

Garmin erfa 06.10.2009



- 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.

Garmin erfa 06.10.2009

Tips til nogle indstillinger



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

Garmin erfa 06.10.2009

Tips til nogle indstillinger



- Vælg ruter under indstillinger

Garmin erfa 06.10.2009

Tips til nogle 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

Garmin erfa 06.10.2009

Tips til nogle indstillinger



- Vælg Display under indstillinger

Garmin erfa 06.10.2009

Tips til nogle indstillinger



- Vælg "Bliver på" under "Tid til lys slukker"
- Så kan du have permanent baggrundslus 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

Garmin erfa 06.10.2009

Tips til nogle indstillinger



- 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

Garmin erfa 06.10.2009

Tips til nogle indstillinger



- Du kan selv bestemme hvilke datafelter du vil have vist på de forskellige billeder
- Vælg menuen datafelter under indstillinger

Garmin erfa 06.10.2009

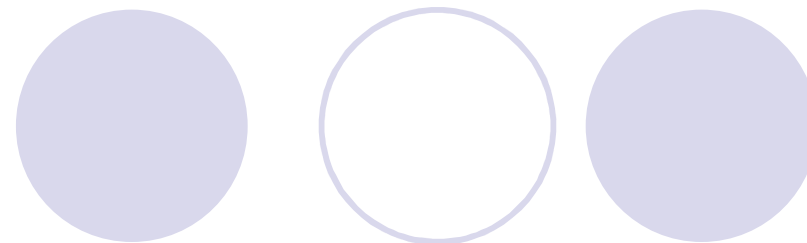
Tips til nogle indstillinger



- Her vælges datafelter til opstartsbilledet, Cykelcomputer 1

Garmin erfa 06.10.2009

Tips til nogle indstillinger



- 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

Garmin erfa 06.10.2009

Tips til nogle indstillinger



- Vælg menupunktet "Træning"

Garmin erfa 06.10.2009

Tips til nogle indstillinger



- Vælg "Auto pause/omgang"

Garmin erfa 06.10.2009

Tips til nogle indstillinger



- 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 erfa 06.10.2009

Anvendelse, turdata



- 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

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, turdata



- 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

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, turdata



- Under historik kan du se opsamlede totaler fra turen

Garmin erfa 06.10.2009

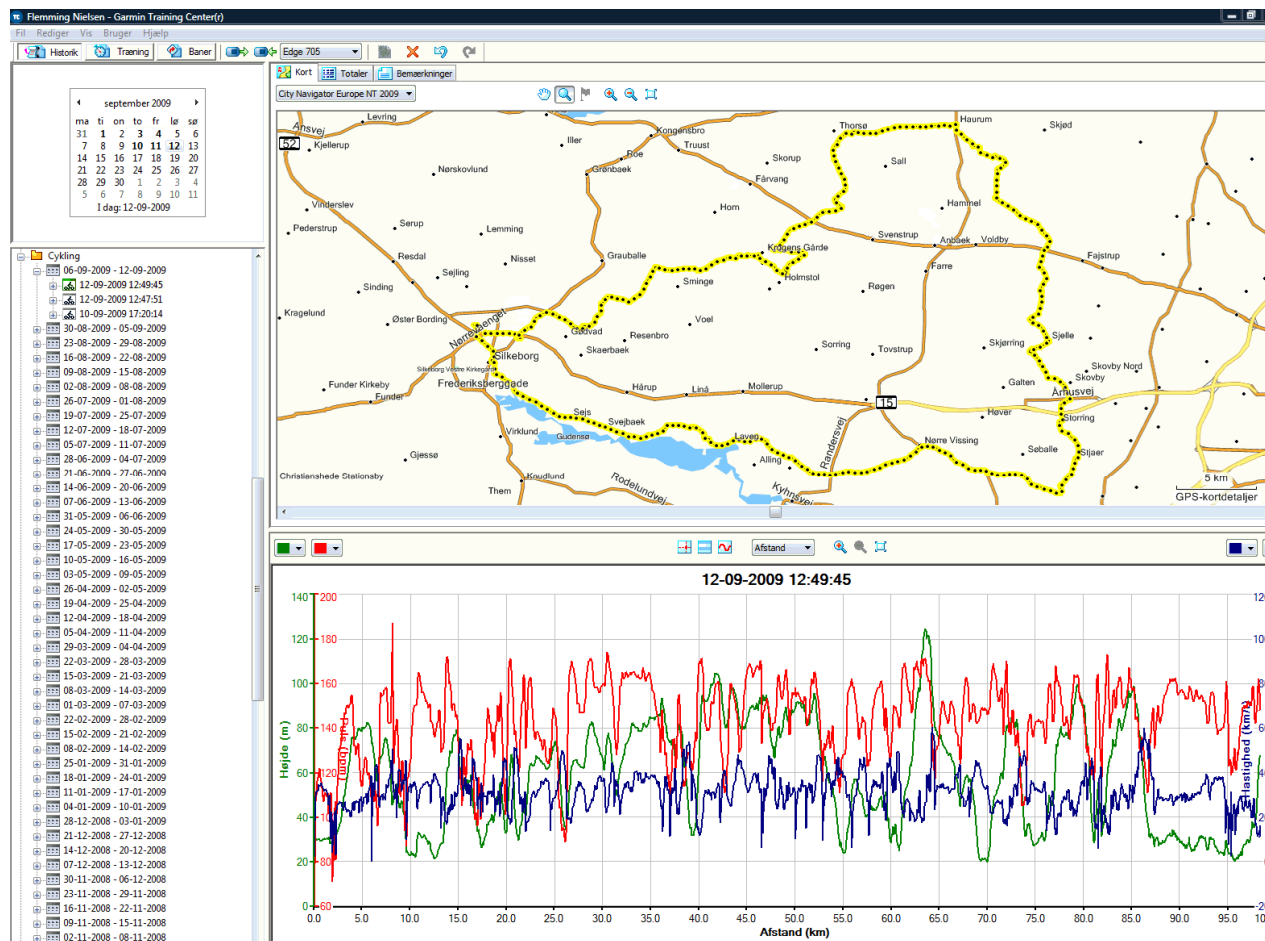
Anvendelse, turdata



- Data vises for den markerede tur

Garmin erfa 06.10.2009

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

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, turdata

The screenshot shows the Garmin Training Center software interface. The main window displays a list of cycling activities on the left and a summary table for a specific ride on the right. The summary table includes columns for distance, time, average speed, maximum speed, calories, heart rate, and cadence. Below the summary table, there is a section for 'Emne' (Subject) with a table showing data for 10 zones.

Navn	Samlet afstand:	Total tid	Gennemsnitstempo	Gnsn. fart	Max fart	Kalorier i alt:	Samlede kalori...	Gennemsnitlig puls	Maksimal puls	Gnsn kade...	Total stigning	Total nedst...
12-09-2009 12:49:45	98.49 km	3:20:49	2:02 /km	29.4 km/t	62.8 km/t	3216 kal		144 bpm	187 bpm	72 rpm	1055 m	1019 m
Omgang 1 - 12:49:45	98.49 km	3:20:49	2:02 /km	29.4 km/t	62.8 km/t	3216 kal		144 bpm	187 bpm	72 rpm	1055 m	1019 m

Emne	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4	Zone 5	Zone 6	Zone 7	Zone 8	Zone 9	Zone 10
Puls (tid)	9:11	28:14	1:01:21	1:28:55	12:27					
Puls (afstand)	4.9 km	15.2 km	32.0 km	41.9 km	4.6 km					
Hastighed (tid)	0:21	3:50	19:28	38:21	1:05:26	50:46	15:28	5:16	1:28	0:07

- Datavisning i Garmin TrainingCenter

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, turdata

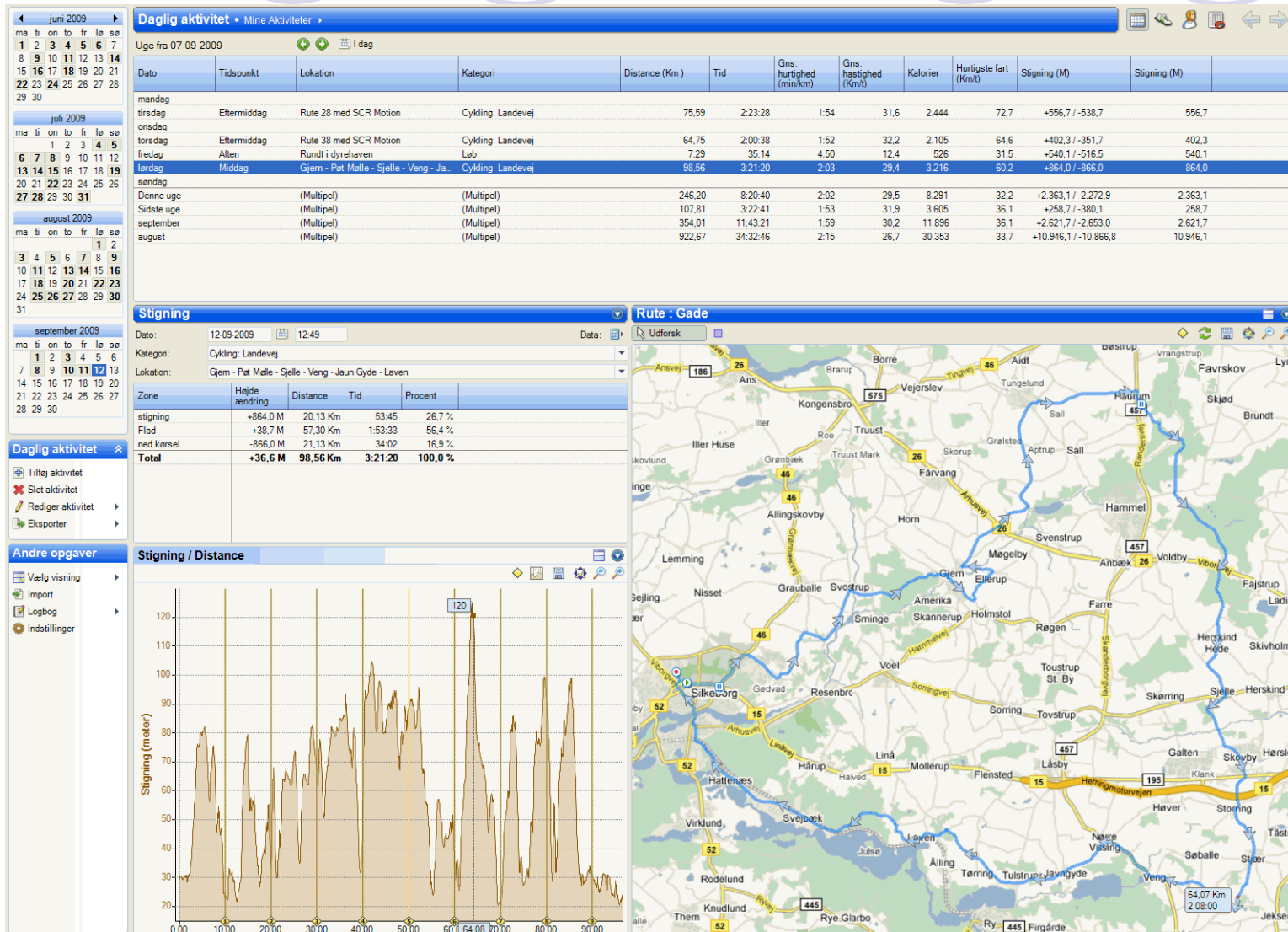
The screenshot displays the SportsTrack application interface. At the top, it shows the user's name 'Flemming Nielsen' and the date '06.10.2009'. The main window is divided into several sections:

- Daglig aktivitet:** A table showing activity data for the week of 07-09-2009. The table has columns for Date, Time, Location, Category, Distance (Km), Time, Average Speed (min/km), Average Speed (km/h), Calories, Average Speed (km/h), and Elevation (M).
- Rapport:** A summary report for the selected activity, showing details like Date (12-09-2009), Category (Cyklng: Landevej), Location (Gjern - Pat Mølle - Sjelle - Veng - Jaun Gyde - Laven), Distance (98.56 Km), Stigning (+864.0 / -866.0), Tid (3:21:20), Stoppet (10:23), Hørlighed (29.4), Hurligt (60.2), Kalorier (3.216), and Gns. puls (144 (78%)).
- Map:** A detailed map showing the route taken, with various landmarks and roads visible.

- Her er turen importeret i SportsTrack
- Det er et rigtig godt gratis program
- Det kan dog kræve lidt tilvænning at navigere rundt i programmet
- Baggrundskort hentes automatisk, hvis der er internet forbindelse

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, turdata



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

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, turdata

SportTracks - Flemming Nielsen's Historik_linux

Kategorier • Stigningszoner

Aktivitetskategorier
Pace / Hastighedszone
Stigningszoner
Puls zoner
Kadence zoner
Power Zoner

Standard

Kategoridetalje

Navn: Standard

Zoner

Navn	Spænd	
stigning	2,0% til -->>	stigning
Flad	-2,0% til 2,0%	Fra: 2,0 %
ned kørsel	<<- til -2,0%	Til: %

← Mellemtid ✖ Slet

Kategorier

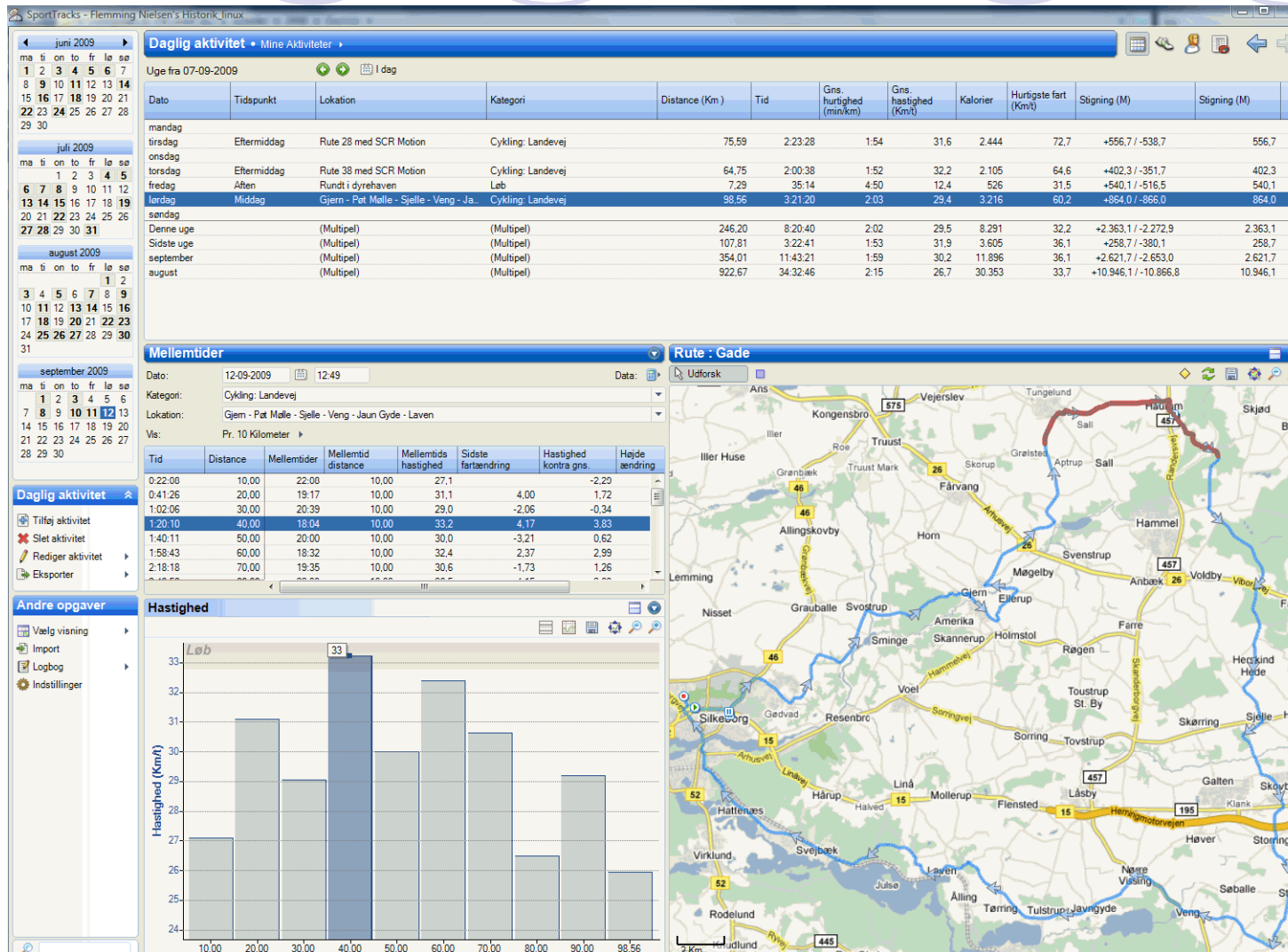
Andre opgaver

- Vælg visning
- Import
- 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

Garmin erfa 06.10.2009

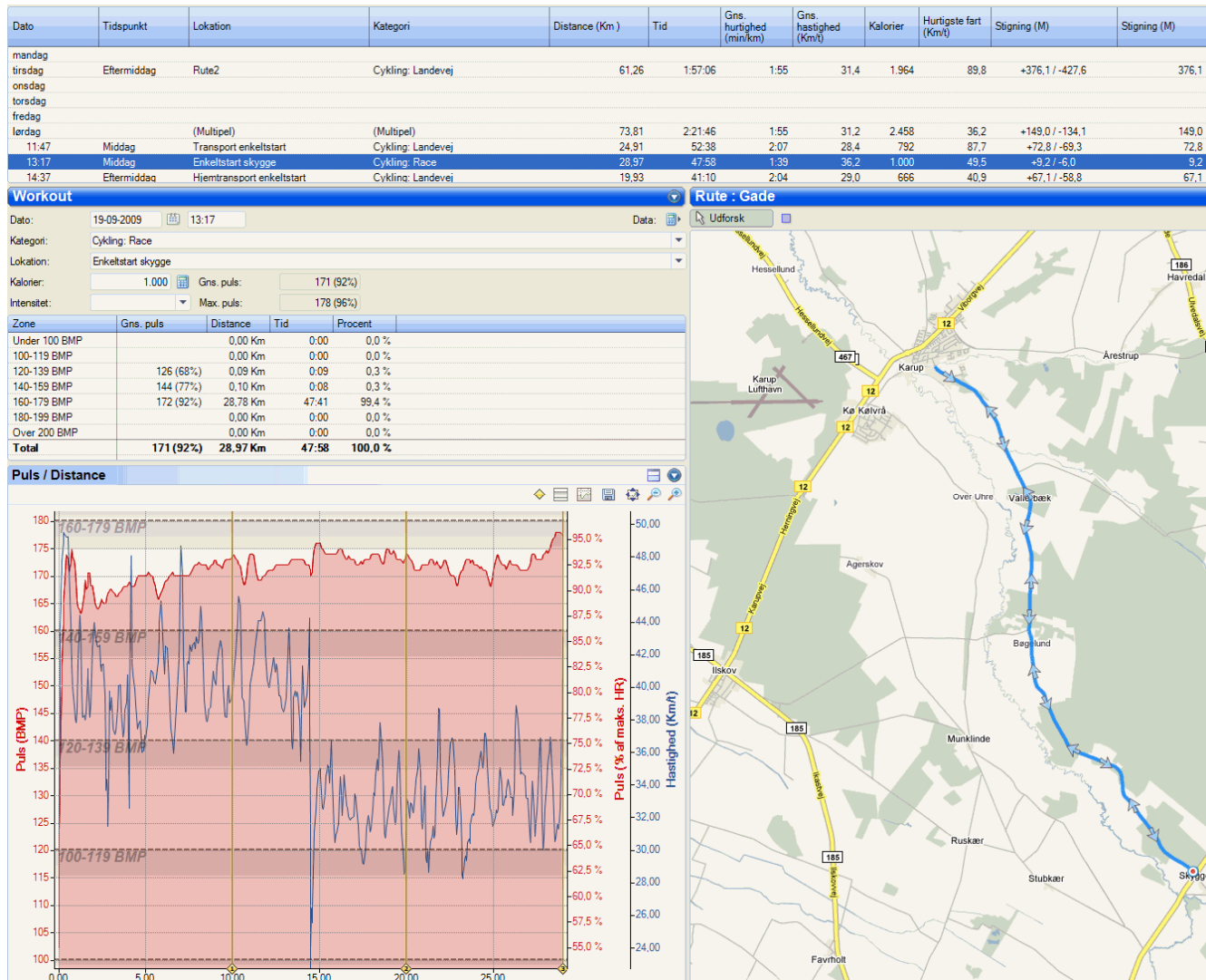
Anvendelse, turdata



Du kan se gennemsnits hastighed mv. for valgte mellemtids intervaller

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, turdata



- Eksempel på workout (enkeltstart)

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

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, aktivitetsrapport

The screenshot displays the SportTracks interface. At the top, there's a navigation bar with a calendar and a button labeled 'Aktivitetsrapport' circled in red. Below this is a table showing weekly activity summaries for July, August, and September 2009. The table columns include Date, Time, Location, Category, Distance (Km), Time, Average Speed (min/km), Average Speed (Km/h), Calories, Average Pace (min/km), and Elevation (M).

Dato	Tidspunkt	Lokation	Kategori	Distance (Km)	Tid	Gns. hastighed (min/km)	Gns. hastighed (Km/h)	Kalorier	Hurtigste fart (Km/h)	Stigning (M)	Stigning (M)
mandag											
tirsdag											
onsdag	16:17	Rundt om Mossø via Yding Skovhøj	Cykling: Landevej	73,87	2:37:16	2:08	28,2	2.402	28,2	+554,1 / -534,3	554,1
torsdag											
fredag											
lørdag											
søndag											
Denne uge		Rundt om Mossø via Yding Skovhøj	Cykling: Landevej	73,87	2:37:16	2:08	28,2	2.402	28,2	+554,1 / -534,3	554,1
Sidste uge		(Multipl)	(Multipl)	203,13	7:43:51	2:17	26,3	7.627	30,0	+1.731,9 / -1.753,9	1.731,9
oktober		(Multipl)	(Multipl)	220,01	8:07:39	2:13	27,1	7.634	29,2	+1.612,2 / -1.622,0	1.612,2
september		(Multipl)	(Multipl)	846,90	28:56:05	2:03	29,3	28.669	36,2	+5.801,2 / -5.655,1	5.801,2

Below the table is a 'Rapport' section for the selected activity on 07-10-2009 at 16:17. It shows details for the category 'Cykling: Landevej' and location 'Rundt om Mossø via Yding Skovhøj'. The summary statistics are:

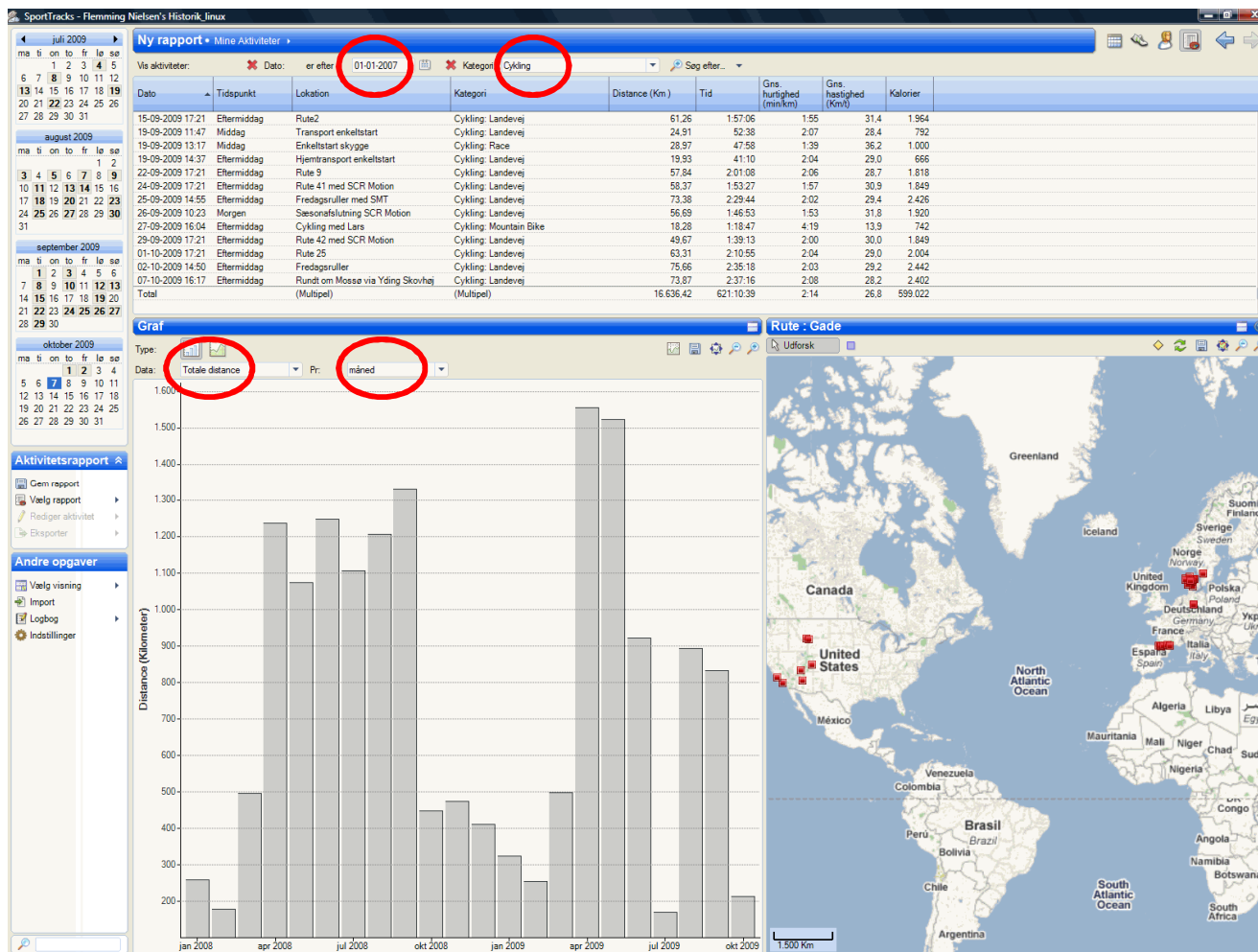
- Distance: 73,87 Km
- Stigning: +554,1 / -534,3
- Tid: 2:37:16
- Stoppet: 0:00
- Hastighed: 28,2
- Hurtigst: 56,1
- Kalorier: 2.402
- Gns. puls: 137 (74%)
- Vejr: 15 °C
- Udstyr: Principia RSL
- 20 måneder for 147 Timer

The bottom half of the screenshot shows a map of the area around Mossø, Denmark, with a blue line indicating the cycling route. The map includes various landmarks, roads, and a scale bar.

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

Garmin erfa 06.10.2009

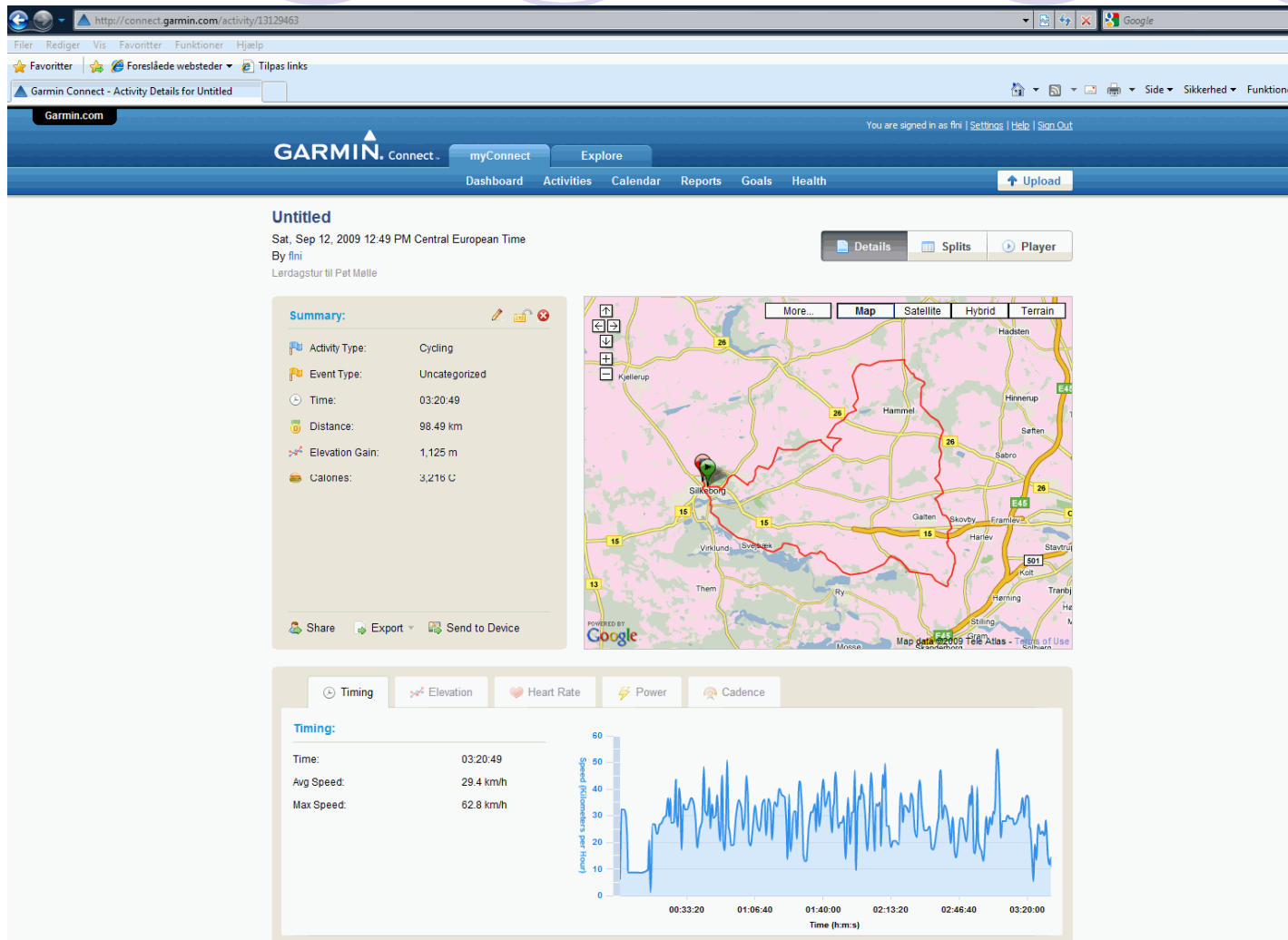
Anvendelse, aktivitetsrapport



- 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

Garmin erfa 06.10.2009

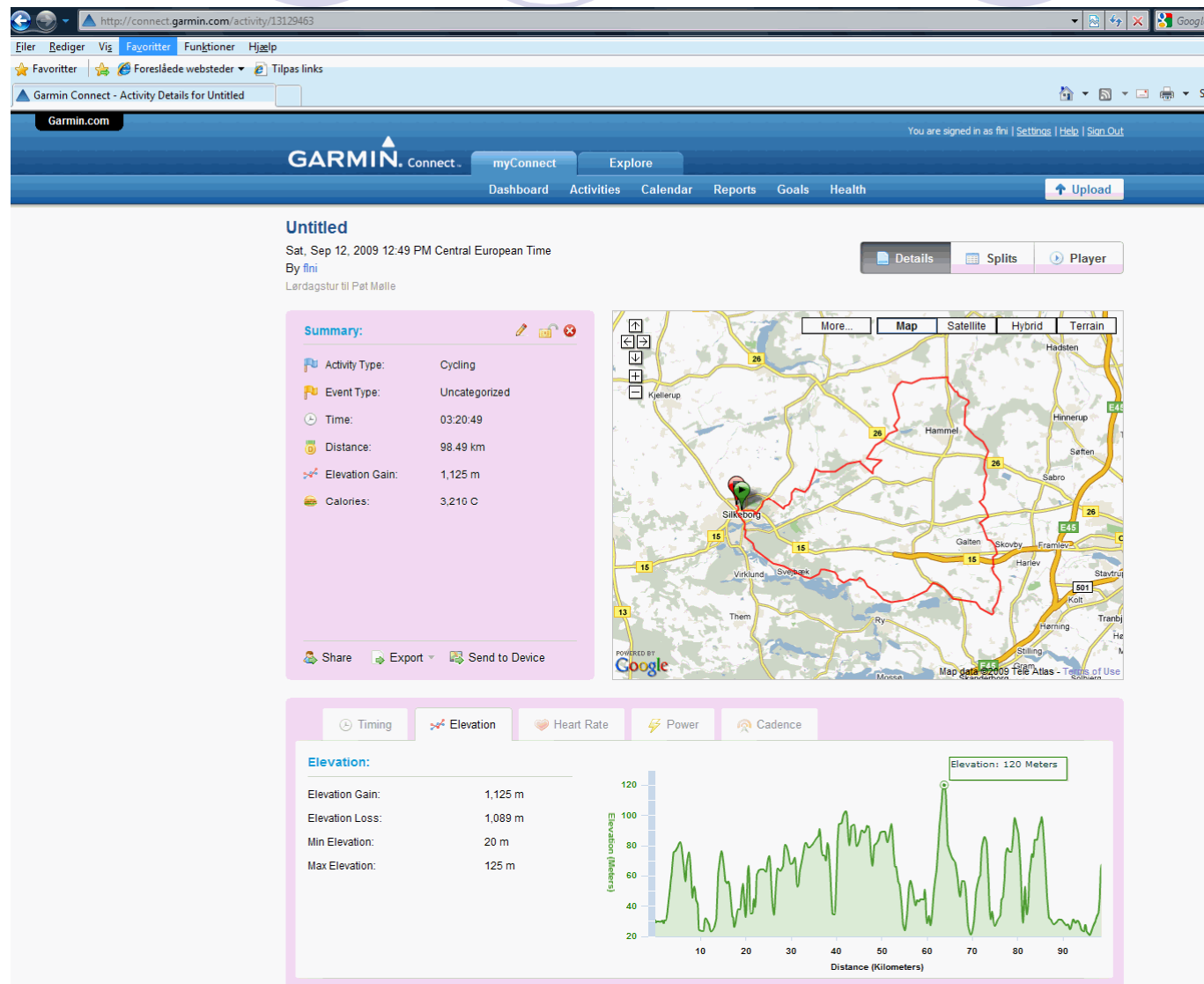
Anvendelse, turdata



- Garmin har fået lavet en nogenlunde anvendelig hjemmeside: 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

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, turdata



- Eksempel på højdeprofil
- Bemærk at beregnede antal højdemeter er forskellig fra Training Center

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, turdata

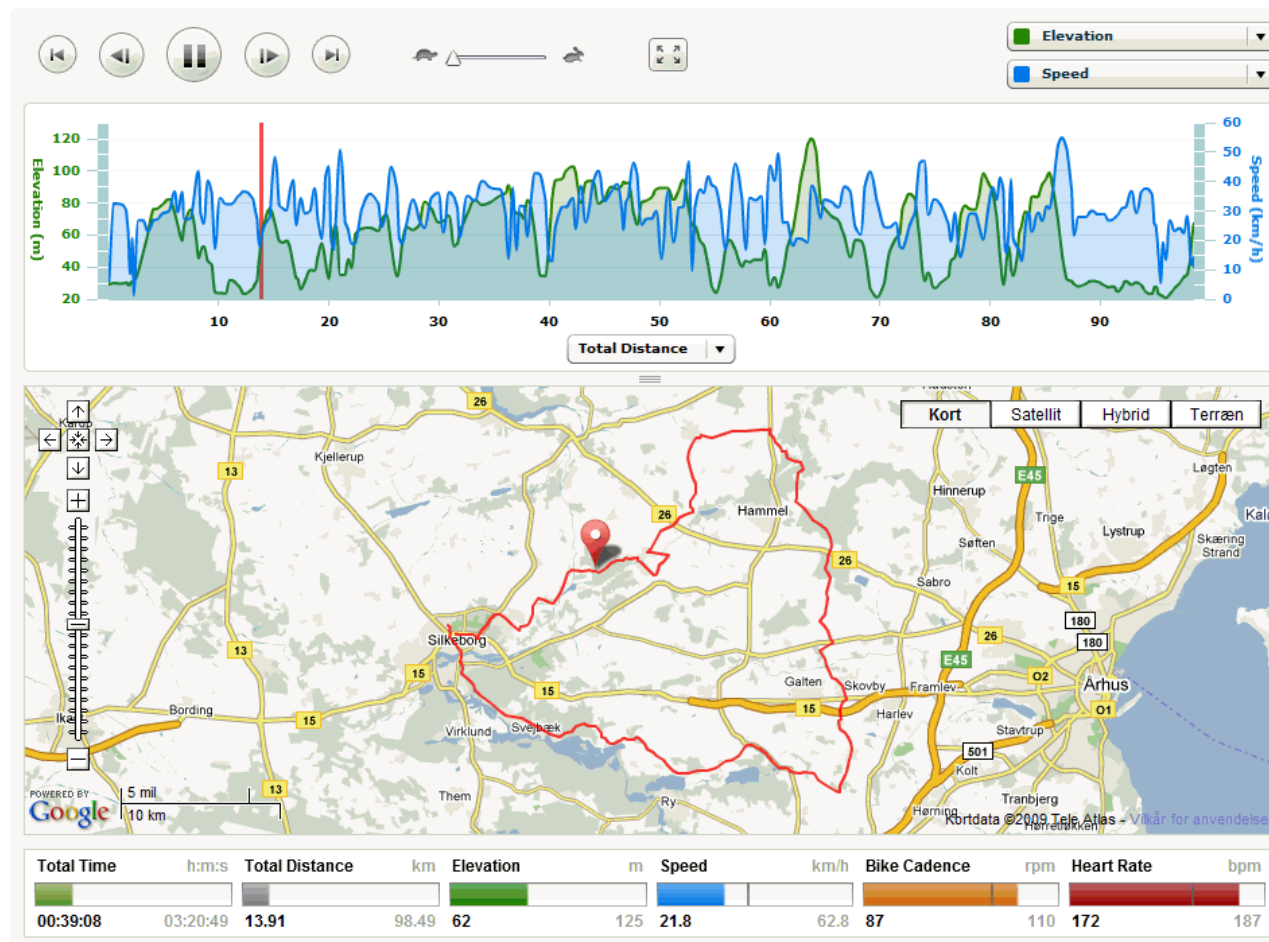
Untitled

Sat, Sep 12, 2009 12:49 PM Central European Time

By flni

Lørdagstur til Pøt Mølle

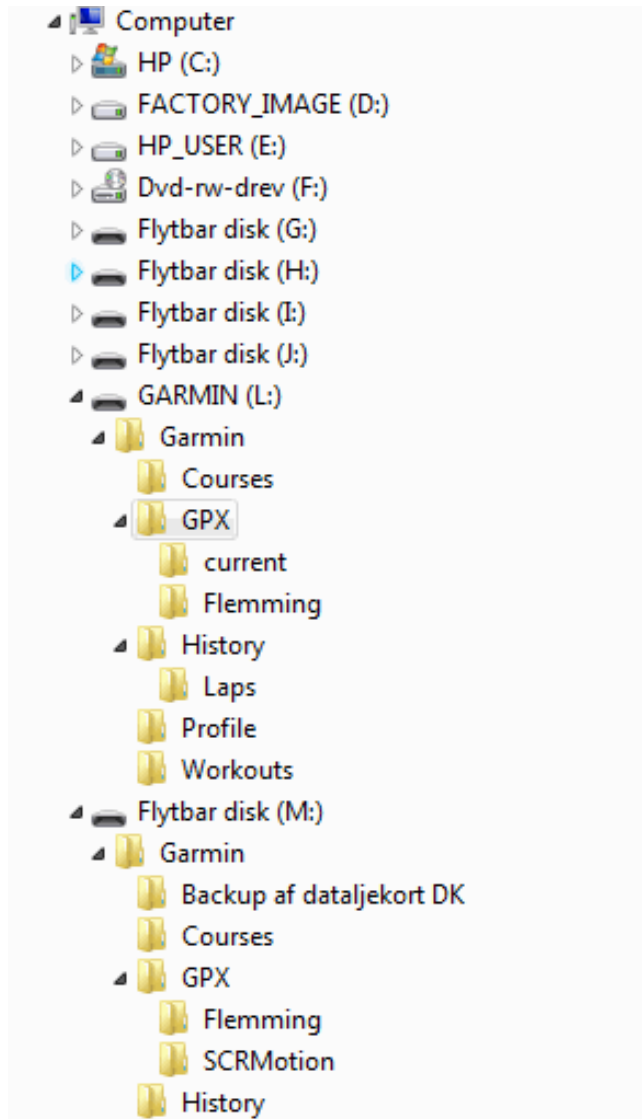
Details Splits Player



- Man kan afspille sin træningstur i valgt hastighed og se de forskellige data undervejs
- Det er vist mere lir end anvendeligt

Garmin erfa 06.10.2009

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

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, Baner



- 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"

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, Baner



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

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, Baner



- Vælg "start på banen"
- Du kan vælge de andre menupunkter til at redigere/verificere/slette banen

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, Baner



- 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

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, Baner



- Dette er billedet "baner", som kan vælges med "mode" efter start af bane
- Nederste halvdel af billedet kan ændres ved at trykke på "enter"

Garmin erfa 06.10.2009
Anvendelse, Baner



- Her vises kort i nederste halvdel af "baner" billedet

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, Baner



- Her vises højdeprofil i nederste halvdel af "baner" billedet

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, Baner



- Her vises Virtual Partner i nederste halvdel af Baner billedet

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, Ruter



- 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

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, Ruter



- 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

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, Træning



- 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"

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, Træning



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

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, Træning



- Vælg f.eks. Distance og tid

Garmin erfa 06.10.2009

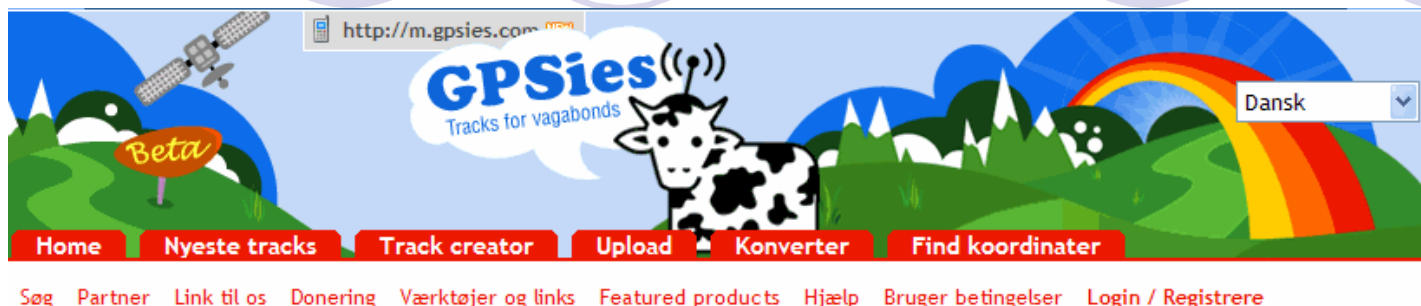
Anvendelse, Træning



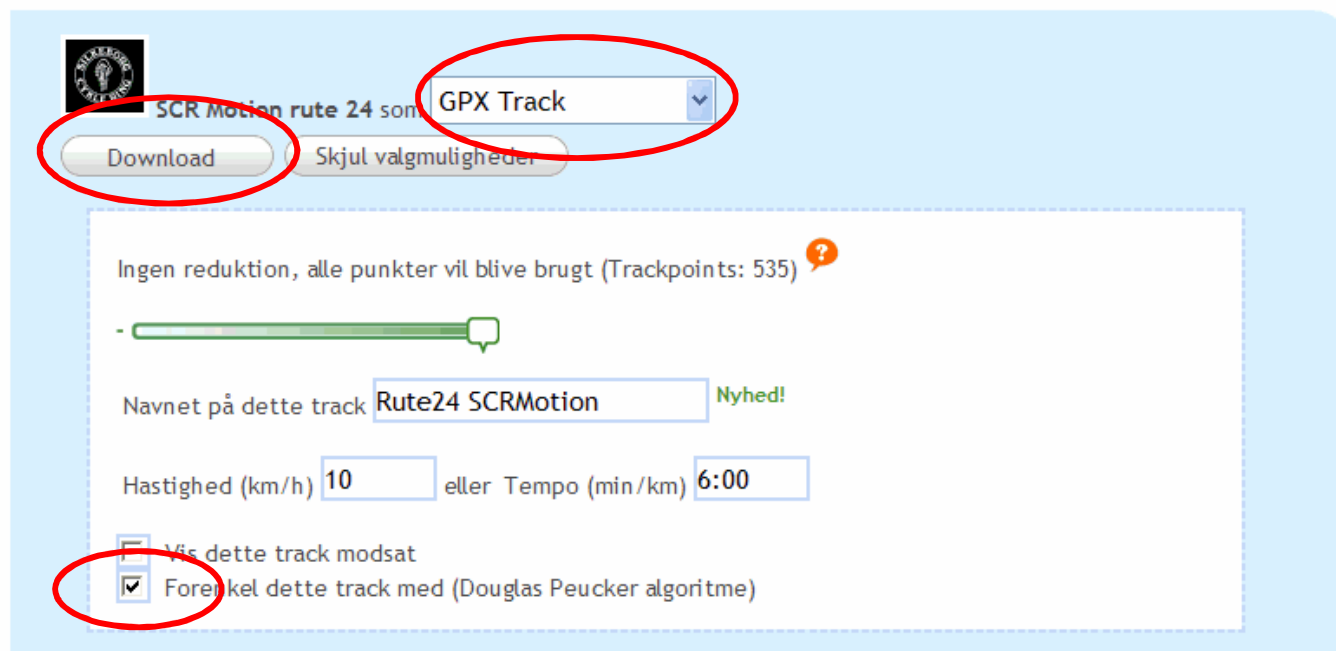
- Vælg ønsket distance og tid
- Ved start kan du via Virtual partner følge med i, om du er forud/bagud
- Personligt ville jeg vælge at køre efter en bane i stedet for, hvis jeg skulle køre på landevejen
- Hvis du har kadancemåler, kan din Garmin også bruges indendørs med en hjemmetræner. Her kan nogle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

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, hent rute fra GPSies



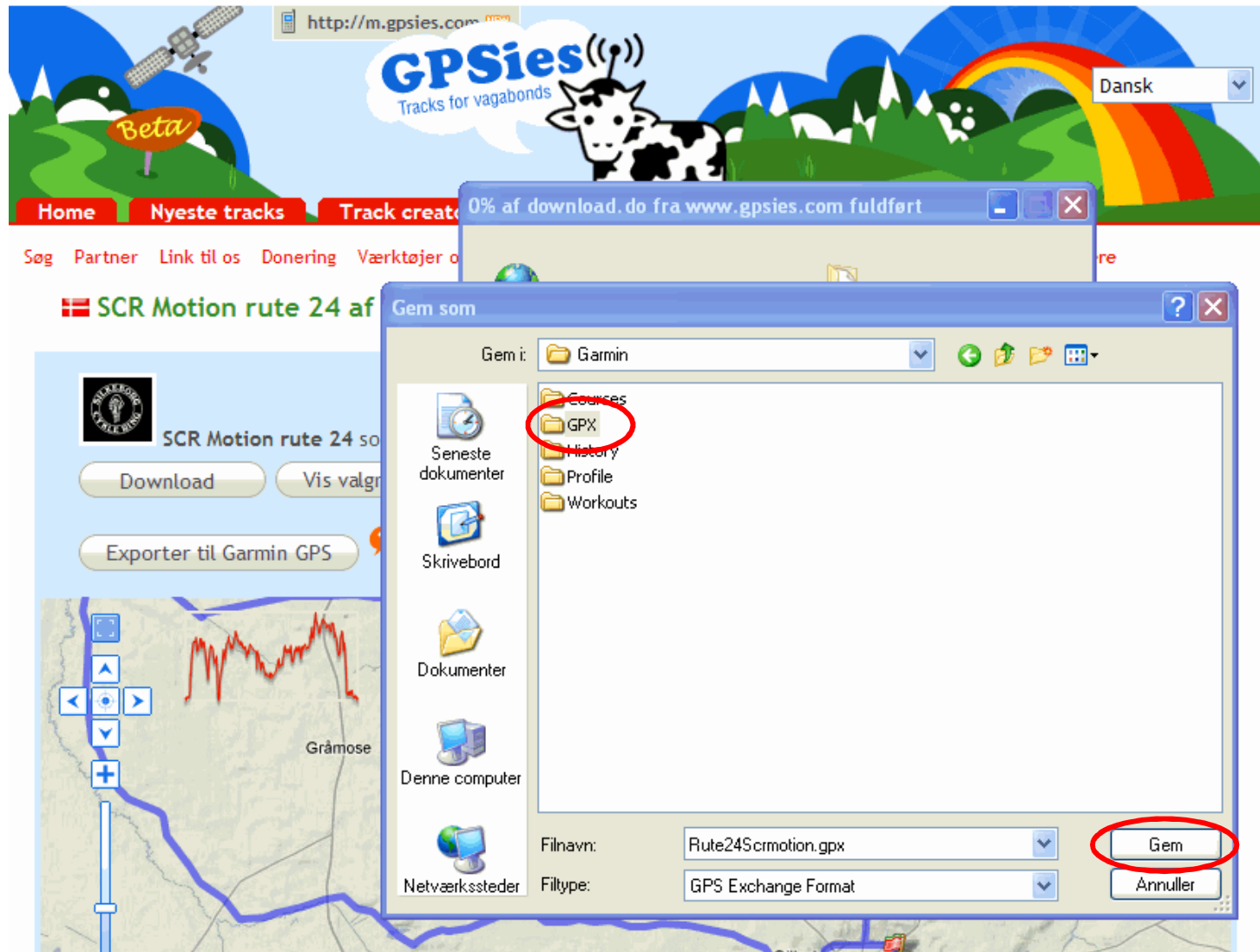
🇩🇰 SCR Motion rute 24 af [scrmotion](#) - 63,38 km [39,38 mi] - rundtur [print](#)



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

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, hent rute fra GPSies



- Gem ruten i "GPX" folderen på din tilsluttede Garmin

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, hent bane fra GPSies



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

🇩🇰 Silkeborg MTB 45 km af [scrmotion](#) - 44,29 km [27,52 mi] - [rundtur](#)

Silkeborg MTB 45 km som **Garmin Course TCX**

Download Skjul valgmuligheder

Ingen reduktion, alle punkter vil blive brugt (Trackpoints: 1064)

Navnet på dette track Nyhed!

Hastighed (km/h) eller Tempo (min/km)

Vis dette track modsat

Forenkel dette track med (Douglas Peucker algoritme)

Exportér til Garmin GPS

Åben fuldscreen More... Terræn miles

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

Garmin erfa 06.10.2009

Anvendelse, hent bane fra GPSies

The screenshot shows the GPSies website interface. At the top, there is a navigation bar with links: Home, Nyeste tracks, Track creator, Upload, Konverter, and Find koordinater. Below this, there are links for Søg, Partner, Link til os, Donering, Værktøjer og links, Featured products, Hjælp, Bruger betingelser, and Login / Registrere. The main content area displays a track titled 'Silkeborg MTB 45 km af scrmotion' with a distance of 44,29 km [27,52 mi] and a 'rundtur print' option. A 'Download' button is visible. A progress bar indicates '0% af download.do fra www.gpsies.com fuldført'. A 'Gem som' dialog box is open, showing the 'Garmin' folder selected. The 'Courses' folder is highlighted with a red circle. The file name is 'SilkeborgMtb45Km.tcx' and the file type is '.tcx Dokument'. The 'Gem' button is also highlighted with a red circle. The background shows a map of the area around Silkeborg, Denmark, with a red line representing the track route.

- Gem ruten i "Courses" folderen på din tilsluttede Garmin

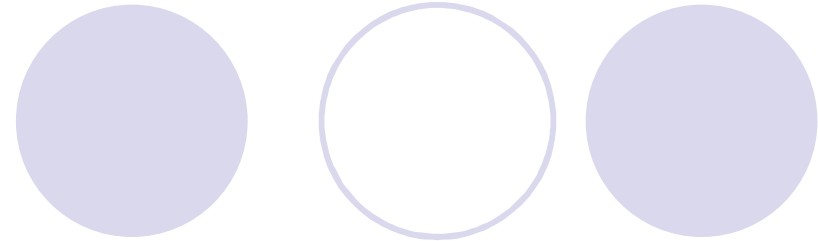
Garmin erfa 06.10.2009

Links

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

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!!

