



Forerunner® 205/305

uw persoonlijke trainer
handleiding



© 2006 Garmin Ltd. of haar dochterbedrijven

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062, U.S.A.
Tel. 913/397.8200 of
800/800.1020
Fax 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Unit 5, The Quadrangle, Abbey
Park Industrial Estate, Romsey,
SO51 9DL, U.K.
Tel. 44/0870.8501241
Fax 44/0870.8501251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County, Taiwan
Tel. 886/2.2642.9199
Fax 886/2.2642.9099

Alle rechten voorbehouden. Met uitzondering van zoals hier vermeld mag de inhoud van dit handboek of een deel daarvan op generlei wijze worden vermenigvuldigd, gekopieerd, verzonden, verspreid, gedownload of opgeslagen in enig opslagmedium voor welk doel dan ook zonder de uitdrukkelijke en voorafgaande schriftelijke toestemming van Garmin. Garmin verleent hierbij de toestemming om één enkele kopie van dit handboek en eventuele revisies van dit handboek te downloaden op een harde schijf of ander opslagmedium, om te bekijken of om één kopie af te drukken of een eventuele revisie ervan, onder voorwaarde dat de elektronische of afgedrukte kopie van het handboek de volledige tekst van deze auteursrechtelijke mededeling bevat en verder dat elke ongeautoriseerde commerciële verspreiding van dit handboek of eventuele revisie ervan ten strengste verboden is.

De informatie in dit handboek is onderhevig aan wijzigingen zonder berichtgeving vooraf. Garmin behoudt zich het recht voor om zijn producten te wijzigen of te verbeteren en om veranderingen in dit handboek aan te brengen zonder de verplichting om personen of organisaties hiervan op de hoogte te stellen. Bezoek de Garmin website (www.garmin.com) voor de nieuwste updates en voor bijkomende informatie betreffende het gebruik en de bediening van dit en andere Garmin producten.

Garmin®, Forerunner®, Auto ronde®, en Auto Pauze® zijn geregistreerde handelsmerken en Virtuele partner™ en Garmin Training Center™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of hun dochterbedrijven en mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Garmin.



Dit product bevat technologie van SiRF Technology, Inc. De SiRF technologie is beschermd door reeds toegekende en aangevraagde patenten in de U.S.A. en andere landen. SiRF, SiRFstar en het SiRF logo zijn geregistreerde handelsmerken van SiRF Technology, Inc. SiRFstarIII en SiRF Powered zijn handelsmerken van SiRF Technology, Inc.



INHOUDSOPGAVE

Inleiding	i	Navigeren	33
Contacteer Garmin	ii	De kaart bekijken	33
Eerste gebruik	1	Posities markeren	34
De batterij opladen.....	1	Routes creëren en gebruiken ..36	
Satellietsignalen ontvangen	2	GPS-informatie bekijken	38
Gebruik van de Hartslagmonitor	3	Instellingen	39
De polsband verlengen	5	Algemene instellingen	39
Toetsen	6	Data opslag.....	42
Pagina's	7	Sportinstellingen	45
Gebruikersprofiel	8	Tempo/Snelheid zones	46
Training	9	Hartslag zones instellen.....	47
Alarmen	9	Bijvoegsels	49
Auto pauze®	12	Reiniging en onderhoud.....	49
Auto ronde®	13	Datavelden.....	50
Virtuele partner™	15	Hartslag - informatie	53
Workouts: Snel, Interval en		Garmin Training Center	57
Geavanceerd	16	Specificaties.....	58
Ritten	24	Beperkte garantie	59
Multisport workouts.....	26	Waarschuwing	64
Geschiedenis	29	Opgelet	65
Geschiedenis bekijken.....	30	Index	66
Geschiedenis wissen	32		

Contacteer Garmin

Als u problemen ondervindt bij het gebruik van uw GPS-toestel of als u vragen heeft, kunt u uw Garmin verdeler contacteren of Garmin Europe Ltd. op tel. +44/1794.519944, of e-mail: sales@garmin.com

Productregistratie

Help ons om u beter te helpen door uw online registratie vandaag nog uit te voeren! Zorg dat u het serienummer van uw toestel bij de hand heeft en ga naar onze website (www.garmin.com). Volg de link "Product Registration" op de startpagina.

Noteer het serienummer van uw toestel hier. Dat kan handig zijn in geval van verlies of diefstal of als u een beroep wilt doen op de Garmin Service. Bewaar uw origineel aankoopbewijs op een veilige plek en bewaar een kopie ervan in deze handleiding.

Serienummer: ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

EERSTE GEBRUIK

De batterij opladen

Laat de Forerunner gedurende 3 uren opladen voor het eerste gebruik. De gebruiksduur van de volledig opgeladen batterij is ongeveer 10 uren. **Om corrosie te voorkomen: zorg dat de Forerunner helemaal droog is voordat u hem oplaadt of aan uw PC koppelt.**

Om de Forerunner op te laden:

1. Klik de Forerunner in zijn houder.
2. Plug de kleine stekker van de AC lader in de mini-USB-poort van de houder. Plug de adapter in het stopcontact.



OPMERKING: De Forerunner zal niet opladen buiten het temperatuurbereik van 0°C–50°C.

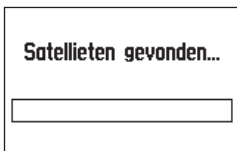
U kunt de Forerunner ook opladen door hem te verbinden met uw PC via de USB-kabel. U moet wel eerst Garmin Training Center installeren voordat u het toestel met uw PC koppelt. Zie blz. 57 voor het installeren van Training Center.

Satellietsignalen ontvangen

Voordat u de Forerunner 301 kunt gebruiken, moet hij de satellietsignalen ontvangen. Ga naar buiten, weg van hoge gebouwen en bomen. Het verzamelen van de satelliet-signalen kan 30 à 60 seconden duren.

Om de satellietsignalen te ontvangen:

Ga naar buiten en druk op de **Aan/Uit**  toets om de Forerunner aan te zetten.



Wacht terwijl de Forerunner de satellieten zoekt. De beste ontvangst verkrijgt u door de GPS-antenne naar boven te richten. Blijf stilstaan op een open plek en begin niet te wandelen of te lopen totdat de pagina Satellieten gevonden verdwijnt.



Als de pagina Satellieten gevonden verdwijnt, kunt u uw activiteit aanvatten.

Om de GPS-functie uit te schakelen en de Forerunner binnenshuis te gebruiken, zie blz. 40.

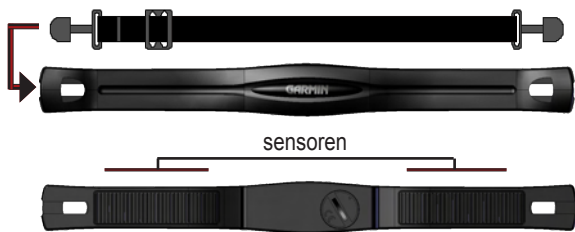
Gebruik van de Hartslagmonitor

OPMERKING: De hartslagmonitor werkt enkel in combinatie met de Forerunner 205.

Draag de hartslagmonitor direct op de huid, net onder de borstkast. Hij moet stevig genoeg zitten om niet te verschuiven tijdens uw workout.

De hartslagmonitor aanbrengen:

1. Druk één tab van de elastische band door een opening van de hartslagmonitor en druk de tab naar beneden.



2. Bevochtig beide sensoren op de achterzijde van de hartslagmonitor om een goed contact te krijgen tussen uw lichaam en de zender.

3. Bevestig de band aan de andere zijde van de hartslagmonitor, rond uw borstkast.

OPMERKING: Als u problemen ondervindt met foutieve hartslagweergave (vooral fietsers), breng dan de zender aan op uw rug of gebruik elektrode-gel.

4. Zet de Forerunner aan en breng het toestel binnen het bereik (3 meter) van de hartslagmonitor

Het hartslagsymbool op de Timerpagina wijzigt van knipperend naar constant als de Forerunner data begint te ontvangen.



Zorg dat u niet in de buurt bent van andere hartslagmonitors terwijl de Forerunner zich voor de eerste keer probeert te “koppelen” met uw hartslagmonitor. Als de Forerunner gekoppeld is met uw hartslagmonitor, kunt u zonder problemen in de buurt van andere hartslagmonitors komen. Voor meer informatie over het koppelen, storingen en troubleshooting, zie blz. 55-56.

De polsband verlengen

Als de polsband van de Forerunner te kort is, kunt u die vervangen door de langere in de doos.

Om de langere polsband aan te brengen:

1. Verwijder de korte band met gesp, door met het meegeleverde gereedschap de veerpen in te drukken zodat die loskomt uit het huis.



Gereedschap om
veerpen te verwijderen

2. Plaats de langere band. Breng één kant van de veerpen in de opening in het huis.
3. Druk de veerpen samen en klik het andere eind in de andere opening.

Toetsen

- 1** **aan/uit** 
 - Ingedrukt houden: aan-/uitzetten
 - Drukken: schermverlichting aan/uit
- 2** **mode**
 - Drukken voor Timer of Hoofdmenu
 - Drukken om menu of pagina te verlaten
 - Ingedrukt houden: van sport wisselen
- 3** **lap/reset**
 - Drukken om een nieuwe ronde te starten
 - Ingedrukt houden: timer resetten
- 4** **start/stop**

Drukken om de timer te starten/stoppen
- 5** **enter**

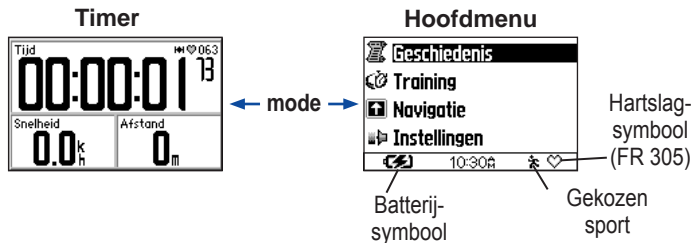
Drukken = optie selecteren / boodschap bevestigen
- 6** **▲▼ pijlen**
 - Om een optie te kiezen
 - Om door menu's en datavelden te bladeren



Opmerking: Als het toestel niet meer reageert: druk tegelijkertijd op **mode** en **lap/reset** om het toestel te resetten.

Pagina's

Druk op **mode** om te wisselen tussen Timer en Hoofdmenu.



Druk vanop de pagina Timer op de **pijlen** ▲ ▼ om andere Timerpagina's te bekijken. Om deze pagina's automatisch te laten wisselen, zie blz. 41. Om de datavelden te wijzigen: zie blz. 39.



Druk langdurig op **mode** om van sport te wisselen.

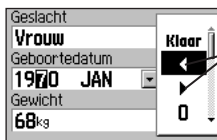
Gebruikersprofiel

De Forerunner gebruikt uw gegevens om uw calorieverbruik te berekenen. Stel eerst uw gebruikersprofiel in, zodat hij correcte gegevens registreert.

Uw gebruikersprofiel instellen:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen.
2. Kies **Instellingen**
> **Algemeen** >
Gebruikersprofiel.
3. Gebruik de **pijlen ▲▼** en **enter** om Geslacht, Geboortedatum en Gewicht in te vullen.

TIP: Druk op **mode** om een menu of een pagina te verlaten. Druk **meermaals op mode** om terug te keren naar Timer of Hoofdmenu.



Ga met de pijlen naar links of rechts in een veld.

Enkel Forerunner 305: Als u het profiel voor het eerst instelt, verschijnt de Max HS boodschap. Kies **Ja** om uw maximum hartslag te wijzigen op basis van uw gebruikersprofiel.

TRAINING

OPMERKING: Raadpleeg steeds uw arts voordat u een trainingsprogramma aanvat of wijzigt.

Met de Forerunner kunt u doelstellingen en alarmen instellen, trainen met uw Virtuele Partner™, eenvoudige of geavanceerde workouts opstellen en trainingen plannen op basis van bestaande trainingen.

Alarmen

U kunt alarmen instellen om te trainen op een bepaalde tijd, afstand, snelheid of hartslag. U kunt aparte alarmen instellen per sport.

OPMERKING: Alarmen zijn niet actief tijdens snelle, interval of geavanceerde workouts.

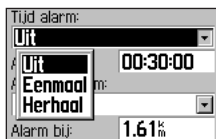
Tijd en afstand alarmen

Tijd en afstand alarmen zijn nuttig bij lange trainingen, als u een bepaalde tijd of afstand wilt afleggen.

Als u uw doel bereikt, hoort u een bieptoon en ziet u een boodschap.

Om tijd of afstand alarm in te stellen:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen. Kies **Training**.
2. Kies **Training Opties > Alarmen > Tijd/afst. alarm**.
3. Kies onder **Tijd alarm Eenmaal** of **Herhaal**.



4. Vul een tijd in bij **Alarm bij**.
5. Kies bij **Afstand alarm Eenmaal** of **Herhaal**.
6. Vul een afstand in bij **Alarm bij**.

*TIP: Druk meermaals op **mode** om terug te keren.*

Tempo/Snelheid alarmeren

Tempo alarmeren (Snelheid alarmeren bij Fietsend of Andere) geven u een waarschuwing als u onder of boven een bepaalde snelheid komt.

Het tempo alarm maakt gebruik van tempo zones die u kunt bewaren in de Forerunner. Voor meer informatie en voor het instellen van uw tempo/snelheid zones, zie blz. 46.

Om een tempo/snelheid alarm in te stellen:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen en kies **Training**.
2. Kies **Training Opties > Alarmeren > Tempo (Snelheid) alarm**.
3. Kies een tempo (snelheid) zone bij **Hoog tempo (snelheid) waarschuwing** of kies **Gebr.** om uw eigen alarm waarde in te vullen.
4. Herhaal dit voor het **Langzaam tempo (snelheid) alarm**.

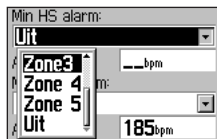
Hartslag alarmen

OPMERKING: *Hartslag alarmen vindt u enkel op de Forerunner 305.*

Het hartslag alarm waarschuwt u als uw hartslag boven of onder een bepaald aantal per minuut (bpm of beats per minute) komt. Hartslag alarmen kunt u ook instellen voor een bepaalde hartslag zone—een bereik van slagen per minuut. De vijf gebruikelijke hartslag zones kunnen u helpen bij het bepalen van de intensiteit van uw workout. Voor meer informatie en voor het instellen van hartslag zones, zie blz. 47.

Om een hartslag alarm in te stellen:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen en selecteer **Training**.
2. Kies **Training Opties > Alarmen > HS Alarm**.
3. Kies een zone bij **Min HS alarm** of kies **Gebr.** om uw eigen alarmwaarde in te vullen.



4. Herhaal voor **Max HS alarm**. De maximum toegelaten waarde is 235 bpm.

OPMERKING: *Bij het invullen van eigen waarden moeten de minimum en maximum waarden ten minste vijf bpm uit elkaar liggen.*

Cadans alarmen

OPMERKING: *Cadans alarmen zijn enkel beschikbaar op de Forerunner 305 en enkel in de modus **Fietsend**.*

Als u de optionele Garmin cadans sensor bezit, kunt u cadans alarmen gebruiken. Het cadans alarm waarschuwt u als uw cadans onder of boven een bepaald aantal omwentelingen van de trappers per minuut (rpm) komt.

Het instellen van het cadans alarm verloopt zoals bij het hartslag alarm. De max. toegelaten cadans is 255. Ga eerst naar modus Fietsend om een cadans alarm in te stellen.

Voor meer informatie over Garmin cadans sensors, zie www.garmin.com.

Auto Pauze®

U kunt de Forerunner zo instellen dat de timer automatisch pauzeert als uw snelheid onder een bepaalde waarde daalt. Dit is handig als u voorbij verkeerslichten komt of andere plaatsen waar u moet vertragen of stoppen.

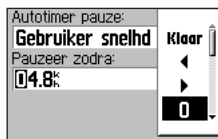
Als u Auto Pauze aanzet, rekent de Forerunner de pauze als Rusttijd en Rustafstand. Om deze datavelden toe te voegen aan de Timerpagina, zie blz. 39.

OPMERKING: *Rusttijd en Rustafstand van Auto Pauze worden niet bewaard in de geschiedenis.*

OPMERKING: *Auto Pauze werkt niet tijdens Interval of Geavanceerde workouts.*

Om Auto Pauze in te stellen:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen.
2. Kies **Training > Training Opties > Auto Pauze**.
3. Kies bij **Autotimer pauze** voor **Zodra gestopt** of **Gebruiker snelhd** om zelf een waarde in te vullen.



TIP: Druk meermaals op **mode** om terug te keren.

Auto ronde®

U kunt Auto ronde instellen om automatisch een nieuwe ronde te starten na een bepaalde afgelegde afstand of als u aan een bepaald punt voorbij komt. Deze instelling is handig om uw prestaties te vergelijken over verschillende delen van uw training (b.v. elke kilometer of bij een bepaalde heuvel).

OPMERKING: Auto ronde werkt niet tijdens Snelle, Interval of Geavanceerde workouts.

Om Auto ronde in te stellen:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen.
2. Kies **Training > Training Opties > Auto ronde**.
3. Kies **Op afstand** in het veld **Autoronde waarde**.



Auto ronde Op afstand

Als u **Op positie** kiest, markeert de Forerunner automatisch een ronde als u voorbij een bepaald punt komt. Kies een van de volgende opties:




Auto ronde Op positie

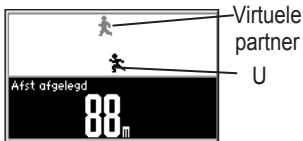
- **Alleen bij drukk.**—start een nieuwe ronde telkens als u drukt op de toets **lap** en telkens als u opnieuw voorbij dat punt komt.

- **Start & ronde**—start een nieuwe ronde telkens als u voorbij het startpunt komt, telkens als u op **lap** drukt en telkens als u opnieuw voorbij die locaties komt.
- **Maarkeer & ronde**—start een nieuwe ronde op een specifiek punt dat u markeert voordat u start, tekens als u op **lap** drukt en telkens als u opnieuw voorbij die locaties komt.

Als u **Markeer & ronde** kiest, ga dan naar de plaats waar u uw eerste ronde wilt markeren, kies **Markeer positie** en druk op **enter**. Als u hier opnieuw voorbijkomt, markeert de Forerunner automatisch een ronde.

Virtuele Partner™

De Virtuele partner  is een unieke functie die u helpt bij het bereiken van uw doelstellingen. Uw Virtuele partner loopt samen met u tijdens snelle workouts en ritten. Op de volgende pagina's leert u meer over snelle workouts en ritten.



Als u voorligt op de Virtuele partner, is de achtergrond van het onderstel veld wit. Als u achterligt, is de achtergrond zwart.

Om de Virtuele partner data te bekijken:

1. Stel een snelle workout of rit in.
2. Druk op **start**.
3. Druk op de **▲▼ pijlen** om alle Timerpagina's te bekijken.

Om Virtuele partner uit te schakelen:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen.
2. Kies **Training > Training Opties > Virtuele partner**.
3. Kies **Uit** in het veld **Virtuele partner**.

Workouts: Snel, Interval en Geavanceerd

Met de Forerunner kunt u snelle, interval en geavanceerde workouts opstellen. Als u een geavanceerde workout opstelt, kunt u die bewaren, bewerken en doorsturen van uw PC naar uw Forerunner met het programma Garmin Training Center™.

Snelle workouts

Bij een snelle workout geeft u een doelstelling in voor tijd, afstand of tempo en de Forerunner laat uw Virtuele partner zien om u te helpen bij het halen van uw doelstelling.

Afstand & tijd—bepaal hoever u wilt gaan en hoe lang dat mag duren.

Tijd & snelheid—bepaal hoe lang u wilt trainen en aan welke snelheid.

Afstand & Tempo—bepaal hoever u wilt gaan en aan welk tempo.

OPMERKING: *Auto ronde en Alarmen werken niet tijdens snelle workouts.*

Om een snelle workout op te stellen:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen. Kies **Training > Workouts > Snel**.
2. Kies het gewenste type.
3. Vul waarden in in de twee bovenste velden. U kunt een waarde kiezen of **Gebr.** om zelf een getal in te voeren.

4. In het derde veld kunt u controleren of de waarden die u heeft ingevuld haalbaar zijn. Wijzig de bovenste waarden indien nodig.

Tijd:	00:00:00
Snelheid:	0.0%
Afstand:	0.00m
Klaar?	

5. Kies **Klaar?**.
6. Druk op **start** om uw workout te beginnen.

Interval workouts

Bij Interval workouts vult u de tijd of afstand in die u wilt afleggen en het aantal herhalingen:

- Leg een bepaalde afstand af en rust een bepaalde tijd.
- Leg een bepaalde afstand af en rust een bepaalde

afstand.

- Train een bepaalde tijd en rust een bepaalde tijd.
- Train een bepaalde tijd en rust een bepaalde afstand.

Om een interval workout te creëren:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen en selecteer **Training**.
2. Kies **Workouts > Interval**.
3. Kies de gewenste optie op de Interval workout pagina.

<input checked="" type="radio"/>	Afst/rusttijd
<input checked="" type="radio"/>	Afst/rustafst.
<input checked="" type="radio"/>	Tijd/rusttijd
<input checked="" type="radio"/>	Tijd/rustafst.
<input type="radio"/>	8:08

4. Vul afstand en tijd in in de gepaste velden.

5. Vul het aantal herhalingen per interval in bij **Herh.**

Afstand:	1.50 _m
Rusttijd:	00:01:00
Herh:	5
<input checked="" type="checkbox"/> Warmup & Cooldown	
Klaar?	

6. Kies **Klaar?**.
7. Druk op **start** om uw workout te beginnen.

Als u het einde van een ronde nadert, hoort u een alarm en verschijnt er een boodschap, waarbij de tijd aftelt tot de start van een nieuwe ronde.

OPMERKING: *Auto Pauze, Auto ronde en Alarmen werken niet tijdens een interval workout.*

Geavanceerd workouts

Met uw Forerunner kunt u geavanceerde workouts maken en bewaren, met doelstellingen voor elke stap en verschillende afstanden, tijden en rustrondes. Nadat u een ronde heeft gecreëerd en bewaard, kunt u Garmin Training Center™ gebruiken om de workout te plannen op een bepaalde dag. Zo kunt u insteltijd besparen door uw workouts op voorhand te plannen en in uw Forerunner op te slaan. Voor meer informatie over het installeren van Training Center, zie blz. 57.

Geavanceerde workouts creëren

Garmin raadt u aan het programma Training Center te gebruiken om workouts te creëren en naar uw Forerunner te sturen.

U kunt echter ook rechtstreeks op de Forerunner workouts creëren als u dat wenst. Het plannen van workouts op een latere datum kan niet met de Forerunner, daarvoor heeft u Training Center nodig.

OPMERKING: *Als u een workout maakt met de Forerunner, stuur die dan ook door naar Training Center. De workout wordt immers gewist uit de Forerunner als u andere workouts inlaadt via Training Center.*

Om een geavanceerde workout te maken met de Forerunner:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen en selecteer **Training**.
2. Kies **Workouts > Geavanceerd > <Creër nieuw>**.
3. Geef de workout een naam in het bovenste veld.

4. Kies “**1. Open Geen Doel.**” en daarna **Wijzig stap.**



5. Kies in het veld **Duur** hoe lang de stap moet duren. Als u **Open** kiest, kunt u de stap tijdens uw workout beëindigen door op **lap** te drukken.
6. Vul onder **Duur** een waarde in waarbij de stap moet eindigen.
7. Kies in het veld **Doel** uw doel voor de stap (snelheid, hartslag, cadans of geen).

OPMERKING: *Hartslag en cadans zijn enkel beschikbaar op de Forerunner 305.*

8. Vul onder **Doel** een doelwaarde in voor deze stap (indien nodig). Als uw doel bijvoorbeeld hartslag is, kies dan een hartslagzone of vul manueel een bereik in.
9. Als u klaar bent met deze stap, druk dan op **mode**.
10. Om de volgende stap in te voeren, selecteer **<Nieuw toev.>** en herhaal de stappen 5–9.
11. Om een stap te markeren als ruststap, selecteer de stap en selecteer **Markeer als rust fase** in het menu. Rust fases worden genoteerd in uw workout geschiedenis.

Om een stap te herhalen:

1. Kies **<Nieuw toev.>**.
2. Kies **Herhaal** in het veld **Duur**.
3. Kies in het veld **Terug naar stap** de stap waarnaar u wilt terugkeren.
4. Vul bij **Aantal herhalingen** het gewenste aantal in.
5. Druk op **mode** om verder te gaan.

Geavanceerde workouts starten

Als u aan een geavanceerde workout begint, laat de Forerunner elke stap van de workout zien, met de naam van de stap, het doel (indien dat er is) en de huidige workoutgegevens.

Om een geavanceerde workout te starten:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen. Kies **Training > Workouts > Geavanceerd**.



Als u workouts heeft geladen via Training Center, verschijnt dit menu.

2. Kies de workout die u wilt starten.
 3. Kies **Begin workout**.
- Druk tijdens de workout op de **pijlen ▲▼** om andere datapagina's te bekijken.

Er weerklinkt een alarm als het einde van een stap nadert. Er verschijnt een boodschap en de tijd telt af tot de start van de volgende stap.

Om een stap voortijdig te beëindigen en met de volgende stap te beginnen: druk op **lap**.

OPMERKING: *Auto pauze, Auto ronde en Alarmen werken niet tijdens een geavanceerde workout.*

Geavanceerde workouts zijn sport-specifiek, wat betekent dat u workouts creëert voor een bepaalde sport en dat u die dan ook in die sport moet uitvoeren. Als u bijvoorbeeld een geavanceerde workout creëert in de modus Fietsend, moet u ook naar de modus Fietsend overschakelen.

De Forerunner schakelt automatisch over naar de juiste sport als u een geavanceerde workout selecteert. Als u bijvoorbeeld een workout Rennend start in modus Fietsend, schakelt de Forerunner automatisch over op modus Rennend.

Geavanceerde workouts wijzigen

U kunt workouts wijzigen in Training Center of direct op de Forerunner. Training Center doet dienst als “master list” van workouts. Als u een workout bewerkt op de Forerunner, zullen de wijzigingen worden overschreven als u workouts inlaadt vanuit Training Center. Om een permanente wijziging aan te brengen in een workout, moet u dit doen in Training Center en daarna de workout in uw Forerunner laden.

Om een geavanceerde workout te wijzigen:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen. Kies **Training > Workouts > Geavanceerd**.
2. Kies de workout die u wilt wijzigen. Kies **Wijzig workout**.
3. Kies de stap die u wilt wijzigen en selecteer **Wijzig stap**.
4. Breng de gewenste wijzigingen aan en druk op **mode**.
5. Wijzig eventueel andere stappen.

Om een geavanceerde workout te wissen:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen. Kies **Training > Workouts > Geavanceerd**.
2. Kies de workout die u wilt wissen en selecteer **Wis workout**. Kies **Ja** om te bevestigen.

Ritten

Een andere toepassing van de Forerunner is het opstellen van een rit, gebaseerd op een eerder afgelegde rit. U kunt dan racen tegen uzelf en proberen uw vroegere prestaties te verbeteren. U kunt ook de Virtuele partner gebruiken tijdens het trainen met ritten. Voor info over Virtuele partner, zie blz. 15.

Ritten opstellen

Garmin raadt u aan Training Center te gebruiken om ritten te creëren en ze in uw Forerunner te laden. U kunt echter ook direct op het toestel ritten creëren en bewaren.

Om een rit te creëren met de Forerunner:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen. Kies **Training > Ritten > <Creëer nieuw>**.
2. Kies het item op de pagina Geschiedenis waarop u uw rit wilt baseren.

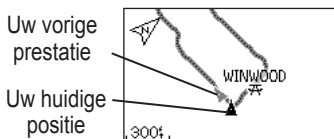
Dagen		Rondes
AUG08	6:08	1
AUG05	6:13	1
AUG02	6:31	1
00:49:13		7,20%
8,8%		816cal

3. Geef de rit een naam in het bovenste veld.
4. Druk op **mode** om terug te keren.

Om een rit te starten:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen en selecteer **Training > Ritten**.
2. Kies de rit die u wilt starten.
3. Kies **Doe rit**.

Druk na het starten van de rit op de **pijlen ▲▼** om alle ritgegevens te bekijken. Druk op **mode** om uw rit te volgen op de kaart.

**Rit map****Om een rit manueel te beëindigen:**

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen.

2. Kies **Training > Stop Rit**.

Om de naam van een rit te wijzigen:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen en selecteer **Training > Ritten**.
2. Kies de rit en selecteer **Wijzig rit**.
3. Pas de naam van de rit aan.

Om een rit te wissen:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen en selecteer **Training > Ritten**.
2. Kies de rit die u wilt wissen en selecteer **Wis rit**. Kies **Ja** om te bevestigen.

Multisport workouts

Triatleten, duatleten en andere multisporters kunnen de multi-sport workouts van de Forerunner gebruiken. Als u een multisport workout opstelt, kunt u verwisselen van sportmodus terwijl uw totale tijd en afstand verderloopt. U kunt bijvoorbeeld van modus Fietsend naar modus Rennend gaan en de totale tijd en afstand bekijken die u heeft afgelegd met de fiets en al rennend.

De Forerunner bewaart multisport workouts in de Geschiedenis met totale tijd, afstand, gemiddelde hartslag en calorieverbruik voor alle sporten van de workout. En u vindt er ook de specifieke details per sport. Om de specifieke details per sport te bekijken, moet

u verwisselen van modus. Als u bijvoorbeeld details wilt zien van het gedeelte Fietsend van een multisport workout, moet u overschakelen naar de modus Fietsend.

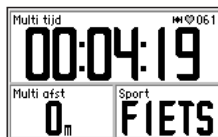
U kunt multisport workouts manueel gebruiken, of u kunt multisport workouts op voorhand instellen voor wedstrijden of andere evenementen.

Multisport manueel gebruiken

U kunt een manuele multisport workout creëren door te wisselen van sportmodus tijdens uw workout, zonder de timer te resetten. Druk als wisselt van sportmodus op de **pijlen ▲▼** om de Multisport Timerpagina te openen.

Om manueel een multisport workout te creëren:

1. Voer een workout uit in gelijk welke sport. Druk op **stop** om de workout te beëindigen, maar voer geen timer reset uit.
2. Druk langdurig op **mode** totdat het menu Wijzig sport verschijnt.
3. Kies een andere sport. Er verschijnt een nieuwe multisport timerpagina.



Multisport timerpagina

4. Druk op **start** om uw workout verder te zetten in de nieuwe sport.

Auto Multisport workouts

Als u deelneemt aan een wedstrijd of een evenement, kunt u een auto multisport workout opstellen met alle sporten van het evenement. U kunt ook de overgangstijd van de ene sport naar de andere instellen. U kunt dan naadloos overschakelen van sport naar sport door op **lap** te drukken.

Om een auto multisport workout op te stellen:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen. Kies **Training > Auto Multisport**.
2. Om een sportmodus in de lijst te wijzigen: selecteer de sport.



3. Kies een optie in het menu.
Met **Wijzig deel** kunt u een sport vervangen door een andere. Met **Voeg deel in** kunt u een sport toevoegen en met **Verwijder deel** kunt u een sport wissen uit de lijst.
4. Kies **<Sport toevoegen>** om een sportmodus toe te voegen aan het einde van de lijst.
5. Selecteer **Inclusief overgang** om een overgangstijd tussen twee sporten in te lassen.



6. Selecteer **Start Multisport** om uw workout te starten.

Druk op **lap** om van de ene sport naar de andere over te schakelen. Als u de overgangstijd heeft ingeschakeld, druk dan op **lap** als u klaar bent met de ene sport - zodat de overgangstijd begint te lopen - en druk opnieuw op **lap** om de overgangstijd te stoppen en met de andere sport te beginnen.

Om de Auto Multisport te beëindigen:

Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen. Kies **Training > Stop Multisport**.

U kunt een multisport workout ook stoppen door **reset** ingedrukt te houden om de timer te resetten. Hiervoor moet u de timer eerst stoppen.

GESCHIEDENIS

Uw Forerunner bewaart automatisch alle trainingdata (als de timer loopt) en kan tot twee jaar (1000 ronden) gegevens bevatten. U kunt de data bekijken op uw Forerunner of inlezen in het programma Training Center, waar u de data kunt analyseren.

Als het geheugen vol zit, zal de Forerunner de oudste gegevens overschrijven. Laad uw geschiedenis regelmatig in Training Center om al uw activiteiten te blijven volgen.

Geschiedenisdata bevatten tijd, afstand, gemiddelde snelheid, beste tempo, calorieverbruik en gedetailleerde ronde-informatie. De Forerunner 305 geschiedenis bevat ook de hartslagdata. Als

de timer stilstaat worden er geen gegevens geregistreerd.

Geschiedenisdetails

De weergave van de geschiedenis op de Forerunner is afhankelijk van het type training. Details van een eenvoudige workout verschijnen op één pagina. Details van snelle workouts, interval workouts, geavanceerde workouts en ritten zijn verdeeld in tabbladen. Met de **pijlen ▲ ▼** kunt u door de verschillende tabs bladeren.

Tot:	01:45:04
156 kcal	12.46%
Gem:	7.1%
	__bpm
Max:	48%
	__bpm
Bekijk ronden?	

Interval workout
geschiedenis

Geschiedenis bekijken

U kunt de geschiedenis bekijken op dag, op week of totaal.

Geschiedenis op dag:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen en selecteer **Geschiedenis > Op dag**.
2. Druk op ▼ om naar beneden te bladeren. Onder de lijst ziet u telkens de details verschijnen.

Dagen	Rondes
AUG08 6:54	8
AUG08 6:53	1
AUG08 6:08	1
0 1:45:04	12.46%
7.1%	156.1cal

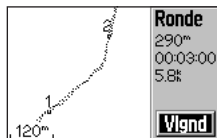
3. Selecteer een lijn om de details te bekijken. Kies **Bekijk rondes?** voor meer details per ronde.

Rondes	Opgeteld
Ronde 1	00:24:53
Ronde 2	00:27:53
00:03:00.00	290m
5.8%	4.1cal
Best: 6.7%	...bpm

Ronden van een interval workout. De pijl markeert een rustronde.

Om rondes te bekijken op de kaart:

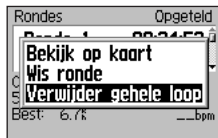
1. Selecteer de details van een geschiedenislijn en selecteer **Bekijk rondes?**.
2. Kies een ronde uit de lijst en selecteer **Bekijk op kaart**.



3. Druk op ▲ of ▼ om in of uit te zoomen. Kies **Volgende** om de volgende ronde te bekijken.

Om ronden of workouts te wissen uit de geschiedenis:

1. Kies **Bekijk ronden?** bij de details van een activiteit.
2. Selecteer de ronde die u wilt wissen.
3. Kies **Wis ronde** of **Verwijder gehele loop**. Kies **Ja** om te bevestigen.



Om de geschiedenis op week te bekijken:

1. Druk op **mode** en selecteer **Geschiedenis > Op week** in het Hoofdmenu.
2. Druk op ▼ om door de lijst van weken te bladeren. De details per week verschijnen onderaan.
3. Selecteer een week om de details van die week op dag te bekijken.

Geschiedenis totalen bekijken:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen. Kies **Geschiedenis > Totalen**. U krijgt totalen van afstand, tijd en calorieverbruik voor alle bewaarde activiteiten.
2. Kies **Bekijk weken?** om de lijst van weken te openen.

Geschiedenis wissen

Nadat u Forerunner data in Training Center heeft ingelezen, wilt u de geschiedenis misschien wissen uit het toestel.

Om geschiedenisdata te wissen:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen en selecteer **Geschiedenis > Wis...**
2. Kies **Bewaar 1 mnd**, **Bewaar 3 mndn** of **Wis alles**. Kies **Ja** om te bevestigen.

NAVIGEREN

Met de GPS-navigatiefuncties van uw Forerunner kunt u uw afgelegde weg bekijken op de kaart, locaties bewaren, routes maken en uw weg naar huis terugvinden.

De kaart bekijken

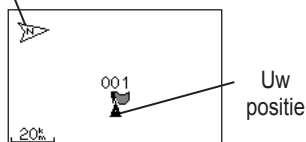
Om de navigatiefuncties te gebruiken, kunt u eerst de Forerunner zo instellen dat de kaartpagina wordt getoond.

Om de kaartpagina toe te voegen:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen.
2. Kies **Instellingen > Algemeen > Kaart**.
3. Selecteer **Ja** bij **Toon kaart**.

Als u nu op **mode** drukt, krijgt u de Timer, de Kaart en het Hoofdmenu. Als u de timer start en begint te bewegen, verschijnt er een dunne stippelijijn op de kaart, die uw pad markeert. Deze lijn noemt men een track. Druk op de **pijlen ▲▼** om in of uit te zoomen. Om de kaartinstellingen te wijzigen: zie blz. 43.

Wijst het noorden aan



Zoom-
factor

Kaart

Posities markeren

Een positie is een punt dat u bewaart in het geheugen. Als u een oriëntatiepunt wilt terugvinden of later naar een bepaalde plaats wilt terugkeren, kunt u een positie markeren. De positie verschijnt dan op de kaart met een naam en een symbool. U kunt posities zoeken, bekijken en ernaar terugkeren wanneer u maar wilt.

Om uw positie te markeren:

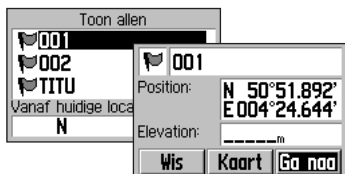
1. Begeef u naar de plaats die u wilt markeren als positie.
2. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen. Kies **Navigatie > Markeer positie**.



3. Voer een naam in in het bovenste veld. U kunt ook het symbool bovenaan links wijzigen.
4. Kies **OK**.

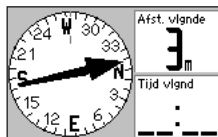
Om een positie te zoeken en erheen te gaan:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen. Kies **Navigatie > Zoek**.
2. Ga met de **pijlen ▲▼** naar een positie in de lijst en druk op **enter**.



3. Kies **Ga naar**. Volg de lijn op de kaart naar de positie.

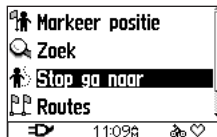
Als u naar een positie navigeert, verschijnen de Kaart- en de Kompaspagina automatisch. Druk op **mode** om deze te bekijken. Op de Kompaspagina wijst de pijl naar de positie. Ga in de richting van de pijl om uw bestemming te bereiken.



Kompas

Om te stoppen met navigeren:

Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen. Kies **Navigatie > Stop ga naar**.



Een positie wijzigen of wissen:

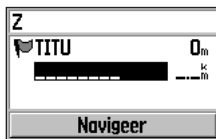
1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen en selecteer **Navigatie > Zoek**.
2. Kies de positie die u wilt wijzigen.
3. Wijzig de naam en/of het symbool. Om de positie te wissen: kies **Wis**.

Routes creëren en gebruiken

Een route is een pad in een rechte lijn tussen twee of meer punten op de kaart. Nadat u posities heeft gemarkeerd, kunt u deze gebruiken om routes te maken. Deze routes kunt u bewaren en later gebruiken.

Om een route te creëren:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen en selecteer **Navigatie > Routes**.
2. Kies **Maak**.
3. Ga naar de stippellijn en druk op **enter** om een positie toe te voegen aan uw route.



4. Kies een positie uit de lijst en selecteer **Gebruik**.
5. Herhaal stappen 3 en 4 om nog posities toe te voegen aan uw route.
6. Als u klaar bent: kies **Navigeer**. Uw route verschijnt op de kaart als een donkere lijn van positie naar positie.



Om een bewaarde route te gebruiken:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen en selecteer **Navigatie > Routes**.
2. Kies de route die u wilt volgen en selecteer **Navigeer**.



Om de navigatie te stoppen:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen.
2. Kies **Navigatie > Stop Route**.

Een route wijzigen of wissen:

1. Druk op **mode** om het Hoofdmenu te openen en selecteer **Navigatie > Routes**.

2. Kies de route die u wilt wijzigen en selecteer **Wijzig**. Om de route te verwijderen: selecteer **Wis**.

3. Kies het punt dat u wilt wijzigen:

Herzie—bekijk op de kaart

Voeg in—een punt invoegen vóór het geselecteerde punt.

Verwijder—verwijder het punt uit de route

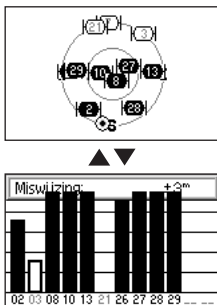
Wijzig—vervang dit punt door een ander

Verplaats—verplaats dit punt naar een andere positie in de route.

4. Als u klaar bent: kies **Navigeer** of druk op **mode** om terug te keren.

GPS-informatie bekijken

De Satellietpagina toont informatie over de GPS-signalen die de Forerunner ontvangt. Kies in het Hoofdmenu **Navigatie** > **Satelliet** om de Satellietpagina te openen.



Elke GPS-satelliet in de ruimte heeft een specifiek nummer. Deze nummers verschijnen in de cirkel, op de plaats waar de corresponderende satelliet zich op dat moment bevindt in de ruimte. De ingekleurde nummers zijn satellieten waarvan de Forerunner de signalen ontvangt.

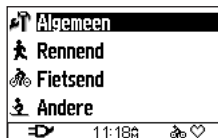
Druk op de Satellietpagina op de pijlen ▲ ▼ om de signaalbalken van de satellieten te bekijken. De zwarte balken geven de signaalsterkte per satelliet weer. De nummers van de satellieten verschijnen onder de balken.

INSTELLINGEN

U kunt de algemene instellingen van de Forerunner wijzigen en ook de individuele sportinstellingen, zoals hartslag zones en tempo/snelheid zones.

Algemene instellingen

Om de algemene instellingen te wijzigen: selecteer **Instellingen > Algemeen** in het Hoofdmenu.



Datavelden

U kunt de datavelden wijzigen op de verschillende Timerpagina's: Hoofd 1, Hoofd 2 en Rennend/Fietsend/Andere. Wijzigingen voor de sport-specifieke pagina's,

Forerunner® 205/305 Handleiding

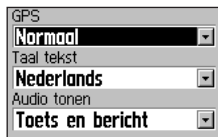
gelden enkel voor die modus. Als u bijvoorbeeld de pagina Fietsend wijzigt, verschijnen die velden enkel in de modus Fietsend.

Zie blz. 50 voor de lijst van beschikbare datavelden.

Om datavelden te wijzigen:

1. Vanuit het Hoofdmenu: kies **Instellingen > Algemeen > Datavelden**.
2. Kies de pagina die u wilt wijzigen.
3. Kies het aantal datavelden dat u wilt zien op deze pagina.
4. Gebruik de **pijlen ▲ ▼** en **enter** om de datavelden te wijzigen. Druk op **mode** om terug te keren.
5. Herhaal dit voor elke pagina die u wilt wijzigen.

Systeeminstellingen wijzigen



Systeeminstellingen

GPS uit voor binnenshuis:

1. Kies in het Hoofdmenu **Instellingen > Algemeen > System.**
2. Druk op **enter** en selecteer **GPS uit** in het veld **GPS**.

OPMERKING: Met GPS uit zijn tempo en afstand data niet beschikbaar. Als u de Forerunner uitzet en weer aan, zal hij opnieuw naar satellietsignalen zoeken.

Om Taal tekst te wijzigen:

1. Kies in het Hoofdmenu **Instellingen > Algemeen > System.**
2. Kies een taal in het veld **Taal tekst**.

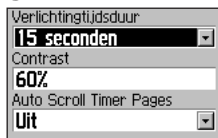
Audiotonen aan- of uitzetten:

1. Kies in het Hoofdmenu **Instellingen > Algemeen > System.**
2. Kies de gewenste optie in het veld **Audiotonen**.

Uw Gebruikersprofiel wijzigen

Zie blz. 8 voor het wijzigen van uw gebruikersprofiel.

Weergave instellen



Om de schermverlichting te regelen:

1. Kies in het Hoofdmenu **Instellingen > Algemeen > Weergave**.
2. Stel verlichtingstijdsduur en contrast in.

Druk kort op de **aan/uit** toets om de schermverlichting aan te zetten. Als de verlichting automatisch is gedoofd, gaat die weer branden als u een toets indrukt. Om de verlichting manueel uit te schakelen: druk opnieuw op **aan/uit**.

TIP: Stel een korte verlichtingstijdsduur in om de batterij te sparen.

Om automatisch door de Timerpagina's te bladeren:

Kies **Aan** bij **Auto Scroll Timer Pages**.

Data opslag

Data opslag bepaalt hoe de Forerunner detailgegevens over uw workouts bewaart.

De standaardinstelling is Slim opslaan. Bij Slim opslaan kiest de Forerunner zelf sleutelpunten waar uw richting, snelheid of hartslag wijzigt.

U kunt ook kiezen om elke seconde data op te slaan, zodat u over de meest precieze gegevens beschikt. Op die manier kan de Forerunner echter slechts 3.5 uren detailgegevens opslaan.

OPMERKING: *Als het geheugen voor de geschiedenis vol zit, worden de oudste data automatisch overschreven. Kopieer uw geschiedenis regelmatig naar Training Center.*

Om Data opslag in te stellen:

1. Kies in het Hoofdmenu **Instellingen > Algemeen > Data opslag.**
2. Kies bij **Opslag data punten** **ledere seconde** of **Slim opslaan.**

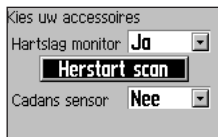
Accessoires toevoegen

Voor de Forerunner 305 zijn er twee accessoires: een hartslagmonitor en een (optionele) Garmin cadans-sensor. Deze accessoires kunt u via dit menu activeren of een nieuwe scan starten als u problemen ondervindt.

Om de accessoires te scannen:

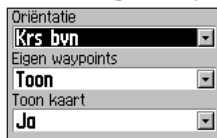
1. Kies in het Hoofdmenu **Instellingen > Algemeen > Accessoires.**

2. Kies een accessoire en kies **Ja** om het scannen voor dit accessoire te starten. Om het scannen opnieuw te starten, selecteer **Herstart scan**.



Zie blz. 55-56 voor meer informatie over de koppeling en het oplossen van problemen met de accessoires.

Kaartinstellingen wijzigen



1. Kies in het Hoofdmenu **Instellingen > Algemeen > Kaart**.
2. Om de oriëntatie van de kaart te wijzigen: druk op **enter** en kies een optie.
 - Nrd bvn**—het noorden is altijd bovenaan op de kaart.
 - Krs bvn**—uw richting van beweging wijst altijd naar boven op de kaart.
3. Om waypoints op te kaart te tonen/verbergen: kies **Toon** of **Verberg** bij **Eigen waypoints**.

- Om de Kaartpagina tussen de hoofdpagina's te zien, kies **Ja** bij **Toon kaart**.

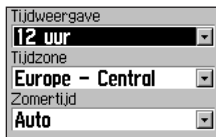
***TIP:** De Kaartpagina is automatisch zichtbaar als u naar een locatie navigeert of een route of een rit volgt.*

Eenheden instellen

Om de eenheden te wijzigen:

- Kies in het Hoofdmenu **Instellingen > Algemeen > Eenheden**.
- Kies de eenheden voor afstand en snelheid, hoogte en hartslag.

Tijdinstellingen



Om de tijdinstellingen te wijzigen:

- Kies in het Hoofdmenu **Instellingen > Algemeen > Time**.
- Kies een tijdweergave en een tijdzone en stel de zomertijd in.

Over Forerunner

Kies in het Hoofdmenu **Instellingen > Algemeen > Over Forerunner** om de software versie, GPS versie en unit ID op te vragen.

Sportinstellingen

Voor elke sport kunt u de eenheden instellen en extra gewicht van uitrusting of fiets opgeven, wat invloed heeft op de berekening van uw calorieverbruik. U kunt ook de snelheid zones en hartslag zones instellen per sport.

Om extra gewicht in te stellen:

1. Kies in het Hoofdmenu **Instellingen**.
2. Kies een sport en selecteer **Extra gewicht**.
3. Vul het extra gewicht in dat u meedraagt.

Om de eenheid van snelheid te wijzigen voor een sport:

1. Kies in het Hoofdmenu **Instellingen**.
2. Kies de sport waarvoor u de eenheden wilt wijzigen en selecteer **Snelheid eenheden**.
3. Kies **Tempo** of **Snelheid**.



4. Als u **Tempo** heeft gekozen, selecteer dan de afvlakking die u wilt hanteren.

Tempoafvlakking bepaalt uw gemiddelde tempo over een bepaalde tijd, om onnauwkeurigheden in de GPS-positie en -snelheid als gevolg van variërende satellietsignalen te compenseren. Als u tempoafvlakking aanzet of verhoogt, wordt het tempo dat uw Forerunner toont stabiel(er) (minder grote sprongen). Om tempoafvlakking te kunnen gebruiken, moet u bij eenheden **Tempo** kiezen.

OPMERKING: *Tempoafvlakking heeft invloed op het getoonde tempo en de timing van tempo alarmen en Auto pauze; het heeft geen invloed op de data die in Geschiedenis worden bewaard.*

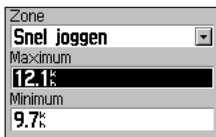
Tempo/Snelheid zones instellen

Uw Forerunner bevat voor elke sport tien tempo/snelheid zones, van heel traag tot maximum snelheid. De waarden voor deze tempo/snelheid zones zijn standaard ingevuld maar komen misschien niet overeen met uw persoonlijke capaciteiten. Nadat u de goede waarden heeft ingevuld, kunt u deze zones gebruiken om uw tempo/snelheid alarmen in te stellen of ze als doel gebruiken bij geavanceerde workouts.

MARCHE R	5.7%	7.4%
FOOTING LI	6.9%	8.8%
FOOTING	8.0%	10.7%
FOOTING R	9.7%	12.1%

Om uw tempo/snelheid zones in te stellen:

1. Kies in het Hoofdmenu **Instellingen**.
2. Kies een sport en selecteer **Tempo/Snelheid zones**.
3. Selecteer de zone die u wilt wijzigen. Pas de waarden voor minimum en maximum tempo/snelheid aan voor deze zone.



4. Herhaal stap 3 voor elke zone die u wilt wijzigen.

Hartslag zones instellen

Een hartslag zone is een bereik van slagen per minuut. Hartslag zones zijn algemeen gebaseerd op een percentage van uw maximum hartslag en zijn genummerd van 1 tot 5, volgens intensiteit (1–laagst, 5–hoogst).

Als u uw maximum hartslag kent, kunt u die invullen en de Forerunner uw hartslag zones automatisch laten berekenen. U kunt ook uw hartslag zones manueel ingeven. U kunt de hartslag zones per sport instellen.

Om hartslag zones op uw maximum hartslag te baseren:

1. Kies in het Hoofdmenu **Instellingen**.

2. Kies een sport en selecteer **HS Zones**.
3. Kies het veld **Zones** en selecteer **Op basis max**.

Max:	185bpm	
Zones	Op basis max	
1	93bpm	111bpm
2	111bpm	130bpm
3	130bpm	148bpm
4	148bpm	167bpm
5	167bpm	185bpm

4. Selecteer het veld **Max** en vul uw maximum hartslag in. De Forerunner berekent nu uw hartslag zones automatisch, gebaseerd op uw maximum hartslag.

Om uw hartslag zones manueel te wijzigen:

1. Kies in het Hoofdmenu **Instellingen**.
2. Kies een sport en selecteer **HS Zones**.
3. Selecteer het veld **Zones** en kies **Gebr.**
4. Kies voor elke hartslag zone de hartslagwaarde die u wilt wijzigen en vul uw nieuwe waarden in.

Max:		
Zones		
1	93bpm	111
2	111bpm	130
3	130bpm	148
4	148bpm	167
5	167bpm	185

BIJVOEGSELS

Lees aandachtig alle waarschuwingen en veiligheidsinformatie, zodat u uw Forerunner veilig en verantwoord kunt gebruiken.

Reiniging en onderhoud

Reinig het toestel en de hartslagmonitor met een vochtige doek met een zacht detergent en droog ze af. Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen of oplosmiddelen die plastic onderdelen kunnen aantasten.

Bewaar de Forerunner niet waar hij langdurig wordt blootgesteld aan extreme temperaturen (zoals in de koffer van een wagen). Dit kan leiden tot permanente schade.

Gebruikersinformatie zoals

Forerunner® 205/305 Handleiding

geschiedenis, posities en tracks worden onbeperkt bewaard in het geheugen, zonder externe voeding.

Het is altijd aan te bevelen belangrijke gegevens veilig te bewaren door ze te downloaden op uw PC via Training Center. Zie blz. 57 voor informatie over het installeren van Training Center.

Waterdichtheid

De Forerunner is waterdicht volgens de IEC norm 60529 IPX7. Hij kan weerstaan aan 30 minuten onderdompeling in water op 1 meter diepte. Langere onderdompeling kan leiden tot schade. Na onderdompeling het toestel afdrogen en aan de lucht laten drogen voordat u het opnieuw gebruikt of oplaadt.

De batterij van de hartslagmonitor vervangen

De hartslagmonitor bevat een CR2032 batterij die u zelf kunt vervangen. Zorg voor een verantwoorde verwerking van oude batterijen. Verwijder het ronde batterijdeksel op de achterkant van de hartslagmonitor met behulp van een muntstuk. Verdraai het deksel in tegenwijzerzin totdat u het kunt verwijderen. Vervang de batterij. Wees voorzichtig, zodat u de o-ring van het deksel niet beschadigt of verliest. Schroef het deksel weer vast met een muntstuk.

Datavelden

De datavelden op de Timer-pagina's zijn afhankelijk van de accessoires die u bezit en de eenheden die u heeft ingesteld. Datavelden die gemarkeerd zijn met een sterretje (*) zijn enkel beschikbaar op de Forerunner 305.

Afst. – Ltste rnd *—Afstand van de laatst afgelegde ronde.

Afst. – Pauze *—Afgelegde afstand met timer op Auto Pauze.

Afst. – Ronde *—Afgelegde afstand - huidige ronde.

Afstand *—Afgelegde afstand - huidige rit.

Cadans—Aantal pedaalslagen per minuut.

Cadans - Gemidd.—Gemiddelde cadans van uw huidige rit.

Cadans - Ronde—Gemiddelde cadans van uw huidige ronde.

Calorieën—Aantal calorieën verbrand.

GPS miswijzing *—Afwijkingsmarge van uw exacte locatie. Uw GPS locatie is b.v. nauwkeurig tot op 5 m.

Gradiënt—Berekening van de stijging. Als u bijvoorbeeld bij 1 meter stijging (hoogte) 2 meter aflegt (afstand), bedraagt de gradiënt 50%.

Hartslag—Aantal hartslagen per minuut (bpm).

Hartslag – Gemidd.—
Gemiddelde hartslag - huidige rit.

Hartslag – Ronde—Gemiddelde hartslag - huidige ronde.

Hartslag zone—Huidige hartslagzone (1–5). De

standaard zones zijn gebaseerd op uw maximum hartslag en gebruikersprofiel.

Hoogte *—Afstand boven/onder zeeniveau.

Ronden—Aantal afgelegde ronden.

Snelheid – Gemidd. *—
Gemiddelde snelheid (mh of kh)
- huidige rit.

Snelheid – Ltst ronde *—
Gemiddelde snelheid - laatste ronde.

Snelheid – Max*—Topsnelheid
- huidige rit.

Snelheid – Ronde *—
Gemiddelde snelheid - huidige ronde.

Snelheid *—Huidige snelheid.

Snelheid zone—Huidige

snelheid zone, gebaseerd op uw instellingen. Zie blz. 46.

Snelheidszone—Huidige snelheidszone gebaseerd op standaard of eigen instellingen: Climb 1–4, Flat 1–3, Descent, Sprint en Max Speed.

Tempo—Huidig tempo

Tempo – Best—Hoogste tempo - huidige rit

Tempo – Gemidd.—Gemiddeld tempo - huidige rit

Tempo – Ltste rnd—Gemiddeld tempo - laatste ronde

Tempo – Ronde—Gemiddeld tempo - huidige ronde

Tijd—Stopwatchtijd.

Tijd—Huidige tijd, gebaseerd op uw tijdininstellingen (weergave, tijdzone en zomertijd).

Tijd – Gem. ronde—Gemiddelde rondetijd - huidige stand.

Tijd – Laatste rnd—Tijd van de vorige volledige ronde.

Tijd – Pauze—Tijd verstreken met timer op Auto Pauze.

Tijd – Ronde—Tijd van de huidige ronde.

Voorl. koers—Uw huidige richting van beweging.

Zonsondergang—Tijdstip zonsondergang, gebaseerd op uw GPS locatie.

Zonsopgang—Tijdstip zonsopgang, gebaseerd op uw GPS locatie.

Hartslag - informatie

Veel lopers en andere atleten gebruiken hartslag “zones” om hun cardiovasculaire prestaties te meten en hun conditie te verbeteren.

Wat zijn hartslag zones?

Een hartslag zone is een bereik van hartslagwaardes (beats per minute of bpm). De vijf gebruikelijke hartslagbereiken worden genummerd van 1 tot 5, volgens stijgende intensiteit. Normaal worden hartslagbereiken berekend op basis van uw maximale hartslag. Zie volgende blz. voor het effect van uw workout in verhouding tot uw hartslag in de verschillende bereiken.

Hoe beïnvloeden hartslagbereiken uw fitnessdoelen?

Begrip van hartslagbereiken kan u helpen bij het meten en verbeteren van uw conditie, door het toepassen van de volgende principes:

- Uw hartslag is een goede maat voor de intensiteit van uw workout.
- Training in bepaalde hartslag zones kan u helpen bij het opvoeren van uw cardiovasculaire capaciteit en sterkte.
- Kennis van uw hartslag zone kan u behoeden voor overtraining en het risico op blessures verminderen.

Zie volgende blz. voor meer informatie over het trainen in een bepaald hartslagbereik

Hoe kan ik mijn hartslag zones bepalen?

Als u uw maximum hartslag kent, kunt u die manueel invullen en de Forerunner uw hartslag zones

laten berekenen volgens de percentages hieronder. Voor meer informatie over het instellen van uw hartslag zones, zie blz. 47.

Zone	% max. hartslag	Inspanning	Voordelen
1	50%–60%	Ontspannen, rustig tempo; ritmische ademhaling	Aërobe beginnerstraining; vermindert stress
2	60%–70%	Comfortabel tempo; iets diepere ademhaling; een gesprek voeren is mogelijk	Basis cardiovasculaire workout; goed hersteltempo
3	70%–80%	Matig tempo; een gesprek voeren wordt moeilijk	Verbeterde aërobe capaciteit; optimale cardiovasculaire training
4	80%–90%	Hoog tempo, vrij oncomfortabel; zware ademhaling	Verbeterde anaërobe capaciteit en drempel; verhoging snelheid
5	90%–100%	Sprinttempo, niet langdurig vol te houden; moeizame ademhaling	Anaërobe en spieruithoudingstraining; verhoging kracht

Over sensorkoppeling

De koppeling is het proces waarbij sensoren - zoals uw hartslagmonitor - worden gekoppeld aan uw Forerunner 305. Dit proces verloopt automatisch als u de Forerunner aanzet en het duurt slechts enkele seconden als de sensoren aan staan en correct werken.

Eenmaal gekoppeld, zal uw Forerunner enkel gegevens oppikken van uw sensor. Bij het opstarten zal uw Forerunner automatisch zoeken naar de sensoren die u heeft geactiveerd

Elke sensor heeft een unieke ID. De Forerunner leest en onthoudt deze ID bij de eerste koppeling. Als u de Forerunner de volgende keer aanzet, zal hij zich enkel koppelen met deze sensor ID.

Als de Forerunner de sensor niet vindt, moet u de scan opnieuw starten om uw sensor ID te vinden

Interferentie

Sterke elektromagnetische velden kunnen de hartslagmeter storen. Daardoor kan de aanduiding van de hartslag ongewoon hoog zijn, blokkeren of verdwijnen. Mogelijke interferentiebronnen zijn hoogspanningsleidingen, elektrische motoren, computers, televisies en mobiele telefoons. Als u zich verwijderd van de storingsbron, zou de aanduiding van de hartslag weer normaal moeten verschijnen

Hartslagmonitor Troubleshooting

Als u problemen ondervindt bij de koppeling van uw hartslagmonitor of als de uitlezing onregelmatig is, volg dan deze tips:

- Zorg dat de Forerunner zich binnen de 3 m van de sensor bevindt.
- Blijf tijdens de koppeling uit de buurt van andere sensoren.
- Verwijder u van mogelijke storingsbronnen (zie vorige blz.).
- Voer een nieuwe scan uit als uw Forerunner gekoppeld lijkt te zijn met een andere sensor (zie blz. 42).
- Controleer of de hartslagmonitor geactiveerd is (zie blz. 42).
- Vervang de batterij.
- Reinig de sensoren. Vuil en zweet kunnen de signalen verzwakken.
- Bevochtig de sensor met wat elektrodegel, water of speeksel.
- Zorg dat de hartslag-monitor goed aansluit tegen uw lichaam. Plaats de zender eventueel op uw rug.
- Draag een katoenen shirt, of maak u shirt nat. Synthetische stoffen die tegen de hartslagmonitor flapperen of wrijven kunnen statische elektriciteit opwekken en zo de signalen verstoren.

Garmin Training Center

De Garmin Training Center software vindt u in de verpakking van de Forerunner. Gebruik de Training Center CD om het programma op uw PC te installeren.

Met Training Center kunt u uw workouts analyseren en u kunt workouts creëren en plannen om ze daarna in uw Forerunner te laden.

Om Training Center te installeren:

1. Leg de Training Center CD in de CD-lezer van de PC.

Als de CD niet automatisch start, klik dan op **Start** en **Uitvoeren**.... Tik dan de schijfletter van uw CD-ROM, gevolgd door “:\setup” (b.v. D:\setup) en druk op **Enter**.

2. Als het Welcome scherm verschijnt, volg dan de instructies op het scherm om Training Center te installeren.

Gebruik de USB-kabel om de Forerunner op uw computer aan te sluiten. Start Training Center. Voor hulp bij het gebruik van Training Center: klik op **Help** in het menu en kies **Contents** of druk op de toets **F1** van uw toetsenbord.

Specificaties

GPS: SiRFstarIII™ technologie met hoge gevoeligheid

Acquisitietijd:

Hete start: < 1 s

Warme start: < 38 s

Koude start: < 45 s

Bijwerktijd: 1/s, continu

GPS positienauwkeurigheid*:

< 10 m 50%, nominaal

GPS snelheidsnauwkeurigheid*:

< 0.05 m/s

*afhankelijk van het zicht op de hemel.
99%—open zicht; 95%—nominaal

Dynamisch: Werking tot 6 g

Temperatuurbereik: -20°C tot 60°C

Massa: 77 g

Scherm: 33 x 20.3 mm

Afmetingen: 53.3 x 17.8 x 68.6 mm

Rondegeheugen: 1000 ronden

Batterij: Herlaadbare ingebouwde lithium-ion batterij

Levensduur batterij: 10 uren (bij gemiddeld gebruik)

Waterbestendig: IEC 60529 IPX7 (onderdompeling 1 m @ 30 min.)

Hartslagmonitor:

Afmetingen: 34.8 x 3.56 x 1.27 cm

Zendbereik: ongeveer 3 m

Batterij: CR2032 (3 V)

Levensduur batterij: 3 jaar (bij gebruik van 1 uur per dag)

Massa: 21 g

De nauwkeurigheid kan minder zijn bij slecht sensorcontact, elektrische interferentie of te grote afstand tussen zender en ontvanger.

Beperkte garantie

Dit Garmin product staat voor een periode van een jaar na de aankoopdatum onder garantie voor defecte onderdelen en werkuren. Tijdens deze periode zal Garmin gelijk welk onderdeel herstellen of vervangen dat bij normaal gebruik defect raakt. Deze herstellingen of vervangingen zullen gebeuren zonder kosten voor onderdelen of werkuren voor de gebruiker, onder voorwaarde dat de gebruiker instaat voor de transportkosten. Deze garantie vervalt bij verkeerd gebruik, misbruik, ongeval of aanpassingen of herstellingen door niet-bevoegden.

De garantievoorwaarden kunnen per land verschillen. Raadpleeg uw erkende Garmin verdeler voor de specifieke voorwaarden in uw land.

DE HIERIN OMVATTE WAARBORGEN EN GARANTIES ZIJN EXCLUSIEF EN VERVANGEN ALLE ANDERE GARANTIES, EXPLICIET OF IMPLICIET OF STATUTAIR, INCLUSIEF ELKE AANSPRAKELIJKHEID ALS GEVOLG VAN ENIGE WAARBORG VAN VERHANDELBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN SPECIFIEK DOEL, STATUTAIRE OF ANDERE. DEZE GARANTIE VERLEENT U SPECIFIEKE RECHTEN, DIE KUNNEN VARIËREN VAN LAND TOT LAND.

IN GEEN ENKEL GEVAL KAN GARMIN VERANTWOORDELIJK WORDEN GESTELD VOOR ENIGE INCIDENTELE, SPECIALE, INDIRECTE OF RESULTERENDE SCHADE, ALS GEVOLG VAN HET GEBRUIK, MISBRUIK, OF ONJUIST GEBRUIK VAN DIT PRODUCT OF DEFECTEN AAN HET PRODUCT. Sommige landen laten de uitsluiting van incidentele of resulterende schade niet toe, waardoor de bovenstaande beperkingen voor u misschien niet van toepassing zijn.

Garmin behoudt zich het exclusieve recht voor om naar eigen goeddunken het toestel of de software te repareren of te vervangen of een volledige terugbetaling aan te bieden.

EEN DERGELIJKE TEGEMOETKOMING IS UW ENIGE EN EXCLUSIEVE VERGOEDING VOOR GELIJK WELK GARANTIEGEVAL.

Om garantieservice aan te vragen: contacteer uw plaatselijke erkende Garmin verdeler of de Garmin Customer Service op één van de hieronder vermelde nummers, voor het bekomen van instructies voor de verzending en het verkrijgen van een "RMA tracking number". Het toestel moet zorgvuldig worden verpakt, met duidelijke vermelding van het "RMA tracking number" op de buitenkant van de verpakking. Het toestel moet worden verzonden,

transportkosten vooraf betaald, naar gelijk welk Garmin garantieservice center. Een kopie van de originele verkoopfactuur is vereist als bewijs van aankoop bij reparatie onder garantie.

Garmin International, Inc.
Tel. 913/397.8200, Fax. 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Tel. 44/0870.8501241, Fax 44/0870.8501251

Online veilingen: Producten die zijn aangekocht via een on-line veiling komen niet in aanmerking voor kortingen of speciale acties van Garmin. Een bevestiging van een online veiling wordt niet geaccepteerd voor verificatie van de garantie. Om garantieservice te verkrijgen, is een origineel of een kopie van de verkoopfactuur van de originele verkoper vereist. Garmin zal geen ontbrekende onderdelen vervangen van een pakket dat is aangekocht via een online veiling

Internationale aankopen: Er wordt een aparte garantie verleend door internationale verdelers voor toestellen die verkocht worden buiten de USA. Deze garantie wordt

verleend door de lokale verdeler in het betreffende land en deze verdeler verleent de service voor uw toestel. Toestellen die worden aangekocht in de USA of Canada moeten voor service worden teruggestuurd naar een Garmin service center in het Verenigd Koninkrijk, de USA, Canada of Taiwan.

Het toestel bevat geen onderdelen die u zelf kunt herstellen. Als u een probleem heeft met uw toestel, breng het dan naar een erkende Garmin verdeler voor herstelling.

Het toestel is dichtgeschroefd. Elke poging om het toestel open te maken of te wijzigen doet de garantie vervallen en kan tot permanente beschadiging leiden.

FCC Conformiteit

Het toestel is conform "Part 15 of the FCC interference limits for Class B digital devices FOR HOME OR OFFICE USE". Deze voorwaarden zijn bepaald om een betere bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie in een woonomgeving, en zijn strenger dan de eisen voor outdoor gebruik.

Het gebruik van dit toestel is onderworpen aan de volgende voorwaarden: (1) Dit toestel mag geen schadelijke interferentie veroorzaken en (2) dit toestel moet inkomende interferentie accepteren, inclusief interferentie die ongewenste werking kan veroorzaken.

Dit toestel genereert, gebruikt en straalt radiofrequentie-energie uit en kan storende interferentie veroorzaken voor radiocommunicatie als het niet wordt geïnstalleerd en gebruikt volgens de richtlijnen. Er bestaat geen garantie dat er geen interferentie kan optreden in een bepaalde installatie. Als dit toestel

storingen veroorzaakt in de ontvangst van radio- of televisiesignalen - wat men kan nagaan door het toestel uit te schakelen - raden wij de gebruiker aan te proberen om de storing te verhelpen op één van de volgende manieren:

- Heroriënteer of verplaats de antenne.
- Verwijder het toestel verder van de ontvanger.
- Sluit het toestel aan op een stopcontact van een andere kring.
- Raadpleeg de verdeler of een ervaren radio/TV-techniker voor hulp.

Het toestel bevat geen onderdelen die de gebruiker zelf kan repareren. Reparaties mogen enkel worden uitgevoerd door een erkend Garmin service center. Ongeoorloofde reparaties of aanpassingen kunnen het toestel permanent beschadigen en uw garantie of uw gebruiksrecht voor dit toestel doen vervallen volgens de voorschriften van Part 15.

Software Licentie- overeenkomst

DOOR DE FORERUNNER 205/305
TE GEBRUIKEN, STEM T U IN
MET DE VOORSCHRIFTEN
EN VOORWAARDEN VAN
DE VOLGENDE LICENTIE-
OVEREENKOMST. LEES DEZE
OVEREENKOMST ZORGVULDIG
DOOR AUB.


Garmin verleent u een beperkte licentie voor het gebruik van de in dit toestel ingebouwde software (de "Software"), in binaire uitvoerbare vorm, bij het normale gebruik van het product. Titel, eigendomsrecht en rechten van intellectueel eigendom blijven in handen van Garmin.


U erkent dat de Software het eigendom is van Garmin en dat deze beschermd is door de copyrightwetten van de Verenigde Staten van Amerika en internationale copyrightovereenkomsten. U erkent verder dat de structuur, organisatie

en code van de Software waardevolle handelsgeheimen zijn van Garmin en dat de Software in broncodevorm een waardevol handelsgeheim van Garmin blijft. U stemt ermee in de software of enig deel ervan niet te decompileren, uit elkaar te nemen, te wijzigen, te bewerken door middel van reverse assembly of reverse engineering, om te zetten in leesbare vorm, noch enige afgeleide vorm te maken op basis van de Software. U stemt ermee in de Software niet te exporteren of herexporteren naar enig land in overtreding met de exportwetten van de Verenigde Staten van Amerika.

CE Conformiteit

Hierbij verklaart Garmin International dat deze GPS-apparatuur voldoet aan de essentiële vereisten en andere relevante voorschriften van de Richtlijn 1999/5/EC.

GARMIN		Issued: 14/12/2005
		Revised: _____
		Page: 1 of 1
DECLARATION of CONFORMITY		
Application of Council Directive:	75/32/EEC, 89/336/EEC, 1999/5/EC	
Standard to which Conformity is Declared	EN 50222:1998 (CISPR 22) Information Technology Equipment EN 61000-4-2:2001 Electromagnetic Compatibility - Electrostatic Discharge Immunity EN 61000-4-3:2001 Electromagnetic Compatibility - Radiated Radio Frequency Immunity EN 40056-1:2001 Safety of Information Technology Equipment	
Manufactured by:	GARMIN International & GARMIN Corporation	
Manufacturer's Address:	1200 E. 151 st Street No.68, Jangshu 2 nd Rd., Oshu, Kanaw 60602 Shui, Taipei County, U.S.A. TAIWAN, R.O.C.	
Authorized Representative:	GARMIN (Europe) Ltd, The Quadrangle, Abbey Park Ind. Estate, Romsey, Hampshire, SO51 9SL, U.K.	
Type of Equipment:	Information Technology Equipment (Global Positioning System Receiver)	
Model Number(s):	FORERUNNER 205 FORERUNNER 305	
The undersigned does hereby declare that the equipment complies to the above Directives		
Paul Morrow Quality Manager GARMIN (Europe) Ltd		
	Date: 14 th December 2005	

GARMIN		Issued: 11/12/2005
		Revised: 7/12/2005
		Page: 1 of 1
DECLARATION of CONFORMITY		
Application of Council Directive:	89/336/EEC, 1999/5/EC	
Standard to which Conformity is Declared	EN 40000-1:2001 EN 300 448-1 V1.1.1 (2001-09) EN 301 488-1 V1.1.1 (2004-07) EN 301 489-1 V1.1.1 (2002-08) 47 CFR Pt. 2.101 RSS-210 (A2.9)	
Manufactured by:	GARMIN International & GARMIN Corporation	
Manufacturer's Address:	1200 E. 151 st Street No.68, Jangshu 2 nd Rd., Oshu, Kanaw 60602 Shui, Taipei County, U.S.A. TAIWAN, R.O.C.	
Authorized Representative:	GARMIN (Europe) Ltd, The Quadrangle, Abbey Park Ind. Estate, Romsey, Hampshire, SO51 9SL, U.K.	
Type of Equipment:	Low Power Unlicensed Transmitter	
Model Number(s):	HRM1	
The undersigned does hereby declare that the equipment complies to the above Directives		
Paul Morrow Quality Manager GARMIN (Europe) Ltd		
	Date: 1 st December 2005	



Waarschuwing

Als u de volgende mogelijk gevaarlijke situaties niet vermijdt, kan dit leiden tot ongevallen met ernstige verwondingen of de dood tot gevolg.

Vergelijk bij het navigeren de aanduidingen van de Forerunner met alle beschikbare navigatiepunten, visuele referenties, kaarten, enz. Voor uw veiligheid, los alle discrepanties op vooraleer u verder gaat met navigeren

De Forerunner bevat een herlaadbare lithium-ion batterij. De GSC10 en de hartslagmonitor bevatten een vervangbare CR2032 batterij. De batterijen kunnen bij verkeerde behandeling een risico van vuur of chemische brandwonden betekenen.

- Verwijder de batterij niet uit het toestel, verwarm het toestel niet boven 60°C en verbrand het

toestel niet.

- Gebruikte batterijen buiten het bereik van kinderen houden.
- Contacteer uw plaatselijke afvalverwerkingsmaatschappij voor informatie over verwerking van afgeschreven batterijen of toestellen.

De Forerunner bevat geen onderdelen die de gebruiker zelf kan repareren. Wend u tot een erkende Garmin verdeler voor eventuele herstellingen.

Raadpleeg steeds uw arts voordat u een trainingsprogramma aanvat of wijzigt. Raadpleeg uw arts voordat u een hartslagmonitor gebruikt als u een pacemaker draagt of een ander geïmplanteed elektronisch apparaat.



Opgelet

Het niet vermijden van de volgende mogelijk gevaarlijke situaties kan leiden tot materiële schade of verwondingen.

Gebruik de Forerunner enkel als hulpmiddel bij het navigeren. Gebruik de Forerunner niet voor andere doeleinden die een precieze meting van richting, afstand, locatie of topografie vereisen. Dit toestel mag niet worden gebruikt om de hoogte ten opzichte van de grond te bepalen bij luchtvaartnavigatie.

Het Global Positioning System (GPS) wordt bediend door de overheid van de Verenigde Staten van Amerika, die als enige verantwoordelijk is voor de nauwkeurigheid en het onderhoud

ervan. Het systeem is onderhevig aan wijzigingen die de nauwkeurigheid en de werking van alle GPS toestellen, waaronder de Forerunner, kunnen beïnvloeden. De Forerunner is een precies navigatietoestel, maar elk navigatietoestel kan worden misbruikt of verkeerd worden geïnterpreteerd en daardoor onveilig worden.

De Forerunner en de hartslagmonitor zijn gebruikerstoestellen, geen medische toestellen. Zij kunnen gestoord worden door externe elektrische bronnen. De hartslagmetingen zijn slechts informatief en alle verantwoordelijkheid met betrekking tot de gevolgen van foute metingen wordt afgewezen

WAARSCHUWING: Dit product, zijn verpakking en zijn onderdelen bevatten chemische stoffen die bij de Staat Californië bekend zijn als producten die kunnen leiden tot kanker, aangeboren afwijkingen of gevaren voor de voortplanting. Deze waarschuwing is conform "California's Proposition 65". Voor vragen hierover of voor bijkomende informatie, raadpleeg onze website op <http://www.garmin.com/prop65>.

INDEX

A

Aan/Uit toets 6
Accessoires
toevoegen 42
Afstand alarm 9
Alarmen 9

cadans 12
hartslag 11
snelheid 10
tempo 10
tijd en afstand 9

Audiotonen, aan-/uit 40
Auto Multisport 27
Auto pauze 12
Auto ronde 13
Auto scroll timer
pagina's 41

B

Batterij
hartslagmonitor 50
opladen 1
symbool 7
Binnenshuis gebruiken 40

C

Cadans alarm 12
Contacteer Garmin ii
Contrastregeling 41

D

Data opslag 42
Datavelden 50
Datavelden wijzigen 39

E

Eenheden wijzigen 44
Enter toets 6
Extra gewicht 45

G

Ga naar positie 34
Geavanceerd workouts
creëren 19
en Training Center 19
starten 21
wijzigen 23
Gebruikersprofiel
instellen 8
Geschiedenis 29
bekijken 30
totalen 31
wissen 32

GPS

aan- en uitzetten 40
antenne 2
over 38
signalen ontvangen 2

H

Hartslag
symbool 4, 7
alarm 11
zones en alarmen 11
zones instellen 47
zones - over 53
Hartslagmonitor
dragen 3
herstart scan 42
interferentie 55
koppeling 4, 55
problemen 56

I

Instellingen
algemeen 39
sport-specifieke 45
Interval workouts 17

K

Kaart 33
pagina toevoegen 33
Kompas 35

L

Lap toets 6

M

Mode toets 6

Multisport workouts 26–
28

P

Pijltoetsen 6

Polsband verlengen 5

Posities

markeren 34

wijzigen 35

wissen 35

zoeken 34

Productregistratie ii

R

Reiniging en
onderhoud 49

Reset toets 6

Rusttijd/-afstand 12

Ritten 24–25

Routes 36–37

S

Satellietpagina 38

Satellietsignalen
ontvangen 2

Schermerverlichting 6, 41

Serienummer ii

Snelheid alarm 10

Specificaties 58

Sporten, wisselen 7

Start/stop toets 6

T

Taal instellen 40

Tempo afvlakking 46

Tempo alarm 10

Tijd alarm 9

Tijdzone instellen 44

Timerpagina's
aanpassen 39

Toetsen 6

Training Center
geavanceerde workouts 19
geschiedenis 29

ritten 24

installeren 57

Troubleshooting 56

U

USB 1, 57

V

Virtuele partner 15,
16, 24

W

Waterdichtheid 49

Z

Zomertijd 44

**Bezoek de GARMIN website voor de laatste kosteloze update van de software
(exclusief cartografie) voor uw GARMIN product(en).**



©2005 GARMIN Corporation

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, U.S.A.

Garmin (Europe) Ltd.

Unit 5, The Quadrangle, Abbey Park Industrial Estate, Romsey, SO51 9DL, U.K.

Garmin (Asia) Corporation

No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei Country, Taiwan

www.garmin.com



Importeur voor België en het Groot-Hertogdom Luxemburg:

Formar N.V. - Brussel

website: www.garmin.be

e-mail: info@formar.be



Importeur voor Nederland:

Garmin (Nederland) – Houten

website: www.garmin.nl

e-mail: garmin@garmin.nl

Nederlandse vertaling: www.mitec.be

Deze Nederlandstalige versie van de Forerunner handleiding (Garmin onderdeelnr. 190-00581-00, rev. B) wordt u aangeboden voor uw gemak. Indien nodig kunt u de meest recente Engelse handleiding raadplegen voor de werking en het gebruik van de Forerunner.

GARMIN IS NIET VERANTWOORDELIJK VOOR DE JUISTHEID VAN DEZE NEDERLANDSTALIGE HANDLEIDING EN WIJST ELKE VERANTWOORDELIJKHEID M.B.T. HET GEBRUIK ERVAN AF.