

# Red Bike



## GPS Praxisbuch

GARMIN fēnix 6-Serie  
& Forerunner 945





# GPS Praxisbuch

**GARMIN<sup>▲</sup> fēnix 6-Serie  
& Forerunner 945**

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 Praxisbuch Garmin fenix 6-Serie  
& Forerunner 945

1. Auflage – März 2020

© 2020 Red Bike

ISBN 978-3-7504-7150-4



# Inhaltsverzeichnis

Kapitel-Seite

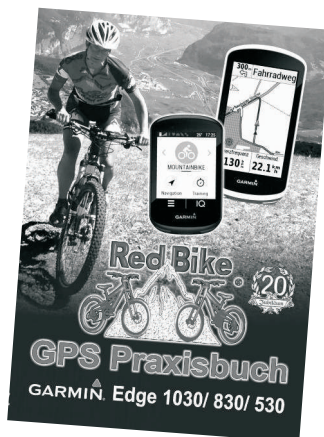
<b>VORWORT</b> .....	<b>9</b>
<b>GRUNDAUSSTATTUNG</b> .....	<b>11</b>
<b>KAPITEL 1 – INBETRIEBNAHME &amp; DIE UHR IM ALLTAG</b> .....	<b>1–12</b>
GERÄTESTART .....	1–12
TECHNISCHER ÜBERBLICK FĒNIX 6-SERIE / FORERUNNER 945.....	1–14
GARMIN EXPRESS –DAS MANAGER-TOOL FÜR DEN PC/MAC .....	1–16
DIE TASTEN DER FĒNIX 6/ FORERUNNER 945.....	1–20
APP –WAS IST DAS ?.....	1–25
DIE BEDIENUNG DER OUTDOOR-UHR .....	1–26
DIE UHR IM ALLTAG .....	1–26
<i>Widgets</i> .....	1–26
BLUETOOTH-VERBINDUNG ZUM SMARTPHONE .....	1–36
<i>Koppeln des Smartphones mit der Uhr</i> .....	1–36
<i>Notruffunktion</i> .....	1–40
<i>Widgets und andere Apps per Handy installieren</i> .....	1–40
<i>Widgets mit Bluetooth-Informationen</i> .....	1–42
<i>Apps die auf Bluetooth setzen</i> .....	1–43
<i>Widgets und andere Apps per PC installieren</i> .....	1–44
<i>Apps deaktivieren, aktivieren oder gänzlich löschen</i> .....	1–46
<i>Watch Faces – Zifferblatt</i> .....	1–47
EINSTELLUNGEN FÜR DEN ALLTAG .....	1–49
<i>Display-Design</i> .....	1–49
<i>Energiesparmodus</i> .....	1–50
<i>Weckzeit, Timer, Stoppuhr und zeitliche Alarmer</i> .....	1–51
<i>Fitness Tracker / Inaktivitätsalarm</i> .....	1–52
<i>Schlafmodus</i> .....	1–54
<i>Nicht stören-Modus / Do not disturb („DND“)</i> .....	1–54
<i>Schnellzugriff / Kurzwahl-Funktionen</i> .....	1–55
<i>Steuerungsmenü</i> .....	1–55
<i>Hotkeys / Schnellzugriffstasten</i> .....	1–56
<i>System-Einstellungen</i> .....	1–58
<i>Uhr zurücksetzen</i> .....	1–61
<b>KAPITEL 2 –DIE UHR BEIM SPORT &amp; OUTDOOR</b> .....	<b>2–63</b>

AKTIVITÄTEN / DIE EIGENE BEWEGUNG AUFZEICHNEN.....	2–63
<i>Aufzeichnung starten.....</i>	2–66
<i>Aufzeichnung unterbrechen.....</i>	2–69
<i>Aufzeichnung stoppen.....</i>	2–70
<i>Physiologische Messwerte.....</i>	2–71
<i>Aufgezeichnete Daten ansehen –Protokoll der Uhr.....</i>	2–73
<i>Garmin Connect: Aufzeichnungs- &amp; Fitnessdaten analysieren.....</i>	2–74
<i>Live-Tracking und GroupTrack-Funktion.....</i>	2–83
<i>Segmente verwenden.....</i>	2–86
EINSTELLUNGEN FÜR SPORT UND FITNESS.....	2–88
<i>Sensoren koppeln oder entfernen.....</i>	2–88
<i>Benutzerprofil.....</i>	2–90
<i>Format: Pace oder Geschwindigkeit.....</i>	2–91
<i>Datenaufzeichnung.....</i>	2–92
<i>Aktivitätsprofile.....</i>	2–92
<i>GPS-Empfang verbessern.....</i>	2–101
<i>Wiederholung &amp; Festigung.....</i>	2–101
<b>KAPITEL 3 – NAVIGATION.....</b>	<b>3–103</b>
GRUNDLAGEN.....	3–103
<i>Routen, Tracks und Strecken (Courses).....</i>	3–103
<i>Trackpunkte, Wegpunkte, POIs und Zwischenziele.....</i>	3–106
AKTUELLE POSITION ABSPEICHERN.....	3–106
WEGPUNKTE LÖSCHEN.....	3–107
TRACKNAVIGATION.....	3–108
<i>Eine eigene Aufzeichnung zur Navigation aufrufen.....</i>	3–108
<i>Eine Aktivität zur Strecke umwandeln.....</i>	3–109
<i>Eine Strecke zur Navigation aufrufen.....</i>	3–110
<i>Während der Navigation.....</i>	3–111
<i>Das Arbeiten mit der Kartenansicht.....</i>	3–112
EINSTELLUNGEN NAVIGATION.....	3–114
<i>Navigationsseiten.....</i>	3–114
<i>Richtungsanzeige.....</i>	3–115
NAVIGATION ZU EINEM ZIEL /W EGPUNKT.....	3–116
<i>Routennavigation (nur Geräte mit installierter Karte).....</i>	3–116
<i>Luftlinien-Navigation.....</i>	3–120
<i>Peilen und los.....</i>	3–122
<i>RoundTrip Routing: Rundkurs-Funktion.....</i>	3–122
<i>Koordinaten als Ziel.....</i>	3–124
<i>Nordreferenz / Missweisung (Deklination).....</i>	3–128
TOURENAUSWAHL UNTERWEGS PER HANDY/TABLET-PC.....	3–130
1. a) <i>Garmin Connect Mobile-App: Strecken planen.....</i>	3–130

1. b) <i>Garmin Connect Mobile-App: Strecken suchen</i> .....	3-131
2. <i>Komoot-App: Strecken detailliert planen nach Wunsch</i> .....	3-132
3. <i>GPS Touren von x-beliebigen Webseiten verwenden</i> .....	3-136
<b>KAPITEL 4 – TOUREN- UND TRAININGSPLANUNG</b> .....	<b>4-139</b>
FĒNIX 6X/PRO/SAPPHIRE BZW. FORERUNNER 945 AUFRÜSTEN.....	4-139
VERSCHIEDENE KARTENTYPEN .....	4-139
<i>Straßenkarten</i> .....	4-139
<i>Topografische Karten</i> .....	4-140
<i>Nautische Karten</i> .....	4-141
KARTEN INSTALLIEREN .....	4-142
<i>Kartendownload</i> .....	4-142
<i>Karteneinstellungen fenix 6X, PRO, Sapphire bzw. Forer. 945</i> .....	4-143
GPS SOFTWARE.....	4-146
<i>Base Camp</i> .....	4-146
<i>Garmin Connect</i> .....	4-148
DATEIFORMATE : GPX, GDB, FIT, TCX.....	4-148
SICHERUNGSDATEI DES GERÄTESPEICHERS DER UHR ANLEGEN .....	4-149
SYSTEM-/ORDNERSTRUKTUR DES GERÄTESPEICHERS .....	4-149
FERTIGE TOUREN VON ANDEREN VERWENDEN (AM PC).....	4-152
<i>Touren in Garmin Connect suchen</i> .....	4-152
<i>Touren aus dem „Netz“</i> .....	4-154
DATEN PER ARBEITSPLATZ-EXPLORER ZUR UHR SENDEN .....	4-157
TOUREN SELBST PLANEN UND ZEICHNEN .....	4-160
<i>Zeichnen in Garmin Connect am PC</i> .....	4-160
<i>Zeichnen in Garmin BaseCamp</i> .....	4-165
WEGPUNKTE IN BASE CAMP ERSTELLEN.....	4-172
<i>Wegpunkte mittels Koordinaten erstellen</i> .....	4-172
<i>Die Suchfunktion in BaseCamp</i> .....	4-173
OBJEKTE AUS BASECAMP ZUR FĒNIX/FORERUNNER ÜBERTRAGEN .....	4-174
OBJEKTE AUS DER FĒNIX/FORERUNNER ENTFERNEN.....	4-176
HÖHENWERTE: BAROMETRISCH, PER GPS ODER AUS DER KARTE.....	4-177
TRACKAUFZEICHNUNG AM PC NACHBEARBEITEN .....	4-179
<i>Aufzeichnung in BaseCamp öffnen</i> .....	4-179
TRAININGSPLANUNG.....	4-183
<i>Animierte Übungen</i> .....	4-185
<i>Trainingspläne</i> .....	4-186
<i>Trainings erstellen</i> .....	4-187
<i>Start eines Trainings</i> .....	4-189
<i>Trainingsgruppen</i> .....	4-190
<b>INDEX</b> .....	<b>193</b>

## Alle GPS Praxisbücher von Red Bike im Überblick

- GPS Praxisbuch Garmin Edge 705 / 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 GPSMAP 66 -Serie, ISBN 978-3-7481-6667-2;  
GPS Praxisbuch Garmin Edge 800, 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 22x/32x ISBN 978-3-7528-1202-2;  
GPS Praxisbuch Garmin eTrex Touch 25/35, ISBN 978-3-7386-2149-5;  
GPS Praxisbuch Garmin fēnix3/Chron./epix ISBN 978-3-7386-2430-4;  
GPS Praxisbuch Garmin fēnix 5/ 5Plus ISBN 978-3-7412-9000-8;  
GPS Praxisbuch Garmin fēnix 6/ Forerun.945 ISBN 978-3-7504-7150-4;  
GPS Praxisbuch – Tourenplanungmit 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/ Plus, ISBN 978-3-7322-8500-6;  
GPS Praxisbuch Garmin Edge 1000/Explore,  
ISBN 978-3-7357-2486-1;  
GPS Praxisbuch Garmin Edge Explore,  
ISBN978-3-7528-6785-5;  
GPS Praxisbuch Garmin Edge 1030/830/530  
ISBN 978-3-7448-8338-2



## Vorwort

Herzlich willkommen in Deinem neuen Abenteuer mit der Fitness- und Outdoor GPS-Uhr der „fenix 6“-Serie bzw. der Menü- verwandten Multisport-Uhr „Forerunner 945“.

Damit trägst Du unsere digitale Lebenswelt direkt am Handgelenk, aus der Du im Alltag, bei Fitness-Aktivitäten sowie auf Outdoor-Touren wertvolle Informationen schöpfen kannst. Wie das geht, zeige ich Dir auf den folgenden Seiten.

Diese zu Papier gebrachte GPS- & Geräte-Schulung ist speziell auf GPS-Neulinge zugeschnitten, die somit nicht nur den Umgang mit diesem Uhren-Modell, sondern auch allgemeines Grundwissen zur GPS-Technik, Navigation, Zubehör und den Einstieg in die Touren- und Trainingsplanung vermittelt bekommen.

Um in den grandiosen Funktionsumfang Deiner neuen Erungenschaft vorsichtig einzusteigen, starten wir in Kapitel 1 erst einmal mit der Verwendung im Alltag. Kapitel 2 befasst sich dann mit allem, was Sport und Fitness betrifft, während sich Kapitel 3 um die Navigationsaufgaben kümmert. Kapitel 4 ist dann für sämtliche Arbeiten am heimischen Computer reserviert.

Hin und wieder erscheinen Software-Updates, wodurch sich Bildschirmdarstellungen, Funktionen oder Menüpunkte in geringer Weise verändern können. Dies sollte jedoch keine Auswirkung auf die Verständlichkeit dieses Buches haben.

Das Arbeiten mit der Garmin Karten-Software „BaseCamp“ am PC ist hier als grundlegende Einführung enthalten. Für die ausführliche Anleitung empfehle ich mein weiterführendes „GPS Praxisbuch – Tourenplanung mit Garmin BaseCamp“ ISBN: 978-3-8482-2144-8.

Und um bei der ganzen Sache unkompliziert und sportlich locker zu bleiben, hätte ich nichts dagegen, wenn wir uns duzen. Ist das okey? Ich gehe mal von einem freudig zustimmenden „Ja“ gern aus. - Angenehm! Ich bin die Janet. Na dann, legen wir los. Viel Spaß!



# Einstellungen für den Alltag

## Display-Design

Für die Zeitanzeige liegen in Deiner Uhr bereits etliche Optionen parat. Hierzu brauchst Du also gar nicht unbedingt eine zusätzliche App herunterzuladen. Die Garmin-eigenen Ansichten sind vielleicht auch schon ausreichend? Sieh doch einfach mal nach:



Abbildung 1-32  
Analoge  
Zeitanzeige  
aus dem  
Standard-Menü  
wählen

Um die Einstellungen zu öffnen, halte bei Anblick der Zeitanzeige die „UP/Menü“-Taste ca.3 Sek. gedrückt. Bestätige die Anzeige „Displaydesign“ mit der „▲“ START-Taste. Hier kannst Du nun mit der „DOWN“-Taste durch die vorinstallierten Garmin-Designs blättern, mit der, ▲“ START-Taste eins auswählen und dieses dann an Deine Wünsche anpassen. Du kannst aber auch durch Drücken der „UP“-Taste gleich an das untere Ende der Liste springen, um hier mit der Auswahl „+ Neu hinzufügen“ ein weiteres, komplett eigenes Zifferblatt zu kreieren. Bestätige dann Deine Auswahl mit der „▲“ START-Taste.

Der nunfolgende Ablauf wiederholt sich für jede Option: Mit der „UP“- oder „DOWN“-Taste blätterst Du die zur Verfügung stehenden

## Aufzeichnung starten

Drücke im Uhr-Modus bei Anblick des Zifferblattes kurz auf „▲“

START, wodurch sich die Liste mit den Aktivitäten & Anwendungen öffnet. Wähle eine Aktivität, z.B. „Radfahren“ und bestätige Deine Auswahl mit der „▲“ START-Taste. Daraufhin wechselt die Uhr in den Trainingsseiten-Modus.

Wenn Du eine Aktivität aufgerufen hast, bei der die Funktion „GPS verwenden“ aktiv ist, beginnt nun sofort die Suche nach Satelliten-Signalen. Daher solltest Du Dich jetzt schnellstens nach draußen begeben bzw. eine Aktivität mit GPS-Verwendung erst unter freiem Himmel aufrufen. Denn in Gebäuden ist der GPS-Empfang nicht möglich.

Die Suche nach GPS-Signal wird durch den farbigen Balken am oberen Displayrand dargestellt (oben, 2. Bild v.li.), welcher anfangs rot ist. Gleich darunter ist die verbleibende Akkuzzeit bei GPS-Empfang zu sehen. Bei ausreichendem GPS-Empfang färbt sich der Balken dann grün und es erscheint kurz die Meldung „GPS bereit“. Wird kein Satellitensignal gefunden, blendet eine Frage-Meldung im Display auf wie weiterverfahren werden soll.

Nach der Meldung „GPS bereit“ kannst Du Dich nun in Bewegung setzen und durch Drücken der „▲“ **START/STOP-Taste** Deine Bewegung aufzeichnen. Daher sprechen wir hier auch immer von einer Aufzeichnung.

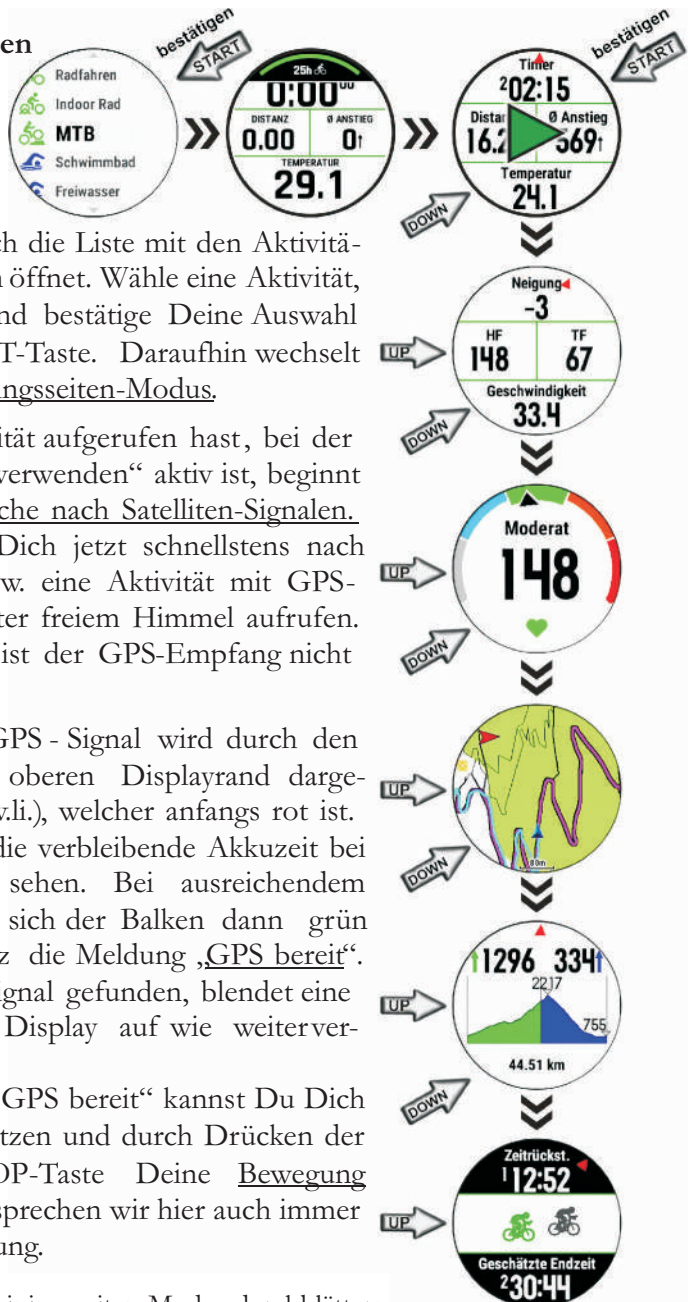


Abbildung 2-4 Trainingsseiten-Modus durchblättern

## Einstellungen Navigation



Halte die „UP/Menü“-Taste ca.3 Sek. gedrückt, um im Hauptmenü die Einstellungen und darin die „Navigation“ zu öffnen. Hier wählst Du nun die „Trainingsseiten“, welche sich bei einer Navigation im Trainingsseiten-Modus hinzuschalten sollen.

Abbildung 3-11 Navigationsseiten einstellen

## Navigationsseiten

Bestätige bitte den obersten Eintrag „Trainingsseiten“ mit der „▲“ START-Taste. In der sich öffnenden Liste kannst Du nun entscheiden, ob Du die folgenden Seiten wünschst. Jede Seite ist mit kurzem Druck auf die „▲“ START-Taste und der dortigen Stellung des Schiebereglers an- oder abschaltbar:

- „Karte“ > Ein: Die Kartenseite wird bei einer Navigation dem Trainingsseiten-Modus hinzugeschaltet, auch wenn Du in den Einstellungen des verwendeten Aktivitätsprofils die Karte als Trainingsseite deaktiviert hast. Hier kannst Du Deiner Karte auch ein Datenfeld hinzufügen (welches dauerhaft die Entfernung zur nächsten Abbiegung, zum Ziel oder die Abweichung von der Strecke zeigt) oder dieses Feld auch ausblenden, wenn es Dich stört.
- „Wegweiser“ > Ein: Zeigt die Seite mit dem Richtungspfeil.
- „Höhenprofil“

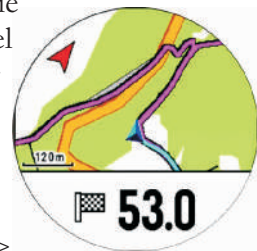


Abbildung 3-12 Navigationseinstllg. > Trainingsseiten > Karte > Datenfeld „Ein“

Einen Überblick gewinnen  
– Grundlagen verstehen –  
Themenbezogen erlernen

Dieses Buch vermittelt grundlegendes Wissen für den Umgang mit den Outdoor-Uhren der fenix 6-Serie sowie der Multisport-Uhr Forerunner 945. 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. Man erfährt, wie man Touren am PC erstellt und anschließend genießen kann, während sich der technische Begleiter um den Weg kümmert und die Orientierung behält. Wir sehen uns weiterhin an, wie man Trainings erstellen kann, um während der Aktivität die exakten Anweisungen zur Ausführung an der Uhr zu erhalten.

Für ganz Eilige: Das Buch kann auch abschnittsweise gelesen werden. Die Kapitelübersicht weist den Weg.

Das Werk zeigt:

- Die Uhr mit Ihren Themenbereichen: Alltag, Sport und Navigation,
- Sinnvolle Einstellungen und Zubehör,
- Die Anbindung an PC und Smartphone,
- Die Erweiterung mit den Connect IQ-Apps,
- Spontane Tourenplanung und -übertragung per Smartphone,
- Die Touren-Planung und Nachbearbeitung in der Garmin Kartensoftware „BaseCamp“ für Windows-Nutzer (Mac mit Abweichungen),
- Die Planung von Strecken und Trainings sowie die Auswertung und Verwaltung von Fitnessaufzeichnungen mit „Garmin Connect“
- Animierte Übungen am Uhrendisplay



9 783750 471504

Preis Deutschland 23,90 €

