





Jeg vil med denne gennemgang prøve at dele nogle af de erfaringer jeg har fået de sidste år med anvendelse af primært Garmin Edge 705

Flemming Nielsen

Garmin erfa 06.10.2009 Opstart



- Når du tænder for din Garmin, starter den op i billede "Cykelcomputer 1"
- Herfra kan man skifte mellem tilgængelige data med "enter" eller "mode" knapperne
- Med "menu" knappen kan du komme til indstillinger mv.



Jeg har gjort mig et par erfaringer vedr. indstillinger, som jeg vil foreslå



 Vælg ruter under indstillinger



Sæt "beregner" til "fra".

Så undgår du at Garmin forsøger at genberegne en rute du har lagt ind og planlagt at følge. Garmin tror nemlig den er smart og vil genberegne sin egen rute i stedet for den du har lagt ind



 Vælg Display under indstillinger



 Vælg "Bliver på" under "Tid til lys slukker"

- Så kan du have permanent baggrundslys på din Garmin, hvis du kører i svagt lys
- Bemærk. at batteriet aflades hurtigere, når du anvender baggrundsbelysning. Ved opladning efter hver tur, giver det dog normalt ingen problemer



- Tryk kort på "sluk" knappen
- Herved får du mulighed for at vælge lysstyrke ved at vippe "enter" knappen op eller ned. Afslut med tryk på "enter"
- Du kan slukke for lyset igen ved flere korte tryk på "sluk" knappen



Du kan selv
bestemme hvilke
datafelter du vil have
vist på de forskellige
billeder

 Vælg menuen datafelter under indstillinger



 Her vælges datafelter til opstartsbilledet, Cykelcomputer 1



- Du kan vælge, hvor mange datafelter der skal vises
- Herefter vælges hvilke data der skal vises i de forskellige felter
- På samme måde vælges datavisning på de øvrige billeder



 Vælg menupunktet "Træning"



 Vælg "Auto pause/omgang



- Her kan du vælge at Garmin sætter tiden på pause, når f.eks. en af de andre er punkteret [©]
- Hvis du kører omgange, kan Garmin automatisk registrere mellemtider og omgange, når du passerer samme sted



- Garmin opsamler data som en almindelig cykelcomputer, efter at du har trykket på "start/stop" knappen
- Når turen er slut trykker du igen på "start/stop" knappen
- Undervejs kan du tage mellemtider ved at trykke på "lap" knappen



- Ved at trykke på "mode" knappen kan du skifte mellem billederne og bl.a. se samlet antal højdemeter
- Turen kan nulstilles ved at trykke på "lap" og holde den nede i mindst 3 sek.
- Turen vil dog stadig være gemt under historik indtil du vælger at slette historikken



 Under historik kan du se opsamlede totaler fra turen



 Data vises for den markerede tur

Anvendelse, turdata



Turen er her importeret i Garmin TrainingCenter

Her kan vises flere detaljer om turen og der kan laves forskellige grafer

Standard baggrundskortet er ikke så anvendeligt, men turene kan eksporteres til Google Earth

Anvendelse, turdata

🕫 Flemming Nielsen - Garmin Training Center(r)	laras inaci, il 1911	Constanting on		1000 100									
Fil Rediger Vis Bruger Hjælp													
Historik 🔯 Træning 🔗 Baner 🗐 🛋	K≠ Edge 705 🔹 🕴	🖹 X 🗳 (M I										
	Kort 🔢 Totaler	Bemærkninger											
A contamb as 2000 b	Navn	Samlet afstand:	Total tid	Gennemsnitstemp	Gnsn. fart	Max fart	Kalorier i alt:	Samlede kalori	Gennemsnitlig puls	Maksimal puls	Gnsn kade	Total stigning	Total nedst
september 2009	12-09-2009 12:49:45	98.49 km	3:20:49	2:02 /kn	n 29.4 km/t	62.8 km/t	3216 kal		144 bpm	187 bpm	72 rpm	1055 m	1019 m
31 1 2 3 4 5 6	M Omgang 1 - 12:49:45	98.49 km	3:20:49	2:02 /kn	n 29.4 km/t	62.8 km/t	3216 kal		144 bpm	187 bpm	72 rpm	1055 m	1019 m
7 8 9 10 11 12 13													
14 15 16 17 18 19 20													
28 29 30 1 2 3 4													
5 6 7 8 9 10 11													
I dag: 12-09-2009													
Cykling													
12-09-2009 12:49:45													
···· 🚲 10-09-2009 17:20:14													
·····································													
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·													
■ ■ 16-08-2009 - 22-08-2009 ■ ■ ■ 00.08 2000 15:08 2000													
■ ■ ■ 03-03-2003 = 13-08-2003 = 13-08-2003													
26-07-2009 - 01-08-2009													
± 12-07-2009 - 18-07-2009													
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·													
	Emne Zon	e 1 Zone 2 Zone	3 Zone 4	Zone 5 Zone 6	Zone 7 Zo	ne 8 Zone 9	Zone 10						^
14-06-2009 - 20-06-2009	Puls (tid) 9:	11 28:14 1:01:2	1 1:28:55	12:27									=
07-06-2009 - 13-06-2009	Puls (afstand) 4.9	km 15.2 km 32.0 k	m 41.9 km	4.6 km									
31-05-2009 - 06-06-2009	Hastighed (tid) 0:	21 3:50 19:2	8 38:21	1:05:26 50:46	15:28	5:16 1:28	0:07						-
······· 24-05-2009 - 30-05-2009													
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					-	~	Afstand	- 🍳 🔍 🖽					
Klar	L												NUM

Datavisning i Garmin TrainingCenter

Anvendelse, turdata



Her er turen importeret i SportsTrack

Det er et rigtigt godt gratis program

Det kan dog kræve lidt tilvænning at navigere rundt i programmet

Baggrundskort hentes automatisk, hvis der er internet forbindelse

Anvendelse, turdata

Daglig a	ktivitet • Mine Akti	viteter 🔸										. 📃 👟 😕 🛽] 🔶
6 7 Uge fra 07-	09-2009	🔇 🔇 🕮 l dag											
2 13 14 9 20 21 Dato	Tidspunkt	Lokation	Kategori	[Distance (Km)	Tid	Gns. hurtighed (min/km)	Gns. hastighed (Km/t)	Kalorier	Hurtigste fart (Km/t)	Stigning (M)	Stigning (M)	
mandag													
tirsdag	Eftermiddag	Rute 28 med SCR Motion	Cykling: Landevej		75,59	2:23:28	1:54	31,6	2.444	72,7	+556,7/-538,7	556,7	
4 5 torsdag	Eftermiddag	Rute 38 med SCR Motion	Cykling: Landevej		64,75	2:00:38	1:52	32,2	2.105	64,6	+402,3 / -351,7	402,3	
0 11 12 fredag	Aften	Rundt i dyrehaven	Løb		7,29	35:14	4:50	12,4	526	31,5	+540,1/-516,5	540,1	
7 18 19 Ieroag 4 25 26 søndag	Middag	Gjern - Pøt Mølle - Sjelle - Veng -	- Ja Cykling: Landevej		98,95	3:21:20	2:03	29,4	3.216	60,2	+864,07-866,0	864,0	
1 Denne uge		(Multipel)	(Multipel)		246,20	8:20:40	2:02	29,5	8.291	32,2	+2.363,1/-2.272,9	2.363,1	
9 Sidste uge		(Multipel) (Multipel)	(Multipel) (Multipel)		107,81	3:22:41	1:53	31,9	3.605	36,1	+258,7 / -380,1	258,7	
r lø sø august		(Multipel)	(Multipel)		922,67	34:32:46	2:15	26,7	30.353	33,7	+10.946,1 / -10.866,8	10.946,1	
1 2 8 9 4 15 16 122 23 29													
Stigning				\odot	Rute : Gade								
009 Dato:	12-09-2009	12:49		Data: 📄⊧	R Udforsk							♦ 🍣	🗒 🎲 /
5 6 Kategori:	Cykling: Landevej			•		26	1	Borre		45	Aidt	Vrangstrup	1.
1 12 13 Lokation: 8 19 20	Gjern - Pøt Mølle - S	ijelle - Veng - Jaun Gyde - Laven		-	Ansvej 186	Ans	B	arup	54	Tingve) Tu	ngelund	Fav	rskov
26 27 Zone	Højde ændring	Distance Tid Procen	nt		1.1.1	130	Kangen	575	Vejerslev	X	F	aurum s	kjød
stigning	+864.0 M	20,13 Km 53:45 20	6,7 %			Iller	riongen			📻 V 1	Sall M	457	Brunc
Flad	+38,7 M	57,30 Km 1:53:33 50	6,4 %		$\left\{ \right\}$		Roe	Truust	L.	Graist			
Total	+36,6 M	98,56 Km 3:21:20 100	0,5 %),0 %		lier	Huse	srønbæk	Truust Mark	26 5	korup	Aptrup Sall		
					C.S.	110	46		Fårvar	19			
					inge		46	VLP		Ry C		Pit C	
•						1001	Allingskovby		Hom	aver 5	Ha	mmel	
•					261	S #		112		26	Svenstrup		6
Stigning	/ Distance				Lemming	fair a	8	44		Møge	lby	457 Voldby	
•	- 1		la 🖓 🔛	🔯 🔎 🔎	27	/ -		7.1	G	ern Ellenin	And	EK 20 VIDO	-ej
					Seiling Nis	set	Grauballe S	vostrup	Amorite	- Charles	The feel	~~~ I	Fajstr
120-			120		er i	1.		Sminne	Skanne	Holmstol	Farre	- 7 -	7
					$V \rightarrow$	46	- and	Conninge	ave	KISE	Røgen –	Her	ckind
110						\sim		AN	Hamme	1 1 3		- CH	de Skiv
100-		A			1000 O	- M	34	Voel			Toustrup		h h
					Silk	ebrg Ged	Ivad Rese	nbrc	Sorringve	A N	CI. Dy	Skørring S	jelle Hers
90					by 52	15		1.1		Sorrin	ngTovstrup		
	A					Arhusvel			× 1			S - Service	
E I							Linave	Linà			457	Galten	Charber
· E 70-					52	RA.	Hårup	15	Mollerup	Elensted	Lâsby	Klank	SKOVDY
		N N 1			$B = \sum_{i=1}^{n} a_i$	Hattenæs		Haived		I Ieliateu	15 Herringma	195	1
							B	1014	N		44	Høver	Storring
50-					Virklu	ind,	Svejbæk	B	-09		\mathcal{A}	1 5-1	
40						12			Leven		Vising	1	~ Y
								JUISU	Allin	9		Søballe	ð Stjær
30				WW	- C 🤌 R	odelund	in the second second			Tørring Tu	Istruezylavngyde	Veng	1
20-	ΨV			1.4		Rug	445		2		and the second	64,07 H	ým /
					alle Them	anudiunu .	Ry	Glarbo	- V	Ry-F	all and the second		Je
0.00	10.00 20.00	10.00 10.00 50.00	00.00	00:00						4	and the state of t		

Der kan vises grafer med alle de opsamlede data, her er det højde profil

Anvendelse, turdata

SportTracks - Flemming Nielsen's	Historik_linux					
◀ juni 2009 ► Kater						
ma ti on to fr lø sø	goner - Signingszoner					
1 2 3 4 5 6 7 Aktivi	itetskategorier		4	ד 🖶 🗶 🖑 ן	ilføj kategori	📄 Kopi
8 9 10 11 12 13 14 Pace	/ Hastighedszone	ndard				
15 16 17 18 19 20 21 Stign	ingszoner	lidalid				
22 23 24 25 26 27 28 Puls:	zoner					
29 30 Kade	nce zoner					
juli 2009 Powe	er Zoner					
mation to fr lø sø						
1 2 3 4 5						
6 7 8 9 10 11 12						
13 14 15 16 17 18 19						
20 21 22 23 24 25 26						
2/ 28 29 30 31						
august 2009						
ma ti on to fr lø sø						
1 2						
3 4 5 6 7 8 9	Ka	tegoridetalie				
10 11 12 13 14 15 16	114	legonaetalje				
24 25 26 27 28 29 20	Navr	n: Stand	ard			
31	_					
	Zone	er				
september 2009	Nav	/n Spær	id 📃	stigning		
mation to triøsø	stig	ning	2,0% til>>	Fra:	2,0	%
7 9 9 10 11 12 13	Flac	d -2	2,0% til 2,0%	Til-		
14 15 16 17 18 19 20	ned	kørsel -	<<- til -2,0%			%
21 22 23 24 25 26 27				♦♦ Mellemtid	💢 Slet	
28 29 30						
Kategorier 😞						
Andre opgaver						
mport .						
I Logbog ►						
🔅 Indstillinger						

Definitionen af højdemeter vil typisk være forskellig i forskellige programmer, og derfor vil der blive vist forskellige resultater

I SportsTrack kan du selv opsætte stignings% for, hvornår det går opad og der skal tælles højdemeter

Anvendelse, turdata

SportTracks - Flemming	Nielsen's Hist	torik_linux		-		_	_	_	_		_	_	_	_	-			. D X
4 juni 2009	Danlin	ktivitet	line Aldivite	tor a													() (m)	
ma ti on to fr lø sø																	o 🌀	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14	6 7 Uge fra 07-09-2009 😯 💬 I dag 2 13 14												0					
15 16 17 18 19 20 21	Dato	Tidspur	nkt	Lokation		Katego	ori		Distance	(Km)	Tid	Gns. hurtighed	Gns. hastighed	Kalorier	Hurtigste fart (Km/t)	Stigning (M)	Stigning (N	0
22 23 24 25 26 27 28 29 30	mandag											(min/km)	(Km/t)					
juli 2009	tirsdag	Eftermi	ddag	Rute 28 med S	SCR Motion	Cyklin	ıg: Landevej			75,59	2:23:28	1:54	31,6	2.444	72,7	+556,7 / -538,7		556,7
mation to fr lø sø	onsdag torsdag	Eftermi	dag	Rute 38 med 9	SCR Motion	Cyklin	io: Landevei			64.75	2:00:38	1:52	32.2	2.105	64.6	+402.3/-351.7		402.3
6 7 8 9 10 11 12	fredag	Aften	-	Rundt i dyreha	aven	Løb	-			7,29	35:14	4:50	12,4	526	31,5	+540,1 / -516,5		540,1
13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26	lørdag søndag	Middag		Gjern - Pøt Me	ølle - Sjelle - Veng	g-Ja… Cyklin	ıg: Landevej			98,56	3:21:20	2:03	29,4	3.216	60,2	+864,0 / -866,0		864,0
27 28 29 30 31	Denne uge			(Multipel)		(Multij	oel)			246,20	8:20:40	2:02	29,5	8.291	32,2	+2.363,1/-2.272,9		2.363,1
august 2009	Sidste uge sentember			(Multipel) (Multipel)		(Multip (Multin	pel) pel)			107,81 354 01	3:22:41	1:53	31,9	3.605	36,1	+258,7 / -380,1 +2 621 7 / -2 653 0		258,7 2 621 7
mation to fr lø sø 1 2	august			(Multipel)		(Multi	pel)			922,67	34:32:46	2:15	26,7	30.353	33,7	+10.946,1 / -10.866,8	1	0.946,1
3 4 5 6 7 8 9																		
10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23																		
24 25 26 27 28 29 30																		
31	Mellemt	ider							Rute	e : Gade								
ma ti on to fr lø sø	Dato:	12-09-200	9 📖 [2:49				Data:	B 13 04	forsk	Ans					× × ×		
1 2 3 4 5 6	Kategori:	Cykling: La	andevej						- - (-	1	20 5		575 Vejers	ev	Tungelund	нац т		Skiød
14 15 16 17 18 19 20	Lokation:	Gjern - Pøl	: Møle - Sjelle	- Veng - Jaun	Gyde - Laven						Her	Congensbro			V T	Sall 457	441	Brun
21 22 23 24 25 26 27	VIS.	Fr. IU NIO	meter P	Mellemtid	Mallamtide	Sideta	Hastich	ad Haide		\sum	iner .	Roe	uust		Graister			
20 20 00	Tid	Distance	Mellemtider	distance	hastighed	fartændring	kontra g	ns. ændr	ing	iller Huse	Grønbæk	Truust N	lark 26	Skorup	Aptr	up Sall	3	man a
Daglig aktivitet 🔗	0:22:08	10,00 20.00	22:08 19:17	10	0,00 27,1 0.00 31.1		4.00	-2,29			46	709	Få	rvang	-			
Tilfai aktivitat	1:02:06	30,00	20:39	10	0,00 29,0	-	2,06	-0,34		1	46			En		Carrier &		
Slet aktivitet	1:20:10	40,00 50.00	18:04 20:00	10	0.00 33.2 0.00 30.0		4.17 3.21	3.83			Allingsk	ovby	Hom	4	No.	Hammel	ΣX	·
Rediger aktivitet	1:58:43	60,00	18:32	10	0,00 32,4		2,37	2,99		1	* 8	31.		M	26 SI	venstrup	7-	
Eksporter	2:18:18	70,00	19:35	10),00 30,6	-	1,73	1,26	- Lemm	ing		>1		, la la	Møgelby	Anbæk 26	Voldby Vit	lor No
Andre opgaver	Hastinha	al .	•									nalla Svotau		Giern	llerup	· L /Z		Faist
	Hasughe	a						🔲 🦚 🗩		Nisset	Grau	balle Gvodru	Am	erika 💙		Farre	\mathbf{A}	1 1
Vælg visning	10	×h		22				uan 141 🍋	- K			Sr	ninge Ska	nnerup H	olmstol	agen		
Logbog >	33-	200		33						- ALL	46		C - Came	elvel	25.16		He	ecskind Skin
🔅 Indstillinger	32									TIE	1	3877	Voel			Foustrup		
											Gødvad	145	Sorri	- 1		St. By		Sidllo Hers
	31									Silkeborg		Resendro		gvel	Sorring -	s s	kørring	Sjelle Hera
	€ 30									Art	15		· Jane			ovstrup	-2-1	1-
	<u>ل</u> ح الح						_			5	Lindy				200	457	Calton	Lad.
	per 23								52	1		lårup	Liná 15 Molle	erup	31	âsby	Galten	Skovby
	- <mark>5</mark> 28									Hatten	æs	Halved) ~~**	lensted 15	Herningmotorusian	95 Klar	1
	<u>т</u> 27									Sec.	The second	4	RAN.		7.4	9147	Høver	Storing
									V	irklund	Sve	bæk <u>R</u>		200	5		5	J.
	26						•••••••			52	-		Iso			Vissing	12 calo	
	25-			-					- 3-					Alling	ing Tuletare	lavenvde	Sidda	Stjær
	24-									Rodelun	d					Verify and	ang 3	13
		10.00 20.00) 30'00	40.00	50,00 60,00	0 70.00	80.00 9	0.00 98.56		Hudlun	nd Ang_	445		hime				13.

 Du kan se gennemsnits hastighed mv. for valgte mellemtids intervaller

Anvendelse, turdata



Eksempel på workout (enkeltstart)

Her er pulsen vist. Hvis der havde været tilsluttet wattmåler, kunne dette også have været vist

Anvendelse, aktivitetsrapport

Duging akur	itet • Mine Aktivi	teter)											🛄 🕓 🖕
Uge fra 05-10-20	009	OO mid	dag			_							
Dato	Tidspunkt	Lokation		Kategori	Distance (Km)	Tid	Gr hu (m	ns. rtighed iin/km)	Gns. hastighed (Km/t)	Kalorier	Hurtigste fart (Km/t)	Stigning (M)	Stigning (M)
mandag													
onsdag	Eftermiddag	Rundt om Moss	sø via Yding Skovhøj	Cykling: Landevei	73.	87	2:37:16	2:08	28.2	2.402	56.1	+554,1/-534,3	55
torsdag													
fredag													
søndag													
Denne uge		Rundt om Moss	sø via Yding Skovhøj	Cykling: Landevej	73,	87	2:37:16	2:08	28,2	2.402	28.2	+554,1/-534,3	5
Sidste uge		(Multipel) (Multipel)		(Multipel) (Multipel)	203.	01	7:43:51 8:07:39	2:17	26,3	7.62/	30.0	+1./31.9/-1./53.9 +1.612.2/-1.622.0	1.7
september		(Multipel)		(Multipel)	846.	90 2	8:56:05	2:03	29,3	28.669	36,2	+5.801,2 / -5.655,1	5.8
Pannort						0	Bute	Code					
карроп	an 40 0000 000	10.17				○	Nute .	Gaue					
Dato:	07-10-2009	16:17				Data: ⊞∙	L Udfore	sk 🔛	N 684	6			
Natégon:	Cyking: Landevej	den Olivertur				•	and the	Len	iming .	ANY .	25	Giem	eiby
Lokation:	rrundt om Mossø via	Nang Skovhøj	1554 1 / 534 3			Ŧ	Resdal	Seiling	Nisset	Grauba	ille Svostrup	Ellerup	
Tal	73,07 Nm	Sugning:	+004,17-034,3				52 Ska	eakær			Sminne	Skannerup Holmsto	- V-F
Hastished	2:37:10	Hurtiget:	0:00				ding		AN I	46	- Sector	and the second	Røgen L
Kalorier	2,402	Goe pule:	137 (74%)				-	42	111	30		Hama	my X
Vairat	15 %	ona, pue.	137 (74%)				Bording	C Bage		and and	The second	Sam	St. By
Lidetyr:	Principia							Balleby 52	Silkeborg		Resenbro	Som	00
Gudyr.	RSL 20 manueler	for 147 Timer				•	Hvinni	ngdal	Artus	81		X	Tovstrup
Navn:						-	R X	15		Lindvey	Lin		457
Kommentarer:							Funder		Hattenæs	Ha	Halved 15	Flenster	15 He
							de la		1.4	- and	< / h	NL-X	-A
									Virklund	Svejbo	ek Martineza	FIGH	
							is a		52	e's	Julsa	Laven	TITY
							Gjesse	$\langle \gamma \rangle$	Rodelund			Alling Tørring Ti	ulstrup Javngyde
							No.	\mathcal{X}	X	No. 14		2 000	mont
							sklev Hjo	rtsballe T	hem 52		Ry Glarbo	13-1	45 Firoårde
									Salten		G	ammel-Roden of	lim S
								31/	Tone	-		3e	445
								aTømmerby	A STATE	4.		Nan!	Sve
								in the	The second	- 3	1	Emborn	Boes
							17m	Katrinedal	Head	Addit	1 - de	a standard g	
							# 5				461	Mo	858
							Conner	Velling	ngvej	- 52 S4	ander Sand	/oerladegård Dønin	
								Bryrup	Vinding		453	453	409
							Løve	- 7	NA	PI	Vissinggård Funkisby	Voervadsbro Dørup	YOU T
							403		Nimdaun Ci	oballe		461 Ydigg	
							2019	764	Nimurup on	52	Tønning		Sábu
							674	Gunt	Davding	Fail	Gammelsto		Ejer
								Græd	suup		Træden	461	0 212
							29	1.	B	ædstrup		Vestbirk	
							$\langle \uparrow \rangle$	- m	· Ring		1	1 A SANT	Sattoin
									> / /	1 1 1 1		0	oauuup //
								TAN	Tyrsting	1 Ann	nuclear a la la	Tom	J M

Hvis du vil have en oversigt over aktiviteter i SportTracks, vælger du aktivitetsrapport som vist ved den røde cirkel øverst til højre

Anvendelse, aktivitetsrapport



Her kan du vælge forskellige udtrækskriterier, f.eks. Aktiviteter efter 01.01.2007 og kategorien cykling

Der kan vælges flere søgekriterier efter behov

De udtrukne aktiviteter kan vises i grafer efter dit eget valg, f.eks. Distance pr. år/måned/uge

Anvendelse, turdata



Garmin har fået lavet en nogenlunde anvendelig hjemme side: GarminConnect

- Her kan turene også gemmes og analyseres
- Det kræver dog, at du er på nettet og svartiderne har indtil nu været noget svingende
- Noget tyder dog på at kvaliteten er på vej op

Anvendelse, turdata



Elevation: Elevation: 120 Meters 120 Elevation Gain: 1,125 m Elevation Loss: 1,089 m m 100 Min Elevation 20 m 80 Max Elevation: 125 m 60 20 60 10 20 50 70 80 30 40 90 Distance (Kilom

Eksempel på højdeprofil

Bemærk at beregnede antal højdemeter er forskellig fra Training Center

Anvendelse, turdata

Untitled



Man kan afspille sin træningstur i valgt hastighed og se de forskellige data undervejs

Det er vist mere lir end anvendeligt

Folderstruktur



- Når Garmin bliver tilsluttet computeren, kan dens hukommelse ses som et drev i stifinderen
- Baner (.tcx filer) ligger i Courses folderen
- Ture (.gpx filer) ligger i GPX folderen
- Ture bruges fortrinsvis til ren navigering af forvalgt rute
- Baner har ekstra faciliteter som f.eks. Virtual Partner og kan også fint anvendes uden baggrundskort, f.eks. til MTB ruter
- Du vil kunne se et microSD kort i din Garmin som en ekstra folder



 Du kan vælge at køre en bane, som du selv har kørt før eller som du har hentet på nettet.

 Vælg menupunktet "træning" og herunder "baner"



- Vælg den bane du ønsker at gennemføre
- Du kan vælge mellem baner, der ligger i Courses folderen



Vælg "start på banen"

 Du kan vælge de andre menupunkter til at redigere/verificere/ slette banen



Banen vises som en rød streg og din placering er vist med en sort trekant. Evt. virtual partner vil være vist med en grå trekant

 Du kan zoome ind og ud med "in" og "out" knapperne



Dette er billedet
"baner", som kan
vælges med "mode"
efter start af bane

 Nederste halvdel af billedet kan ændres ved at trykke på "enter"



 Her vises kort i nederste halvdel af "baner" billedet



 Her vises højdeprofil i nederste halvdel af "baner" billedet



Her vises Virtual
Partner i nederste
halvdel af Baner
billedet



 Hvis du vil følge en rute gemt under GPX folderen, skal du vælge menupunktet "find" og herunder "gemte ture".
Det kan f.eks. være en træningstur fra hjemmesiden



- Vælg den rute du vil køre
- Hvis du har et kort isat, vil du nu blive guided gennem ruten med en advarselstone ca. 300 m. før du skal dreje og en dobbelt advarselstone umiddelbart før du skal dreje
- Ved advarselstone, vil der blive vist en instruktion på displayet. Denne instruktion vises oven i det billede du ellers får vist, f.eks. Cykelcomputer 1



- Du kan udføre ret avancerede træningsprogrammer med din Garmin
- Programmerne kan du lave på din Garmin eller du kan overføre dem fra TrainingCenter
- Du vælger menupunktet "træning" under menuen "træning"



- Her vælges et simpelt program
- Du kan selv lege med de mere avancerede programmer



 Vælg f.eks. Distance og tid



- Vælg ønsket distance og tid
- Ved start kan du via Virtual partner følge med i, om du er forud/bagud
- Personligt ville jeg vælge at køre efter en bane i stedet for, hvis jeg skulle køre på landevejen
- Hvis du har kadancemåler, kan din Garmin også bruges indendørs med en hjemmetræner. Her kan nogle af træningsprogrammerne være relevante

Anvendelse, hent rute fra GPSies



Søg Partner Link til os Donering Værktøjer og links Featured products Hjælp Bruger betingelser Login / Registrere

SCR Motion rute 24 af scrmotion 5 - 63,38 km [39,38 mi] - rundtur print 🖶



- Vælg den rute du gerne vil bruge
- Vælg GPX track
- Vælg "vis valgmuligheder"
- Marker "Forenkel dette track.."
- Vælg Download

Garmin erfa 06.10.2009 Anvendelse, hent rute fra GPSies



Gem ruten i "GPX" folderen på din tilsluttede Garmin

Anvendelse, hent bane fra GPSies



- Vælg den rute du gerne vil bruge
- Vælg "Garmin Course TCX"
- Vælg "vis valgmulig heder"
- Marker "Forenkel dette track.."
- Vælg Download

Anvendelse, hent bane fra GPSies

 Home
 Nyeste tracks
 Track creator
 Upload
 Konverter
 Find koordinater

 Søg Partner Link til os Donering Værktøjer og links
 Featured products
 Hjælp
 Bruger betingelser
 Login / Registrere

 Image: Silkeborg MTB 45 km af scrmotion
 Image: Silkeborg km [27,52 mi] - rundtur print - rundtur

1. A. B.			7			
Silkeborg MTB 45 km se	om Garmin C	ourse TCX 👻				
Download Skiul vale	mulighe 0% af	download.do fi	a www.gpsies.com fulo	lført		
			1			
Ingen reduktion, alle punk	Gem som					? 🗙
	Gem i:	🚞 Garmin		Y (3 🤌 📂 🖽	•
Navnet på dette track <mark>Sil</mark>	Seneste dokumenter	Courses				
Hastighed (km/h) 10		Workouts				
Vis dette track modsa	Skrivebord					
Forenkel dette track r) Dokumenter					
.tMM.m	Denne computer					
Balleby	S	Filnavn:	SilkeborgMtb45Km.tcx		~	Gem
	Netværkssteder	Filtype:	.tcx Dokument		~	Annuller
Jeste Angue	Slike	gsø e	Arbusvei	~		10

Gem ruten i "Courses" folderen på din tilsluttede Garmin

Links

- Garmin Edge 705 hjemmeside <u>https://buy.garmin.com/shop/shop.do?cID=160&pID=10885</u>
- Garmin Training Center <u>http://www8.garmin.com/products/trainingcenter/</u>
- Garmin Connect <u>http://connect.garmin.com/</u>
- Garmin Learning center <u>http://www8.garmin.com/learningcenter/</u>
- GPSies med ruter <u>http://www.gpsies.com/mapUser.do?username=scrmotion&referrer=trackList</u>
- SportTracks <u>http://www.zonefivesoftware.com/SportTracks/</u>

Garmin erfa 06.10.2009 Afslutning

Gadget Review: Garmin Edge 705

As a cyclist, data junkie and all-around gadget guy, it doesn't get much better than this. Some people think this cycling computer is overkill, but my guess is that they're the same kinda people who haven't yet moved from VHS to DVDs. Men husk nu at kigge efter, hvor du kører!!

