

## BEDIENUNGSANLEITUNG

D

Seite  
4 – 28

## USERS MANUAL

GB

USA

Page  
30 – 54

## MODE D'EMPLOI

F

Page  
56 – 81

## INSTRUCCIONES DE MANEJO

E

Página  
82 – 106

## ISTRUZIONI D'USO

I

Pagina  
108 – 132

## BRUGERVEJLEDNING

DK

Side  
134 – 157

## HANDLEIDING

NL

Bladzijde  
158 – 182

Verpackungsinhalt	5
1. Allgemeines	6
2. Inbetriebnahme	6
2.1 Starten des CC HAC 4	6
2.2 Anlegen des Sendegurtes	6
2.3 Montage des Lenkerhalters und Fahrradsenders	7
2.4 Montage des CC HAC 4 auf dem Lenkerhalter	7
3. Bedienung der Tastatur	7
4. Grundeinstellungen	8
4.1 Einstellmodus 1	8
Messen des Radumfangs	8
Gewicht	9
Ausgangswert für die Höhenmessung	9
Puls Obergrenze 1	9
Puls Untergrenze 1	9
Puls Obergrenze 2	9
Puls Untergrenze 2	9
Countdown 1	10
Countdown 2	10
Trittfrequenz	10
Gesamtwerte zurücksetzen	10
Datenübertragung zum PC starten	10
4.2 Einstellmodus 2	10
Ist-Höhe einstellen bzw. nachjustieren	10
Pulsalarm aus / ein	10
Pulsgrenzen 1 / 2	11
Pulszeitmanager ein / aus	11
Uhrzeit einstellen	11
Monat einstellen	11
Tag einstellen	11
Jahr einstellen	11
Wecker aus / ein	11
Weckzeit einstellen	11
Tageskilometer einstellen	12
Modus Skifahrer aus / ein	12
5. Menüführung	12
5.1 Funktionen im oberen Display	13

Geschwindigkeit	13
Durchschnittsgeschwindigkeit	13
Maximalgeschwindigkeit	13
Aktueller Puls	13
Durchschnittlicher Puls	13
Maximaler Puls	14
Erholungspuls	14
Aktuelle Steigung / Gefälle	14
Durchschnittliche Steigung	14
Durchschnittliches Gefälle	14
Maximale Steigung	14
Maximales Gefälle	14
Aktuelles Steigen bzw. Sinken	14
Durchschnittliches Steigen	15
Durchschnittliches Sinken	15
Maximales Steigen	15
Maximales Sinken	15
Anzahl der Steigungen	15
Anzahl der Gefälle	15
Temperatur	15
Minimaltemperatur	15
Maximaltemperatur	16
5.2 Anzeigen im unteren Display	16
Uhrzeit	16
Datum	16
Jahr	16
Stoppuhr	16
Zwischenzeit	16
Rundenzeit	16
Countdown	16
Vergleich	17
Vergleichstour auswählen	17
Trittfrequenz	17
Tagesfahrzeit	17
Gesamtfahrzeit	17
Aktuelle Höhe	17
Tageshöhenmeter aufwärts	18

Tageshöhenmeter abwärts	18
Gesamthöhenmeter aufwärts	18
Gesamthöhenmeter abwärts	18
Maximale Höhe	18
Aktueller Puls	18
Trainingszeit unterhalb d. eingest. Puls-Untergrenze	18
Trainingszeit innerhalb d. eingest. Pulsgrenzen	18
Trainingszeit oberhalb d. eingest. Puls-Obergrenze	18
Aktuelle Leistung	19
Durchschnittliche Leistung	19
Maximale Leistung	19
Tageskilometer	19
Gesamtkilometer	19
5.3 Allgemeine Funktionen	19
Ein- / Ausschaltautomatik	19
Beleuchtung	19
Wecker	19
Puls Bargraph	19
Puls Warnton	20
6. Sonderfunktionen	20
6.1 Speicherfunktion	20
Tageswerte zurücksetzen	20
6.2 Puls-Zeit-Manager (PZM)	20
6.3 Erholungspuls	21
6.4 Zeit-Streckenvergleich	21
6.5 Pulsgrenzen-Zeit-Speicher	22
6.6 Markierungen setzen	22
6.7 Die Pulszahl im Trainingsablauf	22
Maximale Pulszahl und Zielbereich	23
7. Batteriewechsel	23
8. Wartung und Pflege	24
9. Störungsbeseitigung	24
10. Garantiebedingungen	25
11. Garantieschein	25
12. Technische Daten	26
13. Stichwortverzeichnis	26
14. Displaysymbole und ihre Bedeutung	28

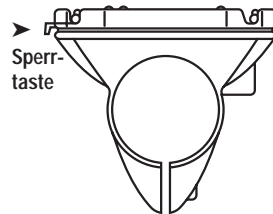
## VERPACKUNGSINHALT:

# CGHAC4

Uhr mit  
Armband



Lenkerhalter mit  
integriertem  
Fahradempfänger



Sperr-  
taste

Fahrradsender



Markierung



Speichen-  
magnet

Gummistreifen  
(ohne Abb.)

Kabelbinder



Sendegurt



Brustgurt (verstellbar)



## 1. ALLGEMEINES

Der **GGHAC4** ist ein Multigerät, er vereinigt ein Pulsmeßgerät (Heart Rate Monitor), ein Höhenmeßgerät (Altimeter) und einen drahtlosen Fahrradcomputer (Computer) in sich und ist daher das ideale Trainingsüberwachungsgerät. Er hat ein zweigeteiltes Display, so daß die Funktionen des oberen Displays mit den Funktionen des unteren Displays kombiniert werden können. Außerdem bietet der **GGHAC4** 3 Pulsanzeigen im Display, so daß der Puls in Verbindung mit jeder anderen Funktion angezeigt werden kann.

Zusätzlich hat er eine Speicherfunktion und dadurch die Möglichkeit, einen Vergleich zwischen Touren zu ziehen. (Die Auswertung ist möglich über einen PC (Windows 95, 98, NT) mit dem Sonderzubehör-Kit „HACtronic“).

Der **GGHAC4** ist beim Schwimmen und Duschen wasserdicht, jedoch nicht zum Tauchen geeignet. Unter Wasser darf die Tastatur nicht betätigt werden, da sonst die wasserdichtheit nicht mehr gewährleistet ist und Funktionsstörungen auftreten können. Unter Wasser keine Funktion der Höhenmessung. Nach Kontakt mit Wasser sollte die kleine Öffnung oberhalb des Displays ausgeblasen werden.

**Träger von Herzschrittmachern sollten dieses Gerät zur Pulsmessung nicht ohne Absprache mit ihrem Arzt verwenden!**

## 2. INBETRIEBNAHME

Grundsätzlich gilt:

- Eine Pulsmessung ist nur möglich, wenn der Brustgurt korrekt angelegt ist und der **GGHAC4** max. 60 cm entfernt vom Sender des Sendegurtes ist.
- Für die Nutzung als Fahrradcomputer muß der Fahrradsender korrekt montiert sein und der **GGHAC4** auf dem zugehörigen Lenkerhalter stecken, da dieser den Empfänger für den kabellosen Sender enthält.

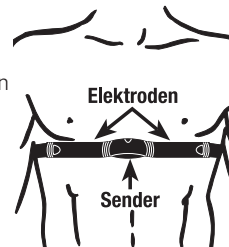
### 2.1 Starten des **GGHAC4**

Beim Kauf des **GGHAC4** sind bei allen dazugehörigen Teilen die Batterien bereits eingelegt. Der **GGHAC4** selbst befindet sich in einem Sparmodus, d.h. es erscheint keine Anzeige im Display. Durch Drücken einer der beiden linken Tasten (oben links oder unten links) ist er nach ca. 10 Sekunden betriebsbereit (im oberen Teil des Displays erscheint die Anzeige „0 /min“, im unteren Teil die Uhrzeit „08:00“).

### 2.2 Anlegen des Sendegurtes

Der Sendegurt wird in den elastischen Brustgurt eingehängt und um den (nackten) Oberkörper gelegt. Der Sender (Kunststoffteil mit Aufschrift) sollte über der Mitte des Oberbauches liegen (knapp unterhalb der Brust) und die Aufschrift auf dem Sender muß (von vorne gesehen) lesbar sein (siehe Bild).

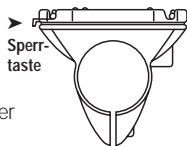
Den Gurt straffziehen, so daß ein ständiger Kontakt während der Bewegung gewährleistet ist und er nicht abrutschen kann. Sollte der Brustgurt zu kurz sein, gibt es als Extra (beim Fachhändler erhältlich) einen längeren Brustgurt.



Wenn die Haut zu kalt und trocken ist, kann der elektrische Kontakt zwischen Haut und Elektrode so schlecht sein, daß keine genaue Messung möglich ist. Oft hilft es, wenn man die Elektroden und die darunterliegende Haut mit dem Finger anfeuchtet (bitte nicht den Sender anfeuchten, sondern die Gummiteile rechts und links davon). Wenn das keine Abhilfe bringt, sollte man vorher solange trainieren, bis man ins Schwitzen kommt. Den besten Kontakt erreicht man mit einem sog. Elektroden-Gel (in Apotheken erhältlich).

### 2.3 Montage des Lenkerhalters und Fahrrdsenders

(bei Nutzung als Fahrradcomputer) Lenkerhalter so auf die gewünschte Stelle am Lenker setzen, daß die Sperrtaste am Halter zum Sattel zeigt. Ggfs. Gummistreifen unterlegen. Schraube des Lenkerhalters vorsichtig festziehen.

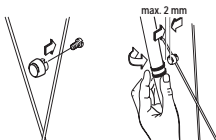


Sender mit Hilfe des Unterleggummis und der Kabelbinder an der Vorderseite des rechten oder auf der Rückseite des linken Gabelohrs befestigen (flache Seite des Senders muß nach innen zeigen), **max. 60 cm entfernt vom Lenkerhalter**, jedoch so nah wie möglich.



Dabei Kabelbinder noch nicht festziehen. Darauf achten, daß der Batteriedeckel des Senders nach oben zeigt und Sender und Lenkerhalter auf der gleichen Seite des Fahrrades montiert werden.

**Magneten** an der Speiche direkt gegenüber dem Sender montieren, so daß der Magnet genau auf die Markierung an der flachen Seite des Senders zeigt. Befestigungsschraube des Magneten nicht überdrehen. **Sender durch Drehen so ausrichten, daß der Abstand zwischen Sender und Magnet nicht mehr als 2 mm beträgt.**

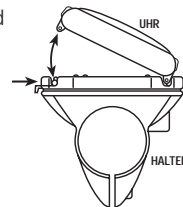


### 2.4 Montage des **GCNuc4** auf dem Lenkerhalter

(bei Nutzung als Fahrradcomputer muß der **GCNuc4** auf dem Lenkerhalter stecken).

Armband am **GCNuc4** lösen und vorsichtig herausziehen. Die zwei Haltestifte am **GCNuc4**, in denen das Armband befestigt war, dienen jetzt zur Befestigung am Lenkerhalter.

Zuerst wird die Halterung am oberen Rand des **GCNuc4** in die obere Ausbuchtung des Lenkerhalters gesetzt. Dann wird die untere Halterung des **GCNuc4** in die Ausbuchtung bei der Taste am Lenkerhalter gesetzt und bei gedrückter Sperrtaste eingerastet.



Zur Kontrolle der richtigen Montage Rad einige Male drehen und überprüfen, ob der Computer ein Signal empfängt. Anschließend Kabelbinder des Senders festziehen und überstehende Teile abschneiden. Um den **GCNuc4** vom Lenkerhalter zu lösen, Taste drücken und **GCNuc4** von unten nach oben herausnehmen. Dann das Armband wieder am **GCNuc4** befestigen.

## 3. BEDIENUNG DER TASTATUR

Das Display des **GCNuc4** ist in zwei Bereiche aufgeteilt: einen oberen und einen unteren Bereich. In jedem Bereich wird jeweils eine Funktion angezeigt, so daß immer 2 Funktionen gleichzeitig ablesbar sind. Dadurch können die möglichen Funktionen im Display beliebig kombiniert werden.

Für die Funktionen des oberen Bereichs sind die zwei oberen Tasten, für den unteren Bereich die zwei unteren Tasten zuständig. Dabei gilt jeweils:

**Mit der rechten Taste werden die Hauptfunktionen aufgerufen, mit der linken Taste die zugehörigen Unterfunktionen.**

Die Tasten werden in der Bedienungsanleitung wie folgt bezeichnet (siehe Abbildung Seite 8):

**Obere Rechte Taste: OR-Taste**

**Untere Rechte Taste: UR-Taste**


**Obere Linke Taste: OL-Taste**

(mit der OL-Taste können im Einstellmodus auch Zahlenwerte nach oben verändert werden = Plus-Taste)

**Untere Linke Taste: UL-Taste**

(mit der UL-Taste können im Einstellmodus auch Zahlenwerte nach unten verändert werden = Minus-Taste)

**Lichttaste:**

Mind. 3 Sekunden langes Drücken der **Lichttaste** (auf der rechten Seite des ) schaltet das Licht ein. Nach ca. 3 Sekunden geht es automatisch wieder aus.

**Ausnahme:** Bei den Funktionen Stoppuhr und Countdown wird durch kurzes Drücken der Lichttaste die jeweilige Funktion gestartet bzw. gestoppt und „nullgesetzt“.

Bei jeder Tastenbetätigung ertönt ein kurzer Signalton.



Taste beim Einstellen länger als 1 Sekunde gedrückt, „läuft“ der einzustellende Wert schneller.

- blinkendes Symbol (s. Display-Symbole Kap. 13) im Einstellmodus bedeutet Funktion aus, konstantes Symbol – Funktion ein.

#### 4.1 Einstellmodus 1

OR-Taste 4 Sekunden lang drücken:

##### Radumfang

Einstellen mit OL- oder UL-Taste

Vorgabewert = 2080mm

Einstellbereich min. = 500 mm, max. = 3000 mm



Reifengröße	Radumfang (mm)
26 x 1.75	2050
26 x 2.0	2080
26 x 1.25	2030
650 x 20C	1950
700 x 20C	2070
700 x 25C	2090
700 x 38	2170

Der Radumfang kann der nebenstehenden Tabelle entnommen oder selber gemessen werden.

## 4. GRUNDEINSTELLUNGEN

Der  besitzt zwei Einstellmodi (im folgenden werden diese als Einstellmodus 1 und Einstellmodus 2 bezeichnet).

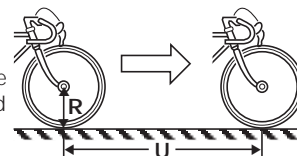
In den Einstellmodus 1 gelangt man durch 4 Sekunden langes Drücken der **OR-Taste**, in den Einstellmodus 2 durch 4 Sekunden langes Drücken der **UR-Taste**. Um den Einstellmodus vorzeitig zu verlassen, einfach die **OR-** bzw. **UR-Taste** 4 Sekunden lang drücken.

**In beiden Modi gilt:**

- mit der jeweiligen Taste (Einstellmodus 1 : **OR-Taste**; Einstellmodus 2 : **UR-Taste**) wird von einem Einstellwert zum nächsten Einstellwert geschaltet;
- mit der **OL-** bzw. **UL-Taste** werden die Einstellwerte verstellt (**OL-Taste** verstellt den Wert nach oben, **UL-Taste** nach unten) bzw. um- oder ausgeschaltet. Wird die **OL-** bzw. **UL-**

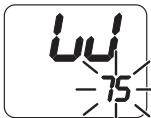
#### Messen des Radumfanges

(zur genaueren Einstellung): Eine Markierung am Vorderreifen und auf dem Boden machen (z.B. mit Kreide). Geradeaus genau eine Reifenumdrehung fahren (für eine ganz genaue Messung vorher Reifendruck überprüfen und aufsitzen) und Stelle am Boden markieren. Jetzt exakten Radumfang zwischen den beiden Markierungen am Boden abmessen (in mm).



## Gewicht

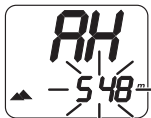
Einstellen mit OL- oder UL-Taste  
Vorgabewert = 75 kg  
Einstellbereich min. = 30 kg  
Einstellbereich max. = 200 kg



Das Gesamtgewicht des Fahrers mit Material (Fahrrad und ggfs. Gepäck) und wird zur Berechnung der Leistung benötigt (die Leistungsfunktionen werden nur bei Nutzung als Fahrrad-computer angezeigt).

## Ausgangswert für die Höhenmessung

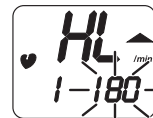
(Homewert)  
Einstellen mit OL- oder UL-Taste  
Vorgabewert = „----“  
Einstellbereich min. „----“  
Einstellbereich max. = 8000 m



Der **GCNuc4** besitzt eine barometrische Höhenmessung, die sich automatisch Temperaturschwankungen anpaßt, jedoch durch Luftdruckänderungen (z.B. über Nacht) Anzeigenschwankungen haben kann. Um diese Schwankungen auszugleichen, kann hier eine Ausgangshöhe eingegeben werden (z.B. die des Heimatortes, weil meistens von dort aus gestartet wird), die der **GCNuc4** bei Start einer neuen Aufzeichnung (Trainingseinheit) dann immer als Starthöhe nimmt. Dieser Wert sollte bei einer längerdauernden Ortsveränderung (z.B. im Urlaub) angepasst werden. D. h. wenn die tatsächliche Starthöhe von der bei „AH“ einprogrammierten Höhe abweicht!) Wird hier kein Wert angegeben (Anzeige „----“), nimmt der **GCNuc4** bei Start einer neuen Aufzeichnung den aktuellen Höhenwert, der im Display angezeigt wird.

## Puls Obergrenze 1

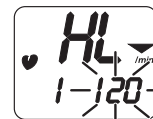
Einstellen mit OL- oder UL-Taste  
Vorgabewert = 180 Bpm (beat per minute)  
Einstellbereich min. = 30 Bpm  
Einstellbereich max. = 240 Bpm



Zur besseren Trainingsüberwachung können hier 2 verschiedene Pulsgrenzen (jeweils Ober- und Untergrenze) eingegeben werden. Im Einstellmodus 2 kann später ausgewählt werden, welche Pulsgrenzen bei der aktuellen Tour gelten sollen und ob im Falle einer Über- bzw. Unterschreitung dieser Grenzen ein Alarmton ertönen soll. Auch bei der Nutzung des automatischen Puls-Zeitmanagers oder des Puls-Bargraphen (siehe Kap. 6 Sonderfunktionen) müssen diese Werte angegeben werden.

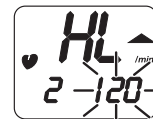
## Puls Untergrenze 1

Einstellen mit OL- oder UL-Taste  
Vorgabewert = 120 Bpm  
Einstellbereich min. = 30 Bpm  
Einstellbereich max. = 240 Bpm



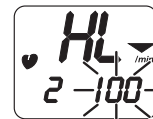
## Puls Obergrenze 2

Einstellen mit OL- oder UL-Taste  
Vorgabewert = 120 Bpm  
Einstellbereich min. = 30 Bpm  
Einstellbereich max. = 240 Bpm



## Puls Untergrenze 2

Einstellen mit OL- oder UL-Taste  
Vorgabewert = 100 Bpm  
Einstellbereich min. = 30 Bpm  
Einstellbereich max. = 240 Bpm



## Countdown 1

Einstellen mit OL- oder UL-Taste  
Vorgabewert = 10 Minuten  
Einstellbereich = 0 - 99.59 Minuten



1. Countdown 1 / Countdown 2 ist jeweils eine Stoppuhr, die rückwärts läuft und einen kurzen Alarm gibt, wenn sie bei Null angelangt ist (genaue Erklärung siehe Kap. 5.2 Funktion Countdown).
2. Diese Werte sind ebenfalls für die Nutzung des automatischen Puls-Zeitmanagers (s. Kap. 6 Sonderfunktionen) einzustellen.

## Countdown 2

Einstellen mit OL- oder UL-Taste  
Vorgabewert = 1 Minute  
Einstellbereich = 0 - 99.59 Minuten



## Trittfrequenz

aus/ein  
mit OL- oder UL-Taste

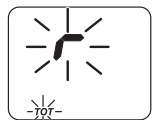


## Um die Funktion

„Trittfrequenz“ nutzen zu können, muß man das passende Zubehörkit im Fachhandel erwerben!

## Gesamtwerte zurücksetzen

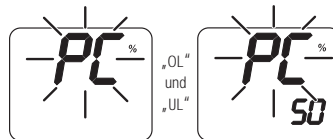
Löschen durch gleichzeitiges kurzes Drücken der OL- und UL-Tasten



Löscht alle Min-, Max-, Durchschnitts-, Tages- und Gesamtwerte (d.h. sie werden im Display nicht mehr angezeigt, können aber – falls die Werte aufgezeichnet wurden – mit Hilfe des HACtronic über PC angezeigt werden). Beim Löschen ertönt ein Signalton.

## Datenübertragung zum PC starten/stoppen

OL- und UL-Taste kurz gleichzeitig drücken.



Mit dem Zusatzgerät HACtronic kann hier die Übertragung der Daten zu einem PC für die Auswertung gestartet werden. Während der Übertragung wird im unteren Display gezählt (von 0 bis 100 %).

## 4.2 Einstellmodus 2

UR-Taste 4 Sekunden lang drücken:

## Ist-Höhe einstellen bzw. nachjustieren

Einstellen mit OL- oder UL-Taste  
Wertebereich = -200m bis 8250m



Hier kann die aktuelle Höhe eingegeben werden. Z.B. wenn während einer Tour festgestellt wird, daß die vom ~~Ge~~ angezeigte Höhe von der tatsächlichen Höhe abweicht (kann durch Luftdruckschwankungen vorkommen). Eine Veränderung der aktuellen Höhe hat keinen Einfluß auf die anderen Höhenfunktionen (z.B. Gesamthöhenmeter). Nur die Funktion Maximale Höhe ändert ihren Wert, wenn die hier eingegebene Höhe die bisher größte erreichte Höhe ist.

## Pulsalarm aus / ein

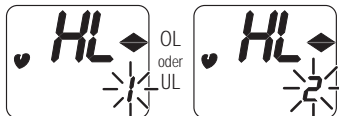
umschalten mit OL- oder UL-Taste



Gibt an, ob bei Über- bzw. Unterschreiten der gültigen Pulsgrenzen ein Alarmsignal ertönen soll.

## Pulsgrenzen 1 / 2

umschalten mit OL- oder UL-Taste

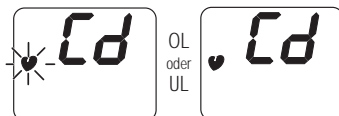


Gibt an, ob innerhalb der Pulsgrenzen 1 oder der Pulsgrenzen 2 trainiert werden soll.

**Hinweis:** Der Puls-Zeitmanager (siehe Kapitel 6 Sonderfunktionen) beginnt (unabhängig von dieser Einstellung) immer mit den Pulsgrenzen 1.

## Puls-Zeitmanager aus / ein

umschalten mit OL- oder UL-Taste



Gibt an, ob mit dem Puls-Zeitmanager gearbeitet werden soll oder nur mit der Countdown-Funktion.

Der Puls-Zeitmanager ermöglicht es, in zwei aufeinanderfolgenden, beliebig oft wiederholbaren Zeitintervallen (einstellbar mit Countdown1 und Countdown 2 im Einstellmodus 1) mit zwei frei wählbaren Puls Ober- und Untergrenzen (ebenfalls einstellbar im Einstellmodus 1) zu trainieren.

Nähere Informationen zum Puls-Zeitmanager siehe Kapitel 6 Sonderfunktionen.

## Uhrzeit einstellen

Einstellen mit OL- oder UL-Taste.  
Wertebereich = 00:00 - 23:59



Hier wird die aktuelle Uhrzeit im 24-Stundenformat eingestellt.

## Monat einstellen

Einstellen mit OL- oder UL-Taste  
Wertebereich = 1 - 12



Hier wird der aktuelle Monat eingestellt.

## Tag einstellen

Einstellen mit OL- oder UL-Taste  
Wertebereich = 1 - 31 (je nach Monat)



Hier wird der aktuelle Tag eingestellt.

## Jahr einstellen

Einstellen mit OL- oder UL-Taste  
Wertebereich = 1995 - 2100



Hier wird das aktuelle Jahr eingestellt.

## Wecker aus / ein

umschalten mit OL- oder UL-Taste



Schaltet den Wecker

ein oder aus. Wird der Wecker eingeschaltet, kann im nächsten Display die Weckzeit eingestellt werden. Wenn nicht, wird dieses Display übersprungen und es können gleich die Tageskilometer eingestellt werden.

## Weckzeit einstellen

Einstellen mit OL- oder UL-Taste



## Tageskilometer einstellen

Einstellen mit OL- oder UL-Taste

Vorgabewert = 0 km

Einstellbereich min. = 0,00 km

Einstellbereich max. = 999,99 km

(Das Komma wird im Display als Doppelpunkt dargestellt.)



Hier können die Tageskilometer verstellt werden, z.B. bei Fahrten nach einem Tour-Guide-Buch.

**Achtung:** Die tatsächlich gefahrenen Tageskilometer können anschließend nicht mehr abgerufen werden. Auf die Funktion Gesamtkilometer hat eine Veränderung allerdings keine Auswirkung. Dort werden nur die tatsächlich gefahrenen Kilometer gezählt.

## Modus Skifahrer aus / ein

umschalten mit OL- oder UL-Taste



Gibt an, ob der **Garmin** beim Skifahren benutzt werden soll (wichtig für die Anzeige der Geschwindigkeit, diese wird sonst nur angezeigt, wenn der **Garmin** als Fahrradcomputer benutzt wird).

Jetzt ist der **Garmin** betriebsbereit.

## 5. MENÜFÜHRUNG

In diesem Kapitel wird die Menüführung auch bildlich dargestellt.

### WICHTIG:

Alle Minimal-, Maximal- und Durchschnittswerte (Displayanzeige: MIN/MAX/AV) ausgenommen Durchschnitts- und Maximalgeschwindigkeit und auch alle Tageswerte (DAY) ausgenommen Tagesfahrzeit und -kilometer, werden nur dann berechnet, wenn die Aufzeichnung gestartet wurde (siehe Kapitel 6.1).

Das bedeutet: wird die Aufzeichnung während einer Trainingseinheit nicht gestartet, werden im Display bei den obengenannten Anzeigen die Werte der letzten gespeicherten Etappe angezeigt, nicht die der aktuellen.

Bei Start einer neuen Aufzeichnung werden automatisch die letzten Tageswerte zurück auf „0“ gesetzt!

Nicht alle Funktionen sind immer verfügbar. Bei Nutzung als Läufer bzw. Skifahrer entfallen einige der aufgeführten Anzeigen.

Der **Garmin** unterscheidet 2 Modi: Fahrrad, und Handgelenk-Betrieb. Durch Aufstecken des **Garmin** auf den Lenkerhalter wird automatisch in den Modus Radfahrer umgeschaltet. Durch kurzes gleichzeitiges Drücken der OR- und UR-Taste schaltet der **Garmin** für 3 Minuten in den Fahrradmodus, auch ohne daß er auf dem Lenkerhalter steckt. So können die Radfunktionen auch nach Beendigung einer Tour abgefragt werden. Anschließend schaltet der **Garmin** automatisch wieder in den Handgelenk-Betriebsmodus.

Die **Hauptfunktionen** im oberen Display werden mit der **OR-Taste** angewählt, im unteren Display mit der **UR-Taste**. Die jeweiligen **Unterfunktionen** mit der dazugehörigen linken Taste (**OL- bzw. UL-Taste**). Für alle Unterfunktionen gilt: die Anzeige erscheint für ca. 10 Sekunden, dann erscheint wieder die Anzeige der jeweiligen Hauptfunktion. Durch Drücken der OL- bzw. UL-Taste springt die Anzeige sofort zurück zur Hauptfunktion.



## 5. 1 Funktionen im oberen Display

Zur besseren Unterscheidung sind die **Hauptfunktionen** fett dargestellt, die **Unterfunktionen** dagegen fett und kursiv (schräg).

### ■ Geschwindigkeit

(im Modus Fahrrad und Skifahrer)

Mißt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h.

Im Modus Skifahrer gilt: Rechnet das aktuelle Sinken in Geschwindigkeit um (die angezeigte Geschwindigkeit kann eine Abweichung von ca.  $\pm 10\%$  haben). Je steiler bzw. flacher der Hang, desto größer die Abweichung.

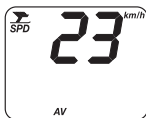
Wertebereich: 0 bis 160 km/h (bei Modus Fahrrad)  
0 bis 140 km/h (bei Modus Skifahrer)

**Hinweis:** 1 mile = 1,6 km

### □ Durchschnittsgeschwindigkeit

(im Modus Fahrrad und Skifahrer)

Unterfunktion der Funktion Geschwindigkeit. Zeigt die Durchschnittsgeschwindigkeit.



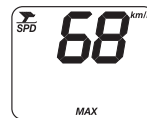
Wertebereich: 0 bis 160 km/h (bei Modus Fahrrad)  
0 bis 140 km/h (bei Modus Skifahrer)

### □ Maximalgeschwindigkeit

(im Modus Fahrrad und Skifahrer)

Unterfunktion der Funktion Geschwindigkeit. Zeigt die höchste gefahrene Geschwindigkeit an.

Wertebereich: 0 bis 160 km/h (bei Modus Fahrrad)  
0 bis 140 km/h (bei Modus Skifahrer)



### ■ Aktueller Puls

Zeigt den momentan gemessenen Puls an.

Wertebereich: 0 bis 199 Schläge pro Minute (bei Werten über 199 Schläge pro Minute erscheint im Display „—“). Höhere Pulswerte

können mit der Funktion „Aktueller Puls“ im unteren Display angezeigt werden).

**Hinweis:** Der **GC4** kann nur dann Pulsfunktionen anzeigen, wenn der dazugehörige Sendegurt angelegt wird. Die Pulsfunktionen besitzen einen Stromsparmodus: wenn ca. 5 Min. kein Impuls erfolgt, schaltet der Puls-Empfänger (im **GC4**) automatisch ab. Der Puls-Empfänger schaltet sich erst nach erneutem Anwählen einer Pulshauptfunktion wieder ein.



### □ Durchschnittlicher Puls

Unterfunktion der Funktion aktueller Puls.

Zeigt den (errechneten) durchschnittlichen Puls seit Beginn der aktuellen Tour an.

Wertebereich: 0 bis 199 Schläge pro Minute.



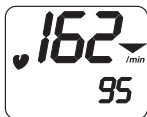
### □ Maximaler Puls

Unterfunktion der Funktion aktueller Puls.  
Zeigt den höchsten bisher gemessenen Puls seit Beginn der aktuellen Tour an.  
Wertebereich: 0 bis 199 Schläge pro Minute.



### □ Erholungspuls

Unterfunktion der Funktion aktueller Puls.  
Zeigt den Erholungspuls an (s. auch Kap. 6.3).  
Als Erholungspuls wird der Wert bezeichnet, der 3 Minuten nach Starten der Erholungspulsfunktion (3 Sek. langes gleichzeitiges Drücken von OL- und UL-Taste) gemessen wird. Ein kurzer Piepton zeigt den Start und nach 3 Min. das Ende der Erholungspulsfunktion an. Im Display erscheint oben der beim Starten dieser Funktion gemessene Puls, unten der nach 3 Minuten gemessene Puls.  
Wertebereich: 0 bis 199 Schläge pro Minute.



### ■ Aktuelle Steigung/Gefälle

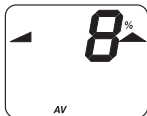
(im Modus Fahrrad)  
Zeigt die momentan gefahrene Steigung bzw. das momentan gefahrene Gefälle in Prozent an. Dabei gibt der Pfeil rechts im Display an, ob es sich um eine Steigung oder um ein Gefälle handelt.  
Wertebereich: 0 bis 99 %.



**Achtung:** Technisch bedingt erscheint die korrekte Prozentanzeige erst einige Sekunden nach Beginn der Steigung / des Gefälles. Beim Anhalten (Speed = 0km/h) bleibt der letzte Wert im Display stehen.

### □ Durchschnittliche Steigung

(im Modus Fahrrad)  
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Steigung bzw. Gefälle. Zeigt die durchschnittliche Steigung seit Beginn der aktuellen Tour an.  
Wertebereich: 0 bis 99 %.



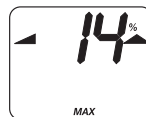
### □ Durchschnittliches Gefälle

(im Modus Fahrrad)  
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Steigung bzw. Gefälle. Zeigt das durchschnittliche Gefälle seit Beginn der aktuellen Tour an.  
Wertebereich: 0 bis 99 %.



### □ Maximale Steigung

(im Modus Fahrrad)  
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Steigung bzw. Gefälle. Zeigt die höchste Steigung seit Beginn der aktuellen Tour an.  
Wertebereich: 0 bis 99 %.



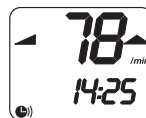
### □ Maximales Gefälle

(im Modus Fahrrad)  
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Steigung bzw. Gefälle. Zeigt das stärkste Gefälle seit Beginn der aktuellen Tour an.  
Wertebereich: 0 bis 99 %.



### ■ Aktuelles Steigen bzw. Sinken

(Variometerfunktion)  
Zeigt den aktuellen Höhengewinn bzw. -verlust in Metern pro Minute an. Dabei gibt der Pfeil rechts im Display an, ob es sich um ein Steigen (oder um ein Sinken) handelt. Das ist interessant für Bergwanderer, Radfahrer, Skifahrer und Skitourengänger, begrenzt aber auch für Drachen und Gleitschirmflieger.  
Wertebereich: 0 bis 199 m/min.  
**Hinweis:** 1 Fuß = m : 3 - 10%  
**Achtung:** Technisch bedingt erscheint die korrekte Anzeige erst ein paar Sekunden verzögert nach Anwählen der Funktion.



### □ Durchschnittliches Steigen

Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken.

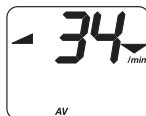
Zeigt den durchschnittlichen Höhengewinn (in Meter/min) seit Beginn der aktuellen Tour an.  
Wertebereich: 0 bis 199 m/min.



### □ Durchschnittliches Sinken

Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken.

Zeigt den durchschnittlichen Höhenverlust (in Meter/min) seit Beginn der aktuellen Tour an.  
Wertebereich: 0 bis 199 m/min.

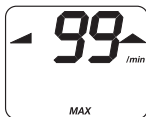


**Hinweis:** Mit Hilfe dieser beiden Funktionen kann die verbleibende Zeit bis zum Erreichen des nächsten Gipfels bzw. Tals errechnet werden. Dazu wird der angezeigte Wert mit 60 multipliziert, dadurch erhält man die Höhenmeter, die man in einer Stunde zurücklegt.

### □ Maximales Steigen

Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken.

Zeigt den größten Höhengewinn (in Meter/min) seit Beginn der aktuellen Tour an.  
Wertebereich: 0 bis 199 m/min.



### □ Maximales Sinken

Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken.

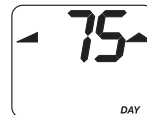
Zeigt den größten Höhenverlust (in Meter/min) seit Beginn der aktuellen Tour an.  
Wertebereich: 0 bis 199 m/min.



### □ Anzahl der Steigungen

Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken.

Zeigt die Anzahl der Steigungen seit Beginn der aktuellen Tour an.  
Wertebereich: 0 bis 199.



### □ Anzahl der Gefälle

Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken.

Zeigt die Anzahl der Gefälle seit Beginn der aktuellen Tour an.  
Wertebereich: 0 bis 199.



**Hinweis:** Der **GC3000** zählt die Anzahl von Steigungen bzw. Gefälle erst ab einem Höhenunterschied von 50 m, da diese Funktionen hauptsächlich für Skifahrer und Downhill-Biker (= Liftbenutzer) gedacht sind.

### ■ Temperatur

Zeigt die momentan gemessene Temperatur an. Wird der **GC3000** am Handgelenk getragen, kann die gemessene Temperatur Abweichungen haben, z.B. wenn ein Jackenärmel die Uhr verdeckt.  
Wertebereich: -19 bis +60 °C.



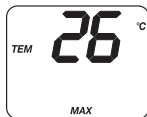
### □ Minimaltemperatur

Unterfunktion der Funktion Temperatur.  
Zeigt die niedrigste bisher gemessene Temperatur aus der aktuellen Aufzeichnung an.  
Wertebereich: -19 bis +60 °C.



### □ Maximaltemperatur

Unterfunktion der Funktion Temperatur.  
Zeigt die höchste bisher gemessene Temperatur aus der aktuellen Aufzeichnung an.  
Wertebereich: -19 bis +60 °C.



## 5. 2 Anzeigen im unteren Display

Zur besseren Unterscheidung sind die Hauptfunktionen fett dargestellt, die Unterfunktionen dagegen fett und kursiv.

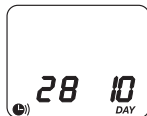
### ■ Uhrzeit

Zeigt die aktuelle Uhrzeit an.  
Wertebereich: 00:00 - 23:59



### □ Datum

Unterfunktion der Funktion Uhrzeit.  
Zeigt das aktuelle Datum an (Schaltjahre werden berücksichtigt).



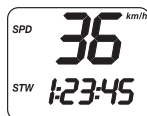
### □ Jahr

Unterfunktion der Funktion Uhrzeit.  
Zeigt das aktuelle Jahr an.



### ■ Stoppuhr

Der Start/Stop und das Rücksetzen der Stoppuhr erfolgt durch kurzes Drücken der Lichttaste.  
Wertebereich: 0 - 9:59:59 h (bis zu 9 Minuten und 59 Sekunden zeigt der  $\text{G}_{\text{max}}^4$  ganz rechts Hundertstel Sekunden an, dabei erscheint als Maßeinheit „MIN“)



### □ Zwischenzeit „UL“ 1x drücken

Unterfunktion bei laufender Stoppuhr.  
Die Zwischenzeit ist die Zeit seit Start der Stoppuhr.  
Wertebereich: 0 - 9:59:59 h (bis zu 9 Minuten und 59 Sekunden zeigt der  $\text{G}_{\text{max}}^4$  ganz rechts Hundertstel Sekunden an, dabei erscheint als Maßeinheit „min“)



### □ Rundenzeit „UL“ 2x drücken

Unterfunktion bei laufender Stoppuhr.  
Die Rundenzeit ist die Zeit seit der letzten Zwischenzeit (damit können z.B. Runden gestoppt und verglichen werden). Im oberen Display erscheint dabei ein Zähler (1-64). Die Rundenzeiten mit dem dazugehörigen Zähler werden gespeichert und bleiben gespeichert, bis bei erneutem Stoppen und Abspeichern der Rundenzeit 1 alle Rundenzeiten gelöscht werden.  
Wertebereich: 0 - 9:59:59 h (bis zu 9 Minuten und 59 Sekunden zeigt der  $\text{G}_{\text{max}}^4$  ganz rechts Hundertstel Sekunden an, dabei erscheint die Anzeige „MIN“)  
**Hinweis:** Die Funktionen Zwischenzeit und Rundenzeit erscheinen nacheinander nur bei laufender Stoppuhr. Läuft die Stoppuhr nicht, so erscheinen als Unterfunktionen nur die gespeicherten Rundenzeiten, wobei im Display oben rechts die jeweilige Runde angezeigt wird und unten die dazugehörige Zeit.



### ■ Countdown

Hier kann die Countdownfunktion (bzw. der Puls-Zeit-Manager) durch Drücken der Lichttaste gestartet werden (nur wenn im Einstellmodus 1 Werte für Countdown1/2 eingegeben wurden). Nach dem Start zählt der  $\text{G}_{\text{max}}^4$  die angezeigte Zeit des Countdown 1 zurück, bis Null erreicht ist. Nach einem kurzen Alarmsignal wird automatisch



die Zeit des Countdown 2 zurückgezählt. Ist diese auf Null angelangt, gibt es erneut ein kurzes Signal und der Countdown beginnt wieder mit dem Countdown 1 usw. Das geht solange, bis der Countdown durch erneutes Drücken der Lichttaste ausgeschaltet und auf die Ausgangszeit zurückgesetzt wird. Die Countdownfunktion wird auch bei Nutzung des Puls-Zeitmanagers (siehe Kapitel 6 Sonderfunktionen) genutzt.

### ■ Zeit-/Strecken-Vergleich

(im Modus Fahrrad)

Genauere Erklärung siehe Kap. 6.4.

Mit dieser Funktion kann die aktuelle Tour mit einer früheren Tour (über die gleiche Strecke) verglichen werden. Dabei wird dem Benutzer während der Fahrt mittels einer Zeitdifferenz laufend angezeigt, ob er auf der bisher zurückgelegten Strecke schneller oder langsamer als auf der früheren Tour ist (mit einer Genauigkeit von 1 Sek. Abweichung). Die Auswahl der früheren Tour erfolgt durch die Unterfunktion Vergleichstour auswählen. Das Ende des Vergleichs wird durch einen Signalton akustisch angezeigt und die Aufzeichnung schaltet sich automatisch ab. Dabei wird die letzte Vergleichszeit weiter angezeigt und im Speicher wird die Vergleichsfahrt als neue Tour gespeichert, damit diese Tour für einen erneuten Vergleich zur Verfügung steht. Der Vergleich mit einer ausgewählten Tour wird durch kurzes gleichzeitiges Drücken der OL- und UL-Taste gestartet (und kann auch so vorzeitig beendet werden).

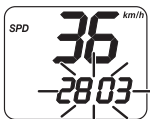
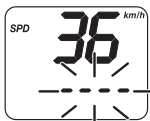
### □ Vergleichstour auswählen

(im Modus Fahrrad)

Unterfunktion der Funktion Vergleich

(siehe auch Kap. 6.4)

Mit dieser Funktion wird eine Tour aus dem Speicher ausgewählt, die als Vergleichsstrecke dienen soll. Durch wiederholtes Drücken der OL- und UL-Taste werden die gespeicherten Touren in umgekehrter Reihenfolge (absteigendes Datum



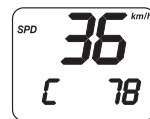
und Startzeit) angezeigt. Dabei blinkt abwechselnd das Datum und dann die Startzeit der angezeigten Tour. Die Tour, die man im Display stehen läßt, gilt als ausgewählt und bleibt ausgewählt bis zum Starten einer neuen Tour. Will man keine Tour auswählen, läßt man die Anzeige „----“ im Display stehen. Ab Beginn der Fahrt zeigt die Anzeige den jeweiligen Zeitunterschied.

**Hinweis:** Eine Vergleichstour kann nur **ausgewählt** werden, wenn Aufzeichnung **nicht** läuft.

### ■ Trittfrequenz

(im Modus Fahrrad)

(Wenn in Kap. 4.1 eingeschaltet und das Zubehör montiert ist)



### ■ Tagesfahrzeit

(im Modus Fahrrad)

Zeigt die bisher gefahrene Zeit seit dem letzten Rücksetzen an (ohne Stillstandszeiten, d.h. erfolgt keine Radumdrehung, wird diese Zeit nicht gerechnet). Die Messung startet mit der ersten und stoppt 4 Sekunden nach der letzten Radumdrehung.

Wertebereich: 0 - 9:59:59 h



### □ Gesamtfahrzeit (im Modus Fahrrad)

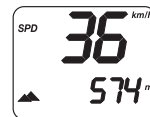
Unterfunktion der Funktion Tagesfahrzeit. Zeigt die gesamte bisher gefahrene Gesamtzeit (bzw. die Zeit seit dem letzten Rücksetzen oder Batteriewechsel) an.

Wertebereich: 0 - 999:59 h



### ■ Aktuelle Höhe

Zeigt die momentane Höhe in Metern (über dem Meeresspiegel) an. Die Anzeige erfolgt (auch bei den Unterfunktionen) in 1-Meter-



Schritten. Da die Höhe durch Luftdruckmessung bestimmt wird, ist sie wetterabhängig.  
Wertebereich: -200 - 8200 m

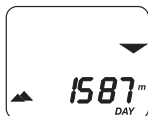
#### ☐ *Tageshöhenmeter aufwärts*

Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.  
Zeigt die Summe der bisher bei dieser Tour aufwärts zurückgelegten Höhenmeter an.  
Wertebereich: 0 - 64525 m



#### ☐ *Tageshöhenmeter abwärts*

Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.  
Zeigt die Summe der bisher bei dieser Tour abwärts zurückgelegten Höhenmeter an.  
Wertebereich: 0 - 64525 m



#### ☐ *Gesamthöhenmeter aufwärts*

Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.  
Zeigt die Summe aller bisher aufwärts zurückgelegten Höhenmeter seit Beginn der ersten Tour (bzw. seit dem letzten Rücksetzen) an.  
Wertebereich: 0 - 64525 m



#### ☐ *Gesamthöhenmeter abwärts*

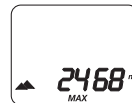
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.  
Zeigt die Summe aller bisher abwärts zurückgelegten Höhenmeter seit Beginn der ersten Tour (bzw. seit dem letzten Rücksetzen) an.  
Wertebereich: 0 - 64525 m



**Hinweis:** Höhenmeter werden aus technischen Gründen nur in 5 Meter Schritten addiert, wenn jeweils 5 Höhenmeter nach oben oder nach unten durchgehend überschritten werden.

#### ☐ *Maximale Höhe*

Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.  
Zeigt die höchste in der aktuellen Tour erreichte (bzw. eingestellte) Höhe an.  
Wertebereich: -500 - 8200 m



#### ■ *Aktueller Puls*

Zeigt den momentan gemessenen Puls an.  
Wertebereich: 30 bis 240 Schläge pro Minute.



#### ☐ *Trainingszeit unterhalb der eingestellten Puls-Untergrenze*

Unterfunktion der Funktion aktuellerer Puls.  
Zeigt die Trainingszeit an, während der der Puls die eingestellte Puls-Untergrenze unterschritten hat. Dabei erscheint im oberen Display die eingestellte Puls Untergrenze mit dem Zeichen ▼, im unteren Display die gemessene Zeit.



#### ☐ *Trainingszeit innerhalb der eingestellten Pulsgrenzen*

Unterfunktion der Funktion aktueller Puls.  
Zeigt die Trainingszeit an, während der der Puls innerhalb der eingestellten Pulsgrenzen war. Dabei erscheint im oberen Display nur das Zeichen ⬆, im unteren Display die gemessene Zeit.



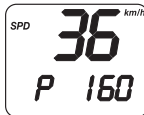
#### ☐ *Trainingszeit oberhalb der eingestellten Puls-Obergrenze*

Unterfunktion der Funktion aktueller Puls.  
Zeigt die Trainingszeit an, während der der Puls die eingestellte Puls Obergrenze überschritten hat. Dabei erscheint im oberen Display die eingestellte Puls Obergrenze mit dem Zeichen ▲, im unteren Display die gemessene Zeit.



### ■ Aktuelle Leistung

(im Modus Fahrrad)  
Zeigt die aktuelle Leistung in Watt an.  
Wertebereich: 0 - 9999 W



### □ Durchschnittliche Leistung

(im Modus Fahrrad)  
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Leistung.  
Zeigt die durchschnittliche Leistung seit  
Beginn der aktuellen Tour an.  
Wertebereich: 0 - 9999 W



### □ Maximale Leistung

(im Modus Fahrrad)  
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Leistung.  
Zeigt die höchste Leistung seit Beginn der  
aktuellen Tour an.  
Wertebereich: 0 - 9999 W



**Hinweis: Die hier angezeigten Leistungswerte sind Annäherungswerte. Sie werden unter Annahme einer durchschnittlichen Reibung, Windgeschwindigkeit, guter Oberflächenbeschaffenheit der Straße und dem eingegebenen Gewicht berechnet. Die Leistung kann bei einer Steigung genauer berechnet werden (Genauigkeit bis auf ca. 20 W, bei starkem Wind sind die Abweichungen größer), bei ebener Strecke werden Durchschnittswerte angegeben (Genauigkeit bis auf ca. 40 W). Bei Bergabfahrt erfolgt langsamer Abbau von P → 0.**

### ■ Tageskilometer

(im Modus Fahrrad)  
Zeigt die bisher gefahrenen Kilometer der  
aktuellen Tour an.  
Wertebereich: 0,00 - 999,99 km (im Display  
erscheint anstatt des Kommas ein  
Doppelpunkt)



□ **Gesamtkilometer** (im Modus Fahrrad)  
Unterfunktion der Funktion Tageskilometer.  
Zeigt die bisher gefahrenen Kilometer seit  
Beginn der ersten Tour (bzw. seit dem letzten  
Rücksetzen) an.  
Wertebereich: 0 - 99999 km



## 5.3 Allgemeine Funktionen

### ■ Ein-/Ausschaltautomatik

Erhält der Pulsempfänger des **GC4** 5 Minuten lang kein Signal vom Sender im Brustgurt (wenn der Sender bzw. der Empfänger außer Reichweite ist), schaltet der Pulsempfänger ab (im Display erlischt das Herzsymbol). Ist der Sender bzw. Empfänger wieder innerhalb der Reichweite, schaltet sich der Pulsempfänger erst dann wieder ein, wenn eine der Pulsfunktionen im Display durch Tastendruck angewählt wird.

### ■ Beleuchtung

Durch mindestens 3 Sekunden langes Drücken der Lichttaste wird die Beleuchtung eingeschaltet. Nach ca. 3 Sekunden geht das Licht automatisch wieder aus.

### ■ Wecker

(siehe Einstellmodus 2, Kap. 4.4)  
Es kann eine Uhrzeit (Weckzeit) eingegeben werden, bei deren Erreichen für 20 Sekunden ein Piepston ertönt (vorzeitiges Abschalten durch beliebigen Tastendruck). Ist der Wecker eingeschaltet, blinkt im Display das Uhrzeitsymbol. Ein- bzw. Ausschalten des Weckers erfolgt im Einstellmodus 2.

### ■ Puls Bargraph

Zeigt ein Diagramm, bestehend aus 9 Kästchen in der Mitte des Displays. Bei einem Pulsschlag innerhalb der momentan gültigen Pulsgrenzen werden diese Kästchen – von links nach rechts – angezeigt. Die Anzahl der angezeigten Kästchen ist

abhängig vom momentanen Puls. Bei Überschreitung der eingestellten Pulsobergrenze wird das volle Diagramm (100%) angezeigt. Bei Unterschreitung der eingestellten Pulsuntergrenze erfolgt keine Anzeige.

So kann man jederzeit – unabhängig von den momentan im Display angezeigten Funktionen – seinen ♥-Bereich kontrollieren.



Der optimale Pulsschlag während des Trainings ist dann erreicht, wenn er zwischen den Kästchen 5-7 liegt (das entspricht ca. 65 - 85 % der eingestellten Grenzwerte).

#### ■ Puls Warnton



Wird der Puls Warnton im Einstellmodus 2 eingeschaltet, ertönt bei Über- bzw. Unterschreitung der eingestellten Puls- ober- bzw. Untergrenze ein Warnton im Herzschlagrhythmus. Erreicht der Pulsschlag wieder einen Normalwert (innerhalb der eingestellten Grenzen), stoppt der Warnton.

Der Warnton kann im Einstellmodus 2 auch wieder ausgeschaltet werden.

## 6. SONDERFUNKTIONEN

### 6.1 Speicherfunktion (Aufzeichnung)

Der **GC4** besitzt eine Speicherkapazität von 64 Stunden. In dieser Zeit werden alle wichtigen Daten wie Höhe, Puls, Geschwindigkeit, Temperatur, Trittfrequenz, Leistung, Zeit und Strecke (Distanz) in kurzen Zeitintervallen von 20 Sek. automatisch gespeichert. (Diese Daten können mit dem Zusatzgerät HACtronic auf einem Computer graphisch und tabellarisch dargestellt und ausgedruckt werden). Der **GC4** hat eine Endloszeit-Aufzeichnung, das bedeutet: wenn kein Speicherplatz mehr für Aufzeichnungen frei ist (64 Stunden voll),

beginnt er wieder von vorne, d.h. die ersten Aufzeichnungen werden mit den neuen Werten überschrieben. Die Aufzeichnung wird durch gleichzeitiges, kurzes Drücken der UL- und OL-Taste gestartet (und auch wieder gestoppt). Bei Start der Aufzeichnung ertönt ein Signalton und im unteren Display blinkt das Symbol . Beim Stoppen der Aufzeichnung ertönt ebenfalls ein Signalton und das blinkende Symbol  erlischt.

**Beim Starten der Aufzeichnung werden automatisch alle bestehenden Minimal-, Maximal-, Durchschnitts- und Tageswerte auf Null gesetzt.**

Alle Minimal-, Maximal- und Durchschnittswerte (Displayanzeige: MIN/MAX/AV) ausgenommen Durchschnitts- und Maximalgeschwindigkeit und auch alle Tageswerte (DAY) ausgenommen Tagesfahrzeit und -kilometer, werden nur dann berechnet, wenn die Aufzeichnung gestartet wurde (siehe Kapitel 6.1).

Das bedeutet: wird die Aufzeichnung während einer Trainingseinheit nicht gestartet, werden im Display bei den obengenannten Anzeigen die Werte der letzten gespeicherten Etappe angezeigt, nicht die der aktuellen.

Um Speicherplatz und Batterie zu sparen, schaltet sich die Aufzeichnung nach ca. 24 Std. automatisch aus, falls das Beenden vergeblich wurde.

### 6.2 Puls-Zeit-Manager (PZM)

Der Puls-Zeit-Manager wird im Einstellmodus 2 ein- bzw. ausgeschaltet (siehe Kap. 4.2 und 4.4). Gestartet und gestoppt

wird er bei der Funktion Countdown im unteren Display durch Drücken der Lichttaste.

Um mit dem Puls-Zeit-Manager arbeiten zu können, müssen (im Einstellmodus 1) folgende Werte eingegeben werden:

Pulsobere- und -untergrenze 1

Pulsobere- und -untergrenze 2

Countdown1

Countdown 2

Der PZM ermöglicht es, in zwei aufeinanderfolgenden Zeitintervallen (Countdown1 / 2) in zwei verschiedenen Pulszonen (Pulsgrenzen1 / 2) zu trainieren. D.h. mit dem PZM kann zeitlich begrenzt innerhalb eines festgelegten Pulsbereiches trainiert und anschließend genauso zeitlich begrenzt innerhalb eines festgelegten Pulsbereiches erholt werden.

### **Beispiel**

Eingestellte Werte:

Pulsuntergrenze 1 = 120      Pulsobergrenze 1 = 160

Countdown 1 = 30 min.

Pulsuntergrenze 2 = 80      Pulsobergrenze 2 = 120

Countdown 2 = 5 min.

Man trainiert nun - nach Starten des Countdowns - effektiv 30 Minuten im Pulsbereich 1 und erholt sich danach effektiv 5 Minuten im Pulsbereich 2. Dabei ertönt jeweils ein kurzer Signalton, wenn ein Countdown abgelaufen ist und der andere Countdown (automatisch) gestartet wird. Die Bereiche 1 und 2 wechseln sich ab, bis der Countdown durch Drücken der Lichttaste gestoppt wird.

**Der jeweilige Countdown zählt allerdings nur dann, wenn die gemessene Herzfrequenz innerhalb des eingestellten Bereichs ist. Ist die gemessene Herzfrequenz außerhalb dieses Bereiches (darüber oder darunter) unterbricht der Countdown automatisch und läuft erst dann weiter, wenn die Herzfrequenz wieder innerhalb des Bereiches ist.**

Eine bessere Kontrolle darüber, ob man gerade im eingestellten Bereich ist, hat man, wenn „Pulsalarm“ eingeschaltet wird.

## **6.3 Erholungspuls**

Mit Hilfe dieser Funktion kann man die eigene körperliche Fitness erkennen.

Der Erholungspuls wird 3 Minuten nach Start dieser Funktion gemessen. Je mehr sich der Puls in diesen 3 Minuten erholt (= niedriger wird), umso besser ist die Konstitution des Benutzers. Nur möglich bei laufender Aufzeichnung.

### **Beispiel:**

Nach einem langen Anstieg ist der Puls auf 170. Durch 3 Sek. langes gleichzeitiges Drücken der OL- und UL-Taste wird die Funktion Erholungspuls gestartet. Dabei ertönt ein kurzer Signalton und für die PC-Auswertung wird eine Marke gesetzt. Um eine möglichst genaue Messung zu erhalten, sollte man sich jetzt 3 Min. lang nicht anstrengen. Nach Ablauf dieser 3 Min. zeigt ein erneuter Signalton, daß die Messung beendet ist.

In der Hauptfunktion Puls im oberen Display kann nun die Unterfunktion Erholungspuls aufgerufen werden. Dort wird nun im oberen Display der Ausgangspuls und unten der nach 3 Minuten gemessene Erholungspuls angezeigt.

Diese Messung kann beliebig oft durchgeführt werden. Bei Auswertung der Daten mit dem HAC-TRONIC über PC sind alle Messungen einzeln sichtbar.

## **6.4 Zeit-Streckenvergleich**

Diese Funktion ermöglicht einen Vergleich zwischen verschiedenen Fahrten auf einer gleichen Strecke. Dabei erfolgt im Display die Anzeige, ob man auf der momentanen Fahrt schneller oder langsamer als auf der zu vergleichenden Fahrt ist. Um diese Funktion sinnvoll nutzen zu können, hier ein paar Tips:

- Zuerst wird (siehe Kap. 5.2) die Tour ausgewählt, mit der man vergleichen möchte.
- Die Tour, die gefahren wird, muß identisch mit der ausgewählten Tour sein.

- Durch Starten der Aufzeichnung am Startpunkt der Tour (kurzes Drücken der OL- und UL-Taste) wird der Vergleich gestartet.
- Im Display erscheint nun bei der Funktion „Vergleich“ im unteren Display ständig die Zeitdifferenz zu der ausgewählten Tour. Ein negatives Vorzeichen „-“ bedeutet, daß man momentan langsamer ist als auf der ausgewählten Tour.
- Ist die Tour zuende, stoppt der **Garmin** automatisch den Vergleich und zeigt nun die gefahrene Zeitdifferenz an. Soll der Vergleich vorzeitig beendet werden, OL- und UL-Taste gleichzeitig kurz drücken.
- Um Zeiten vergleichen zu können, muß man natürlich schon einmal die selbe Strecke mit laufender Aufzeichnung gefahren sein. Es kann jede beliebige Strecke aufgezeichnet (gespeichert) und damit natürlich auch verglichen werden.

**Hinweis:** Will man eine Tour aufzeichnen, aber nicht vergleichen, sollte man bei der Funktion „Vergleich“ die Anzeige „----“ auswählen, um ein frühzeitiges Abschalten der Aufzeichnung zu vermeiden, da eine einmal ausgewählte Tour bis zum Starten eines Vergleichs ausgewählt bleibt (auch wenn zwischendurch andere Funktionen angezeigt werden).

## 6.5 Pulsgrenzen-Zeit-Speicher

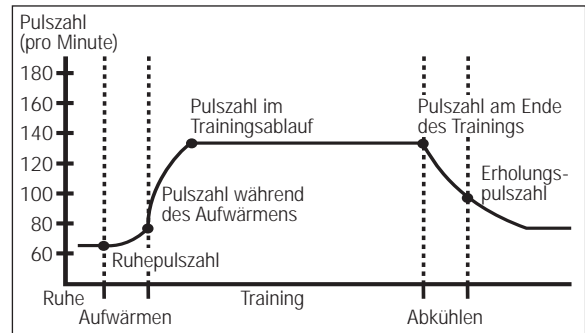
- Mit den 2 einstellbaren Pulsob- und -untergrenzen ist es möglich
- zwei definierte Pulsgrenzbereiche festzulegen und eine davon für das momentane Training auszuwählen.
  - den momentanen Pulsschlag innerhalb dieser Grenzen ständig am Pulsbargraphen abzulesen (siehe Kap. 5.3).
  - nach dem Training (oder auch während des Trainings) auszuwerten, wie lange man innerhalb oder außerhalb dieser Grenzen trainiert hat (siehe Kap. 5.2).
  - sich durch ein Warnsignal auch akustisch anzeigen zu lassen, wenn der ausgewählte Pulsbereich über- oder unterschritten wird (siehe Kap. 4.2).

## 6.6 Markierungen setzen

Mit dem **Garmin** ist es möglich während der Aufzeichnung beliebig viele sog. Markierungen zu setzen (mind. 2 Minuten Abstand voneinander). So ist es möglich, sich bei der späteren PC-Auswertung z. B. an bestimmten Weg-Punkten zu orientieren. Eine Markierung setzt man durch 3 Sek. langes gleichzeitiges Drücken von OL und UL. Die Markierung wird durch ein akustisches Signal bestätigt.

## 6.7 Die Pulszahl im Trainingsablauf

Das folgende Diagramm zeigt die Punkte, an denen man während des Trainingsablauf die Pulszahl messen sollte.



### 1. Ruhepulszahl

Pulszahl vor Trainingsbeginn

### 2. Pulszahl während des Aufwärmens

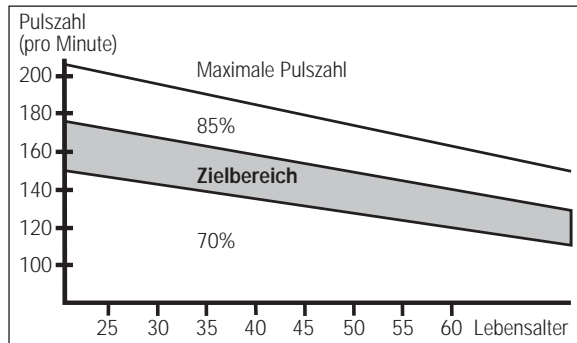
Es ist gefährlich, wenn die Pulszahl zu schnell ansteigt. Darum durch etwa fünf Minuten warmtrainieren die Pulszahl allmählich auf ca. 100 Schläge pro Minute steigern.

### 3. Pulszahl während des Trainings

Wer trainiert, um jung und gesund zu bleiben, kann - wenn Art und Belastung des Trainings falsch gewählt sind - die Gesundheit sogar gefährden. Man sollte stets unter angemessener Anleitung durch Arzt oder Trainer trainieren. Allgemein gilt, wenn man sein Pulszahl als Basis nimmt, wird man bei maximaler Anstrengung seine maximale Pulszahl erreichen. Am günstigsten für das Training ist es, wenn man den Bereich von 70 bis 80% der maximalen Pulszahl anstrebt, denn bei zu geringer Anstrengung bleibt andererseits die verbessernde Wirkung auf die Herzfunktion aus.

### Maximale Pulszahl und Zielbereich

Dieses Diagramm ist nur eine vereinfachte Darstellung. Die individuellen Unterschiede bei Alter und Kondition erfordern die Beratung durch einen Arzt und dessen aufgestelltes, langfristiges Trainingsprogramm.



### 4. Erholung der Pulszahl

Gleich beim Ende des Trainings (vor dem Stoppen der Aufzeichnung) sollte man die Pulszahl messen und dann wieder

nach 3 Minuten (siehe Funktion „Erholungspuls“ Kap. 5.1). Nach dem Training erholt sich die Pulszahl wieder und sinkt allmählich auf den Wert des Ruhepulses. Wenn 3 Minuten nach dem Training die Pulszahl bei mehr als 120 Schlägen pro Minute liegt, war das Training zu anstrengend. Trainiert man regelmäßig, wird der Puls nach dem Training schneller sinken.

## 7. BATTERIEWECHSEL

### Batterie des :

Um die Wasserdichtheit des  zu erhalten, sollte der Batteriewechsel in einem Fachgeschäft erfolgen.

**Achtung:** Bei einem Batteriewechsel bleiben alle gespeicherten Werte auf dem Stand der letzten aufgezeichneten Tour erhalten (z. B. TOT km, TOT Höhenmeter usw.)

Sollte das Display nach einem Batteriewechsel irreguläre Werte oder gar nichts anzeigen, dann Batterie noch einmal entfernen, 10 Sekunden warten und dann Batterie wieder einlegen.

### Batterie des Sendegurtes und Lenkerhalters:

Den Batteriedeckel auf der Rückseite aufdrehen und alte Batterie entfernen. Eine neue Batterie Typ CR2032 mit dem Pluspol nach oben einlegen und Deckel wieder zuschrauben.

### Batterie des Fahrradsenders:

Der drahtlose Sender enthält eine 12 Volt Batterie. Diese Batterie sollte, wenn der Computer Fehlmessungen liefert, erneuert werden. Dazu Batteriedeckel an der Oberseite des Senders mit Hilfe einer Münze nach links aufdrehen, alte Batterie entfernen und neue 12 Volt Batterie, Typ E23A/MS21/V23 mit dem Pluspol nach oben einlegen. Batteriedeckel wieder zudrehen. Batteriedeckel nicht überdrehen!

**Bitte die entleerten Batterien nicht in den Hausmüll werfen, sondern fachgerecht entsorgen.**

## 8. WARTUNG UND PFLEGE

### Reinigen des Brustgurts

Der Sendegurt mit seinen eingearbeiteten Spezialelektroden darf nicht in der Waschmaschine gewaschen werden. Zum Reinigen den Sendegurt vorsichtig mit einem synthetischen Waschmittel abwischen. Nicht in der prallen Sonne trocknen lassen.

Der elastische Brustgurt selbst ist waschbar, muß aber vor der Verwendung gut getrocknet sein.

Uhr und Sendegurt nach jedem Tragen unter fließendem Wasser abspülen. Dies gilt besonders nach Kontakt mit Salzwasser.

### Lagerung

Vor direktem Sonnenlicht, Hitze und Frost (unter -25 °C und über +50°C) schützen.

## 9. STÖRUNGSBESEITIGUNG

Mögliche Probleme	Ursachen bzw. Behebung
Keine Anzeige im Display	UL- oder OL-Taste drücken Batterie überprüfen
Schwarzes Display bzw. Display-Anzeige reagiert zu langsam	Temperatur ist zu hoch (über 60°C) bzw. Display war zu lange direktem Sonnenlicht ausgesetzt Temperatur ist zu niedrig (unter -10°C)
Angezeigte Geschwindigkeit oder Fahrstrecke zu hoch bzw. zu niedrig	Überprüfen, ob Radumfang stimmt Maßeinheit überprüfen Abstand Sender - Computer überprüfen (max. 60 cm)
Keine Pulsanzeige im Display Pulswert falsch oder schwankend	Pulsempfänger ist abgeschaltet und muß neu aktiviert werden (s. Kap. 5.3)

Brustgurt/Sender überprüfen

Haut zu trocken/zu kalt

Störung z. B. durch Hochspannungsmasten, andere Herzfrequenzmeßgeräte etc.  
Nach Verlassen des Störbereichs erscheint wieder normale Anzeige

Abstand zwischen HAC4 und Brustgurt (Sender) zu groß (sollte nicht mehr als 60 cm betragen)

Pulsanzeige „--“ im oberen Display

gemessener Pulswert liegt über 199 Schläge pro Minute;  
auf Pulsanzeige im unteren Display wechseln

Aufzeichnung wird (automatisch) vorzeitig beendet

überprüfen, ob eine Vergleichstour ausgewählt wurde (Vergleich eingeschaltet)

Signaltöne in regelmäßigen Abständen

überprüfen, ob Countdown od. Pulsalarm eingeschaltet ist

Höhe zeigt nach Start einer Aufzeichnung falsche Werte

Ausgangshöhe (Einstellmodus 1) überprüfen, möglicherweise ist falscher Wert eingegeben  
Wasser in Meßbohrung über dem Display (ausblasen)


Countdown funktioniert nicht

Überprüfen ob Puls-/Zeitmanager eingeschaltet ist

Display wird bei Einschalten des Lichtes oder Signalton schwächer  
Uhr läßt sich nicht mehr bedienen

Batterie muß erneuert werden

## 10. GARANTIEBEDINGUNGEN

Wir leisten auf den  eine Garantie von 12 Monaten, auf den Sendegurt 24 Monate. Die Garantie beschränkt sich auf Material- und Verarbeitungsfehler. Ausgenommen von der Garantie sind die Batterien.

Die Garantie ist nur gültig, wenn

- der Computer vorschriftsmäßig und sorgfältig behandelt wurde
- der Computer mit dem Kaufbeleg (Datum) ausreichend frankiert an:

**CICLO SPORT, K.W. Hochschorner GmbH**  
**Konrad-Zuse-Bogen 8**  
**D-82152 Krailling**  
**Fax: 089/857 74 72**

ingesandt wird.

Bitte vor Einsendung des Gerätes die Bedienungsanleitung und die Störungsbeseitigung nochmals sorgfältig durchlesen. Bei berechtigten Garantieansprüchen wird ein Austauschgerät oder das reparierte Gerät kostenlos zurückgesandt.

Wird das Gerät zur Reparatur eingesandt oder wird ein Garantieanspruch nicht anerkannt, erfolgt eine Reparatur bis DM 25,- automatisch.

Bei höheren Reparaturkosten erfolgt eine Benachrichtigung. Die Rücksendung des reparierten Gerätes erfolgt per Nachnahme. Bitte nebenstehenden Garantieschein ausschneiden und an CICLO SPORT senden.

## 11. GARANTIESCHEIN

**Absender:**

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Nr.

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon (tagsüber)

**Grund der Einsendung:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Nach Ablauf der Garantie:**

Reparaturen sollen bis DM \_\_\_\_\_ durchgeführt werden.

**Ich habe Interesse an folgenden CICLO SPORT-Produkten:**

**CICLOMASTER**

**CICLOCONTROL**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 12. TECHNISCHE DATEN

### Sendegurt

Umgebungstemperatur:	- 10°C bis + 50°C
Batterie:	CR 2032 Lithium
Sendefrequenz:	5,3 kHz telemetrisch

### Fahrradsender

Umgebungstemperatur:	- 10°C bis + 50°C
Batterie:	12V, Typ 23A · LRV08
Sendefrequenz:	121 kHz telemetrisch

### Lenkerhalter HAC4 / Fahrradempfänger

Umgebungstemperatur:	- 10°C bis + 50°C
Batterie:	CR 2032 Lithium

### HAC4 Uhr (Empfänger)

Wasserdicht:	bis 3 m
Umgebungstemperatur:	- 20°C bis + 60°C
Batterie:	CR 2032 Lithium Durchschnittliche Lebensdauer 1 Jahr

(Häufiger Gebrauch von Licht und Signalen kann die Lebensdauer der Batterie erheblich verkürzen)

## 13. STICHWORTVERZEICHNIS

## SEITE

Aktuelle Höhe	17
Aktuelle Leistung	19
Aktuelles Steigen bzw. Sinken	14
Aktuelle Steigung / Gefälle	14
Aktueller Puls	13/18
Allgemeines	6
Allgemeine Funktionen	19
Anlegen des Brustgurtes	6
Anzeigen im unteren Display	16
Anzahl der Steigungen	15
Anzahl der Gefälle	15
Ausgangswert für die Höhenmessung	9

Batteriewechsel	23
Bedienung der Tastatur	7
Beleuchtung	19
Countdown	16
Countdown 1	10
Countdown 2	10
Datum	16
Datenübertragung zum PC starten	10
Display-Symbole	28
Durchschnittsgeschwindigkeit	13
Durchschnittliche Leistung	19
Durchschnittlicher Puls	13
Durchschnittliche Steigung	14
Durchschnittliches Gefälle	14
Durchschnittliches Sinken	15
Durchschnittliches Steigen	15
Ein-/Ausschaltautomatik	19
Einstellmodus 1	8
Einstellmodus 2	10
Erholungspuls	14/21
Funktionen im oberen Display	13
Garantiebedingungen	25
Garantieschein	25
Gesamtfahrzeit	17
Gesamthöhenmeter aufwärts	18
Gesamthöhenmeter abwärts	18
Gesamtkilometer	19
Gesamtwerte zurücksetzen	10
Geschwindigkeit	13
Gewicht	9
Grundeinstellungen	8

Inbetriebnahme	6	Rundenzeit	16
Ist-Höhe einstellen bzw. nachjustieren	10	Starten des CC HAC 4	6
Jahr	16	Sonderfunktionen	20
Jahr einstellen	11	Speicherfunktion	20
Markierungen setzen	22	Stoppuhr	16
Maximale Höhe	18	Störungsbeseitigung	24
Maximale Leistung	19	Tag einstellen	11
Maximaler Puls	14	Tagesfahrzeit	17
Maximale Pulszahl und Zielbereich	23	Tageshöhenmeter aufwärts	18
Maximale Steigung	15	Tageshöhenmeter abwärts	18
Maximales Gefälle	14	Tageskilometer	19
Maximales Steigen	14	Tageskilometer einstellen	12
Maximales Sinken	15	Tageswerte zurücksetzen	20
Maximaltemperatur	16	Technische Daten	26
Maximalgeschwindigkeit	13	Temperatur	15
Menüführung	12	Trainingszeit innerhalb der eingestellten Pulsgrenzen	18
Messen des Radumfanges	8	Trainingszeit oberhalb der eingestellten Puls-Obergrenze	18
Minimaltemperatur	15	Trainingszeit unterhalb der eingestellten Puls-Untergrenze	18
Modus Skifahrer aus / ein	12	Trittfrequenz	10/17
Monat einstellen	11	Uhrzeit	16
Montage des Lenkerhalters	7	Uhrzeit einstellen	11
Montage des CC HAC 4 auf dem Lenkerhalter	7	Vergleichstour auswählen	17
Pulsalarm ein / ein	10	Wartung und Pflege	24
Puls Bargraph	19	Wecker	19
Pulsgrenzen-Zeit-Speicher	22	Wecker aus / ein	11
Puls Obergrenze 1	9	Weckzeit einstellen	11
Puls Obergrenze 2	9	Zeit-Streckenvergleich	21
Puls Untergrenze 1	9	Zwischenzeit	16
Puls Untergrenze 2	9	Vergleich	17
Pulsgrenzen 1 / 2	11		
Pulszeitmanager ein / aus	11		
Puls Warnton	20		
Pulszahl im Trainingsablauf	22		
Puls-Zeit-Manager (PZM)	21		

# 14. DISPLAY-SYMBOLS UND IHRE BEDEUTUNG

