

GARMIN

gebruiksaanwijzing

FORERUNNER® 310XT

GPS-TOESTEL VOOR MULTISPORTTRAINING



© 2009 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
VS
Tel.: (913) 397.8200 of
(800) 800.1020
Fax (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, VK
Tel.: +44 (0) 870.8501241
(buiten het Verenigd Koninkrijk) of
0808.2380000 (binnen het Verenigd Koninkrijk)
Fax +44 (0) 870.850.1251

Garmin Corporation
Nr. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County,
Taiwan
Tel.: +886 2.2642.9199
Fax: +886 2.2642.9099

Alle rechten voorbehouden. Behoudens voor zover uitdrukkelijk hierin voorzien, mag geen enkel deel van deze handleiding worden vernieuwvuldigd, gekopieerd, overgebracht, verspreid, gedownload of opgeslagen in enig opslagmedium voor enig doel zonder vooraf de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Garmin te hebben verkregen. Garmin verleent hierbij toestemming voor het downloaden naar een harde schijf of ander elektronisch opslagmedium van een enkele kopie van deze handleiding of van elke revisie van deze handleiding voor het bekijken en afdrukken van een enkele kopie van deze handleiding of van elke revisie van deze handleiding, mits deze elektronische of afgedrukte kopie van deze handleiding de volledige tekst van deze copyrightbepaling bevat en gesteld dat onrechtmatige commerciële verspreiding van deze handleiding of van elke revisie van deze handleiding uitdrukkelijk is verboden.

Informatie in dit document kan zonder kennisgeving worden gewijzigd. Garmin behoudt zich het recht voor om haar producten te wijzigen of verbeteren en om wijzigingen aan te brengen in de inhoud zonder de verplichting personen of organisaties over dergelijke wijzigingen of verbeteringen te informeren. Bezoek de website van Garmin (www.garmin.com) voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik en de werking van dit product en andere Garmin-producten.

Garmin[®], het Garmin-logo, Forerunner[®], Dynastream[®], Auto Pause[®], Auto Lap[®] en Virtual Partner[®] zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect[™], ANT[™], ANT Agent[™], ANT+[™], GSC[™] 10 en USB ANT Stick[™] zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Firstbeat en Analyzed by Firstbeat zijn geregistreerde of ongeregistreerde handelsmerken van Firstbeat Technologies Ltd. Dit product is geproduceerd onder de volgende Amerikaanse patenten en hun buitenlandse equivalenten.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) en U20080279, WO03099114 (A1) (patent aangevraagd), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (patent aangevraagd), EP1545310 (A1) (patent aangevraagd), U20080279 (patent aangevraagd)

Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

WAARSCHUWING: raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Inleiding

Hartelijk dank voor uw aanschaf van het Garmin® Forerunner® 310XT-sporhorloge met GPS.

Productregistratie

Vul de onlineregistratie vandaag nog in zodat wij u beter kunnen helpen! Ga naar <http://my.garmin.com>. Bewaar uw originele aankoopbewijs of een fotokopie op een veilige plek.

Contact opnemen met Garmin

Neem contact op met Garmin Product Support als u tijdens het gebruik van de Forerunner vragen hebt. Ga in de VS naar www.garmin.com/support of neem telefonisch contact op met Garmin USA via (913) 397.8200 of (800) 800.1020.

Neem in het VK telefonisch contact op met Garmin (Europe) Ltd. via 0808 2380000.

Ga in Europa naar www.garmin.com/support en klik op **Contact Support** voor informatie over landspecifieke ondersteuning, of neem contact op met Garmin (Europe) Ltd. op telefoonnummer +44 (0) 870.8501241.

Inhoudsopgave

| | |
|---|----------|
| Inleiding | i |
| Productregistratie | i |
| Contact opnemen met Garmin | i |
| De Forerunner onderhouden | iv |
| Gratis software | iv |
| Meer informatie..... | iv |
| Aan de slag | 1 |
| Knoppen | 1 |
| Schermverlichting van de Forerunner | 2 |
| Stap 1: de batterij opladen..... | 3 |
| Stap 2: uw Forerunner inschakelen | 4 |
| Stap 3: satellietsignalen ontvangen | 6 |
| Stap 4: de hartslagmeter koppelen (optioneel) | 6 |
| Stap 5: Uw sportinstellingen aanpassen (optioneel) | 8 |
| Stap 6: ga sporten! | 8 |

| | |
|--|-----------|
| Stap 7: gratis software downloaden..... | 9 |
| Stap 8: workoutgegevens naar uw computer verzenden..... | 9 |
| De Forerunner resetten | 9 |
| Training | 10 |
| De trainingspagina's | 10 |
| Sportmodus | 10 |
| Auto Lap® | 10 |
| Auto Pause® | 11 |
| Auto Scroll | 12 |
| Hartslag | 12 |
| Virtual Partner® | 13 |
| Waarschuwingen | 14 |
| Workouts | 15 |
| Koersen | 18 |
| Multisport-workouts | 19 |
| Automatische multisport- workouts..... | 20 |

| | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| Geschiedenis | 22 | Fietsdetails | 39 |
| Geschiedenis weergeven en verwijderen..... | 22 | Vermogensmeter | 39 |
| Totalen weergeven en wissen .. | 23 | GSC 10..... | 40 |
| De geschiedenis verwijderen..... | 23 | Appendix | 41 |
| Navigatie..... | 24 | De Forerunner resetten | 41 |
| De kaart weergeven | 24 | Gebruikersgegevens wissen ... | 41 |
| Locaties markeren | 24 | De software van de Forerunner bijwerken met behulp van Garmin Connect..... | 41 |
| Terug naar start | 26 | Batterijgegevens..... | 42 |
| GPS-informatie weergeven | 27 | Specificaties | 42 |
| Instellingen..... | 28 | Softwarelicentie- overeenkomst | 44 |
| Gegevensvelden..... | 28 | Conformiteitsverklaring..... | 44 |
| Systeem..... | 31 | Problemen oplossen..... | 45 |
| Gebruikersprofiel | 33 | Hartslagzonetabel..... | 46 |
| ANT+ | 33 | Index | 47 |
| Accessoires gebruiken | 35 | | |
| Accessoires koppelen..... | 35 | | |
| Hartslagmeter | 36 | | |
| De hartslagmeter onderhouden..... | 37 | | |
| Voetsensor..... | 37 | | |

WAARSCHUWING: dit product bevat een lithium-ionbatterij die niet kan worden vervangen. Raadpleeg de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor belangrijke veiligheidsinformatie over de batterij.

De Forerunner onderhouden

Reinig de Forerunner of de optionele hartslagmeter met een doek die is bevochtigd met een oplossing van water en een zacht schoonmaakmiddel. Veeg het toestel vervolgens droog. Vermijd chemische schoonmaakmiddelen en oplosmiddelen die de kunststofonderdelen kunnen beschadigen.

Bewaar de Forerunner niet op een plaats waar deze langdurig aan extreme temperaturen kan worden blootgesteld (bijvoorbeeld in de kofferbak van

een auto) omdat het toestel hierdoor permanent kan worden beschadigd.

Gebruikersgegevens, zoals de geschiedenis, blijven voor onbepaalde tijd in het toestelgeheugen opgeslagen zonder dat u een externe voedingsbron nodig hebt. Maak een reservekopie van belangrijke gebruikersgegevens door deze naar Garmin Connect over te brengen. Zie [pagina 9](#).

Gratis software

Ga naar www.garmin.com/products/forerunner310xt voor informatie over de op het web gebaseerde Garmin Connect™-software. Met deze software kunt u uw workoutgegevens opslaan en analyseren.

Meer informatie

Ga voor meer informatie over accessoires naar <http://buy.garmin.com> of neem contact op met uw Garmin-dealer.

Aan de slag

Knoppen



1 power

- Ingedrukt houden om de Forerunner in of uit te schakelen.
- Indrukken om de schermverlichting in te schakelen en aan te passen. Er wordt een statuspagina weergegeven.



2 modus

- Indrukken om de timerpagina en menupagina weer te geven. De kaartpagina en de kompaspagina worden ook weergegeven als deze actief zijn.
- Indrukken om een menu of pagina af te sluiten. Uw instellingen worden opgeslagen.
- Ingedrukt houden om te wisselen tussen sportmodi.

3 lap/reset

- Indrukken om een nieuwe ronde te beginnen.
- Ingedrukt houden om de timer opnieuw in te stellen.

4 start/stop

Indrukken om de timer te starten of te stoppen.

5 enter

Indrukken om opties te selecteren en berichten te bevestigen.

6 ▲▼ pijlen (omhoog/omlaag)


- Indrukken om door menu's en instellingen te bladeren.












TIP: houd ▲▼ ingedrukt om snel door de instellingen te bladeren.

- Indrukken om tijdens een workout door trainingspagina's te bladeren.
- Ingedrukt houden op de Virtual Partner®-pagina om het tempo van de virtuele partner te wijzigen.

Schermverlichting van de Forerunner

Druk op  om de schermverlichting 15 seconden in te schakelen. Gebruik ▲▼ om de schermverlichting aan te passen. Het scherm geeft ook een aantal statuspictogrammen weer.

Pictogrammen

| | |
|---|--|
|  | GPS is ingeschakeld en de Forerunner ontvangt satellietsignalen. |
|  | GPS staat uit (voor gebruik binnenshuis). |
|  | De timer loopt. |
|  | De hartslagsensor is actief. |
|  | De voetsensor is actief. |
|  | De snelheid/cadanssensor is actief. |
|  | De krachtensor is actief. |
|  | Energieniveau van de batterij. |
|  | De batterij wordt opgeladen. |

Stap 1: de batterij opladen



OPMERKING: u voorkomt corrosie door de contactpunten en de omringende delen vóór het opladen grondig af te drogen.



TIP: de Forerunner kan niet worden opgeladen als de temperatuur lager dan 0 °C of hoger dan 50 °C is.

1. Sluit de USB-connector van de laadclipkabel aan op de netadapter.
2. Steek de netadapter in een stopcontact.
3. Breng de contactpunten van de laadclip op één lijn met de contactpunten aan de achterkant van de Forerunner.




Contactpunten

4. Bevestig de laadclip stevig op de Forerunner.



Een volledig opgeladen batterij kan maximaal 20 uur worden gebruikt, afhankelijk van het type gebruik.

Stap 2: uw Forerunner inschakelen



Houd  ingedrukt om de Forerunner in te schakelen.

De Forerunner gebruikt de informatie die u over uzelf opgeeft om uw calorieverbruik te berekenen.

De Forerunner configureren:

De Forerunner gebruikt uw gebruikersprofiel om nauwkeurige caloriegegevens te berekenen.

Zie [pagina 5](#) voor informatie over activiteitklassen en ervaren atleten.

1. Volg de instructies op het scherm om de Forerunner te configureren en uw gebruikersprofiel in te stellen.
2. Druk op   om de keuzemogelijkheden weer te geven en de standaardselectie te wijzigen
3. Druk op **enter** om een selectie te maken.

Als u een ANT+ hartslagmeter gebruikt, kiest u **Ja** tijdens de configuratie om de koppeling tussen de hartslagmeter en de Forerunner tot stand te brengen.

Zie [pagina 6](#) voor meer informatie.

Wanneer u de Forerunner voor het eerst inschakelt en de wizard Stel in uitvoert, kunt u de tabel hieronder gebruiken om uw activiteitsklasse in te stellen. Geef aan of u een ervaren atleet bent.

Een ervaren atleet is een persoon die een groot aantal jaren intensief heeft getraind (met uitzondering van lichte blessures) en die een hartslag in rust van 60 slagen per minuut of minder heeft.

Tabel met activiteitsklassen

| | Training Omschrijving | Training Frequentie | Trainingstijd per week |
|----|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 0 | Geen training | - | - |
| 1 | Af en toe, lichte training | Een keer per twee weken | Minder dan 15 minuten |
| 2 | | | 15 tot 30 minuten |
| 3 | | Een keer per week | Circa 30 minuten |
| 4 | Regelmatige training | 2 tot 3 keer per week | Circa 45 minuten |
| 5 | | | 45 minuten tot 1 uur |
| 6 | | | 1 tot 3 uur |
| 7 | | 3 tot 5 keer per week | 3 tot 7 uur |
| 8 | Dagelijkse training | Bijna dagelijks | 7 tot 11 uur |
| 9 | | Dagelijks | 11 tot 15 uur |
| 10 | | | Meer dan 15 uur |

Tabel met activiteitsklassen geleverd door Firstbeat Technologies Ltd., waarvan delen zijn gebaseerd op Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863-870, 1990.

Stap 3: satellietsignalen ontvangen

Het kan 30 tot 60 seconden duren voordat satellietsignalen worden ontvangen. Ga naar buiten naar een open gebied. U krijgt de beste ontvangst wanneer de voorkant van de Forerunner naar de lucht is gericht.

Wanneer de Forerunner satellietsignalen ontvangt, wordt de trainingspagina weergegeven met bovenaan het satellietpictogram (📶).



OPMERKING: de standaardinstellingen van uw Forerunner werken de tijd en tijdzone automatisch bij op basis van satellietgegevens.

Stap 4: de hartslagmeter koppelen (optioneel)

Als u de hartslagmeter de eerste keer met de Forerunner koppelt, dient u 10 meter afstand van andere hartslagmeters te houden.

De hartslagmeter gebruiken

De hartslagmeter is stand-by en klaar om gegevens te verzenden. Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact is met uw huid vlak onder uw borstbeen. De band moet strak genoeg zitten om niet te verschuiven tijdens het hardlopen.

1. Plaats één zijde van de band op de module van de hartslagmeter.
2. Bevochtig beide elektroden aan de achterzijde van de hartslagmeterband om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.



Hartslagmetermodule (vooraanzicht)



Hartslagmetermodule (achteraanzicht)



Hartslagmeterband (achteraanzicht)

3. Wikkel de band om uw borst en klik deze vast op de andere zijde van de module.



OPMERKING: het Garmin-logo dient niet op de kop te worden weergegeven.

4. Zorg dat de Forerunner zich tijdens het koppelen binnen drie meter van de hartslagmeter bevindt.



OPMERKING: als de hartslaggegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven, dient u de band strakker om uw borst aan te trekken of gedurende vijf tot tien minuten een warming-up uit te voeren.

5. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Instellingen run > Hartslag > ANT+ HS > Ja**.

Hartslaginstellingen

Stel voor de nauwkeurigste caloriegegevens uw maximumhartslag en uw hartslag in rust in. U kunt vijf hartslagzones instellen om uw cardiovasculaire kracht te helpen meten en verbeteren. Als u met de wizard Stel in hebt geconfigureerd dat uw toestel is gekoppeld met een hartslagmonitor, dan is deze stap overbodig.

1. Druk op **mode** > selecteer **Instellingen** > **Instellingen run** > **Hartslag** > **HS-zones**.
2. Volg de instructies op het scherm.



OPMERKING: houd **mode** ingedrukt om de sportinstellingen te wijzigen. Volg stap 1 en 2 om uw hartslaginstellingen voor fietsen en andere sporten te configureren.

Stap 5: Uw sportinstellingen aanpassen (optioneel)

1. Houd **mode** ingedrukt om de sportmodus te wijzigen.
2. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen**. Selecteer daarna de gewenste sport.

Selecteer **Gegevensvelden** om maximaal vier pagina's met gegevens voor uw activiteit te wijzigen. Zie [pagina 28](#).

Stap 6: ga sporten!

1. Druk op **mode** om de trainingspagina weer te geven.
2. Druk op **start** om de timer te starten.
3. Druk op **stop** na afloop van de activiteit.

Stap 7: gratis software downloaden

1. Ga naar www.garmin.com/forerunner310xt/owners
2. Klik op **Garmin Connect** en maak een gratis myGarmin™-account.
3. Volg de instructies op het scherm.

Stap 8: workoutgegevens naar uw computer verzenden



OPMERKING: u moet software downloaden zoals beschreven in stap 7 zodat de vereiste USB-stuurprogramma's zijn geïnstalleerd voordat u de USB ANT Stick™ op uw computer aansluit.

1. Sluit de USB ANT Stick aan op een beschikbare USB-poort op de computer.



2. Zorg dat de Forerunner zich binnen 5 meter van uw computer bevindt.
3. Volg de instructies op het scherm.
4. Controleer of de functie voor het koppelen is ingeschakeld.
5. Met Garmin Connect kunt u uw gegevens weergeven en analyseren.

De Forerunner resetten

Als uw Forerunner niet goed werkt, houdt u **mode** en **lap/reset** gelijktijdig ingedrukt totdat het scherm leeg is. Uw gegevens en instellingen worden dan niet gewist.

Training



OPMERKING: raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

Gebruik uw Forerunner om waarschuwingen in te stellen, te trainen met Virtual Partner®, intervalworkouts of aangepaste workouts te programmeren en koersen uit te zetten op basis van bestaande activiteiten. De Forerunner beschikt over verschillende trainingsfuncties en optionele instellingen.

De trainingspagina's

Druk op **mode** om de trainingspagina weer te geven. Gebruik ▲ ▼ om door de beschikbare pagina's te bladeren.



Zie [pagina 28](#) als u de gegevensvelden van de trainingspagina's wilt aanpassen.

Sportmodus

Houd **mode** ingedrukt om naar de sportmodus over te schakelen. Alle instellingen zijn specifiek voor de sport die u hebt geselecteerd.

Auto Lap®

U kunt met Auto Lap automatisch rondes laten markeren op een specifiek punt of als u een specifieke afstand hebt afgelegd. Deze instelling is handig als u uw prestaties voor verschillende gedeelten van een parcours wilt vergelijken, bijvoorbeeld elke 3 kilometer of elke steile heuvel.

1. Druk op **mode** > selecteer **Instellingen** > selecteer sportinstellingen (afhankelijk van uw huidige sportmodus) > **Auto Lap**.

2. Selecteer in het veld Auto Lap-waarde **Op afstand** om een waarde op te geven of **Op positie** om een optie te kiezen:
- **Alleen rnd.druk:** de ronde wordt gemarkeerd als u op **lap** drukt en iedere keer als u een van deze locaties weer passeert.
 - **Start & ronde:** de ronde wordt gemarkeerd op de GPS-locatie waar u op **start** drukt en op alle locaties tijdens het parcours waar u op **lap** drukt.
 - **Mark. & ronde:** de ronde wordt gemarkeerd op de specifieke GPS-locatie waar u deze optie selecteert en op alle locaties tijdens het parcours waar u op **lap** drukt.



OPMERKING: tijdens een koers (zie [pagina 18](#)) gebruikt u de optie **Op positie** om ronden te markeren bij alle rondepunten die in de koers zijn gemarkeerd.

Auto Pause®

Auto Pause is handig als er verkeerslichten of andere plaatsen voorkomen in uw route waar u moet inhouden of stoppen.

1. Druk op **mode** > selecteer **Instellingen** > selecteer de sportinstellingen (afhankelijk van uw huidige sportmodus; zie [pagina 10](#)).
2. Selecteer **Auto Pause**.
3. Selecteer één van de volgende opties:
 - **Uit**
 - **Zodra gestopt:** de timer wordt automatisch onderbroken als u niet meer beweegt.
 - **Aangep. tempo:** de timer wordt automatisch onderbroken als uw tempo onder een opgegeven waarde komt te liggen.

Auto Scroll

Met de functie voor automatisch bladeren kunt u automatisch alle trainingsgegevenspagina's doorlopen terwijl de timer loopt.

1. Druk op **mode** > selecteer **Instellingen** > selecteer de sportinstellingen (afhankelijk van uw huidige sportmodus; zie [pagina 10](#)).
2. Selecteer **Auto Scroll**.
3. Selecteer een snelheid: **Langzaam**, **Gemiddeld** of **Snel**.

Hartslag

1. Druk op **mode** > selecteer **Instellingen** > selecteer de sportinstellingen (afhankelijk van uw huidige sportmodus; zie [pagina 10](#)).
2. Selecteer **Hartslag**.

ANT+ HS: schakel deze optie in of uit om te koppelen met de optionele hartslagmeter.

HS-zones: start de wizard voor het configureren van hartslagzones. Volg de instructies op het scherm.

Hartslagzones



LET op: vraag uw arts welke hartslagzones en hartslagdoelstellingen geschikt zijn voor uw fitness- en gezondheidstoestand.

Veel atleten gebruiken hartslagzones om hun cardiovasculaire kracht te meten en te verbeteren en om hun fitheid te verbeteren. Een hartslagzone is een bepaald bereik aan hartslagen per minuut. De vijf algemeen geaccepteerde hartslagzones zijn in oplopende volgorde van intensiteit genummerd van 1 tot 5. De hartslagzones worden door de Forerunner ingesteld (zie de tabel op [pagina 46](#)) op basis van uw maximale hartslag en rusthartslag die in uw gebruikersprofiel is aangegeven (zie [pagina 33](#)).

U kunt uw hartslagzones aanpassen in uw Garmin Connect-gebruikersprofiel en de gegevens daarna overbrengen naar uw Forerunner.

In hoeverre beïnvloeden hartslagzones uw fitnessdoelstellingen?

Als u uw hartslagzones kent, kunt u uw fitheid meten en verbeteren door de volgende principes te begrijpen en toe te passen:

- Uw hartslag is een goede maatstaf voor de intensiteit van uw training.
- Training in bepaalde hartslagzones kan u helpen uw cardiovasculaire capaciteit en kracht te verbeteren.
- Als u uw hartslagzones kent, kunt u het risico op blessures verlagen en voorkomen dat u te zwaar traint.

Virtual Partner®

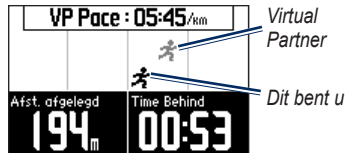
1. Druk op **mode** > selecteer **Instellingen** > selecteer de sportinstellingen (afhankelijk van uw huidige sportmodus; zie [pagina 10](#)).
2. Selecteer **Virtual Partner** > **Aan**.

Virtual Partner is een unieke functie die is ontworpen om u te helpen uw trainingsdoeleinden te bereiken. Virtual Partner gaat de strijd met u aan wanneer u aan het rennen bent en de timer is gestart.

Als u het tempo/de snelheid van de Virtual Partner wijzigt voordat u de timer start, worden de wijzigingen opgeslagen. Als u Virtual Partner tijdens het rennen aanpast, als de timer al is gestart, blijven de wijzigingen niet behouden wanneer de timer opnieuw wordt ingesteld. Als u wijzigingen aanbrengt tijdens het rennen, gebruikt Virtual Partner het nieuwe tempo vanaf uw locatie.

Het tempo van Virtual Partner (VP) wijzigen:

1. Druk op **mode** om de trainingspagina weer te geven.
2. Gebruik ▲ ▼ om de pagina Virtual Partner te bekijken.



3. Houd ▲ ▼ ingedrukt om het tempo van VP te verhogen of te verlagen.
4. Druk op **mode** als u de wijzigingen wilt opslaan en de pagina wilt afsluiten. Of wacht tot er een time-out van de pagina optreedt.

Waarschuwingen

Gebruik de Forerunner-waarschuwingen om te trainen voor een bepaalde tijd, afstand en hartslag. U kunt aparte waarschuwingen instellen voor elke sport.



OPMERKING: waarschuwingen werken niet tijdens intervalworkouts of aangepaste trainingen.

1. Druk op **mode** > selecteer **Training** > selecteer de optie voor sportwaarschuwingen (afhankelijk van uw huidige sportmodus; zie pagina 10).
2. Gebruik ▲ ▼ en druk op **enter** om informatie in te voeren voor elk van de volgende waarschuwingen:
 - **Tijdwaarschuwing:** waarschuwt u wanneer u een bepaalde tijd hebt gelopen.
 - **Afstandswaarschuwing:** waarschuwt u wanneer u een bepaalde afstand hebt gelopen.
 - **Calorieënwaarschuwing:** waarschuwt u wanneer u een bepaald aantal calorieën hebt verbrand.
 - **HS-waarschuwing:** waarschuwt u als u hartslag boven of onder een bepaald aantal slagen per minuut (BPM) komt.



OPMERKING: om HS-waarschuwingen te kunnen gebruiken, moet u beschikken over een Forerunner 310XT en een hartslagmeter.

- **Cadanswaarschuwing:** waarschuwt u als uw cadans boven of onder een specifiek aantal omwentelingen van de krukarm per minuut (RPM) komt.



OPMERKING: om cadanswaarschuwingen te kunnen gebruiken, moet u beschikken over een Forerunner 310XT en een voetsensor of fietscadanssensor.

- **Vermogenswaarschuwing:** waarschuwt u als uw vermogen boven of onder een bepaald aantal Watt komt.



OPMERKING: om vermogenswaarschuwingen te kunnen gebruiken, moet u beschikken over een Forerunner 310XT en een vermogensmeter.

Workouts

Druk op **mode** en selecteer **Training** > **Workouts** om het geschikte type workout te kiezen.



OPMERKING: druk tijdens een workout op ▲ ▼ om meer gegevenspagina's te bekijken.

Het bericht Workout gereed! wordt weergegeven wanneer u alle stappen van de workout hebt voltooid.

Intervalworkouts

U kunt een intervalworkout maken op basis van tijd of afstand en resterende gedeelten van de workout. U kunt slechts één intervalworkout tegelijk maken. Als u een nieuwe intervalworkout maakt, wordt de vorige workout overschreven.

Een intervalworkout maken:

1. Druk op **mode** en selecteer **Training** > **Workouts** > **Interval**.

Training

2. Selecteer een intervalworkout bij **Type**.
3. Voer de duur in.
4. Selecteer een waarde bij **Type pauze**.
5. Voer de duur in.
6. Selecteer **Meer** en voer het aantal herhalingen bij **Herh.** in.
7. Selecteer **Warming-up Ja** en **Cooling-down Ja** (optioneel).
8. Selecteer **Begin Workout**.
9. Druk op **start**.

Een workout vroegtijdig beëindigen:

1. Druk op **stop**.
2. Houd **reset** ingedrukt.

Tijdens een warming-up of een cooling-down drukt u aan het einde van de opwarmronde op **lap** om het eerste interval te starten. Na het laatste interval begint de Forerunner automatisch een cooling-downronde. Na afloop van de cooling-downronde drukt u op **lap** om uw workout te beëindigen.

Tegen het einde van het interval wordt met een waarschuwing het aantal resterende seconden tot het volgende interval weergegeven. Als u een interval voortijdig wilt beëindigen, drukt u op de knop **lap/reset**.

Aangepaste workouts

Aangepaste workouts kunnen doelstellingen voor elke stap van de workout en verschillende afstanden, tijden en calorieën bevatten. Met Garmin Connect kunt u workouts maken en bewerken en naar de Forerunner overbrengen. U kunt met Garmin Connect ook workouts plannen. U kunt workouts van tevoren plannen en ze opslaan in de Forerunner.



OPMERKING: zie [pagina 9](#) voor meer informatie over het overbrengen van gegevens naar de Forerunner.

Een aangepaste workout met de Forerunner maken:

1. Druk op **mode** en selecteer **Training > Workouts > Aangepast**.

2. Selecteer **Nieuw**.
 3. Geef een naam voor de workout in het bovenste veld op
 4. Selecteer **1. Open Geen Doel** en selecteer dan **Wijzig stap**.
 5. Selecteer in het veld **Duur** hoe lang de stap moet duren. Als u **Open** kiest, kunt u de stap beëindigen door tijdens de workout op **Ronde** te drukken.
 6. Geeft onder **Duur** op wanneer u de stap wilt laten eindigen.
 7. In het veld Doel selecteert u uw doelstelling voor de stap (Snelheid, Hartslag, Cadans, Vermogen of Geen).
 8. Geef onder Doel een doelstelling voor deze stap op (indien nodig). Als uw doel bijvoorbeeld een hartslag is, selecteert u een hartslagzone of voert u een aangepast bereik in.
 9. Druk op **mode** wanneer u klaar bent met deze stap.
 10. Selecteer **<Nwe stap toe.>** om een andere stap toe te voegen. Herhaal stap 5-9.
 11. Als u een stap als ruststap wilt markeren, selecteert u de stap. Selecteer vervolgens **Mark. als ruststap** in het menu. Ruststappen worden opgenomen in uw workoutgeschiedenis.
- Stappen herhalen:**
1. Selecteer **<Nieuwe stap toe>**.
 2. Selecteer **Herhalen** in het veld **Duur**.
 3. Selecteer de stap die u wilt herhalen in het veld **Terug naar stap**.
 4. Geef het aantal herhalingen op in het veld **Aantal herhalingen**.
 5. Druk op **mode** om door te gaan.
- Een aangepast workout beginnen:**
1. Druk op **mode** en selecteer **Training > Workouts > Aangepast**.
 2. Selecteer de workout.
 3. Selecteer **Begin Workout**.
 4. Druk op **start**.
- Nadat u een aangepaste workout bent begonnen, geeft de Forerunner iedere stap van de workout weer, inclusief

Training

de naam van de stap, de doelstelling (indien aanwezig) en de huidige workoutgegevens.

Tegen het einde van elke stap wordt in een waarschuwing de resterende tijd tot de volgende stap weergegeven.

Een stap van een geavanceerde workoutstap voortijdig beëindigen:

Druk op **lap/reset**.

Een aangepaste workout verwijderen:

1. Druk op **mode** en selecteer **Training > Workouts > Aangepast**.
2. Selecteer de workout.
3. Selecteer **Verwijder Workout > Ja**.

Koersen

U kunt de Forerunner ook gebruiken voor aangepaste trainingen door koersen te volgen op basis van eerder opgenomen activiteiten. U kunt de koers opnieuw afleggen en proberen eerder behaalde prestaties te evenaren of te overtreffen. U kunt de koersen ook afleggen door het op te nemen tegen Virtual Partner.

Koersen maken

Met Garmin Connect kunt u koersen en koerspunten maken en naar de Forerunner overbrengen.



OPMERKING: zie [pagina 9](#) voor meer informatie over het overbrengen van gegevens naar de Forerunner.

Een koers maken met de Forerunner:

1. Druk op **mode** en selecteer **Training > Workouts > Nieuw**.
2. Selecteer op de pagina Geschiedenis een item waarop u uw koers wilt baseren.
3. Geef de koers een naam.
4. Druk op **mode** om af te sluiten.

Een koers starten:

1. Druk op **mode** en selecteer **Training > Koersen**.
2. Selecteer een koers in de lijst.
3. Selecteer **Doel rit**.

4. Druk op **start**. De geschiedenis wordt opgenomen, ook als u zich niet op de koers bevindt.

Als u een koers handmatig wilt beëindigen, drukt u op **stop** en houdt u vervolgens **reset** ingedrukt.

Een koers beginnen

U kunt een warming-up uitvoeren voordat u met uw koers begint. Druk op **start** om de koers te beginnen en voer dan de warming-up uit. Zorg ervoor dat u tijdens de warming-up niet op het pad van de koers komt. Als u klaar bent om te beginnen, gaat u naar de koers. Als u op het pad van de koers komt, geeft de Forerunner een bericht met de mededeling dat u zich op de koers bevindt.

Uw Virtual Partner start tegelijkertijd met u de koers. Als u een warming-up doet en niet op de koers bent, start uw Virtual Partner de koers opnieuw vanaf de huidige locatie wanneer u zich op koers bevindt.

Als u van de koers afdwaalt, wordt het bericht “Van koers” weergegeven op de Forerunner. Via de navigatiepagina kunt u de weg naar de koers terugvinden.

Een koers wissen:

1. Druk op **mode** en selecteer **Training > Koersen**.
2. Selecteer een koers in de lijst.
3. Selecteer **Wis koers**.
4. Selecteer **Ja** om de koers te wissen.
5. Druk op **mode** om af te sluiten.

Multisport-workouts

Triatleten, duatleten en andere beoefenaren van gecombineerde sporten kunnen de Forerunner gebruiken voor workouts met meerdere sporten. Wanneer u een workout met meerdere sporten instelt, kunt u schakelen tussen sportmodi en nog steeds uw totale tijd en afstand voor alle sporten weergeven. U kunt bijvoorbeeld overschakelen van fietsen naar rennen en de totale tijd en afstand

Training

voor fietsen en rennen gedurende de gehele workout weergeven.

De Forerunner slaat workouts met meerdere sporten in de geschiedenis op met de totale tijd, afstand, gemiddelde hartslag en calorieën voor alle sporten in de workout. De geschiedenis bevat ook bepaalde details voor elke sport.

U kunt workouts met meerdere sporten handmatig toevoegen of u kunt workouts met meerdere sporten vooraf instellen voor races en andere evenementen.

Multisport handmatig gebruiken

U kunt handmatig een workout met meerdere sporten maken door tijdens uw workout naar een andere sportmodus over te schakelen zonder de timer te resetten. Wanneer u wilt overschakelen naar een andere sportmodus, drukt u op ▲▼ om de timerpagina voor meerdere sporten weer te geven.

Ga als volgt te werk als u een multisport-workout wilt maken:

1. Begin en voltooi een workout in een willekeurige sport. Druk op **stop** om uw workout te beëindigen, maar reset de timer niet.
2. Houd **mode** ingedrukt tot het menu Wijzig sport wordt weergegeven.
3. Selecteer een andere sport.
4. Druk op **start** om uw workout in de nieuwe sport te beginnen.

Automatische multisport-workouts

Als u deelneemt aan een race of evenement, kunt u een automatische workout met meerdere sporten instellen, met daarin alle sporten die tijdens het evenement worden beoefend. U kunt ook een overgangstijd van de ene sport naar de volgende instellen. U kunt naadloos van sport naar sport overschakelen door op de knop lap te drukken.

Een automatische multisport-workout maken:

1. Druk op **mode** en selecteer **Training > Auto Multisport**.
2. Selecteer een sport in de lijst om over te schakelen naar de betreffende sportmodus.
3. Selecteer een optie in het menu. **Routedeel bewerken** wijzigt deze sportmodus in een andere sport. **Voeg routedeel toe** voegt een andere sportmodus toe vóór deze sport. **Routedeel verwijderen** verwijdert deze sportmodus uit de lijst.
4. Om een sportmodus toe te voegen aan het einde van de lijst, selecteert u **<Sport toevoegen>**.
5. Om een overgangstijd in te voegen tussen twee opeenvolgende sporten, selecteert u **Incl. overgang**.
6. Om uw workout te beginnen, selecteert u **Start Multisport**.

Om van de ene sportmodus over te schakelen naar de volgende, klikt u op **lap**. Als u een overgangstijd hebt opgenomen, drukt u op **lap** wanneer u klaar bent met een sport om aan de overgangstijd te beginnen.

Druk nogmaals op **lap** om de overgangstijd te beëindigen en te beginnen met de volgende sport.

Auto Multisport stoppen:

Druk op **mode** en selecteer **Training > Stop Multisport**. U kunt een workout met meerdere sporten ook wissen door op **stop** te drukken en vervolgens **reset** ingedrukt te houden om de timer te resetten.

Zwemmen met uw Forerunner

U kunt met het Forerunner-horloge gaan zwemmen zolang u aan de oppervlakte blijft. Gebruik de timer om uw zwemtijd op te nemen. Er worden mogelijk geen GPS-gegevens vastgelegd als u zwemt.



WAARSCHUWING: scubaduiken met de Forerunner kan leiden tot schade aan het product en doet de garantie vervallen.

Geschiedenis

Als u de timer start, slaat de Forerunner automatisch de geschiedenis op. De Forerunner kan maximaal 1000 ronden en ongeveer 20 uur gedetailleerde trajectlogboekgegevens vastleggen (als er ongeveer elke 4 seconden 1 trajectpunt wordt vastgelegd). In het trajectlogboek worden uw GPS-positie (indien beschikbaar) en extra gegevens, zoals uw hartslag, opgenomen.

Wanneer het geheugen van de Forerunner vol is wordt er een foutbericht weergegeven. Upload uw geschiedenis regelmatig naar Garmin Connect om al uw gegevens bij te houden (zie [pagina 9](#)).



OPMERKING: uw gegevens worden niet automatisch door de Forerunner overschreven of gewist. Zie [pagina 23](#) voor meer informatie over het wissen van rondegegevens.

Geschiedenis weergeven en verwijderen

U kunt de volgende gegevens weergeven op de Forerunner: tijd, afstand, gemiddeld(e) tempo/snelheid, calorieën, gemiddelde hartslag en gemiddelde cadans.

Activiteitgeschiedenis weergeven:

1. Druk op **mode** > selecteer **Geschiedenis** > **Activiteiten**.
2. Gebr. ▲ ▼ om door de activiteiten te bladeren. Selecteer **Meer weergeven** om gemiddelden en maxima weer te geven. Selecteer **Meer weergeven** > **Ronden weergeven** om overzichtgegevens van uw ronden weer te geven.

Activiteitgeschiedenis wissen:

1. Druk op **mode** en selecteer **Geschiedenis** > **Verwijder**.
2. Selecteer een optie:
 - **Individuele activiteiten:** afzonderlijke activiteiten worden uit de geschiedenis verwijderd.
 - **Alle activiteiten:** alle activiteiten worden uit de geschiedenis verwijderd.

- **Oude activiteiten:** activiteiten die meer dan één maand geleden zijn vastgelegd, worden verwijderd.
- **Totalen:** alle totalen worden opnieuw ingesteld.

Totalen weergeven en wissen

De Forerunner legt de totale afgelegde afstand vast, samen met de tijd die u met gebruik van de Forerunner aan workouts hebt besteed.

Als u de geschiedenis wilt weergeven, drukt u op **mode** en selecteert u **Geschiedenis > Totalen** en vervolgens de sport.

De geschiedenis verwijderen

Nadat u uw geschiedenis naar Garmin Connect hebt overgebracht, kunt u de geschiedenis uit de Forerunner verwijderen.

1. Druk op **mode** en selecteer **Geschiedenis > Verwijder**.
2. Selecteer een optie:
 - **Individuele activiteiten**
 - **Alle activiteiten:** alle activiteiten worden uit de geschiedenis verwijderd.
 - **Oude activiteiten:** activiteiten die meer dan één maand geleden zijn vastgelegd, worden verwijderd.
 - **Totalen:** alle totalen worden opnieuw ingesteld.

Navigatie

Gebruik de GPS-navigatiefuncties op uw Forerunner om uw route op een kaart te bekijken, locaties die u wilt onthouden op te slaan en uw weg naar huis te vinden.

De kaart weergeven

Voordat u de navigatiefuncties kunt gebruiken, wilt u de Forerunner mogelijk configureren om de kaartpagina weer te geven.

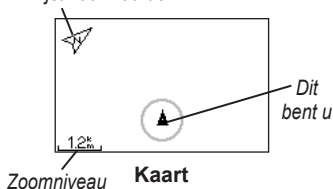
De kaartpagina toevoegen:

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Systeem > Kaart**.
2. Selecteer **Ja** in het veld Kaart weergeven.

Druk op **mode** om de pagina's Timer, Kaart en Hoofdmenu weer te geven. Als u de timer start en begint te fietsen, ziet u een kleine stippelijp op de kaart die de afgelegde route precies aangeeft. Deze stippelijp wordt een track genoemd.

Om in of uit te zoomen op de kaartpagina, drukt u op ▲▼.

Wijst naar noorden



Locaties markeren

Een locatie is een punt dat u in het geheugen opslaat. Als u oriëntatiepunten wilt onthouden of wilt terugkeren naar een bepaalde plaats, markeert u het desbetreffende punt op de kaart. De locatie wordt dan met een naam en een symbool weergegeven op de kaart. U kunt op ieder gewenst moment locaties zoeken en weergeven en ernaar terugkeren.

Uw huidige locatie markeren:

1. Ga naar de plaats waar u een locatie wilt markeren.

2. Druk op **mode** en selecteer **GPS** > **Locatie opslaan**.



3. Geef een naam in het bovenste veld op.
4. Selecteer **OK**.

Een bekende locatie markeren met behulp van coördinaten:

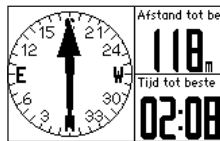
1. Druk op **mode** en selecteer **GPS** > **Locatie opslaan**.
2. Selecteer het veld **Positie**. Geef de breedtegraad en lengtegraad van de te markeren locatie op.
3. Breng indien gewenst andere wijzigingen aan en selecteer **OK**.

Een locatie opzoeken en ernaartoe gaan:

1. Druk op **mode** en selecteer **GPS** > **Ga naar locatie**.
2. All uw opgeslagen locaties worden weergegeven.

3. Druk op **▲▼** om een locatie in de lijst op te zoeken en druk op **enter** om een locatie te selecteren.
4. Selecteer **Ga naar**. Volg de lijn op de kaart naar de locatie.

Wanneer u naar een locatie gaat, worden de kaartpagina en de kompaspagina automatisch toegevoegd. Druk op **mode** om deze pagina's weer te geven. Op de kompaspagina wijst de pijl naar de locatie. Volg de pijl om de locatie te bereiken. De kompaspagina geeft ook de richting weer en de resterende tijd tot u de locatie bereikt.



Kompas

Stoppen met naar een locatie gaan:

Druk op **mode** en selecteer **GPS** > **Stop Ga naar**.

Een locatie bewerken of verwijderen:

1. Druk op **mode** en selecteer **GPS > Ga naar locatie**.
2. Selecteer de locatie die u wilt bewerken.
3. Wijzig de gegevens die u wilt bewerken. Selecteer **Verwijder** om de locatie te verwijderen.

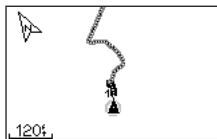
Terug naar start

Als u terug wilt gaan naar uw beginpunt, kan de Forerunner u terugvoeren langs dezelfde route die u hebt genomen met behulp van Terug naar start.

Teruggaan naar uw beginpunt:

Druk op **mode** en selecteer **GPS > Terug naar start**.

Er verschijnt een lijn op de kaart vanaf u huidige locatie naar uw beginpunt.



Volg de lijn terug naar uw beginpunt.

GPS-informatie weergeven

Op de satellietpagina vindt u informatie over de GPS-signalen die de Forerunner momenteel ontvangt. Druk op **mode** en selecteer **GPS > Satellieten** om de satellietpagina weer te geven.

Elke GPS-satelliet in de ruimte heeft een bepaald nummer. De nummers van een aantal GPS-satellieten verschijnen in het ronde afbeelding. Het nummer komt overeen met de huidige positie van die satelliet in de ruimte. Elk gemarkeerd nummer in de afbeelding komt overeen met een satelliet waarvan de Forerunner momenteel signalen ontvangt.

Druk op ▲▼ op de satellietpagina om gegevens over de sterkte van het satelliet signaal weer te geven. De zwarte balken geven de sterkte van elk ontvangen satelliet signaal weer (het nummer van de satelliet verschijnt onder het balkje).

Instellingen

Druk op **mode** en selecteer **Instellingen**.



TIP: wanneer u alle opties hebt geselecteerd of alle waarden hebt opgegeven voor uw Forerunner, drukt u op **mode** om de instellingen op te slaan.

Gegevensvelden

U kunt de volgende pagina's weergeven/verbergen en maximaal vier gegevensvelden aanpassen op de vier sportspecifieke pagina's:



OPMERKING: u kunt alleen de pagina's bekijken voor de momenteel geselecteerde sportmodus (zie [pagina 10](#)).

Gegevensvelden instellen:

1. Druk op **mode**, selecteer **Instellingen** en selecteer dan de sportinstellingen (afhankelijk van uw huidige sportmodus; zie [pagina 10](#)).
2. Selecteer **Gegevensvelden**.
3. Selecteer een van de trainingspagina's.

4. Druk op **▲▼** om het aantal gegevensvelden te selecteren.

Opties gegevensvelden

* Gegevensvelden met statuut of metrische eenheden.

** Hiervoor is een optioneel accessoire vereist.

| Gegevensveld | Omschrijving |
|-------------------|---|
| Cadans ** | Het aantal stappen per minuut of het aantal omwentelingen van de krukas per minuut. |
| Cadans – Gem. ** | Gemiddelde cadans voor de duur van de huidige rit. |
| Cadans – Ronde ** | Gemiddelde cadans voor de huidige ronde. |
| Calorieën | Het aantal calorieën dat u hebt verbrand. |
| Afstand * | De afstand die u tijdens de huidige koers hebt afgelegd. |
| Afst – Ronde * | De afstand die u in de huidige ronde hebt afgelegd. |

| Gegevensveld | Omschrijving |
|------------------------|---|
| Afst – Nautisch | Afstand in zeemijlen. |
| Hoogte * | De afstand boven of onder zeeniveau. |
| GPS – nauwkeurigheid * | De foutmarge van uw exacte locatie. De GPS-locatie is bijvoorbeeld nauwkeurig tot op +/- 6 meter. |
| Gradiënt | Berekening van de klim ten opzichte van de afstand. Als u bijvoorbeeld 10 meter klimt (hoogte) voor iedere 200 meter die u aflegt (afstand), is uw gradiënt 5%. |
| Hartslag ** | Hartslag in bpm. |
| Hartslag – %Max ** | Percentage van maximale hartslag. |

| Gegevensveld | Omschrijving |
|--------------------------|---|
| Hartslag – %HSR ** | Percentage van hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag). |
| Hartslag – Gem. ** | Uw gemiddelde hartslag tijdens de koers. |
| Hartslag – Gem. %max. ** | Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag tijdens de koers. |
| Hartslag – Gem %HSR ** | Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) tijdens de koers. |
| Hartslag – Rnd ** | Uw gemiddelde hartslag tijdens de ronde. |
| Hartslag – Rnd % max. ** | Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag tijdens de ronde. |

Instellingen

| Gegevensveld | Omschrijving |
|------------------------|--|
| Hartslag – Rnd %HSR ** | Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) tijdens de ronde. |
| Hartslaggraafiek ** | Lijndiagram dat uw huidige hartslagzone (1-5) weergeeft. |
| Hartslagbereik ** | Het huidige hartslagbereik (1-5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel, maximale hartslag en hartslag in rust. |
| Koers | De richting waarin u zich momenteel beweegt. |
| Ronden | Het aantal voltooide ronden. |
| Tempo * | Huidige tempo. |
| Tempo – Gem. * | Het gemiddelde tempo tijdens de koers. |

| Gegevensveld | Omschrijving |
|--------------------------|--|
| Tempo – Ronde * | Het gemiddelde tempo tijdens de huidige ronde. |
| Snelheid * | De huidige snelheid. |
| Snelh. – Gemidd. * | De gemiddelde snelheid tijdens de koers. |
| Snelh. – Nautisch | Snelheid in knopen. |
| Snelh. – Ronde * | De gemiddelde snelheid tijdens de huidige ronde. |
| Vermogen ** | Het huidige uitgangsvermogen in watt of % FTP. |
| Vermogen – Gem. ** | Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de duur van de huidige rit. |
| Vermogen – Kilojoules ** | Totale (cumulatieve) hoeveelheid uitgangsvermogen in kilojoule. |
| Vermogen – Ronde ** | Het gemiddelde uitgangsvermogen in de huidige ronde. |

| Gegevensveld | Omschrijving |
|--------------------|--|
| Verm. – Max. ** | Het hoogste vermogen dat tijdens de huidige rit is bereikt. |
| Vermogen – Zone ** | Huidig uitgangsvermogenbereik (1–7), gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen. |
| Zonsopkomst | Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie. |
| Zonsonderg | Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie. |
| Tijd | De tijd op de stopwatch. |
| Tijd – Gem. md. | De gemiddelde tijd die u tot nu toe nodig hebt gehad om de ronden te voltooien. |
| Tijd – Ronde | De hoeveelheid tijd voor de huidige ronde. |

| Gegevensveld | Omschrijving |
|------------------------|--|
| Tijd – Verstr. runtijd | Totale hoeveelheid tijd vanaf begin tot einde van de activiteit (inclusief eventuele pauzes of onderbrekingen). |
| Tijd | De huidige tijd van de dag, op basis van uw tijdinstellingen (zie pagina 33). De standaardinstelling werkt de tijdinformatie automatisch bij. |

System

Druk op **mode** en selecteer **Instellingen** > **System**.

Taal: hiermee wijzigt u de taal van de tekst op het scherm. Als u de teksttaal wijzigt, blijft de taal van door de gebruiker ingevoerde gegevens, zoals koersnamen, ongewijzigd.

Als u een taal wilt downloaden die niet is meegeleverd met uw toestel,

Instellingen

gaat u naar www.garmin.com/forerunner310xt/owners en klikt u op Garmin Connect. Uw toestel kan slechts één gedownloade taal tegelijk bevatten.

Berichttonen of trilsignalen in- of uitschakelen:

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Systeem > Tonen en trillen**.
2. Maak een keuze uit de volgende opties:
 - **Toetstonen**: toetstonen in- of uitschakelen.
 - **Berichttonen**: berichttonen in- of uitschakelen.
 - **Trillen bij bericht**: trilsignaal bij berichten in- of uitschakelen.

De scherminstellingen wijzigen:

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Systeem > Scherm**.
2. Maak een keuze uit de volgende opties:

- **Time-out voor schermverlichting**: selecteer hoe lang de schermverlichting moet blijven branden Gebruik een lage waarde om energie te besparen.
- **Contrast**: het schermcontrast selecteren.

Kaartinstellingen wijzigen:

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Systeem > Kaart**.
2. Om de oriëntatie van de kaart te wijzigen, drukt u op **enter** en selecteert u een optie:
 - **Noord boven**: hiermee wordt de kaart zodanig weergegeven dat het noorden zich boven aan het scherm bevindt.
 - **Koers boven**: hiermee wordt de kaart zodanig weergegeven dat de richting waarin u zich beweegt naar de bovenkant van het scherm wijst.
3. Als u waypoints op de kaart wilt weergeven of verbergen, selecteert u **Toon of Verberg** in het veld **Gebr. locaties**.

4. Als u de kaartpagina wilt weergeven als onderdeel van de paginalus, selecteert u **Ja** in het veld **Kaart weergeven**.

Info: de softwareversie, de GPS-versie en de toestel-id weergeven.

Eenheden: Statuut of Metrisch selecteren voor de eenheden.

De eenheden wijzigen:

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Systeem > Eenheden**.
2. Selecteer de eenheden voor afstand, hoogte, gewicht/lengte, tempo/snelheid en positie.

Tijdstellingen wijzigen:

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Systeem > Tijd**.
2. Selecteer een tijdweergave en een tijdzone.

Gebruikersprofiel

Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel**. De Forerunner gebruikt de informatie die u opgeeft over uzelf om uw calorieverbruik te berekenen. De wizard Stel in helpt u ook bij het configureren van uw profiel

voordat u de Forerunner gaat gebruiken.

Technologie voor analyse van calorieverbranding en hartslag wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd.

Ga voor meer informatie naar http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.

ANT+

Aansluiten op fitnessapparatuur

Met behulp van ANT+-technologie sluit u uw hartslagmonitor aan op fitnessapparatuur, zodat uw hartslag op de console van de apparatuur kan worden weergegeven. Compatibele fitnessapparatuur is voorzien van een "ANT+ Link Here"-logo. Ga naar www.garmin.com/antplus voor meer instructies over aansluiten.



Accessoires

Zie [pagina 35](#) voor informatie over accessoires.

Computer

Blijf op 10 meter afstand van andere ANT+-accessoires wanneer de Forerunner voor de eerste keer aan uw computer wordt gekoppeld.

1. Controleer of de computer is ingesteld voor het uploaden van gegevens en dat koppelen is ingeschakeld in ANT Agent. Zie [pagina 9](#).
2. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Systeem > Gegevens verzenden > Computer**.
3. Selecteer **Koppelen > Aan**.
4. Zorg dat de Forerunner zich binnen 3 meter van uw computer bevindt.
5. Als ANT Agent de Forerunner heeft gevonden, wordt de toestel-ID weergegeven en wordt gevraagd of u de toestellen wilt koppelen. Selecteer **ja**.

6. Op de Forerunner moet hetzelfde nummer worden weergegeven als in ANT Agent. Als dit het geval is, kiest u **ja** op de Forerunner om het koppelingsproces te voltooien.



OPMERKING: als u gegevensoverdracht naar/vanaf een andere computer, zelfs een gekoppelde computer, wilt voorkomen, drukt u op **mode** en selecteert u **Instellingen > Systeem > Gegevens verzenden > Computer > Ingeschakeld > Nee**.

Alle gegevens verzenden

Standaard verzendt de Forerunner alleen nieuwe gegevens naar uw computer. Als u alle gegevens opnieuw naar uw computer wilt verzenden, drukt u op **mode** en selecteert u **Geschiedenis > Verzenden forceren > Ja**.

Accessoires gebruiken

De volgende ANT+-accessoires zijn compatibel met de Forerunner 310XT:

- Hartslagmeter
- Voetsensor
- GSC™ 10-fietsensor voor snelheid en cadans
- USB ANT Stick (zie [pagina 9](#) en [pagina 34](#))
- ANT+ vermogensmeters

Als u een accessoire wilt aanschaffen, gaat u naar <http://buy.garmin.com> of neemt u contact op met uw Garmin-dealer.

Accessoires koppelen

Als u een accessoire met draadloze ANT+-technologie hebt gekocht, dient u dit aan uw Forerunner te koppelen.

Koppelen is het verbinden van ANT+-accessoires, zoals de hartslagmeter, met uw Forerunner. Het koppelen duurt slechts enkele seconden en zorgt ervoor dat de accessoires zijn geactiveerd en juist functioneren. Na het koppelen ontvangt de Forerunner alleen gegevens van uw accessoire, zelfs als u zich in de buurt van andere accessoires bevindt.





Na de eerste keer koppelen zal uw Forerunner uw accessoire automatisch herkennen wanneer dit wordt geactiveerd.



TIP: het accessoire moet gegevens verzenden om het koppelingsproces te voltooien. U dient de hartslagmeter te dragen, een pas te zetten met de voetsensor of een fietsbeweging te maken met de GSC 10.

Statuspictogrammen

 indrukken en loslaten om de statuspictogrammen weer te geven.

| | |
|---|---|
|  | Hartslagmeter actief |
|  | Snelheids- en cadanssensor ingeschakeld |
|  | Voetsensor ingeschakeld |
|  | Vermogenssensor ingeschakeld |

Hartslagmeter

Zie [pagina 6](#) voor meer informatie over het gebruik van de hartslagmeter.

Tips voor de hartslagmeter

Als de hartslaggegevens onnauwkeurig of onregelmatig zijn, leest u de volgende tips.

- Controleer of de hartslagmeter dicht tegen uw lichaam is geplaatst.
- Bevochtigt de elektroden met water, speeksel of een gel voor elektroden.

- Maak de elektroden schoon. Vuil en zweetresten kunnen de hartslagsignalen beïnvloeden.
- Draag een t-shirt van katoen of maak uw t-shirt nat als dat mogelijk is. Synthetische materialen die langs de hartslagmeter wrijven of er tegen aan slaan, kunnen statische elektriciteit veroorzaken die de hartslagsignalen beïnvloedt.
- Blijf uit de buurt van sterke elektromagnetische velden en bepaalde draadloze sensors van 2,4 GHz omdat deze interferentie met uw hartslagmeter kunnen veroorzaken. Bronnen van interferentie zijn bijvoorbeeld elektriciteitskabels met een bijzonder hoog voltage, elektrische motoren, magnetrons, draadloze telefoons van 2,4 GHz en draadloze LAN-toegangspunten.

Batterij hartslagmeter

De hartslagmeter bevat een vervangbare CR2032-batterij.



OPMERKING: neem contact op met uw gemeente voor informatie over het afdanken van batterijen.

Zo vervangt u de batterij:

1. Gebruik een kleine kruiskopschroevendraaier om de vier schroeven aan de achterkant van de module te verwijderen.
2. Verwijder de deksel en de batterij. Wacht 30 seconden. Plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.



OPMERKING: zorg ervoor dat u de afdichtring niet beschadigt of verliest.

3. Plaats het deksel en de vier schroeven terug.



De hartslagmeter onderhouden



OPMERKING: verwijder de module voordat u de band schoonmaakt.

Maak de band na elk gebruik schoon om de levensduur van uw hartslagmeter te verlengen.

Was de band na elke vijf toepassingen met de hand in koud water met een mild schoonmaakmiddel. Stop de band niet in een wasmachine of droger.

Voetsensor

Uw Forerunner is compatibel met de voetsensor. Met behulp van de voetsensor kunt u gegevens naar de Forerunner verzenden bij indoortrainingen, als het GPS-signaal zwak is of als u geen satellietsignalen meer ontvangt. De voetsensor is stand-by en klaar om gegevens te verzenden (net als de hartslagmeter). U dient de voetsensor met de Forerunner te koppelen.

De voetsensor kalibreren

Kalibratie van de voetsensor is optioneel en kan de nauwkeurigheid verbeteren. De kalibratie kan op drie manieren worden aangepast: afstand, GPS en handmatig.

Afstandskalibratie

Voor het beste resultaat kalibreert u de voetsensor via de binnenbaan van een atletiekbaan van een atletiekbaan die aan de voorschriften voldoet. Een atletiekbaan die aan de voorschriften voldoet (2 rondes = 800 meter) is nauwkeuriger dan een loopband.

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Sportinstellingen > Voetsensor**.
2. Selecteer **Ja** in het veld Voetsensor aanwezig.
3. Selecteer **Kalibreer**.
4. Selecteer **Op afstand**.
5. Selecteer een afstand.
6. Selecteer **Ga door**.
7. Druk op **Start** om te beginnen met opnemen.

8. Leg de afstand (hard)lopend af.
9. Druk op **stop**.

GPS-kalibratie

U dient GPS-signalen te ontvangen als u de voetsensor via GPS wilt kalibreren.

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Sportinstellingen > Voetsensor**.
2. Selecteer **Ja** in het veld Voetsensor aanwezig.
3. Selecteer **Kalibreer**.
4. Selecteer **Op GPS**.
5. Geef een afstand op in het veld Kies uw afstand.
6. Selecteer **Ga door**.
7. Druk op **Start**.
8. Begin met rennen of wandelen. De Forerunner geeft een melding wanneer de afstand is afgelegd.

Handmatige kalibratie

Als de afstand van de voetsensor steeds iets te lang of te kort lijkt wanneer u rent, kunt u de kalibratiefactor handmatig aanpassen.

Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Instellingen run > Voetsensor > Kalibratiefactor**. Pas de kalibratiefactor aan. Verhoog de kalibratiefactor als de afstand te kort is en verlaag de kalibratiefactor als de afstand te lang is.

Fietsdetails

Als u specifieke informatie voor uw fiets wilt invoeren om uw sensors nauwkeuriger te kalibreren, volgt u deze stappen:

1. Houd **mode** ingedrukt om de fietsmodus te selecteren.
2. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Fietsinstellingen > fietsnaam > Fietsdetails**.
3. Wijzig de gegevens in de velden Naam, Gewicht en Afstandteller.
4. U kunt aangepast selecteren in het veld Wielmaat als u uw wielmaat handmatig wilt invoeren.



OPMERKING: de standaardwaarde in het veld Wielmaat berekent uw wielmaat automatisch met behulp van de GPS-afstand.

Vermogensmeter

Een lijst met compatibele vermogensmeters van derden vindt u op www.garmin.com.

Vermogen kalibreren

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Fietsinstellingen > fietsnaam > ANT+power**.
2. Selecteer **Ja** in het veld Vermogensmeter aanwezig?
3. Selecteer **Kalibreer**.

Raadpleeg de documentatie van de fabrikant voor instructies over het kalibreren van uw vermogensmeter.

Vermogenszones

1. Houd **mode** ingedrukt en selecteer de fietsmodus.
2. Selecteer **Instellingen** > **Fietsinstellingen** > fietsnaam > **Vermogenszones**.

U kunt zeven aangepaste vermogenszones invoeren, waarbij de laagste zone is en 7 de hoogste. Als u uw FTP-waarde (functional threshold power) kent, kunt u deze opgeven. Dan berekent het toestel automatisch uw vermogenszones. U kunt de vermogenszones ook handmatig invoeren.

GSC 10

Uw Forerunner is compatibel met de GSC 10 snelheids- en cadanssensor voor fietsen. U dient de GSC 10 aan de Forerunner te koppelen.

De fietssensor kalibreren

Kalibratie van uw fietssensor is optioneel en kan de nauwkeurigheid verbeteren.

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen** > **Fietsinstellingen** > fietsnaam > **ANT+ snel./cad**.
2. Selecteer **Ja** in het veld Fietssensors aanwezig?
3. Druk zo nodig op **Meer** voor geavanceerde configuratie van de sensor.

Appendix


De Forerunner resetten

Als uw Forerunner niet goed werkt, houdt u **mode** en **lap/reset** gelijktijdig ingedrukt tot het scherm leeg is (circa 7 seconden) om uw Forerunner te resetten. Uw gegevens en instellingen worden dan niet gewist.

Gebruikersgegevens wissen



WAARSCHUWING: hiermee wordt alle informatie gewist die de gebruiker heeft ingevoerd, met inbegrip van de geschiedenis.

1. Schakel de Forerunner uit.
2. Houd **mode** en  ingedrukt tot het bericht wordt weergegeven.
3. Selecteer **Ja** om alle gebruikersgegevens te wissen.

De software van de Forerunner bijwerken met behulp van Garmin Connect

Ga naar www.garmin.com/products/forerunner310xt voor meer informatie over updates van de Forerunner-software en op het web gebaseerde Garmin Connect-software.

Als er nieuwe software beschikbaar is, geeft Garmin Connect een melding dat u de Forerunner-software kunt bijwerken. Volg de instructies om de software bij te werken. Zorg ervoor dat het toestel tijdens het bijwerken binnen het bereik van de computer blijft.

Batterijgegevens

De levensduur van de batterij is afhankelijk van het volgende:
GPS, schermverlichting, ANT+ computerverbinding.

Met een volledig opgeladen batterij kan de Forerunner maximaal 20 uur worden gebruikt als GPS is ingeschakeld.

Specificaties

Forerunner

Grootte van het horloge, zonder band: B × L × D: 54 × 56 × 19 mm
(2,13 × 2,20 × 0,75 inch)

Gewicht: 75 g (2,5 oz.)

Scherm: 33 × 21 mm (1,3 × 0,8 inch),
resolutie: 160 × 100 pixels, met
LED-schermverlichting.

Waterbestendig: oppervlakte
zweven

Gegevensopslag: ongeveer 20 uur aan
gegevens (als er elke 4 seconden
1 trajectpunt wordt vastgelegd).

Geheugen: tot 1000 ronden;
100 gebruikerslocaties (waypoints).

Computerinterface: USB ANT Stick

Batterijtype: oplaadbare lithium-
ionbatterij van 700 mAh

Batterijlevensduur:
tot 18 uur bij normaal gebruik

Bedrijfstemperatuur:
-20 °C tot 60 °C (-4 °F tot 140 °F)

Oplaadtemperatuur:
0 tot 50 °C (32 °F tot 122 °F)

Radiofrequentie/-protocol:
2,4 GHz/Dynastream ANT+-protocol
voor draadloze communicatie

GPS-antenne: interne patch

GPS-ontvanger: bijzonder gevoelig;
geïntegreerd

USB ANT Stick

Afmetingen: L × B × D: 59 × 18 × 7 mm (2,32 × 0,71 × 0,28 inch)

Gewicht: 6 g (0,01 lbs.)

Zendbereik: circa 5 m (16,4 ft.)

Bedrijfstemperatuur:

van -10 tot 50 °C (14 °F tot 122 °F)

Radiofrequentie/-protocol:

2,4 GHz/Dynastream ANT+-protocol voor draadloze communicatie

Voedingsbron: USB

Hartslagmeter

Afmetingen (module): B × H × D: 62 × 34 × 11 mm (2,4 × 1,3 × 0,4 inch)

Lengte van band: te verlengen van 53 tot 75 cm (te verlengen van 21 tot 29,5 inch)

Gewicht: 45 g (1,6 ounce)

Waterbestendig: 30 m



OPMERKING: dit toestel verzendt geen hartslaggegevens naar uw GPS-toestel tijdens het zwemmen.

Zendbereik: ongeveer 3 m (9,8 ft.)

Batterij: CR2032, 3 V, door de gebruiker vervangbaar
Perchloraten; voorzichtigheid is geboden. Zie www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Batterijlevensduur: ongeveer 4,5 jaar (1 uur per dag)

Bedrijfstemperatuur: van -5 tot 50 °C (23°F–122°F)

Radiofrequentie/-protocol: 2,4 GHz ANT-protocol voor draadloze communicatie

Systeemcompatibiliteit: ANT+

Softwarelicentie- overeenkomst

DOOR DE FORERUNNER TE
GEBRUIKEN, GAAT U ERMEE AK-
KOORD DAT U BENT GEBONDEN
DOOR DE VOORWAARDEN VAN
DE VOLGENDE SOFTWARELICEN-
TIEOVEREENKOMST. LEES DEZE
OVEREENKOMST ZORGVULDIG.

Garmin verleent u een beperkte licentie om de software die is ingebouwd in dit toestel (de “software”) in binaire, uitvoerbare vorm te gebruiken voor normaal gebruik van het product. De eigendomstitel, de eigendomsrechten en de intellectuele eigendomsrechten van de software blijven berusten bij Garmin.

U erkent dat de software het eigendom is van Garmin en wordt beschermd door de copyrightwetten van de Verenigde Staten van Amerika en internationale copyrightverdragen. U erkent bovendien dat de structuur, ordening en code van de software waardevolle handelsgeheimen van Garmin zijn

en dat de software in de vorm van broncode een waardevol handelsgeheim van Garmin blijft. U verklaart dat u de software of elk deel daarvan niet zult decompileren, demonteren, wijzigen, onderwerpen aan reverse assembling of reverse engineering, herleiden tot door mensen leesbare vorm of afgeleide werken zult maken op basis van de software. U verklaart dat u de software niet zult exporteren of herexporteren naar landen die de exportwetten van de Verenigde Staten van Amerika schenden.

Conformiteitsverklaring

Hierbij verklaart Garmin dat deze Forerunner voldoet aan de belangrijkste vereisten en overige relevante bepalingen van richtlijn 1999/5/EG.

Voor de volledige verklaring van overeenstemming voor uw Garmin-product verwijzen we u naar de website van Garmin: www.garmin.com.

Problemen oplossen

| Probleem | Oplossing/antwoord |
|---|---|
| Mijn Forerunner ontvangt geen satellietsignalen. | Druk op mode en selecteer GPS > GPS-status . Controleer of GPS is ingeschakeld. Gebruik de Forerunner buiten, uit de buurt van hoge gebouwen. Blijf enkele minuten op dezelfde plaats. |
| Mijn batterijmeter lijkt niet nauwkeurig te zijn. | Laad de batterij van de Forerunner volledig leeglopen en laad de batterij vervolgens op (zonder de laadcyclus te onderbreken). |
| De hartslagmeter, voetsensor of GSC 10 kan niet aan de Forerunner worden gekoppeld. | Zorg ervoor dat u minstens tien meter bij andere ANT+-accessoires vandaan bent tijdens het koppelen. Zorg dat de Forerunner zich tijdens het koppelen binnen 3 meter van de sensor bevindt. Zoek opnieuw naar accessoires (zie pagina 35). Controleer of het accessoire gegevens verzendt (u moet bijvoorbeeld de hartslagmeter dragen). Als het probleem zich blijft voordoen, vervangt u de batterij van het accessoire. |
| De hartslagmeter is onnauwkeurig. | Zie pagina 36 . |
| De riem van de hartslagmeter is te groot. | Er is een kleinere, elastische riem verkrijgbaar. Ga naar http://buy.garmin.com . |
| Sommige gegevens ontbreken op mijn Forerunner. | De Forerunner neemt geen nieuwe gegevens meer op als u uw gegevens niet naar uw computer overbrengt. Breng uw gegevens regelmatig over om gegevensverlies te voorkomen. |

Hartslagzonetabel

| | % van maximale hartslag of hartslag in rust | Waargenomen inspanning | Voordelen |
|----------|--|--|--|
| 1 | 50–60% | Ontspannen, comfortabele snelheid, regelmatige ademhaling | Aerobische training voor beginners, verlaagt stressniveau |
| 2 | 60–70% | Comfortabele snelheid, iets diepere ademhaling, gesprek voeren is mogelijk | Standaardcardiovasculaire training; korte herstelperiode |
| 3 | 70–80% | Matige snelheid, gesprek voeren iets lastiger | Verbeterde aerobische capaciteit, optimale cardiovasculaire training |
| 4 | 80–90% | Hoog tempo en enigszins ongemakkelijk; moeilijke ademhaling | Verbeterde anaerobische capaciteit en drempel, hogere snelheid |
| 5 | 90–100% | Sprinttempo, kan niet lang worden volgehouden; ademhaling zwaar | Anaerobisch en musculair uithoudingsvermogen; meer kracht |

Index

A

accessoires 34, 35–40
activiteitsklasse 5
afstandgegevensvelden 28
Auto Lap 10
Auto Pause 11
Auto Scroll 12

B

batterij
informatie 42
opladen 3

C

cadansgegevensvelden 28
calorieën 28
computers koppelen 34

E

eenheden 33
eenheid-id 33

F

fiets
modus 19
Firstbeat Technologies
Ltd 33

G

ga naar locatie 25
Garmin Connect iv, 9,
32, 41
Garmin Product Support i
gebruikersgegevens
wissen 41
gebruikersprofiel 33
gegevensvelden 28
gegevens verzenden 34
gegevens wissen 41
geschiedenis 22
verwijderen 23
GPS 24–27
gradiënt 29
GSC 10 40

H

hartslag
gegevensvelden 29
instellingen 8
zones 12, 46
hartslagmeter 36
batterij 36
tips 36
hoogtegegevensvelden 29

I

intervalworkouts 15

K

kaart 24
kalibreren
fietsensor (GSC
10) 40
voetsensor 38
knoppen, horloge 1
koersen 18
starten 18
verwijderen 19
kompas 25

L

licentieovereenkomst 44
licht 32
lithium-ionbatterij 42
locaties
 markeren 24
 verwijderen 26
 zoeken 25

M

Multisport, Auto 20
multisport-workouts
 19–21

N

navigatie 24–27

P

pictogrammen 36
problemen oplossen 45
productondersteuning i
productregistratie i
profiel, gebruiker 33

R

registratie i
reinen van de
 Forerunner iv
reinigingsinformatie 41
ronde 1

S

satellietpagina 27
satellietsignalen
 ontvangen 6
schermincontrast 32
schermverlichting 32
snelheidsgegevens-
 velden 30
software-update 41
software bijwerken 41
softwaredownloads iv, 9
softwarelicentie-
 overeenkomst 44
softwareversie 33
specificaties 42
sportmodus 10
statuspictogrammen 36

T

taal 31
technische specificaties 42
tijdgegevensvelden 31
tijdzone wijzigen 33
tonen 32
totalen 23
training 10
trilsignalen 32

U

USB ANT Stick 9

V

vermogen
 kalibratie 39
 meter 39
 zones 40
verwijderen
 geavanceerde
 workouts 18
 geschiedenis 23
 koersen 19
verzenden forceren 34
verzenden van alle
 gegevens 34

Virtual Partner 13, 14, 18
voetsensor 37
 kalibreren 38

W

waarschuwingen 14
waypoints, *Zie* locaties
workouts 15
 aangepast 16
 interval 15

Z

zones
 vermogen 40
zones, hartslag 12

Ga voor de nieuwste gratis software-updates (kaartgegevens uitgezonderd) gedurende de levensduur van uw Garmin-producten naar de Garmin-website op www.garmin.com.

GARMIN  [®]



© 2009 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, VS

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR VK

Garmin Corporation
Nr. 68, Jangshu^{2nd} Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

www.garmin.com