

## FUNKTIONEN

- Uhrzeit/Datum** (12-/24-Stunden-Format • MMTT/TTMM-Format • Zwei Zeitzonen • Stundenpiepton)  
**Countdown-Timer** (bis zu 24 Stunden • stoppen oder wiederholen, wenn Zeitmessung beendet ist • 9 Intervalle)  
**Drei Wecker** (Tag/Wochentag/Wochenende/wöchentlich • 5-Minuten-Reservewecker)  
**Stoppuhr** (150-Runden-Speicher • Workoutabruf nach Datum • Durchschnitts-/Bestzeit-Anzeige • Rundenrückruf während des Workouts • Zähler für abgelaufene Zeit • Target Time (zeitl. Zielsetzung))  
**INDIGLO® Nachtlicht mit NIGHT-MODE® Funktion.**

## GRUNDFUNKTIONEN

- 
- SET/ ODER DONE** (Um Änderungen zu speichern und die Einstellung zu verlassen)  
**RECALL** (Um Änderungen zu speichern und die Einstellung zu verlassen)  
**MODE ODER NEXT** (Übergang zum nächsten Schritt)  
**START/SPLIT ODER +** (Wert erhöhen. Halten, um rasch zu erhöhen.)  
**STOP/ ODER -** (Wert vermindern. Halten, um rasch zu vermindern.)  
**INDIGLO**  
**STOP/ RESET**

## UHRZEIT/DATUM/STUNDENPIEPTON

- Im TIME-Modus SET/RECALL (EINSTELLEN/RÜCKFUFEN) drücken und halten. Die Zeitzone blinkt.
- + oder - drücken, um Zeitzone 1 oder 2 zu wählen.
- NEXT drücken, um die Stunde einzustellen. Die Stundenstellen blinken.
- + oder - drücken, um die Stunde zu ändern. 12 Stunden durchlaufen, um AM/PM einzustellen.
- NEXT und + / - drücken, um die Minuten einzustellen.
- NEXT und + / - drücken, um die Sekunden auf Null zu stellen.
- Nach dem gleichen Muster Wochentag, Monat, Datum, 12- (AM/PM) oder 24-Stundenformat, MM.TT oder TT.MM Datumsformat einstellen, Stundenpiepton ein-/ausschalten, Piepton ein-/ausschalten. Wird der Piepton eingeschaltet, ertönt bei jedem Drücken eines Knopfs, außer INDIGLO, ein Piepton.
- NEXT drücken, um nach dem gleichen Muster die zweite Zeitzone einzustellen.
- Zum Verlassen DONE (fertig) drücken.

### HINWEISE:


- START/SPLIT kurz drücken und halten, um die zweite Zeitzone einzusehen.
- START/SPLIT 4 Sekunden drücken und halten, um die angezeigte Zeitzone zu wechseln.
- In anderen Modi MODE drücken und halten, um die Zeit einzusehen und wieder loslassen, um zum aktuellen Modus zurückzukehren.

## STOPPUHR

### STOPPUHR LAUFENLASSEN:

- MODE drücken, bis CHRONO erscheint.
- START/SPLIT drücken, um die Stoppuhr zu starten. Die Stoppuhr läuft auch dann weiter, wenn der Modus verlassen wird.
- START/SPLIT drücken, um eine Zwischenzeit zu erfassen. In der obersten Zeile der Anzeige erscheint die Rundennummer.
- Wenn TARGET TIME (Target-Zeit) eingestellt ist (Anweisung s.u.), werden auf der Anzeige die Target Split Zeit (Zwischenzeit der Target-Zeit) (t) und die tatsächlichen Runden- und Zwischenzeiten sichtbar; danach erscheint die Rundenzahl. Anschließend wird für 3 Sekunden der Unterschied (+/-) zwischen tatsächlicher und Target-Split-Zeit (delta) angezeigt.
- Anzeige friert für 10 Sekunden. MODE drücken, um die Anzeige freizugeben und die laufende Stoppuhr einzusehen.
- STOP/RESET drücken, um die Stoppuhr zu stoppen oder zu pausieren. START/SPLIT drücken, um die Stoppuhr fortzusetzen.
- Am Ende des Workouts stehen zwei Möglichkeiten zur Wahl:  
 SET/RECALL drücken und halten, um den Workout zu speichern, oder STOP/RESET, um den Workout zu löschen (beide Möglichkeiten stellen die Stoppuhr auf 00:00:00).

### HINWEISE:

- Wenn die Stoppuhr läuft, erscheint  in der Zeitanzeige.
- Beim Speichern eines Workouts erscheint auf der Anzeige die noch verfügbare Speicherkapazität (noch speicherbare Anzahl an Runden. Jeder gespeicherte Workout entspricht der Anzahl der erfassten Runden plus eine weitere Runde zum Speichern der gesamten Workout-Zeit) oder MEMORY FULL (Speicher voll).
- Ist nicht mehr genug Speicherkapazität vorhanden, um die gesamte Workout-Zeit zu speichern, werden in der Restkapazität Gesamtzeit, Datum und älteste Runden gespeichert.

### WORKOUTS RÜCKRUFEN:

- SET/RECALL drücken, um in den Rückruf-Modus zu gelangen. Das Datum des letzten Workouts blinkt.
- + / - drücken, um den einzusehenden Workout zu wählen. Die Workouts sind nach Datum gespeichert. Es können mehrere Workouts für das gleiche Datum gespeichert werden.
- NEXT drücken, um Workout-Details einzugeben.
- + / - drücken, um die Runden-/Zwischenzeiten von Runden in Folge, BEST (besten) Runden und AVG (durchschnittlichen) Runden einzusehen.
- Um andere Workouts einzusehen NEXT drücken, bis das Datum blinkt, und dann die Schritte 2-4 befolgen.
- Zum Verlassen DONE drücken.

### HINWEIS:

Um die Runden-/Zwischenzeiten des aktuellen Workouts einzusehen während die Stoppuhr läuft, SET/RECALL und + / - drücken, um die Runden-/Zwischenzeiten, beste Runden (BEST), durchschnittliche Runden (AVG) zu durchlaufen. Die aktuelle Runde wird nicht gezeigt. Während die Stoppuhr läuft können keine weiteren Workouts eingesehen werden.

### Gespeicherte Workouts löschen:

- Bei gestoppter Stoppuhr STOP/RESET drücken und halten. Es erscheint HOLD TO CLEAR WRKOUT (halten, um Workout zu löschen).
- Die Uhr piept. Der zuletzt gespeicherte Workout wird gelöscht.
- Um alle Workouts zu löschen STOP/RESET weiter gedrückt halten. Es erscheint HOLD TO CLEAR ALL (halten, um alle zu löschen). Die Uhr piept ein zweites Mal, um anzuzeigen, dass alle gespeicherten Workouts gelöscht wurden. MEMORY 100 wird angezeigt.

### Einstellen des Anzeigeformats:

Damit wird bestimmt, was in den ersten beiden Zeilen der Anzeige erscheint.

- SET/RECALL drücken und halten.
- Wenn keine Workouts gespeichert sind, erscheint FORMAT/SET.
- Wenn Workout gespeichert sind, wird der letzte Workout angezeigt. NEXT drücken, bis die Formatanzeige erscheint.
- + / - drücken, um LAP/SPL zu wählen (Zwischenzeit in großen Ziffern), SPL/LAP (Runde in großen Ziffern) oder TOTAL RUN (Gesamtlauf).
- Zum Verlassen DONE drücken.

**HINWEIS:** Das TOTAL RUN-Format ermöglicht den Einblick in die insgesamt abgelaufene Zeit und die gesamte Aktivitätszeit (gesamte Aktivitätszeit=gesamte abgelaufene Zeit - während des Workouts pausierte Zeit).

Das TOTAL RUN-Anzeigeformat wie oben angegeben wählen.

- START/SPLIT drücken, um die Stoppuhr zu starten.
- Bei jeder Pause/Stop während des Workouts STOP/RESET drücken. In der Anzeige erscheint die abgelaufene Zeit minus der pausierten Zeit (gesamte Aktivitätszeit). Die gesamt abgelaufene Zeit seit Start der Stoppuhr läuft in der unteren Anzeige weiter.
- START/SPLIT drücken, um das Timing der Aktivität fortzusetzen.
- Wiederholen, um die gesamte Aktivitätszeit und die abgelaufene Zeit festzuhalten.
- STOP/RESET, um das Timing zu stoppen. Der Workout kann gelöscht oder gespeichert werden.

### HINWEISE:

- Wenn ein Workout in diesem Format abgeschlossen wurde, läuft die gesamt abgelaufene Zeit weiter, bis der Workout gelöscht oder gespeichert wird.
- Bei Rückruf des TOTAL RUN wird nur die gesamte Aktivitätszeit angezeigt.
- Wird eine Zwischenzeit erfasst, wechselt die Anzeige zu SPL/LAP. Die abgelaufene Zeit wird nicht gespeichert.

### Target-Zeit einstellen

Während des Workouts kann die Uhr Ihre Leistung in Relation zu Ihrer Target-Zeit aufzeichnen. Sie stellen Ihre Target-Zeit und die Entfernung ein. Die Uhr zeigt den Unterschied (delta) zwischen tatsächlicher Zeit und Target-Zeit bei jeder Zwischenzeitmessung (Split).

### Beispiel:

Target-Zeit: 1:06:00

Entfernung: 5.5 Meilen (6 Splits)

Target-Zeit/Meile: 0:12:00:00

Split-Zeit für Runde 1: 10:00:00 (Delta = 10:00:00 - 12:00:00 = -02:00:00)


Split-Zeit für Runde 2: 25:00:00 (Delta = 25:00:00 - 24:00:00 = +01:00:00)

- Auf Stoppuhrfunktion zurückgestellt, SET/RECALL drücken.
- NEXT drücken, bis TARGET TIME erscheint.
- + / - drücken, um TARGET TIME ein-/auszuschalten.
- NEXT drücken, um Workout TARGET TIME einzustellen. Stunden blinken.
- + / - drücken, um Stunde zu ändern.
- NEXT und + / - drücken, um Minuten einzustellen.
- NEXT und + / - drücken, um Sekunden einzustellen.
- NEXT drücken, um DISTANCE (Entfernung) einzustellen. Meilen blinken.
- + / - drücken, um Meilen zu ändern.
- NEXT und + / - drücken, um Zentelmeilen einzustellen.
- NEXT und + / - drücken, um auf Kilometer (KM) oder nautische Meilen (NM) zu ändern.
- DONE jederzeit drücken, wenn Vorgang beendet ist.

## TIMER

- MODE drücken, bis der TIMER erscheint.
- SET/RECALL drücken. Die Stundenstellen blinken.
- + / - drücken, um die Stunde zu ändern.
- NEXT und + / - drücken, um die Minuten einzustellen.
- NEXT und + / - drücken, um die Sekunden einzustellen.
- NEXT und + / - drücken, um STOP AT END (nach Ablauf stoppen) oder REPEAT AT END (nach Ablauf wiederholen) oder CHRONO AT END (nach Ablauf Stoppuhr) zu wählen.
- DONE drücken, um zu bestätigen und zu verlassen.
- START/SPLIT drücken, um den Timer zu starten. Der Timer läuft weiter, wenn der Timer-Modus verlassen wird.
- Es ertönt eine Melodie, wenn der Timer Null erreicht oder bevor er wieder mit dem Countdown beginnt.
- STOP/RESET drücken, um den Timer zu stoppen. Drücken und halten, um ihn rückzustellen.
- SET/RECALL drücken, um die Countdown-Zeit zu ändern.

### HINWEISE:

-  erscheint in der Zeitanzeige, wenn der Timer läuft.
- Für wiederholten Timerbetrieb erscheint die Nummer der Wiederholung unten rechts im Bildschirm bei den Countdown- und Intervall-Timern.
- Die maximale Anzahl an Wiederholungen ist 199.
- Bei Chrono at End geht die Anzeige am Ende des Countdowns zum CHRONO-Modus über, wenn die Stoppuhr zurückgestellt wurde.

## INTERVAL-TIMER

Es können mehrere Timer eingestellt werden, die in Folge timen.

- MODE drücken, bis INTTMR erscheint.
- Wie oben im Timer-Modus angegeben die Countdown-Zeit einstellen.
- Wenn die Intervallnummer blinkt +/- drücken, um andere Intervalle einzustellen.
- DONE drücken, um die Einstellung zu beenden.
- START/SPLIT drücken, um den Intervall-Timer zu starten. Die weitere Bedienung ist gleiche wie im Timer-Modus.


### HINWEISE:

- Die weitere Bedienung ist gleiche wie beim TIMER.
- Nach Abschluss des ersten Countdowns geht der Timer zum nächsten eingestellten Nicht-Null-Intervall weiter. Zwischen jedem Intervall blinkt INDIGLO und es ertönt ein Piepton.
- Die Einstellungen (Z.B. REPEAT AT END (nach Ablauf wiederholen)) jedes Intervall-Timers gelten für die gesamte Intervallfolge.


## WECKER

- MODE drücken, bis ALM 1 erscheint.
- SET/RECALL drücken, um den Wecker einzustellen.
- Die Stundenstellen blinken. + / - drücken, um die Stunde zu ändern.
- NEXT und + / - drücken, um die Minuten, AM oder PM (wenn die Hauptzeitanzeige im 12-Stunden-Format ist), DAILY, WKDAYS, WKENDS, oder Tag der Woche (bei wöchentlichem Wecker) einzustellen.
- DONE drücken, um zu bestätigen und zu verlassen.
- START/SPLIT oder STOPP/RÜCKSTELLEN drücken, um den Wecker ein- oder auszuschalten (ON/OFF).
- Um die übrigen Wecker einzustellen, MODE für ALM 2 oder ALM 3 drücken und wie oben angegeben einstellen.


### HINWEISE:

- Wenn der Wecker eingeschaltet ist, erscheint  in der Zeitanzeige.
- Wenn der Wecker klingelt, blinken das INDIGLO® Nachtlicht und das Weckersymbol. Jeden beliebigen Knopf drücken, um ihn abzuschalten.
- Wird kein Knopf gedrückt, hört der Wecker nach 20 Sekunden auf, zu klingeln, und nach 5 Minuten wird ein Reservewecker aktiviert.

## INDIGLO® NACHTLICHT/NIGHT-MODE® FUNKTION

- INDIGLO® drücken, um das Nachtlicht zu aktivieren. Die für das INDIGLO®-Nachtlicht verwandte Elektroleuchttechnik beleuchtet nachts und bei ungünstigen Lichtbedingungen das gesamte Zifferblatt der Uhr.
- Bis zu 3 Sekunden weiter drücken, um die Beleuchtung beizubehalten
- INDIGLO für 4 Sekunden drücken und halten, um die NIGHT-MODE® Funktion zu aktivieren.  erscheint.
- Im NIGHT-MODE® jeden beliebigen Knopf drücken, um das Zifferblatt 3 Sekunden lang zu erleuchten.
- Um NIGHT-MODE® zu deaktivieren, 4 Sekunden lang INDIGLO drücken. Nach 8 Stunden wird die Funktion automatisch deaktiviert.

## WASSERBESTÄNDIGKEIT UND SCHLAGFESTIGKEIT

Wenn die Uhr wasserdicht ist, wird dies durch eine Meter-Markierung oder (  ) angezeigt.

Wasserfestigkeitstiefe

100m/328ft

p.s.i.a.\* Wasserdruck  
unterhalb der Wasseroberfläche

160

\*Pounds pro Quadratzoll, absolut

**WARNUNG: UM DIE WASSERFESTIGKEIT ZU WAHREN, UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.**

1. Die Uhr ist nur so lange wasserdicht, wie Uhrglas, Druckknöpfe und Gehäuse intakt sind.
2. Diese Uhr ist keine Taucheruhr und darf nicht als solche verwendet werden.
3. Nach Kontakt mit Salzwasser mit frischen Wasser abspülen.
4. Die Schlagfestigkeit ist auf dem Zifferblatt oder der Rückseite des Gehäuses angegeben. Die Uhren erfüllen den ISO-Test für Schlagfestigkeit. Eine Beschädigung des Kristalls/der Linse ist jedoch zu vermeiden.

## BATTERIE

**Timex rät, die Batterie von einem Einzelhändler oder Juwelier auswechseln zu lassen.** Gegebenenfalls nach dem Batteriewechsel den Rückstell-Knopf drücken. Der Batterietyp ist auf der Gehäuserückseite angegeben. Die Schätzwerte bzgl. der Haltbarkeit der Batterie beruhen auf bestimmten Annahmen, was den Gebrauch betrifft; die Haltbarkeit der Batterie kann je nach tatsächlichem Gebrauch variieren.

**BATTERIE NICHT VERBRENNEN. NICHT WIEDER AUFLADEN. LOSE BATTERIEN VON KINDERN FERNHALTEN.**