	30K	Marathon
05:00	03:06	00:15:32	00:31:04	01:02:08	01:05:33	01:17:40	01:33:12	02:11:05
05:30	03:25	00:17:05	00:34:10	01:08:20	01:12:06	01:25:25	01:42:30	02:24:11
06:00	03:43	00:18:38	00:37:17	01:14:32	01:18:39	01:33:10	01:51:48	02:37:17
06:30	04:02	00:20:11	00:40:24	01:20:44	01:25:12	01:40:55	02:01:06	02:50:23
07:00	04:20	00:21:44	00:43:30	01:26:56	01:31:45	01:48:40	02:10:24	03:03:29
07:30	04:39	00:23:17	00:46:36	01:33:08	01:38:18	01:56:25	02:19:42	03:16:35
08:00	04:58	00:24:50	00:49:42	01:39:20	01:44:51	02:04:10	02:29:00	03:29:41
08:30	05:16	00:26:23	00:52:48	01:45:32	01:51:24	02:11:55	02:38:18	03:42:47
09:00	05:35	00:27:56	00:55:54	01:51:44	01:57:57	02:19:40	02:47:36	03:55:53
09:30	05:54	00:29:29	00:59:00	01:57:56	02:04:30	02:27:25	02:56:54	04:08:59
10:00	06:12	00:31:02	01:02:06	02:04:08	02:11:03	02:35:10	03:06:12	04:22:05
10:30	06:31	00:32:35	01:05:12	02:10:20	02:17:36	02:42:55	03:15:30	04:35:11
11:00	06:50	00:34:08	01:08:18	02:16:32	02:24:09	02:50:40	03:24:48	04:48:17
11:30	07:08	00:35:41	01:11:24	02:22:44	02:30:42	02:58:25	03:34:06	05:01:23
12:00	07:27	00:37:14	01:14:30	02:28:56	02:37:15	03:06:10	03:43:24	05:14:29
12:30	07:46	00:38:47	01:17:36	02:35:08	02:43:48	03:13:55	03:52:42	05:27:35
13:00	08:04	00:40:20	01:20:42	02:41:20	02:50:21	03:21:40	04:02:00	05:40:41
13:30	08:23	00:41:53	01:23:48	02:47:32	02:56:54	03:29:25	04:11:18	05:53:47
14:00	08:41	00:43:26	01:26:54	02:53:44	03:03:27	03:37:10	04:20:36	06:06:53

ZONEN EINRICHTEN

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > ZONEN auswählen.
2. Die festzulegende Zone auswählen: PACE oder GESCHWINDIGKEIT.
3. Die Grenzwerte der Zone einstellen.
 - Für Pace legen Sie SCHNELLE PACE (die schnellste Pace, mit der Sie laufen sollten) und LANGSAME PACE (die langsamste Pace, mit der Sie laufen sollten) fest.
 - Für Geschwindigkeit legen Sie MIND. GESCHWINDIGKEIT (die langsamste Geschwindigkeit, mit der Sie laufen sollten) und MAX. GESCHWINDIGKEIT (die schnellste Geschwindigkeit, mit der Sie laufen sollten) fest.
4. BENACHRICHTIGUNG auswählen.
5. Sie können auswählen, ob hörbare Zonenbenachrichtigungen eingesetzt werden sollen: PACE oder GESCHWINDIGKEIT lässt einen Ton erklingen, wenn Sie sich länger als 10 Sekunden außerhalb der angegebenen Zone befinden.

BENUTZERINFO EINSTELLEN

Sie können Ihre persönlichen Daten jederzeit aktualisieren.

1. Auf dem Hauptmenü EINSTELLUNGEN > BENUTZER auswählen.
2. Nach Bedarf können Sie SPRACHE, GEWICHT, KÖRPERGRÖSSE, GESCHLECHT und GEBURTSTAG auswählen.

HINWEIS: Die Werte so genau wie möglich einstellen, um möglichst genaue Berechnungen von Trainingseinheitsdaten zu erlangen.

PROBLEMLÖSUNGEN

PROBLEME BEI DER GPS-ORTUNG

Wenn Sie keine GPS-Ortung finden, mittels dieser Schritte versuchen:

- Darauf achten, dass Sie im Freien sind. Der Aufbau einer Ortung in Gebäuden kann sehr schwierig sein.
- Von Gebäuden und hohen Bäumen entfernen. Große Objekte können die Satellitensignale blockieren.
- Nicht bewegen. Bewegung kann die Erfassung einer Satellitenortung erschweren.

HINWEIS: Während die erste GPS-Ortung etwas Zeit beanspruchen kann, gehen spätere Ortungen in der Regel schneller, da das GPS dann zuerst nach bereits georteten Satelliten sucht.

WASSERBESTÄNDIGKEIT

Die Run x20 GPS ist bis zu 5 ATM wasserbeständig.

Wasserbeständigkeit/Tiefe	Wasserdruck unterhalb der Oberfläche
50 m	86 psia *

* Pounds per square inch absolute

ACHTUNG: Damit Wasserbeständigkeit gewährleistet ist, unter Wasser keine Knöpfe drücken.

- Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- Die Uhr sollte nicht zum Tauchen verwendet werden.
- Uhr nach Kontakt mit Salzwasser (einschließlich Schwitzwasser) mit klarem Wasser abspülen.

INTERNATIONALE TIMEX-GARANTIE

(U.S.A. – BESCHRÄNKTE GARANTIE)

Für Ihr TIMEX®-Gerät übernimmt die Timex Group USA, Inc. für die Dauer EINES JAHRES ab dem Erstverkaufsdatum eine Garantie auf Herstellungsmängel Timex und seine Partner erkennen diese internationale Garantie weltweit an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen das Gerät durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann. WICHTIG – BITTE BEACHTEN SIE, DASS UNTER FOLGENDEN BEDINGUNGEN MÄNGEL ODER SCHÄDEN AN IHRER UHR VON DIESER GARANTIE AUSGENOMMEN SIND:

- 1) nach Ablauf der Garantiezeit;
- 2) wenn das Gerät ursprünglich nicht von einem autorisierten Timex-Händler gekauft wurde;
- 3) wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;

4) Mängel oder Schäden infolge von Unfällen, unbefugten Eingriffen oder unsachgemäßer Behandlung; und

5) wenn Glas, Gurt oder Armband, Uhrengehäuse, Zubehör oder Batterie betroffen sind. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN AUSSCHLIESSLICH UND ANSTATT ALLER ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEEN, EINSCHLIESSLICH JEDER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE HANDELSÜBLICHER QUALITÄT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- 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 oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihr Gerät an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie das Gerät 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 zusammen mit Ihrem Gerät folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): einen Scheck oder eine Zahlungsweisung in Höhe von US\$ 8,00 innerhalb der USA.; in Kanada, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über CAN\$ 10,00; und in Großbritannien, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über £ 3,50. In allen anderen Ländern wird Ihnen Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung stellen. SCHICKEN SIE BITTE NIEMALS BESONDERE ARMBÄNDER ODER SONSTIGE ARTIKEL VON PERSÖNLICHEM WERT MIT EIN.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. Für Kanada wählen Sie die Nummer 1-800-263-0981. Für Brasilien wählen Sie die Nummer +55 11 5572 9733. Für Mexiko wählen Sie die Nummer 18 19 01-800-01-060-00. Für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas wählen Sie die Nummer (501) 370-5775 (USA). Für Asien wählen Sie die Nummer 852-2815-0091. Für Großbritannien wählen Sie die Nummer 44 020 8687 9620. Für Frankreich wählen Sie die Nummer 03 81 63 42 51 (zwischen 10 und 12 Uhr). Für Deutschland/Österreich: +43 662 88921 30. Für den Mittleren Osten und Afrika wählen Sie die Nummer 971-4-310850. Für andere Länder wenden Sie sich bitte für Garantieinformationen an Ihren örtlichen Timex-Händler oder Timex-Großhändler.

©2014 Timex Group USA, Inc. TIMEX und INDIGLO sind eingetragene Marken der Timex Group B.V. und ihren angeschlossenen Unternehmen. IRONMAN® und MDOT sind eingetragene Marken der World Triathlon Corporation. Hier mit Genehmigung verwendet.

INTERNATIONALER TIMEX- GARANTIEREPARATURSCHHEIN

Original-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
USA

erklärt, dass das Produkt:

Produktname: Timex® Ironman® Run x20 GPS

Modellnummern: M062

den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

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 Ausgabe 3,
Dezember 2010

NSR: 2006/95/EG

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

Emissionsnormen für digitale Geräte

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

Bevollmächtigter: 

Sam Everett, Qualitätsaufsicht

Datum: Dienstag, 10. Juni 2014, Middlebury, Connecticut, USA.