

Uitleg voor GPS horloge bezitters;

GPS horloge bezitters kunnen ook een koers bestand importeren van onze website.

Bestand --> Pagina opslaan als...

(Text Document van TCX of CRS file opslaan in een map op eigen computer)

---

Uitleg voor downloaden TCX-file van Afstandmeten.nl;

Bezitters van een Garmin GPS horloge kunnen een koers bestand DFW Marathon.tcx via [www.afstandmeten.nl](http://www.afstandmeten.nl) downloaden, via een link op onze website flyer.

Sla dit bestand op in een map op de computer, bijv. in MijnGPS of MijnGarmin, onder de naam DFW Marathon.tcx (Voor DFW de aktuele marathon naam aangeven)

In Afstandmeten.nl klik links op het scherm op de link \* Export

In het volgende scherm kies \* Exporteer naar tcx

Dan opslaan als: DFW Marathon.tcx

Wel eerst een map kiezen om in op te slaan, bijv. in MijnGPS of MijnGarmin

Nu staat het bestand op de computer.

-Horloge leegmaken (er is maar beperkte geheugenruimte)

-Druk op mode tot je het hoofdmenu krijgt

-Kies geschiedenis --> Training --> Ritten en Enter en Wis

Start de Garmin Training Center software

-Klik Bestand --> Importeren in huidige gebruikersaccount --> Koersen (ritten)

-Kies DFW Marathon.tcx in bovenstaande map MijnGPS

Sluit horloge via USB op de computer aan

-Kies Tabblad Koersen (ritten)

-Klik op (+) voor DFW Marathon, vervolgens op 10-APR-15

(Dit is een voorbeeld datum, kies de aktuele marathon datum)

-Klik naast het Tabblad Koersen op groene pijltje naar links: Verzenden naar apparaat

-Klik op Imported Workouts en op OK

-De koers track zit nu in het horloge

-Druk op mode tot je het hoofdmenu krijgt (oefen dit vooraf thuis!)

-Kies Training en Enter

-Kies Ritten en Enter

-Kies 10-APR-15 en Enter (Dit is een voorbeeld datum, kies de aktuele marathon datum)

-Kies Doe rit en Enter

-Druk op mode tot je de kaart krijgt

-Loop de route door het pijltje op het scherm te volgen

Druk tijdens het startsignaal op Start en de timer loopt mee

en houdt de gelopen afstand en tijd gedurende de loop bij.

Met de Mode knop kun je onderweg switchen tussen kaart en timer.

Gebruik roterende kaart Krs bvn (Track Up) en Zoom level 50 meter is ideaal.

Let op!

Dit is een voorbeeld voor Garmin Forerunner 205 horloges.

Er komen steeds nieuwere modellen en merken horloges bij,

dus deze tekst kan verouderd zijn en dient slechts als voorbeeld.

Oefen dit regelmatig vooraf thuis met eigen horloge!