

Red Bike



GPS Praxisbuch

GARMIN fēnix 3/ Chronos/ epix





GPS Praxisbuch

GARMIN[▲] fenix 3/Chronos/epix

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf in irgendeiner Weise reproduziert werden.

Die Angaben und Daten in diesem Handbuch dienen ausschließlich Informationszwecken und gelten unter Vorbehalt.

Die meisten Produktbezeichnungen von Hard- und Software sowie Firmennamen und Firmenlogos, die in diesem Werk genannt werden, sind in der Regel gleichzeitig auch eingetragene Warenzeichen und sollten als solche betrachtet werden. Sie sind nur zum Zweck der Identifizierung erwähnt und sind das ausschließliche Eigentum ihrer Halter.

Bei der Zusammenstellung von Texten und Abbildungen wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Verlag und Autor übernehmen dafür keinerlei Haftung oder Gewährleistung und auch keine Verantwortung für Folgeschäden auf Grund von Fehlern, Auslassungen oder Ungenauigkeiten dieses Handbuchs.

Herstellung & Verlag:
Books on Demand GmbH, Norderstedt

Autor und Grafik: Janet Bader

GPS PraxisbuchGarmin **fēnix 3**/Chronos/epix
1.Auflage - August 2016

© 2016 Red Bike

ISBN 978-3-7386-2430-4



Inhaltsverzeichnis

Kapitel-Seite

| | |
|--|-------------|
| VORWORT | 9 |
| GRUNDAUSSTATTUNG | 11 |
| KAPITEL 1 –INBETRIEBNAHME & DIEUHR IM ALLTAG | 1–12 |
| GERÄTESTART | 1–12 |
| EINSATZGEBIETE FĒNIX 3/EPIX | 1–14 |
| GARMIN EXPRESS –DAS MANAGER-TOOL FÜR DEN PC/MAC | 1–16 |
| DIE TASTEN DER FĒNIX 3/EPIX | 1–19 |
| DIE BEDIENUNG DER OUTDOOR-UHR | 1–24 |
| DIE UHR IM ALLTAG | 1–24 |
| <i>Widgets</i> | 1–24 |
| <i>Widgets und andere Apps installieren</i> | 1–34 |
| <i>App –Was ist das?</i> | 1–38 |
| <i>Watch Faces –Zifferblatt</i> | 1–39 |
| EINSTELLUNGEN FÜR DEN ALLTAG | 1–41 |
| <i>Display-Design</i> | 1–41 |
| <i>Weckzeit, Timer, Stoppuhr und zeitliche Alarmer</i> | 1–42 |
| <i>Fitness Tracker / Aktivitätsanzeige</i> | 1–43 |
| <i>Hotkeys / Schnellzugriffstasten</i> | 1–45 |
| <i>System-Einstellungen</i> | 1–47 |
| <i>Gerät zurücksetzen</i> | 1–48 |
| BLUETOOTH-VERBINDUNG HERSTELLEN | 1–50 |
| <i>Koppeln des Smartphones</i> | 1–50 |
| <i>Widgets mit Bluetooth-Informationen</i> | 1–53 |
| <i>Apps mit Bluetooth-Informationen</i> | 1–54 |
| KAPITEL 2 –DIE UHR BEIM SPORT &OUTDOOR | 2–57 |
| AKTIVITÄTEN /DIE EIGENE BEWEGUNG AUFZEICHNEN | 2–57 |
| <i>Aufzeichnung starten</i> | 2–58 |
| <i>Aufzeichnung stoppen</i> | 2–62 |
| <i>Aufgezeichnete Daten ansehen –Protokoll der Uhr</i> | 2–63 |
| <i>Garmin Connect -Aufzeichnungen-& Fitnessdaten analysieren</i> | 2–64 |
| <i>Insights</i> | 2–72 |
| <i>Live-Tracking</i> | 2–73 |

| | |
|---|--------------|
| AKTUELLE POSITION ABSPEICHERN | 2-75 |
| WEGPUNKTE LÖSCHEN | 2-75 |
| EINSTELLUNGEN FÜR SPORT UND FITNESS | 2-76 |
| <i>Sensoren koppeln oder entfernen</i> | 2-76 |
| <i>Benutzerprofil</i> | 2-77 |
| <i>Ermittlung der Laktatschwelle</i> | 2-78 |
| <i>VO2max</i> | 2-79 |
| <i>Format: Pace oder Geschwindigkeit</i> | 2-79 |
| <i>Datenaufzeichnung</i> | 2-79 |
| GLONASS..... | 2-80 |
| WAAS/EGNOS (nur epix)..... | 2-80 |
| <i>Aktivitätsprofile</i> | 2-81 |
| KAPITEL 3 – NAVIGATION..... | 3-91 |
| GRUNDLAGEN | 3-91 |
| <i>Routen, Tracks und Strecken (Courses)</i> | 3-91 |
| <i>Trackpunkte, Wegpunkte, POIs und Zwischenziele</i> | 3-94 |
| TRACKNAVIGATION | 3-95 |
| <i>Eine Aktivität zur Navigation aufrufen</i> | 3-95 |
| <i>Eine Aktivität zur Strecke umwandeln</i> | 3-96 |
| <i>Während der Navigation</i> | 3-98 |
| EINSTELLUNGEN NAVIGATION | 3-100 |
| <i>Navigationssseiten</i> | 3-100 |
| <i>Navigationstyp</i> | 3-101 |
| <i>Richtungsanzeige</i> | 3-101 |
| NAVIGATION ZU EINEM ZIEL /W EGPUNKT..... | 3-102 |
| <i>Routennavigation (nur epix)</i> | 3-102 |
| <i>Lufiliniennavigation fēnix/epix</i> | 3-104 |
| <i>Strecke erstellen - Routenplaner</i> | 3-106 |
| <i>Koordinaten als Ziel</i> | 3-108 |
| <i>Nordreferenz / Missweisung (Deklination)</i> | 3-112 |
| <i>Peilen und los</i> | 3-113 |
| <i>Wegpunkt-Projektion</i> | 3-114 |
| KAPITEL 4 – TOUREN- UND TRAININGSPLANUNG..... | 4-117 |
| EPIX AUFRÜSTEN..... | 4-117 |
| VERSCHIEDENE KARTENTYPEN | 4-117 |
| <i>Straßenkarten</i> | 4-117 |
| <i>Topografische Karten</i> | 4-118 |
| <i>Nautische Karten</i> | 4-120 |

| | |
|---|------------|
| GPSS SOFTWARE | 4-121 |
| <i>Base Camp</i> | 4-121 |
| <i>Garmin Connect</i> | 4-123 |
| DATEIFORMATE : GPX, GDB, FIT, TCX..... | 4-123 |
| SICHERUNGSDATEI DES FĒNIX 3/EPIX- GERÄTESPEICHERS ANLEGEN | 4-124 |
| SYSTEM-/ORDNERSTRUKTUR DES GERÄTESPEICHERS | 4-124 |
| KARTEN INSTALLIEREN (NUR EPIX)..... | 4-127 |
| <i>Kartendownload</i> | 4-127 |
| <i>Kartendaten-DVD am PC installieren</i> | 4-127 |
| <i>Karte von DVD zur epix senden</i> | 4-129 |
| <i>Karteneinstellungen epix</i> | 4-133 |
| FERTIGE TOUREN VON ANDEREN VERWENDEN | 4-134 |
| <i>Garmin Abenteuer</i> | 4-134 |
| <i>Touren in Garmin Connect suchen</i> | 4-137 |
| <i>Touren aus dem „Netz“</i> | 4-139 |
| DATEN PER ARBEITSPLATZ-EXPLORER ZUR FĒNIX 3/EPIX SENDEN | 4-143 |
| TOUREN SELBST PLANEN UND ZEICHNEN | 4-147 |
| <i>Zeichnen in Garmin Connect</i> | 4-147 |
| <i>Zeichnen in Garmin BaseCamp</i> | 4-151 |
| WEGPUNKTE IN BASECAMP ERSTELLEN | 4-157 |
| <i>Wegpunkte mittels Koordinaten erstellen</i> | 4-158 |
| DIE SUCH-FUNKTION IN BASECAMP | 4-159 |
| <i>Die Adress-Suche</i> | 4-159 |
| OBJEKTE AUS BASECAMP ZUR FĒNIX 3/EPIX ÜBERTRAGEN | 4-161 |
| OBJEKTE AUS DER FĒNIX 3/EPIX LÖSCHEN | 4-163 |
| HÖHENWERTE: BAROMETRISCH, PER GPS ODER AUS DER KARTE | 4-164 |
| TRACKAUFZEICHNUNG NACHBEARBEITEN | 4-166 |
| <i>Aufzeichnung in BaseCamp öffnen</i> | 4-166 |
| TRAININGSPLANUNG..... | 4-170 |
| <i>Ziele setzen und erfüllen</i> | 4-170 |
| <i>Trainingspläne</i> | 4-171 |
| <i>Trainings erstellen</i> | 4-172 |
| <i>Start eines Trainings</i> | 4-175 |
| <i>Trainingsgruppen</i> | 4-176 |
| INDEX | 178 |

Alle GPS Praxisbücher von Red Bike im Überblick

| | |
|---|-------------------------|
| GPS Praxisbuch Garmin Edge705 / 605, | ISBN 978-1-4461-8831-6; |
| GPS Praxisbuch Garmin Dakota/ Oregon V2, | ISBN 978-3-8391-7017-5; |
| GPS Praxisbuch Garmin GPSMap62 – Serie, | ISBN 978-3-8423-2770-2; |
| GPS Praxisbuch Garmin GPSMAP64 – Serie, | ISBN 978-3-7322-8520-4; |
| GPS Praxisbuch Garmin Edge800, | ISBN 978-3-8391-8210-9; |
| GPS Praxisbuch Garmin Edge 810, | ISBN 978-3-7322-3028-0; |
| GPS Praxisbuch Garmin Edge 820, | ISBN 978-3-7412-8570-7; |
| GPS Praxisbuch Garmin Montana – Serie, | ISBN 978-3-8423-6706-7; |
| GPS Praxisbuch Garmin Monterra, | ISBN 978-3-7322-4589-5; |
| GPS Praxisbuch Garmin eTrex 10, 20, 30 ff., | ISBN 978-3-8423-6707-4; |
| GPS Praxisbuch Garmin eTrex Touch, | ISBN 978-3-7386-2149-5; |
| GPS Praxisbuch Garmin fēnix3/Chron./epix | ISBN 978-3-7386-2430-4; |
| GPS Praxisbuch – Tourenplanung mit Garmin BaseCamp, | ISBN 978-3-8482-2144-8; |
| GPS Praxisbuch Garmin Oregon 6xx-Serie, | ISBN 978-3-7322-3031-0; |
| GPS Praxisbuch Garmin Oregon 7xx-Serie, | ISBN 978-3-7412-8555-4; |
| GPS Praxisbuch Garmin Edge Touring/ Touring Plus, | ISBN 978-3-7322-8500-6; |
| GPS Praxisbuch Garmin Edge 1000/Explore, | ISBN 978-3-7357-2486-1; |

Engl. Varianten:

| | |
|---|-------------------------|
| GPS Praxis Book Garmin GPSMAP 64 Series, | ISBN 978-3-7386-1494-7; |
| GPS Praxis Book Garmin Oregon 6xx Series, | ISBN 978-3-7386-5323-6 |



Vorwort

Herzlich willkommen in Ihrem neuen Abenteuer mit dem Garmin Handgelenkwunder. Hiermit führen Sie stets einen riesigen Datenkoffer bei sich, aus dem Sie im Alltag, bei Ihren Fitness-Aktivitäten sowie auf Outdoor-Touren ungeahnte Vorteile schöpfen können. Wie Sie das machen, erfahren Sie natürlich auf den folgenden Seiten.

Die Ihnen hiermit vorliegende GPS-Schulung ist speziell auf GPS-Neulinge zugeschnitten, die somit nicht nur den Umgang mit der fenix 3 bzw. epix gezeigt, sondern auch allgemeines Grundwissen der GPS-Technik, optionales Zubehör zum Gerät und den Einstieg in die Tourenplanung auf leicht verständliche Weise vermittelt bekommen.

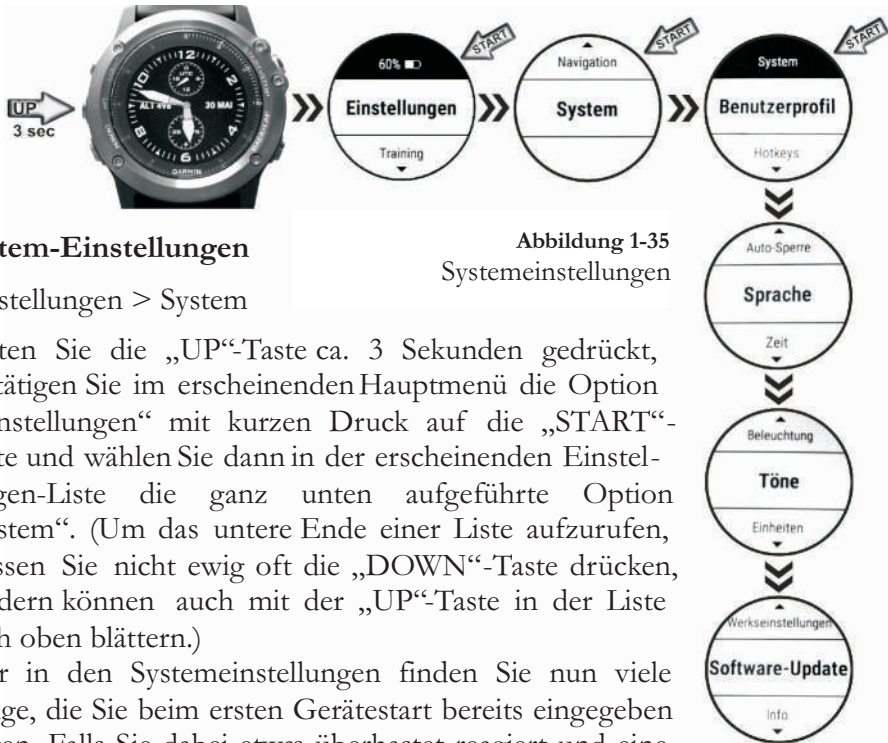
Da sich beide Outdoor-Uhren in ein paar Dingen unterscheiden, verwende ich bei Gleichheit beide Namen und bei Unterschieden eben nur das Modell, welches es betrifft.

Um in den grandiosen Funktionsumfang Ihrer Outdoor-Uhr langsam einzusteigen, starten wir in Kapitel 1 erst einmal mit der Verwendung im Alltag. Kapitel 2 befasst sich mit allem, was Sport und Fitness betrifft, während sich Kapitel 3 um die Navigationsaufgaben kümmert, bei der vor allem die epix ihre Stärken ausspielt. Kapitel 4 ist dann für sämtliche Arbeiten am heimischen Computer reserviert, an dem Sie Ihre Touren planen, Aufzeichnungen aus der Uhr auswerten und nachbearbeiten sowie Ihre Trainingseinheiten in Garmin Connect analysieren und gezielte Trainingspläne erstellen.

Dieses Buch bezieht sich auf die fenix 3 Software-Version 3.20 sowie epix Software-Version 3.20, alle PC-Anleitungen auf Windows-Betriebssysteme und die Garmin Base Camp Kartensoftware-Version 4.6.2. All diese Systeme werden stets weiterentwickelt und können Ihre Oberfläche geringfügig verändern. Dennoch sollten alle Anleitungen in diesem Buch sinngemäß verstanden und die Funktionen in der Uhr sowie in BaseCamp und Connect gefunden werden können bis auch dieses Buch wieder eine Neuauflage erfährt.

Na dann, legen wir los. Viel Spaß wünscht





System-Einstellungen

Einstellungen > System

Halten Sie die „UP“-Taste ca. 3 Sekunden gedrückt, bestätigen Sie im erscheinenden Hauptmenü die Option „Einstellungen“ mit kurzen Druck auf die „START“-Taste und wählen Sie dann in der erscheinenden Einstellungen-Liste die ganz unten aufgeführte Option „System“. (Um das untere Ende einer Liste aufzurufen, müssen Sie nicht ewig oft die „DOWN“-Taste drücken, sondern können auch mit der „UP“-Taste in der Liste nach oben blättern.)

Hier in den Systemeinstellungen finden Sie nun viele Dinge, die Sie beim ersten Gerätestart bereits eingegeben hatten. Falls Sie dabei etwas überhastet reagiert und eine falsche Auswahl getroffen hatten, können Sie dies hier ändern. Spezielle Optionen sehen wir uns später im Zusammenhang mit dessen Funktion an:

- Das „**Benutzerprofil**“: Sehen wir uns später bei den „Einstellungen für Sport und Fitness“ näher an.
- Die „**Zeit**“-Einstellungen: Auswahl für 12- oder 24h Darstellung und die Auswahl, ob die Uhrzeit „Automatisch“ anhand der aktuellen GPS-Position ermittelt werden soll oder ob Sie diese selbst – also „Manuell“ – eingeben möchten. Letzteres ist auf Reisen in andere Zeitzonen vielleicht interessant, wenn man noch im Flieger sitzt und die Uhrzeit des Urlaubsortes einstellen möchte.
- Die Aktivierung der **Töne** und Vibrationsmeldung

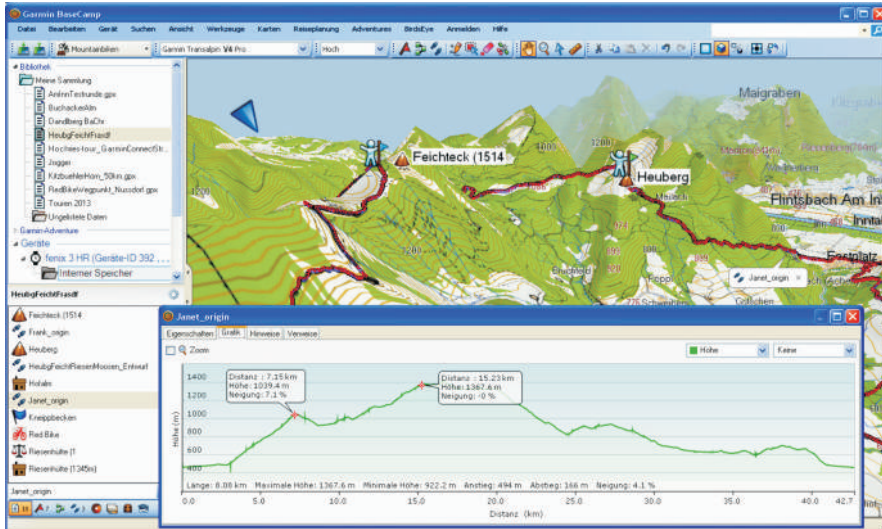


Abbildung 4-1 BaseCamp Kartensoftware mit Topo TransAlpin und Track in der 3D-Ansicht mit Höhenprofil

Mittels BaseCamp können Sie Kartendaten die in Ihrer epix liegen genauso nutzen, als wenn Sie diese von DVD am PC installiert hätten. Da Garmin-Karten ja meistens eine Lizenz für nur 1 PC beinhalten, können Sie so die BaseCamp-Software auf x-beliebigen weiteren Rechnern installieren und dadurch auf die Kartendaten der angeschlossenen epix zugreifen. Sicher im nächsten Urlaub interessant, wofür man so auch am Laptop noch ein paar Tourenplanungen oder-änderungen vornehmen kann.

Des Weiteren ist auch die Ansicht von diversen Sensorwerten wie Temperatur, Geschwindigkeit und Puls in der grafischen Darstellung der Track-Eigenschaften zusätzlich zur Höhenlinie aktivierbar. Selbst Fotos können unter bestimmten Voraussetzungen in BaseCamp mit dem Track verknüpft werden.

fēnix 3 / epix

Einen Überblick gewinnen
Grundlagen verstehen
Themenbezogen erlernen

Dieses Buch vermittelt grundlegendes Wissen für den Umgang mit den Outdoor-Uhren Garmin epix und fenix 3/HR. Leicht verständlich verfasst, besonders für **GPS-Einsteiger** geeignet, mit vielen Beispielsituationen belegt und unzähligen Bildmaterial, untermalt wird die Verwendung als Alltagsuhr, Fitness-Coach und Navigationsgerät praxisbezogen Schritt für Schritt erklärt. Sie erfahren, wie Sie Touren am PC erstellen und anschließend genießen können, während sich Ihr technischer Begleiter um den Weg kümmert und die Orientierung behält. Sie erlernen, wie Sie Ihr Training planen können, um während Ihrer Aktivität die exakten Anweisungen zur Ausführung zu erhalten.

Das Werk zeigt:

- Die Uhr mit Ihren Themenbereichen, Einstellungen und Zubehör
- Die Anbindung an PC und Smartphone,
- Die Erweiterung mit IQ-Apps,
- Die Planung von Touren sowie die Auswertung und Verwaltung von GPS Aufzeichnungen in der Garmin Kartensoftware „BaseCamp“
(PC-Anleitung nur für Windows-Nutzer)
- Die Planung von Strecken und Trainings sowie die Auswertung und Verwaltung von Fitnessaufzeichnungen mit „Garmin Connect“



9 783738 624304

empf. VK 21,90 € (D)



www.red-bike.de