

# **SUUNTO AMBIT3 RUN**


## **BEDIENUNGSANLEITUNG**


1. SICHERHEIT.....	4
2. Erste Schritte.....	5
2.1. Tasten und Menüs.....	5
2.2. Einrichtung.....	5
2.3. Einstellungen anpassen.....	7
3. Eigenschaften.....	8
3.1. Überwachung Ihrer Aktivitäten.....	8
3.2. Autostopp.....	8
3.3. Automatisches Blättern.....	9
3.4. Hintergrundbeleuchtung.....	9
3.5. Tastensperre.....	10
3.6. Kompass.....	10
3.6.1. Deklinationswert einstellen.....	11
3.6.2. Kompass kalibrieren.....	12
3.6.3. Einstellen der Feststelfunktion für die Peilung.....	13
3.7. Countdown-Timer.....	13
3.8. Anzeigen.....	14
3.8.1. Display-Kontrast anpassen.....	14
3.8.2. Displayfarbe umkehren.....	14
3.9. Trainieren mit Sportmodi.....	15
3.9.1. Gebrauch des Suunto Smart Sensor.....	15
3.9.2. Anlegen des Suunto Smart Sensor.....	15
3.9.3. Training starten.....	16
3.9.4. Während des Trainings.....	17
3.9.5. Strecken aufzeichnen.....	17
3.9.6. In Runden trainieren.....	18
3.9.7. Navigieren während des Trainings.....	18
3.9.8. Kompass während des Trainings verwenden.....	19
3.10. Zurückfinden.....	19
3.11. Firmware-Updates.....	19
3.12. FusedSpeed.....	20
3.13. Symbole.....	21
3.14. Intervalltimer.....	22
3.15. Logbuch.....	23
3.16. Anzeige des freien Speicherplatzes.....	25
3.17. GPS-Navigation.....	25
3.17.1. GPS-Signal empfangen.....	25
3.17.2. GPS-Raster und -Positionsformate.....	26
3.17.3. GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus.....	27
3.18. Benachrichtigungen.....	27

3.19. PODs und HF-Sensoren.....	28
3.19.1. Verbindung zu PODs und HF-Sensoren herstellen.....	28
3.19.2. Foot POD verwenden.....	29
3.20. Points of Interest.....	29
3.20.1. Standort bestimmen.....	31
3.20.2. Standort als POI hinzufügen.....	31
3.20.3. Einen POI löschen.....	32
3.21. Erholung.....	32
3.21.1. Erholungszeit.....	32
3.21.2. Erholungsstatus.....	33
3.22. Routen.....	35
3.22.1. Entlang einer Route navigieren.....	35
3.22.2. Während der Navigation.....	38
3.23. Laufleistungsniveau.....	39
3.24. Servicemenü.....	41
3.25. Shortcuts.....	42
3.26. Sportmodi.....	42
3.27. Stoppuhr.....	43
3.28. Suunto App.....	44
3.28.1. Synchronisierung mit der mobilen App.....	44
3.29. Suunto Apps.....	45
3.30. Zeit.....	45
3.30.1. Wecker.....	46
3.30.2. Zeitsynchronisierung.....	47
3.31. Zurückverfolgen.....	47
4. Pflege und Support.....	48
4.1. Pflege und Wartung.....	48
4.2. Wasserfestigkeit.....	48
4.3. Batterie laden.....	48
4.4. Austausch der Batterie des Smart Sensor.....	49
5. Referenzen.....	50
5.1. Technische Daten.....	50
5.2. Gesetzliche Anforderungen.....	51
5.2.1. CE.....	51
5.2.2. Einhaltung der FCC-Bestimmungen.....	51
5.2.3. IC.....	51
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	51
5.3. Handelszeichen.....	52
5.4. Patenthinweis.....	52
5.5. Eingeschränkte internationale Garantie.....	52
5.6. Copyright.....	53

# 1. SICHERHEIT

## Bedeutung der Symbole


 **WARNUNG:** Weist auf Verfahren oder Situationen hin, die zu schweren Verletzungen oder Todesfällen führen können.


 **ACHTUNG:** Weist auf Verfahren oder Situationen hin, bei denen das Produkt beschädigt werden kann.

 **HINWEIS:** Hebt wichtige Informationen hervor.


 **TIPP:** Weist auf zusätzliche Tipps zur Verwendung der Gerätefunktionen hin.

## Sicherheitshinweise

 **WARNUNG:** OBWOHL UNSERE PRODUKTE ALLEN BRANCHENNORMEN ENTSPRECHEN, KÖNNEN DURCH DEN HAUTKONTAKT MIT DEM PRODUKT ALLERGISCHE REAKTIONEN ODER HAUTIRRITATIONEN HERVORGERUFEN WERDEN. VERWENDEN SIE DAS GERÄT IN DIESEM FALL NICHT WEITER, UND SUCHEN SIE EINEN ARZT AUF.

 **WARNUNG:** SPRECHEN SIE IMMER MIT IHREM ARZT, BEVOR SIE MIT EINEM TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN. EIN ZU INTENSIVES TRAINING KANN IHRE GESUNDHEIT GEFÄHRDEN.


 **WARNUNG:** DIESES GERÄT IST NUR FÜR DEN FREIZEITSPORT GEEIGNET.

 **WARNUNG:** VERLASSEN SIE SICH NIE AUSSCHLIESSLICH AUF DIE GPS-DATEN. BEACHTEN SIE, DASS DIE ANGABEN ZUR BATTERIENUTZUNGSDAUER SCHÄTZWERTE SIND. VERWENDEN SIE IMMER ZUSÄTZLICHE KARTEN UND ANDERE ZUSATZMATERIALIEN, DIE IHRE SICHERHEIT GEWÄHRLEISTEN.

 **ACHTUNG:** BRINGEN SIE DAS GERÄT NICHT MIT LÖSUNGSMITTELN IN KONTAKT, DA DIESE DIE OBERFLÄCHE BESCHÄDIGEN KÖNNEN.

 **ACHTUNG:** BRINGEN SIE DAS GERÄT NICHT MIT INSEKTENSCHUTZMITTELN IN KONTAKT, DA DIESE DIE OBERFLÄCHE BESCHÄDIGEN KÖNNEN.

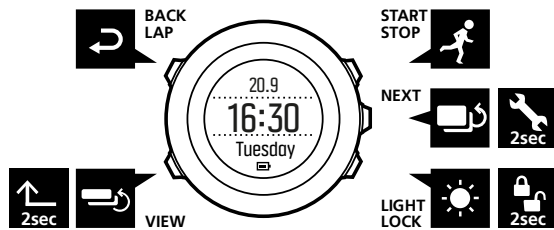
 **ACHTUNG:** AUS UMWELTSCHUTZGRÜNDEN MUSS DAS GERÄT ALS ELEKTRONIKABFALL ENTSORGT WERDEN.

 **ACHTUNG:** UM BESCHÄDIGUNGEN ZU VERMEIDEN, SCHÜTZEN SIE DAS GERÄT VOR STÖSSEN UND VOR DEM HERUNTERFALLEN.

## 2. Erste Schritte

### 2.1. Tasten und Menüs

Die Suunto Ambit3 Run hat fünf Tasten, mit denen Sie die Funktionen aufrufen können.



[Start Stop] :

- Startmenü aufrufen durch Drücken
- Training oder Timer starten, unterbrechen oder fortsetzen durch Drücken
- Wert erhöhen oder im Menü nach oben bewegen durch Drücken
- Training beenden und speichern durch Gedrückthalten

[Weiter] :

- zwischen Anzeigen umschalten durch Drücken
- Einstellungen durch Drücken bestätigen
- Optionsmenü durch Gedrückthalten aufrufen oder verlassen
- Optionsmenü durch Gedrückthalten in den Sportmodi aufrufen oder verlassen

[Light Lock] :


- Displaybeleuchtung durch Drücken einschalten
- Wert durch Drücken herabsetzen oder im Menü nach unten bewegen
- Tastensperre durch Gedrückthalten ein- oder ausschalten

[Ansicht] :

- Anzeige der unteren Zeile durch Drücken ändern
- zum Umschalten des Displays zwischen Hell und Dunkel gedrückt halten
- zum Aufrufen von Shortcuts gedrückt halten (siehe 3.25. *Shortcuts*)

[Back Lap] :

- durch Drücken zum vorherigen Schritt zurückschalten
- im Training durch Drücken zusätzliche Runde eingeben

 **TIPP:** Beim Ändern von Werten können Sie den Vorgang beschleunigen, indem Sie [Start Stop] oder [Light Lock] gedrückt halten, bis das Gerät schneller durch die Werte blättert.

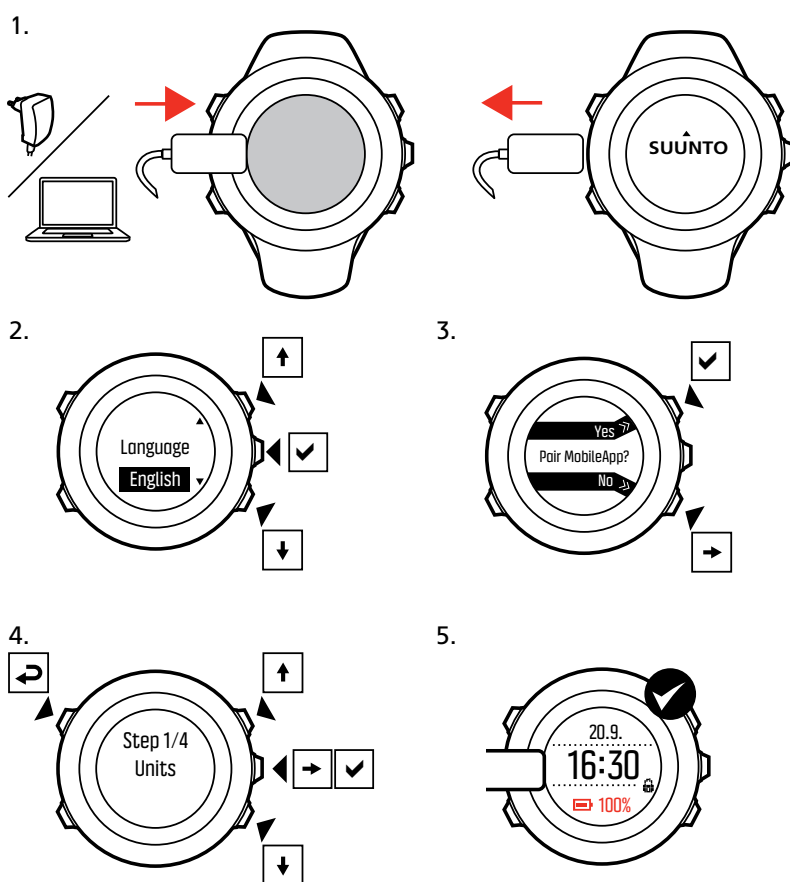
### 2.2. Einrichtung

Deine Suunto Ambit3 Run wird automatisch aktiviert, wenn du sie über das mitgelieferte USB-Kabel mit deinem Computer oder einem USB-Ladegerät verbindest.

So nehmen Sie Ihre Sportuhr in Betrieb:

1. Verbinde deine Sportuhr über das mitgelieferte USB-Kabel mit einer Stromquelle.

2. Trenne die Uhr vom USB-Kabel, falls du einen Computer benutzt (um die Tastensperre aufzuheben).
3. Drücke [Start Stop] oder [Light Lock], um zur gewünschten Sprache zu scrollen und drücke [Next], um sie auszuwählen.
4. Verbinde mit der Suunto App (siehe 3.28. *Suunto App*) durch Drücken von [Start Stop] oder überspringe durch Drücken von [Next].
5. Nehme die weiteren Ersteinstellungen mit Hilfe des Startassistenten vor. Lege die Werte mit [Start Stop] oder [Light Lock] fest und drücke [Next], um sie anzunehmen und zum nächsten Schritt zu gehen.
6. Schließe das USB-Kabel erneut an und lade die Uhr, bis die Batterieanzeige 100 % erreicht hat.



Es dauert etwa 2 bis 3 Stunden, bis die leere Batterie vollständig aufgeladen ist. Solange das USB-Kabel angeschlossen und mit einem Computer verbunden ist, sind die Tasten gesperrt. Sie können den Einrichtungsassistenten jederzeit durch Gedrückthalten der Taste [Weiter] verlassen.

Mit dem Einrichtungsassistenten nehmen Sie folgende Einstellungen vor:

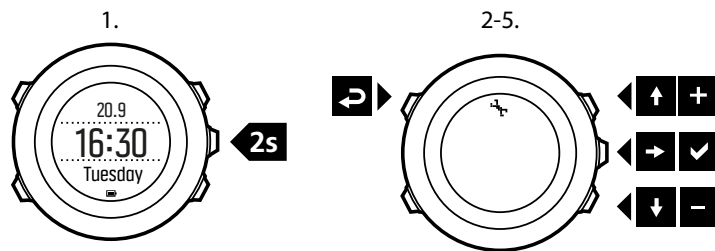
- Einheiten
- Zeit
- Datum
- Persönliche Einstellungen (Geschlecht, Alter, Gewicht)

## 2.3. Einstellungen anpassen

Du kannst die Einstellungen deiner Suunto Ambit3 Run direkt auf der Uhr oder über SuuntoLink ändern.

So änderst du die Einstellungen auf der Uhr:

1. Halte [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Scrolle mit [Start Stop] und [Light Lock] durch das Menü.
3. Drücke auf [Weiter] , um eine Einstellung einzugeben.
4. Drücke auf [Start Stop] und [Light Lock] , um die Einstellungswerte anzupassen.
5. Drücke auf [Back Lap] , um zum vorherigen Menü zurückzukehren oder auf [Weiter] , um zu beenden.



## 3. Eigenschaften

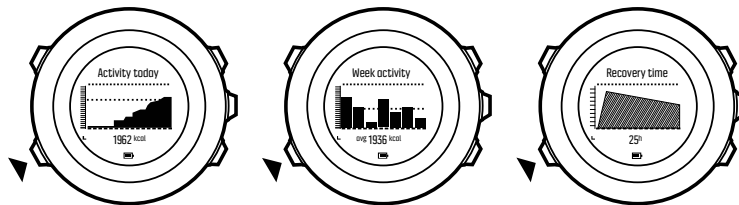
### 3.1. Überwachung Ihrer Aktivitäten

Neben der in Ihrem Trainingsprotokoll angegebenen Erholungszeit überwacht die Suunto Ambit3 Run Ihre Gesamtaktivität sowohl im Training als auch bei der täglichen Aktivität. Durch die Überwachung Ihrer Aktivitäten erhalten Sie einen Überblick über Ihre Aktivität, Ihren Kalorienverbrauch und Ihre Erholungszeit.

Die Überwachung Ihrer Aktivitäten steht auch als Standardeinstellung im Modus **ZEIT** zur Verfügung. Sie können die Anzeige durch Drücken von [Weiter] einsehen (letzte Anzeige).

Sie können die Anzeige Aktivitätsüberwachung im Startmenü durch Drücken von **ANZEIGEN** » **Aktivität** ein-/ausblenden. Zum Umschalten drücken Sie [Weiter] .

Die Anzeige Aktivitätsüberwachung bietet drei Ansichten, die Sie durch Drücken von [Ansicht] ändern können.



- **Aktivität heute:** Tageskalorienverbrauch; die gepunktete Linie auf dem Balkendiagramm gibt den durchschnittlichen täglichen Kalorienverbrauch der letzten sieben Tage ohne den aktuellen Tag an.
- **Wochenaktivität:** täglicher Kalorienverbrauch in den letzten sieben Tagen, wobei der aktuelle Tag ganz rechts dargestellt ist; die gepunktete Linie auf dem Balkendiagramm und die untere Zeile geben den durchschnittlichen täglichen Kalorienverbrauch in den letzten sieben Tagen ohne den aktuellen Tag an.
- **Erholungszeit:** Erholungszeit für die nächsten 24 Stunden auf der Grundlage des aufgezeichneten Trainings und der täglichen Aktivität

### 3.2. Autostopp

**Mit der Funktion Autostopp** wird Ihre Trainingsaufzeichnung unterbrochen, wenn die Geschwindigkeit weniger als 2 km/h (1,2 mph) beträgt. Wenn sich deine Geschwindigkeit wieder auf mehr als 3 km/h (1,9 mph) beschleunigt, wird die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt.

Du kannst **Autostopp** für jeden Sportmodus in SuuntoLink in den erweiterten Einstellungen des Sportmodus ein- bzw. ausschalten.

Du kannst **Autostopp** auch während des Trainings ein- und ausschalten, ohne dass sich dies auf deine SuuntoLink-Einstellungen auswirkt.

So schaltest du **Autostopp** während des Trainings ein bzw. aus:

1. Halte in einem Sportmodus die Taste [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Scrolle mit [Light Lock] zu **AKTIVIEREN** und bestätige mit [Weiter] .
3. Scrolle mit [Start Stop] zu **Autostopp** und bestätige mit [Weiter] .
4. Schalte mit [Start Stop] oder [Light Lock] ein bzw. aus.



5. Halte [Weiter] gedrückt, um zu beenden.

### 3.3. Automatisches Blättern

Stelle mit **Autoscroll** ein, dass deine Uhr beim Training automatisch durch deine Sportmodus-Displays scrollt.

In SuuntoLink kannst du die Funktion **Autoscroll** für jeden Sportmodus ein- bzw. ausschalten und festlegen, wie lange die Displays angezeigt werden sollen.

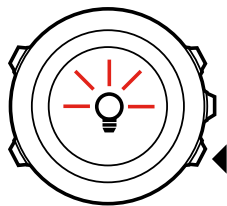
Du kannst **Autoscroll** auch während des Trainings ein- und ausschalten, ohne dass sich dies auf deine SuuntoLink-Einstellungen auswirkt.

So schaltest du **Autoscroll** während des Trainings ein bzw. aus:

1. Halte in einem Sportmodus die Taste [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Scrolle mit [Light Lock] zu **AKTIVIEREN** und bestätige mit [Weiter] .
3. Scrolle mit [Start Stop] zu **Autoscroll** und bestätige mit [Weiter] .
4. Schalte mit [Start Stop] oder [Light Lock] ein bzw. aus.
5. Halte [Weiter] gedrückt, um zu beenden.

### 3.4. Hintergrundbeleuchtung

Drücke auf [Light Lock] , um die Displaybeleuchtung einzuschalten.



Standardmäßig schaltet sich die Hintergrundbeleuchtung für einige Sekunden ein und dann automatisch aus. Dies ist der Modus **Normal**.

Es gibt vier Modi für die Hintergrundbeleuchtung:

#### Modus:

- **Normal:** Die Hintergrundbeleuchtung wird für einige Sekunden eingeschaltet, wenn du [Light Lock] drückst oder wenn der Wecker ertönt.
- **Aus:** Die Hintergrundbeleuchtung wird weder beim Drücken einer Taste noch beim Ertönen des Alarms eingeschaltet.
- **Nacht:** Die Hintergrundbeleuchtung wird für einige Sekunden eingeschaltet, wenn du eine beliebige Taste drückst oder wenn der Wecker ertönt.
- **Umschalten:** Die Hintergrundbeleuchtung wird eingeschaltet, wenn du [Light Lock] drückst und bleibt eingeschaltet, bis du [Light Lock] erneut drückst.


Deine Suunto Ambit3 Run hat zwei Einstellungen für die Hintergrundbeleuchtung – eine „allgemeine“ Einstellung und eine weitere für den Sportmodus.

Du kannst die allgemeine Einstellung der Hintergrundbeleuchtung in den Uhreinstellungen unter **ALLGEMEIN » Töne/Display » Hintergrundbeleuchtung** festlegen. Siehe 2.3.

*Einstellungen anpassen.* Du kannst die allgemeine Einstellung auch in SuuntoLink ändern.

Deine Sportmodi können denselben Hintergrundbeleuchtungsmodus wie die allgemeine Einstellung verwenden (Standardeinstellung), oder du kannst in den erweiterten Einstellungen in SuuntoLink für jeden Sportmodus einen anderen Modus festlegen.

Neben dem Modus kannst du auch die Helligkeit der Hintergrundbeleuchtung (in Prozent) einstellen, entweder in den Einstellungen der Uhr unter **ALLGEMEIN » Töne/Display » Hintergrundbeleuchtung** oder in SuuntoLink.

 **TIPP:** Wenn die Tasten [Back Lap] und [Start Stop] gesperrt sind, kannst du die Hintergrundbeleuchtung weiterhin durch Drücken von [Light Lock] einschalten.

## 3.5. Tastensperre

Mit [Light Lock] werden Tasten ge- und entsperrt.



Sie können die Tastensperre-Einstellungen in den Uhreneinstellungen unter **ALLGEMEIN » Töne/Display » Tastensperre** ändern.


Ihre Suunto Ambit3 Run hat zwei Einstellungen für die Tastensperre: die **Zeitmodus Sperre** für den allgemeinen Gebrauch und die **Sportmodus Sperre** für das Training.

### Sperre Zeitmodus:

- **Nur Aktionen:** Start- und Optionsmenü werden gesperrt.
- **Alle Tasten:** Alle Tasten werden gesperrt. Die Hintergrundbeleuchtung kann im Modus **Nacht** aktiviert werden.

### Sportmodus Sperre:

- **Nur Aktionen:** [Start Stop], [Back Lap] und das Optionsmenü werden während des Trainings gesperrt.
- **Alle Tasten:** Alle Tasten werden gesperrt. Die Hintergrundbeleuchtung kann im Modus **Nacht** aktiviert werden.

 **TIPP:** Wählen Sie für die Sportmodi die Option **Nur Aktion.**, um zu verhindern, dass die Aufzeichnung versehentlich gestartet oder gestoppt wird. Wenn die Tasten [Back Lap] und [Start Stop] gesperrt sind, können Sie die Anzeige weiterhin durch Drücken von [Weiter] und die Ansicht durch Drücken von [Ansicht] ändern.

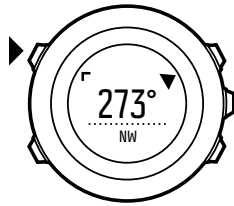
## 3.6. Kompass

Suunto Ambit3 Run hat einen digitalen Kompass, mit dem Sie sich in Relation zum magnetischen Nordpol orientieren können. Der Neigungsausgleich des Kompasses ermöglicht ein präzises Ablesen, selbst wenn der Kompass nicht waagrecht gehalten wird.

Während Sie sich in einem Sportmodus befinden, können Sie im Optionsmenü unter **ACTIVATE » Compass** die Kompass-Anzeige ein-/ausblenden.

Die Kompassanzeige beinhaltet die folgenden Informationen:

- Mittlere Zeile: Kompasskurs in Grad
- Untere Reihe: mit [View] zwischen dem aktuellen Kurs als Haupthimmelsrichtung sowie Zeit und leerer Ansicht umschalten



Der Kompass schaltet sich nach einer Minute in den Energiesparmodus. Mit [Start Stop] können Sie ihn reaktivieren.

### 3.6.1. Deklinationswert einstellen

Damit der Kompass korrekt abgelesen werden kann, müssen Sie einen genauen Deklinationswert festlegen.

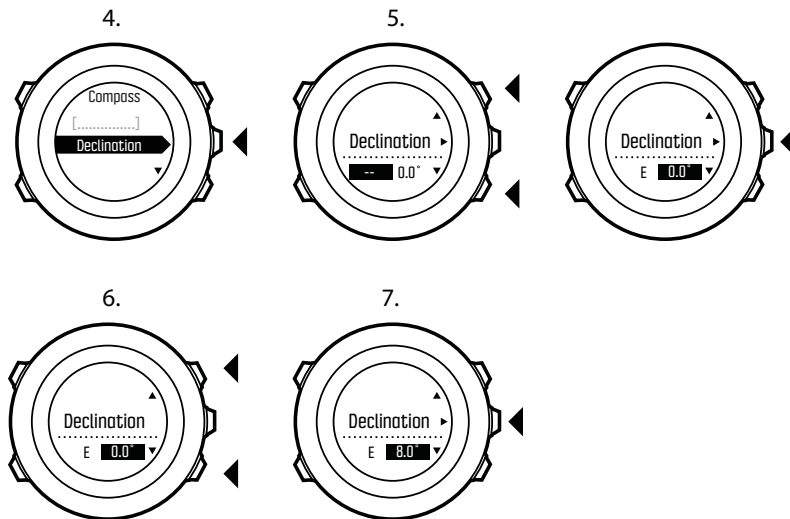
Karten auf Papier geben die geografische Nordrichtung an. Kompass zeigen jedoch zum magnetischen Nordpol, der durch die Magnetfelder der Erde bestimmt wird. Da sich der geographische und der magnetische Norden nicht am selben Ort befinden, müssen Sie die Deklination an Ihrem Kompass einstellen. Ihre Deklination entspricht dem Winkel zwischen magnetischem und geographischem Norden.


Der zu verwendende Deklinationswert ist auf den meisten Karten angegeben. Die genaue Position des magnetischen Nordpols ändert sich jährlich. Die präzisesten und aktuellsten Deklinationswerte finden Sie daher im Internet (zum Beispiel auf [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Orientierungskarten werden jedoch in Relation zur magnetischen Nordrichtung gezeichnet. Wenn Sie Orientierungskarten verwenden, müssen Sie daher die Deklination ausschalten, indem Sie als Deklinationswert „0 Grad“ angeben.

So stellen Sie den Deklinationswert ein:

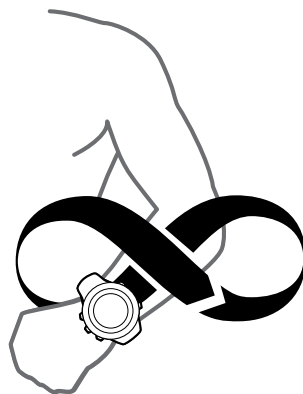
1. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Weiter] , um **ALLGEMEIN** aufzurufen.
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Kompass** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter] .
4. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Deklination** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter] .
5. Schalten Sie die Deklination aus, indem Sie – wählen, oder wählen Sie **W** (West) oder **E** (Ost).
6. Stellen Sie den Deklinationswert mit [Start Stop] oder [Light Lock] ein.
7. Drücken Sie [Weiter] , um die Einstellung zu bestätigen.



 **TIPP:** Sie können die Kompasseinstellungen auch aufrufen, indem Sie im Modus **KOMPASS** die Taste [Ansicht] gedrückt halten.

### 3.6.2. Kompass kalibrieren

Wenn Sie den Kompass zum ersten Mal benutzen, müssen Sie ihn zunächst kalibrieren. Drehen und neigen Sie die Uhr in verschiedene Richtungen, bis sie einen Piepton abgibt, der anzeigt, dass die Kalibrierung abgeschlossen ist.



Wenn Sie den Kompass bereits kalibriert haben und Sie diesen Vorgang erneut durchführen möchten, verwenden Sie die Kalibrierungsoption im Optionsmenü.

Bei erfolgreicher Kalibrierung wird die Nachricht **KALIBRIERUNG ERFOLGREICH** angezeigt. Ist die Kalibrierung nicht erfolgreich, wird die Nachricht **KALIBRIERUNG FEHLGESCHLAGEN** angezeigt. Drücken Sie [Start Stop], wenn Sie einen weiteren Kalibrierungsversuch durchführen möchten.

So starten Sie die Kompasskalibrierung manuell:

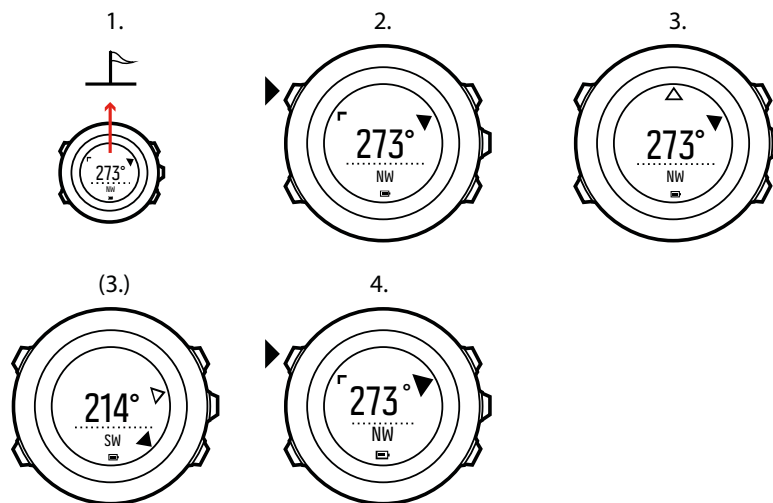
1. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Wählen Sie mit [Weiter] den Punkt **ALLGEMEIN** aus.
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Kompass** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
4. Drücken Sie [Weiter], um **Kalibrierung** auszuwählen.


### 3.6.3. Einstellen der Feststellfunktion für die Peilung

Mit der Funktionalität Feststellfunktion für die Peilung können Sie die Richtung zu Ihrem Ziel in Relation zum Norden markieren.

Feststellen der Peilung:

1. Halten Sie die Uhr bei aktivem Kompass vor sich und drehen Sie sich in Zielrichtung.
2. Drücken Sie auf [Back Lap] , um den aktuell als Peilung auf Ihrer Uhr angezeigten Grad festzustellen.
3. Ein leeres Dreieck zeigt an, dass die Peilung in Relation zur Nord-Anzeige (ausgefülltes Dreieck) festgestellt ist.
4. Drücken Sie zum Aufheben der Feststellfunktion für die Peilung [Back Lap] .



 **HINWEIS:** Wenn Sie den Kompass im Trainingsmodus verwenden, können Sie mit der Taste [Back Lap] nur die Peilung feststellen oder aufheben. Wenn Sie eine Runde mit [Back Lap] machen möchten, verlassen Sie die Kompassansicht.

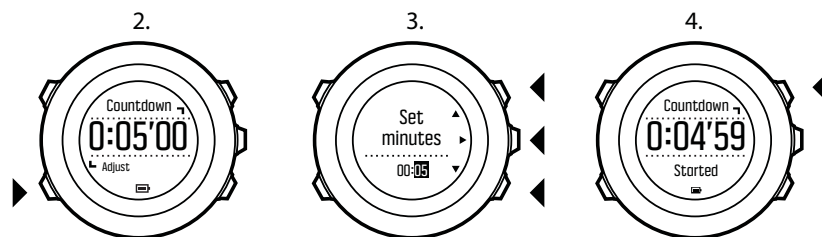
### 3.7. Countdown-Timer


Sie können den Countdown-Timer nutzen, um von einer eingestellten Zeit auf Null herunterzuzählen. Der Timer gibt in den letzten 10 Sekunden sekundlich einen kurzen Ton ab. Wenn Null erreicht ist, ertönt ein Alarm.

Sie können den Countdown-Timer im Startmenü durch Drücken von **ANZEIGEN** » **Countdown** ein-/ausblenden. Zum Umschalten drücken Sie [Weiter] .

So stellen Sie die Countdown-Zeit ein:

1. Drücken Sie [Weiter] , bis Sie zu den Anzeige des Countdown-Timers gelangen.
2. Drücken Sie die Taste [Ansicht] , um die Countdown-Zeit einzustellen.
3. Ändern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] die Werte für Stunden und Minuten. Bestätigen Sie mit [Weiter] .
4. Drücken Sie [Start Stop] , um den Countdown zu beginnen.



 **TIPP:** Sie können den Countdown unterbrechen bzw. fortsetzen, indem Sie die Taste [Start Stop] drücken.

## 3.8. Anzeigen

Ihre Suunto Ambit3 Run ist mit zahlreichen Merkmalen ausgestattet, so etwa Stoppuhr (siehe 3.27. *Stoppuhr*). Diese werden wie Anzeigen behandelt, die durch Drücken von [Next] eingesehen werden können. Manche sind dauerhaft, andere können nach Bedarf ein- und ausgeblendet werden.

Anzeigen ein-/ausblenden:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie durch Drücken von [Light Lock] zu **DISPLAYS** und drücken Sie dann [Next].
3. In der Anzeigenliste schalten Sie die einzelnen Punkte ein/aus, indem Sie mit Start Stop oder Light Lock zu ihnen blättern und dann Next drücken. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Anzeigenmenü bei Bedarf zu verlassen.

Auch Ihre Sportmodi (siehe 3.26. *Sportmodi*) verfügen über verschiedene Anzeigen, die Sie benutzerdefiniert anpassen können, um beim Training verschiedene Informationen einzusehen.

### 3.8.1. Display-Kontrast anpassen

Den Display-Kontrast Ihrer Suunto Ambit3 Run können Sie in den Uhreneinstellungen festlegen.

So ändern Sie den Display-Kontrast:

1. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Weiter], um die Einstellungen **ALLGEMEIN** aufzurufen.
3. Drücken Sie [Weiter], um **Töne/Display** aufzurufen.
4. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Display-Kontrast** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
5. Erhöhen Sie den Kontrastwert mit [Start Stop] oder reduzieren Sie ihn mit [Light Lock].
6. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Menü zu verlassen.

### 3.8.2. Displayfarbe umkehren

Schalte das Display über die Uhreneinstellungen oder in SuuntoLink zwischen hell und dunkel um, oder indem du einfach die Shortcut-Taste [Ansicht] drückst (siehe 2.1. *Tasten und Menüs*). In SuuntoLink kannst du auch die Displayfarbe für einen Sportmodus festlegen.

So invertierst du das Display in den Uhreneinstellungen:

1. Halte [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücke auf [Weiter], um die **ALLGEMEINEN** Einstellungen zu öffnen.

3. Drücke auf [Weiter] , um **Töne/Display** aufzurufen.
4. Scrolle mit [Start Stop] zu **Display invertieren** und invertiere mit [Weiter] .

## 3.9. Trainieren mit Sportmodi

Verwenden Sie die Sportmodi (siehe 3.26. *Sportmodi*), um Trainingsprotokolle aufzuzeichnen und verschiedene Informationen während Ihres Trainings anzuzeigen.

Im Menü **TRAINIEREN** können Sie die Sportmodi durch Drücken von [Start Stop] aufrufen.

### 3.9.1. Gebrauch des Suunto Smart Sensor

Sie können einen mit Bluetooth<sup>®</sup> Smart kompatiblen Herzfrequenzsensor, wie etwa den Suunto Smart Sensor, zusammen mit Ihrer Suunto Ambit3 Run nutzen, um genauere Informationen über Ihre Trainingsintensität zu erhalten.

Der Herzfrequenzsensor kann beim Training Folgendes bieten:

- Herzfrequenz in Echtzeit
- durchschnittliche Herzfrequenz in Echtzeit
- Herzfrequenz als Diagramm dargestellt
- Kalorienverbrauch beim Training
- Anweisungen zum Training innerhalb der definierten Herzfrequenz-Grenzwerte
- Peak-Trainingseffekt

Nach dem Training bietet der Herzfrequenzsensor:

- Gesamtkalorienverbrauch beim Training
- durchschnittliche Herzfrequenz
- maximale Herzfrequenz
- Erholungszeit

Wenn Sie den Suunto Smart Sensor verwenden, haben Sie zudem den zusätzlichen Vorteil eines Herzfrequenzspeichers. Die Speicherfunktion des Suunto Smart Sensor puffert Daten, wenn die Übertragung an Ihre Suunto Ambit3 Run unterbrochen wird.

Dadurch erhalten Sie bei Aktivitäten wie etwa dem Schwimmen, bei dem das Wasser die Übertragung blockiert, genaue Daten zur Trainingsintensität. Zudem können Sie Ihre Suunto Ambit3 Run nach dem Beginn einer Aufnahme sogar zurücklassen. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Suunto Smart Sensor.

Ohne Herzfrequenzsensor bietet Ihnen Ihre Suunto Ambit3 Run Angaben zum Kalorienverbrauch und der Erholungszeit bei Laufaktivitäten, wobei das Tempo zur Schätzung der Intensität herangezogen wird. Wir empfehlen jedoch einen Herzfrequenzsensor, um genaue Intensitätsergebnisse zu erzielen.

Dem Benutzerhandbuch für den Suunto Smart Sensor oder einen anderen mit Bluetooth Smart kompatiblen Herzfrequenzsensor können Sie weitere Informationen entnehmen.

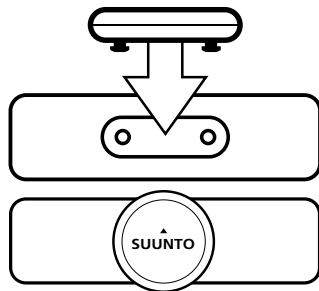
### 3.9.2. Anlegen des Suunto Smart Sensor

So richten Sie den Suunto Smart Sensor ein:

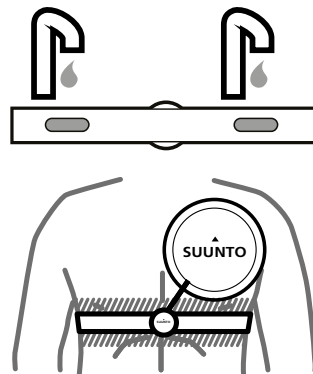
1. Befestigen Sie den Sensor gut an dem Verbindungsgurt.
2. Stellen Sie Gurtlänge nach Bedarf ein.
3. Befeuchten Sie die Elektrodenbereiche des Gurts mit Wasser oder Elektrodengel.

4. Legen Sie den Gurt so an, dass er bequem sitzt und das Suunto Logo außen liegt.


1.




3. - 4.



Der Smart Sensor schaltet sich automatisch ein, wenn er einen Herzschlag erkennt.

 **TIPP:** Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie den Gurt auf der bloßen Haut tragen.

Dem Benutzerhandbuch des Suunto Smart Sensor sind weitere Informationen und Hinweise zur Fehlerbehebung zu entnehmen.

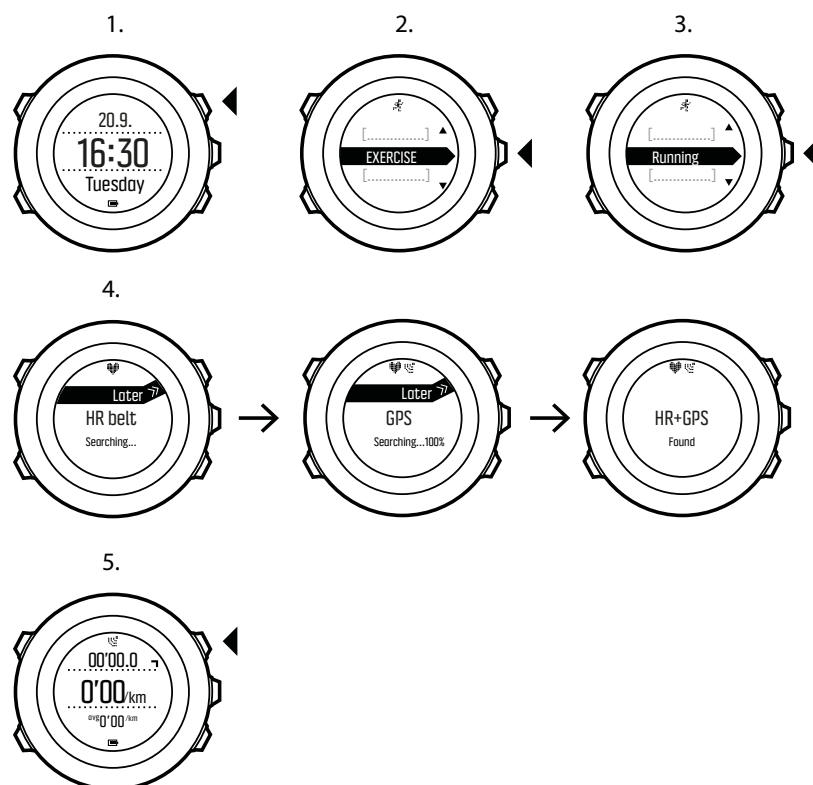
 **HINWEIS:** Trockene Haut unter den Gurtelektroden, ein loser Gurt und synthetische T-Shirt-Materialien können abnormal hohe Herzfrequenzwerte verursachen. Befeuchten Sie die Gurtelektroden gut und ziehen Sie den Gurt an, um Herzfrequenzspitzen zu vermeiden. Wenn Sie sonst um Ihre Herzfrequenz besorgt sind, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

### 3.9.3. Training starten

Wenn Sie das Training starten wollen, führen Sie folgende Schritte durch:

1. Drücken Sie [Start Stop] , um das Startmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Weiter] , um **TRAINING** aufzurufen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die Sportmodus-Optionen und wählen Sie mit [Weiter] einen passenden Modus aus.
4. Wenn für den ausgewählten Sportmodus ein HF-Gurt verwendet wird, beginnt die Uhr automatisch, nach dem Signal des Herzfrequenzgurts zu suchen. Warten Sie, bis die Uhr das Herzfrequenz- und/oder GPS-Signal findet, oder drücken Sie [Start Stop] , um **Später** auszuwählen. Die Uhr setzt die Suche nach dem Herzfrequenz-/GPS-Signal fort.
5. Drücken Sie [Start Stop] , um mit der Aufzeichnung Ihres Trainings zu beginnen. Um beim Training zusätzliche Trainingsoptionen aufzurufen, halten Sie [Weiter] gedrückt.





### 3.9.4. Während des Trainings

Suunto Ambit3 Run bietet Ihnen während Ihres Trainings eine Fülle von Informationen. Die Informationen sind vom ausgewählten Sportmodus abhängig (siehe 3.26. *Sportmodi*). Noch mehr Informationen erhalten Sie, wenn Sie einen Herzfrequenzgurt und GPS beim Training verwenden.

Während des Trainings können Sie die Uhr beispielsweise wie folgt nutzen:

- Drücken Sie [Weiter] , um Ihre Sportmodusanzeigen zu durchblättern.
- Drücken Sie [Ansicht] , um in der unteren Zeile des Displays verschiedene Informationen anzeigen zu lassen.
- Um zu verhindern, dass die Protokollaufzeichnung versehentlich unterbrochen wird oder Sie ungewollte Runden laufen, aktivieren Sie die Tastensperre, indem Sie [Light Lock] gedrückt halten.
- Drücken Sie [Start Stop] , um die Aufzeichnung zu unterbrechen. Um die Aufzeichnung fortzusetzen, drücken Sie erneut [Start Stop] .

### 3.9.5. Strecken aufzeichnen

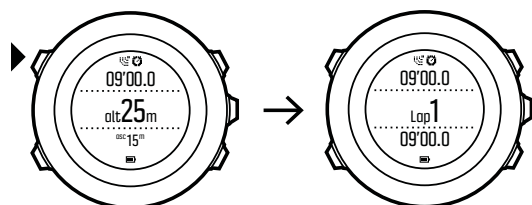
Je nach dem gewählten Sportmodus kannst du während des Trainings verschiedene Daten mit deiner Suunto Ambit3 Run aufzeichnen.

Wenn das GPS in deinem Sportmodus aktiviert ist, zeichnet die Suunto Ambit3 Run während des Trainings auch deine Wegstrecke auf. Du kannst dir die Wegstrecke als Teil des aufgezeichneten Trainings in der Suunto App ansehen.

### 3.9.6. In Runden trainieren


Du kannst während deines Trainings manuelle oder automatische Runden verwenden, indem du das Autolap-Intervall in SuuntoLink festlegst. Wenn du automatische Runden drehst, zeichnet Suunto Ambit3 Run die Runden anhand der von dir in SuuntoLink festgelegten Distanz auf.

Um manuelle Runden zu drehen, drücke während des Trainings auf [Back Lap] .



Suunto Ambit3 Run zeigt folgende Informationen an:

- obere Zeile: Zwischenzeit (Dauer ab Beginn der Aufzeichnung)
- mittlere Zeile: Rundennummer
- untere Zeile: Rundenzeit

 **HINWEIS:** In der Trainingszusammenfassung wird immer mindestens eine Runde angezeigt, dein Training von Anfang bis Ende. Die Runden, die du während des Trainings gemacht hast, werden als zusätzliche Runden angezeigt.

### 3.9.7. Navigieren während des Trainings

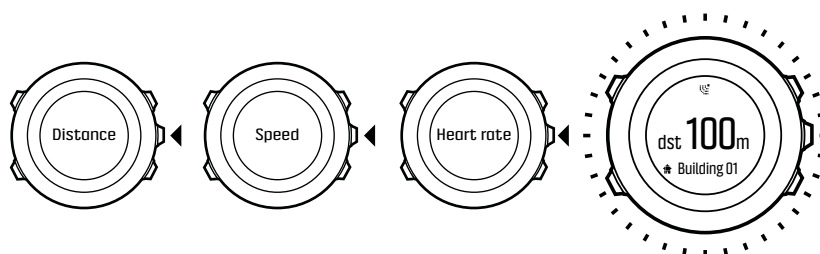
Wenn Sie eine bestimmte Route oder zu einem POI laufen wollen, können Sie einen Sportmodus (zum Beispiel Laufen: Route) auswählen und sofort mit der Navigation beginnen.

Darüber hinaus können Sie auch während des Trainings in anderen Sportmodi, in denen das GPS aktiviert ist, die Navigation für eine Route oder zu einem POI auswählen.


So navigieren Sie während des Trainings:

1. Halten Sie in einem Sportmodus mit aktiviertem GPS die Taste [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Weiter] , um **NAVIGATION** auszuwählen.
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **POIs (Points of interest)** oder  **Routen** und treffen Sie mit [Weiter] Ihre Auswahl.

Die Navigationsführung erscheint als letzte Anzeige in dem ausgewählten Sportmodus.



Um die Navigation zu deaktivieren, gehen Sie im Optionsmenü zurück zu **NAVIGATION** und wählen Sie **Navigation beenden**.

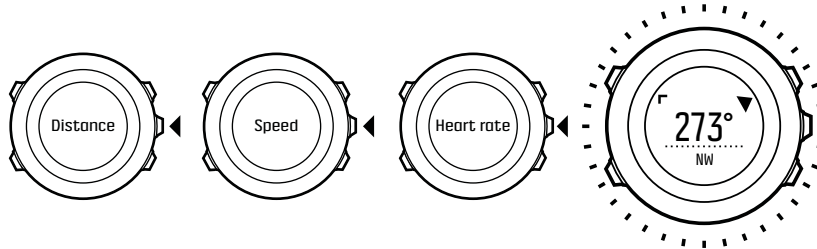
 **HINWEIS:** Falls die GPS-Genauigkeit (siehe 3.17.3. GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus) Ihres Sportmodus auf **Gut** oder niedriger eingestellt ist, wechselt sie während der Navigation zu **Beste**. Daher ist der Batterieverbrauch höher.

### 3.9.8. Kompass während des Trainings verwenden

Sie können den Kompass aktivieren und ihn während Ihres Trainings für einen benutzerdefinierten Sportmodus übernehmen.

So verwenden Sie den Kompass während des Trainings:

1. Halten Sie in einem Sportmodus die Taste [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **AKTIVIEREN** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Kompass** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
4. Der Kompass erscheint im benutzerdefinierten Sportmodus als letzte Anzeige.



Um den Kompass zu deaktivieren, gehen Sie im Startmenü zur Option **AKTIVIEREN** und wählen Sie **Kompass beenden**.

### 3.10. Zurückfinden

Suunto Ambit3 Run speichert automatisch den Startpunkt Ihres letzten Trainings, wenn Sie das GPS verwenden. Mit der Funktion Zurückfinden kann Ihre Suunto Ambit3 Run Sie direkt an Ihren Ausgangspunkt (oder den Standort, an dem der GPS-Fixpunkt festgelegt wurde) zurückleiten.

So finden Sie zurück:

1. Halten Sie in einem Sportmodus die Taste [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Weiter], um **NAVIGATION** auszuwählen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Direkt zum Start** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter]. Die Navigationsführung erscheint als letzte Anzeige in dem ausgewählten Sportmodus.

### 3.11. Firmware-Updates

Du kannst deine Suunto Ambit3 Run Software über SuuntoLink aktualisieren. Achte darauf, deine Uhr vor der Software-Aktualisierung zu synchronisieren, da im Verlauf des Updates alle Protokolle von der Uhr gelöscht werden.

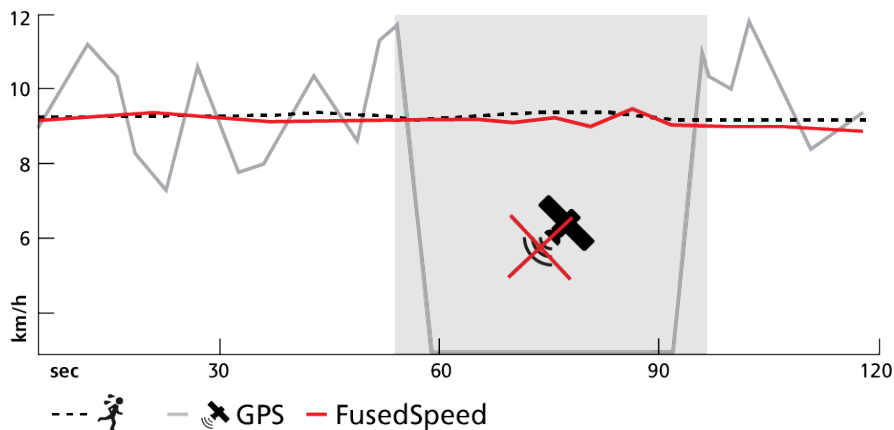
So aktualisierst du die Software deiner Suunto Ambit3 Run:

1. Lade deine Trainingseinheiten in die Suunto App hoch.
2. Wenn SuuntoLink noch nicht installiert ist, installiere sie bitte jetzt ([www.suunto.com/suuntolink](http://www.suunto.com/suuntolink)).

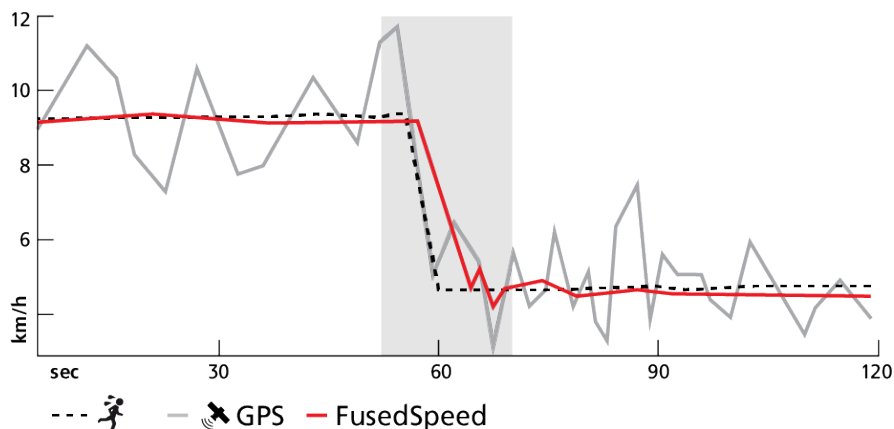
- Verbinde deine Suunto Ambit3 Run über das mitgelieferte USB-Kabel mit deinem Computer und folge den Anweisungen.

### 3.12. FusedSpeed

Mit FusedSpeed™ wird die Geschwindigkeit durch die Kombination von GPS und Beschleunigungssensoren am Handgelenk besonders präzise ermittelt. Das GPS-Signal wird entsprechend der Beschleunigung am Handgelenk adaptiv gefiltert. Auf diese Weise ist bei durchgängiger Laufgeschwindigkeit eine genauere Messung und bei Geschwindigkeitsveränderungen eine schnellere Reaktion möglich.



FusedSpeed ist besonders nützlich, wenn Sie beim Training sehr reaktionsfreudige Geschwindigkeitsmessungen benötigen, zum Beispiel beim Laufen auf unebenem Terrain oder beim Intervalltraining. Wenn das GPS-Signal zeitweise abbricht, kann die Suunto Ambit3 Run mithilfe des GPS-kalibrierten Beschleunigungsmessers weiterhin genaue Geschwindigkeitsmessungen liefern.

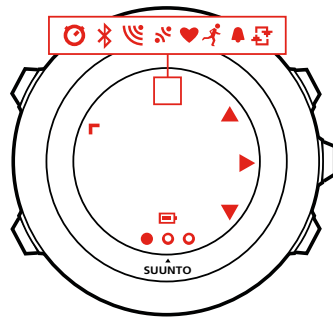


**TIPP:** Um genaue Messwerte mit FusedSpeed™ zu erhalten, brauchen Sie bei Bedarf nur kurz auf die Uhr zu sehen. Wenn Sie die Uhr ohne Bewegung vor sich halten, wird die Messgenauigkeit beeinträchtigt.




















FusedSpeed wird bei Lauf- und ähnlichen Aktivitäten, wie etwa Orientierungsläufe, Floorball und Fußball, automatisch aktiviert.

Um FusedSpeed in einem benutzerdefinierten Sportmodus zu aktivieren, sollten Sie eine Aktivität auswählen, die auf FusedSpeed zurückgreift. Dies ist in SuuntoLink am Ende des Abschnitts „Erweiterte Einstellungen“ für Sportmodi angegeben.

### 3.13. Symbole





















Folgende Symbole werden auf der Suunto Ambit3 Run angezeigt:

	Alarm
	Batterie
	Bluetooth-Aktivität
	Tastensperre
	Tastenaktivierungsanzeige
	Chronograph
	aktuelle Anzeige
	Nach unten/Wert herabsetzen
	GPS-Signalstärke
	Herzfrequenz
	eingehender Anruf
	Intervalltimer
	Nachricht/Mitteilung
	verpasster Anruf
	Weiter/bestätigen
	Verbinden
	Einstellungen
	Sportmodus
	Nach oben/Wert erhöhen

## POI-Symbole

Folgende POI-Symbole sind auf der Suunto Ambit3 Run verfügbar:


	Start
	Gebäude/Zuhause
	Lager/Campingplatz
	Auto/Parkplatz
	Höhle
	Kreuzung
	Ende
	Lebensmittel/Restaurant/Café
	Wald
	Geocache
	Unterkunft/Jugendherberge/Hotel
	Wiese
	Berg/Hügel/Tal/Klippe
	Straße/Weg
	Felsen
	Sehenswürdigkeit
	Wasser/Fluss/See/Küste
	Wegpunkt

### 3.14. Intervalltimer

Du kannst jedem benutzerdefinierten Sportmodus in SuuntoLink einen Intervalltimer hinzufügen. Wähle den entsprechenden Sportmodus aus und gehe zu **Erweiterte Einstellungen**, um einem Sportmodus einen Intervalltimer hinzuzufügen, . Beim nächsten Verbinden deiner Suunto Ambit3 Run mit SuuntoLink wird der Intervalltimer auf die Uhr synchronisiert.

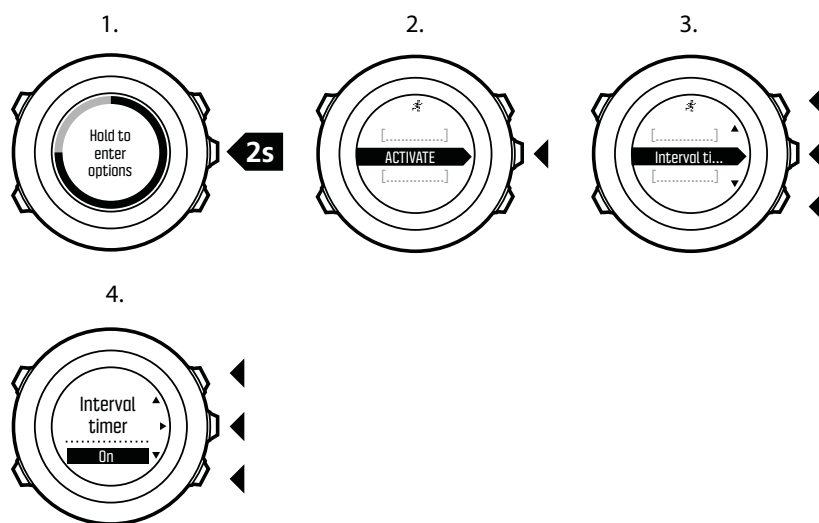
Im Intervalltimer kannst du folgende Informationen festlegen:

- Intervalltypen (**HOHES** und **NIEDRIGES** Intervall)
- Dauer oder Distanz für beide Intervalltypen
- Wiederholungsfrequenz der Intervalle

 **HINWEIS:** Wenn du die Anzahl der Intervallwiederholungen in SuuntoLink nicht festlegst, läuft der Intervalltimer weiter, bis er 99-mal wiederholt wurde.

So aktivierst/deaktivierst du den Intervalltimer:

1. Halte in einem Sportmodus die Taste [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Scrolle mit [Light Lock] zu **AKTIVIEREN** und bestätige mit [Weiter] .
3. Scrolle mit [Start Stop] zu **Intervall** und bestätige mit [Weiter] .
4. Drücke auf [Start Stop] oder auf [Light Lock] , um den Intervalltimer auf **Ein/Aus** einzustellen und bestätige mit [Weiter] . Wenn der Intervalltimer aktiv ist, wird dies mit dem Intervall-Symbol oben im Display angezeigt.



### 3.15. Logbuch


Im Logbuch werden die Protokolle deiner aufgezeichneten Aktivitäten gespeichert. Die Höchstanzahl der Protokolle und die maximale Dauer eines einzelnen Protokolls hängen davon ab, wie viele Informationen bei den einzelnen Aktivitäten aufgezeichnet wurden. So haben zum Beispiel die GPS-Genauigkeit (siehe 3.17.3. *GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus*) und die Verwendung des Intervalltimers (siehe 3.14. *Intervalltimer*) einen direkten Einfluss auf die Anzahl und die Länge der Protokolle, die gespeichert werden können.

Du kannst die Zusammenfassung deiner Aktivität direkt nach dem Ende der Aufzeichnung oder im Startmenü unter **LOGBUCH** einsehen.

Die Informationen in der Protokollzusammenfassung sind dynamisch: sie verändern sich je nach den Faktoren wie Sportmodus und ob du einen Herzfrequenzgurt oder GPS verwendest. Standardmäßig beinhalten alle Logbücher mindestens die folgenden Informationen:

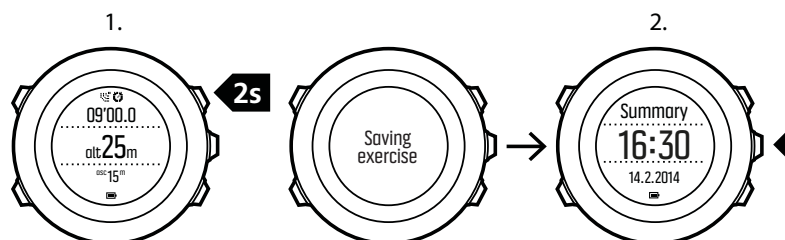
- Name des Sportmodus
- Zeit
- Datum
- Dauer
- Runden

Wenn im Protokoll GPS-Daten erfasst sind, ist auch eine Ansicht der gesamten Streckenaufzeichnung im Protokolleintrag enthalten.

 **TIPP:** In der Suunto App kannst du noch viele weitere Details deiner aufgezeichneten Aktivitäten einsehen.

Ansehen einer Protokollzusammenfassung nach dem Beenden einer Aufzeichnung:

1. Halte [Start Stop] gedrückt, um das Training zu beenden und zu speichern. Alternativ kannst du auch [Start Stop] drücken, um die Aufzeichnung anzuhalten. Wenn du die Aufzeichnung unterbrochen hast, kannst du sie durch Drücken von [Back Lap] beenden oder durch Drücken von [Start Stop] fortsetzen. Wenn du das Training angehalten und beendet hast, speichere das Protokoll durch Drücken auf [Start Stop] . Wenn du das Protokoll nicht speichern möchtest , drücke auf [Light Lock] . Wenn du das Protokoll nicht speichern möchtest, kannst du die Protokollübersicht durch Drücken von [Light Lock] weiterhin einsehen, das Protokoll wird jedoch nicht zum späteren Ansehen im Logbuch gespeichert.
2. Drücke auf [NEXT] , um die Protokollzusammenfassung aufzurufen.

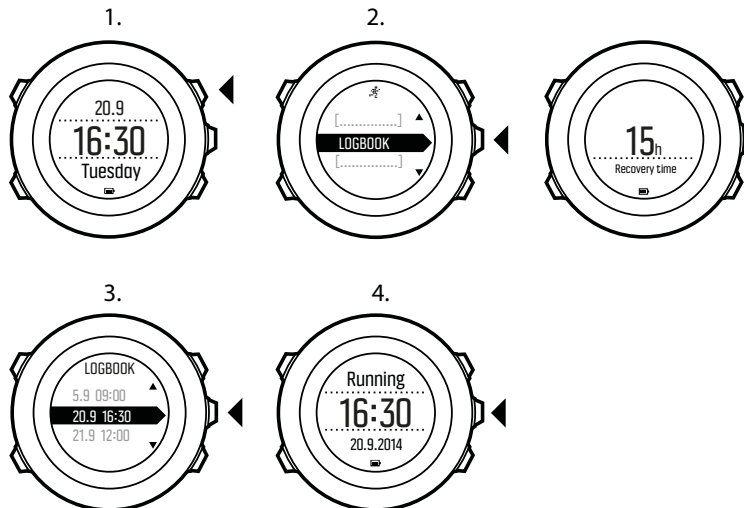


Du kannst dir auch die Zusammenfassungen aller im Logbuch gespeicherten Trainingseinheiten anzeigen lassen. Die Trainingseinheiten sind im Logbuch nach Datum und Zeit geordnet.

Ansehen des Übersichtsprotokolls im Logbuch:

1. Drücke zum Öffnen des Startmenüs auf [Start Stop] .
2. Scrolle mit [Light Lock] zu **LOGBOOK** und öffne es mit [Next] . Deine aktuelle Erholungszeit wird angezeigt.
3. Scrolle mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die Protokolle und wähle ein Protokoll mit [Next] aus.
4. Scrolle mit [NEXT] durch die Liste der Protokollzusammenfassungen.

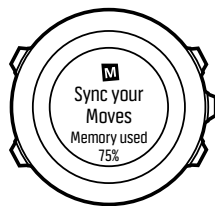




Falls das Protokoll mehrere Runden umfasst, kannst du durch Drücken von [View] Angaben zu einzelnen Runden aufrufen.

### 3.16. Anzeige des freien Speicherplatzes

Wenn mehr als 50 % des Logbuchs nicht mit der Suunto App synchronisiert wurden, zeigt die Suunto Ambit3 Run eine Erinnerung an, wenn du das Logbuch aufrufst.



Die Erinnerung wird nicht mehr angezeigt, wenn der unsynchronisierte Speicher voll ist und die Suunto Ambit3 Run beginnt, alte Protokolle zu überschreiben.

### 3.17. GPS-Navigation


Suunto Ambit3 Run verwendet das Global Positioning System (GPS), um Ihren aktuellen Standort zu ermitteln. GPS arbeitet mit Signalen von Satelliten, die in einer Höhe von 20.000 km mit einer Geschwindigkeit von 4 km/s um die Erde kreisen.


Der integrierte GPS-Empfänger der Suunto Ambit3 Run ist für die Verwendung am Handgelenk optimiert und kann Daten aus einem sehr großen Winkel empfangen.


#### 3.17.1. GPS-Signal empfangen

Suunto Ambit3 Run aktiviert automatisch die GPS-Funktion, wenn du einen Sportmodus mit GPS-Funktion auswählst, deinen Standort ermittelst oder mit der Navigation beginnst.



 **HINWEIS:** Wenn Sie das GPS erstmals oder nach längerer Zeit wieder verwenden, kann es länger als üblich dauern, bis ein GPS-Signal empfangen wird. Nachfolgende GPS-Startvorgänge erfordern weniger Zeit.

 **TIPP:** Um den GPS-Startvorgang zu beschleunigen, halten Sie die Uhr mit dem GPS-Empfänger nach oben. Stellen Sie sicher, dass Sie sich in offenem Gelände befinden und die Uhr sich auf einer unverstellten Linie zum Himmel befindet.

 **TIPP:** Synchronisiere deine Suunto Ambit3 Run regelmäßig mit der Suunto App, um die neuesten Satellitenorbitdaten (GPS-Optimierung) zu erhalten. Dadurch werden die erforderliche Zeit für die GPS-Peilung reduziert und die Kursgenauigkeit verbessert.

## Fehlerbehebung: Kein GPS-Signal

- Für ein optimales Signal halte den GPS-Empfänger der Uhr nach oben. Am besten wird das Signal in offenem Gelände mit freier Sicht zum Himmel empfangen.
- Der GPS-Empfänger funktioniert normalerweise auch in Zelten und unter anderen sehr dünnen Abdeckungen. Größere Objekte, Gebäude, dichte Vegetation oder Wolken können die Empfangsqualität jedoch beeinträchtigen.
- Das GPS-Signal kann feste Strukturen und Wasser nicht durchdringen. Starten Sie das GPS daher nicht, wenn Sie sich in Gebäuden, Höhlen oder unter Wasser befinden.

### 3.17.2. GPS-Raster und -Positionsformate

Raster sind Linien auf einer Landkarte, die das verwendete Koordinatensystem angeben.

Das Positionsformat ist das Format der auf der Uhr angezeigten Position des GPS-Empfängers. Alle Formate geben denselben Standort an, lediglich die Darstellung ist unterschiedlich. Sie können das Positionsformat in den Uhreneinstellungen unter **ALLGEMEIN** » **Format** » **Positionsformat** ändern.


Sie können ein Format aus den folgenden Rastern wählen:

- Die geographische Breite und Länge ist das am häufigsten verwendete Raster, das in drei verschiedenen Formaten angegeben wird:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
- **Mit dem Koordinatensystem UTM** (Universal Transverse Mercator) wird die horizontale Position in zwei Dimensionen dargestellt.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) ist eine Erweiterung des UTM-Systems. Bei diesem System werden eine Rasterzone, ein 100.000-Meter-Planquadrat und eine numerische Position angegeben.

Die Suunto Ambit3 Run unterstützt darüber hinaus folgende regionale Raster:

- **das britische (BNG)**
- **das finnische (ETRS-TM35FIN)**
- **das finnische (KKJ)**
- **das irische (IG)**
- **das schwedische (RT90)**
- **das Schweizer (CH1903)**

- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000** (Neuseeland)

 **HINWEIS:** Einige Raster können nördlich von 84°N und südlich von 80°S oder außerhalb der Länder, für die sie bestimmt sind, nicht verwendet werden.

### 3.17.3. GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus

Bei der Personalisierung der Sportmodi in SuuntoLink kannst du das GPS-Ortsbestimmungsintervall festlegen. Je kürzer das Intervall, desto höher die Genauigkeit beim Training.

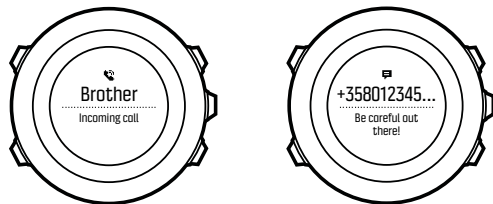
Durch ein längeres Intervall und eine niedrigere Genauigkeit kannst du die Batterielaufzeit verlängern.

Für die GPS-Genauigkeit gibt es folgende Optionen:

- Beste: Ortsbestimmungsintervall ~ 1 Sek., höchster Energieverbrauch
- Gut: Ortsbestimmungsintervall ~ 5 Sek., moderater Energieverbrauch
- OK: Ortsbestimmungsintervall ~ 60 Sek., niedrigster Energieverbrauch
- Aus: Keine GPS-Ortsbestimmung

## 3.18. Benachrichtigungen

Wenn deine Uhr mit der Suunto App verbunden ist, kannst du auf deiner Uhr Benachrichtigungen erhalten, beispielsweise über eingehende Anrufe oder Textnachrichten. Nach dem Eintreffen einer Benachrichtigung erscheint ein Pop-up auf der Uhr.



Benachrichtigungen auf Ihrer Uhr empfangen:

1. Halte [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücke [Light Lock], um zu **VERBINDUNG** zu scrollen und drücke [Next].
3. Drücke [Light Lock], um zu **Einstellungen** zu scrollen und drücke [Next].
4. Drücke [Light Lock], um zu **BENACHRICHTIGUNGEN** zu scrollen und drücke [Next].
5. Schalte sie mit [Light Lock] ein/aus und drücke [Next].
6. Schließe durch gedrückt halten von [Next].

Wenn Benachrichtigungen eingeschaltet sind, gibt deine Suunto Ambit3 Run bei jedem neuen Ereignis einen akustischen Warnton wieder und zeigt ein Benachrichtigungssymbol in der unteren Zeile an.

Benachrichtigungen auf Ihrer Uhr ansehen:

1. Halte [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücke [Light Lock], um zu **VERBINDUNG** zu scrollen und drücke [Next].

3. Scrolle zu **Benachrichtigungen** mit [Light Lock] und wähle mit [Next] .
4. Scrolle durch die Benachrichtigungen mit [Start Stop] oder [Light Lock] .

Die Liste kann bis zu zehn Benachrichtigungen enthalten. Benachrichtigungen verbleiben solange auf Ihrer Uhr, bis Sie sie von Ihrem mobilen Gerät löschen. Benachrichtigungen, die älter als ein Tag sind, werden jedoch aus der Anzeige auf der Uhr ausgeblendet

## 3.19. PODs und HF-Sensoren

Synchronisieren Sie Ihre Suunto Ambit3 Run mit einem Bluetooth® Smart-kompatiblen Foot, um zusätzliche Informationen während des Trainings zu empfangen.

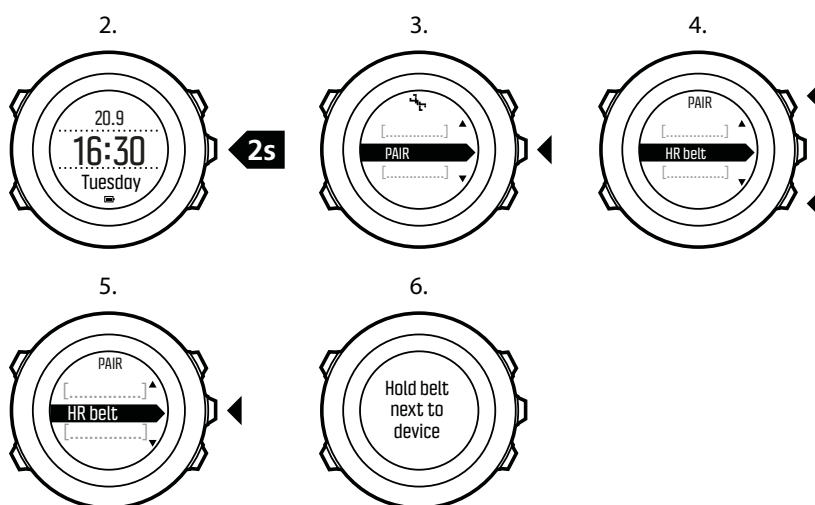
Der in Ihrem Suunto Ambit3 Run Paket (optional) enthaltene Suunto Smart Sensor ist bereits verbunden. Sie brauchen nur dann eine Verbindung herzustellen, wenn sie einen anderen Bluetooth Smart-kompatiblen Herzfrequenzsensor verwenden möchten.

### 3.19.1. Verbindung zu PODs und HF-Sensoren herstellen

Das Vorgehen für die Herstellung einer Verbindung kann je nach POD oder Typ des Herzfrequenz (HR)-Sensors variieren. Bitte konsultieren Sie das Benutzerhandbuch des Geräts, das Sie mit Ihrer Suunto Ambit3 Run verbinden wollen, bevor Sie fortfahren.

So stellen Sie die Verbindung zu einem POD oder Herzfrequenzsensor her:

1. Aktivieren Sie den POD oder Herzfrequenzsensor. Falls Sie die Verbindung zu einem Suunto Smart Sensor herstellen, siehe 3.9.2. *Anlegen des Suunto Smart Sensor*.
2. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **PAIR** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next] .
4. Blättern Sie die Optionen mit [Start Stop] und [Light Lock] durch und drücken Sie [Next] , um einen POD oder Herzfrequenzsensor auszuwählen, zu dem eine Verbindung hergestellt werden soll.
5. Halten Sie Ihre Suunto Ambit3 Run dicht an das Gerät, das verbunden werden soll, und warten Sie auf eine Meldung der Suunto Ambit3 Run über die erfolgreiche Herstellung einer Verbindung. Wenn beim Verbinden Fehler auftreten, drücken Sie [Start Stop] , um einen neuen Versuch zu starten, oder [Light Lock] , um zu den Verbindungseinstellungen zurückzukehren.



### 3.19.2. Foot POD verwenden

Wenn Sie einen Foot POD verwenden, wird dieser beim Training automatisch per GPS kalibriert. Der Foot POD bleibt jedoch immer die Quelle für Geschwindigkeit und Distanz, wenn er für den betreffenden Sportmodus verbunden und aktiviert ist.

Die Autokalibrierung des Foot POD ist standardmäßig eingeschaltet. Sie kann im Optionsmenü des Sportmodus unter **AKTIVIEREN** ausgeschaltet werden, wenn der Foot POD verbunden ist und für den gewählten Sportmodus verwendet wird.

Zur genaueren Geschwindigkeits- und Distanzmessung können Sie den Foot POD manuell kalibrieren. Führen Sie die Kalibrierung über eine möglichst genau ermittelte Distanz aus, z. B. auf einer 400-Meter-Bahn.

So kalibrieren Sie den Foot POD mit Suunto Ambit3 Run:

1. Befestigen Sie den Foot POD an Ihrem Schuh. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des jeweiligen PODs.
2. Wählen Sie im Startmenü einen Sportmodus aus (zum Beispiel **Laufen**).
3. Beginnen Sie, in Ihrer üblichen Geschwindigkeit zu laufen. Wenn Sie die Startlinie überqueren, drücken Sie [Start Stop] , um die Aufzeichnung zu starten.
4. Laufen Sie eine Strecke von 800 bis 1000 m (ca. 0,5 bis 0,7 Meilen) in Ihrer üblichen Geschwindigkeit (z. B. zwei Runden auf einer 400-Meter-Bahn).
5. Drücken Sie [Start Stop] , wenn Sie die Ziellinie erreichen, um die Aufzeichnung zu unterbrechen.
6. Drücken Sie [Back Lap] , um die Aufzeichnung zu beenden. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, speichern Sie das Protokoll, indem Sie [Start Stop] drücken. Wenn Sie das Protokoll nicht speichern möchten, drücken Sie [Light Lock] . Blättern Sie mit der Taste [Weiter] durch die Zusammenfassungen, bis Sie die Zusammenfassung für die Distanz erreichen. Ändern Sie die auf dem Display angezeigte Distanz in die tatsächliche Distanz um, die Sie zurückgelegt haben. Verwenden Sie dazu die Tasten [Start Stop] und [Light Lock] . Bestätigen Sie die Eingabe mit [Weiter] .
7. Bestätigen Sie die Kalibrierung des PODs, indem Sie [Start Stop] drücken. Ihr Foot POD ist jetzt kalibriert.




**HINWEIS:** Wenn die Verbindung mit dem Foot POD während der Kalibrierung nicht stabil war, können Sie die Distanz in der Zusammenfassung für die Distanz möglicherweise nicht ändern. Stellen Sie sicher, dass der Foot POD entsprechend den Anweisungen angebracht ist, und versuchen Sie es erneut.

Falls Sie ohne Foot POD laufen, können Sie dennoch Trittfrequenzdaten von Ihrem Handgelenk erhalten. Die am Handgelenk gemessene Trittfrequenz wird zusammen mit FusedSpeed verwendet (siehe 3.12. *FusedSpeed*) und ist in bestimmten Sportmodi, darunter Laufen, Trailrunning, Laufband, Orientierungslauf und Leichtathletik, immer eingeschaltet.

Falls zu Beginn einer Trainingseinheit ein Foot POD gefunden wird, wird die am Handgelenk ermittelte Trittfrequenz des Laufs mit der Trittfrequenz des Foot POD überschrieben.

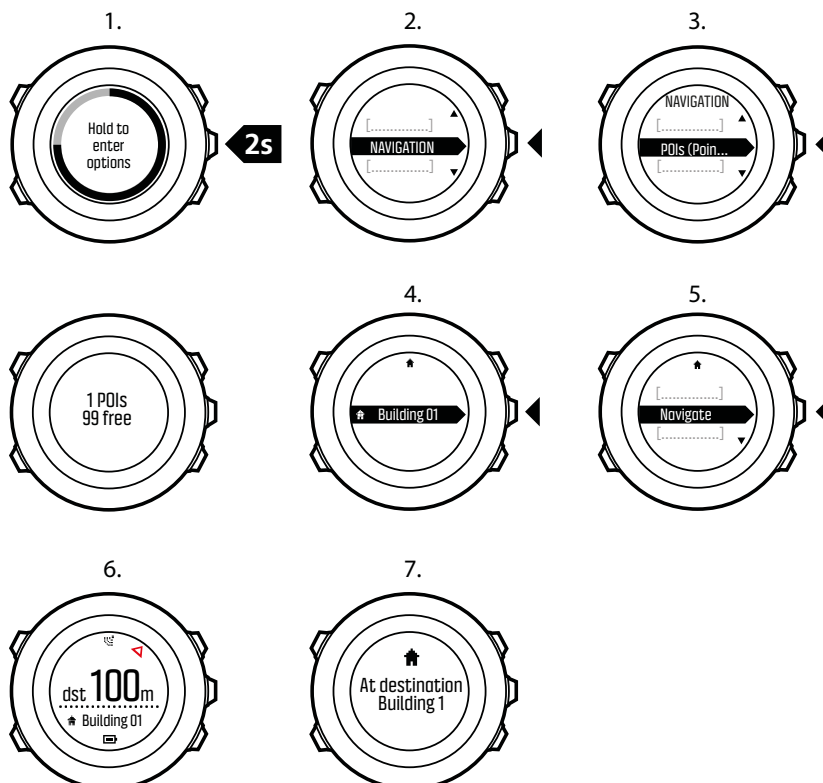
### 3.20. Points of Interest

Suunto Ambit3 Run bietet eine GPS-Navigationsfunktion, mit der Sie zu einem vordefinierten Ziel navigieren können, das als POI gespeichert wurde.

 **HINWEIS:** Sie können auch navigieren, während Sie ein Training aufzeichnen (siehe 3.9.7. Navigieren während des Trainings).

So navigieren Sie zu einem POI:

1. Halten Sie in einem Sportmodus mit aktiviertem GPS die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **NAVIGATION** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **POIs (Points of interest)** und treffen Sie mit [Weiter] Ihre Auswahl.  
Die Uhr zeigt die Anzahl der gespeicherten POIs sowie den für neue POIs zur Verfügung stehenden Speicherplatz an.
4. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zum POI, zu dem Sie navigieren möchten, und wählen Sie diesen mit [Weiter] aus.
5. Drücken Sie [Weiter], um **Navigieren** auszuwählen. Wenn Sie den Kompass zum ersten Mal verwenden, müssen Sie diesen kalibrieren (siehe 3.6.2. Kompass kalibrieren). Nach der Aktivierung des Kompass beginnt die Uhr mit der Suche nach einem GPS-Signal. Nach dem Empfang des Signals wird **GPS gefunden** angezeigt.
6. Beginnen Sie mit der Navigation zum POI. Die Uhr zeigt die folgenden Informationen an:
7. Anzeiger, der die Richtung zu Ihrem Ziel vorgibt (siehe genauere Erläuterung unten)
8. Ihre Entfernung vom Ziel
9. Die Uhr informiert Sie, dass Sie an Ihrem Ziel angekommen sind.

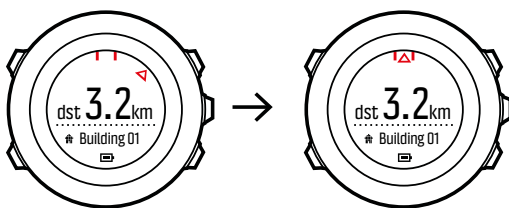


Bei Stillstand oder langsamer Bewegung (<4 km/h) zeigt die Uhr auf der Grundlage der Kompasspeilung die Richtung zu dem POI (oder Wegpunkt, falls Sie auf einer Route navigieren) an.



In Bewegung (>4 km/h) zeigt die Uhr auf GPS-Basis die Richtung zu dem POI (oder Wegpunkt, falls Sie auf einer Route navigieren) an.

Die Richtung, in der Ihr Ziel liegt, d.h. die Peilung, wird mit dem leeren Dreieck angezeigt. Ihre Fortbewegungsrichtung, d.h. der Kurs, ist an den durchgezogenen Linien oben in der Anzeige zu erkennen. Wenn Sie beide miteinander abgleichen, bewegen Sie sich in die richtige Richtung.




### 3.20.1. Standort bestimmen

Mit der Suunto Ambit3 Run können Sie über das GPS die Koordinaten Ihres aktuellen Standorts bestimmen.

So bestimmen Sie Ihren Standort:

1. Halten Sie in einem Sportmodus mit aktiviertem GPS die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **NAVIGATION** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].
3. Drücken Sie [Weiter], um **Standort** auszuwählen.
4. Drücken Sie [Weiter], um **Aktuell** auszuwählen.
5. Die Uhr beginnt mit der Suche nach einem GPS-Signal. Nach dem Empfang des Signals wird **GPS gefunden** angezeigt. Im Anschluss werden Ihre aktuellen Koordinaten auf dem Display angezeigt.

 **TIPP:** Sie können Ihren Standort auch bestimmen, während Sie eine Trainingseinheit aufzeichnen. Halten Sie dazu [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.

### 3.20.2. Standort als POI hinzufügen

Suunto Ambit3 Run ermöglicht dir, deinen aktuellen Standort als POI zu speichern oder einen Standort als POI festzulegen. Du kannst jederzeit, z. B. während deines Trainings, zu einem gespeicherten POI navigieren.

Die Uhr kann bis zu 250 POIs speichern. Beachte, dass bei diesem Grenzwert auch gespeicherte Routen zu berücksichtigen sind. Wenn du beispielsweise eine Route mit 60 Wegpunkten hast, kannst du zusätzlich 190 POIs in der Uhr speichern.

Du kannst einen POI-Typ (Symbol) und einen POI-Namen aus einer vordefinierten Liste auswählen.

So speicherst du einen Standort als POI:

1. Halte in einem Sportmodus mit aktiviertem GPS die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Scrolle mit [Start Stop] zu **NAVIGATION** und öffne sie mit [Next].
3. Drücke auf [Next], um den **Standort** auszuwählen.
4. Wähle **CURRENT** oder **DEFINE** um die Längen- und Breitenwerte manuell zu ändern.
5. Drücke zum Speichern des Standorts auf [Start Stop].
6. Wähle einen geeigneten POI-Typ für den Standort aus. Scrolle mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die verschiedenen POI-Typen. Wähle einen POI-Typ mit [Next] aus.
7. Wähle einen passenden Namen für den Standort aus. Scrolle mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die verschiedenen Namensoptionen. Wähle einen Namen mit [NEXT] aus.
8. Drücke zum Speichern des Standorts auf [Start Stop].

### 3.20.3. Einen POI löschen

Du kannst einen POI direkt auf der Uhr löschen.

So löschst du einen POI:

1. Halte in einem Sportmodus mit aktiviertem GPS die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Scrolle mit [Start Stop] zu **NAVIGATION** und öffne sie mit [Next].
3. Scrolle mit [Light Lock] zu **POIs (Points of interest)** und bestätige mit [Next]. Die Uhr zeigt die Anzahl der gespeicherten POIs sowie den für neue POIs zur Verfügung stehenden Speicherplatz an.
4. Scrolle mit [START] oder [LIGHT] zu dem POI, den du löschen möchtest und bestätige die Auswahl mit [NEXT].
5. Scrolle mit [Start Stop] zu **Löschen**. Wähle einen mit [Next] aus.
6. Bestätige die Auswahl mit [Start Stop].

## 3.21. Erholung

Ihre Suunto Ambit3 Run bietet zwei Anzeigen für Ihren Erholungsbedarf nach dem Training: Erholungszeit und Erholungsstatus.

### 3.21.1. Erholungszeit

Die Erholungszeit gibt als Schätzwert in Stunden an, wie lange Ihr Körper nach einer Trainingseinheit braucht, um sich vollständig zu regenerieren. Dieser Zeitraum basiert auf der Dauer und Intensität der Trainingseinheit sowie der allgemeinen Erschöpfung.

Die Erholungszeit akkumuliert sich aus allen Trainingsarten. In anderen Worten ausgedrückt: Sie sammeln Erholungszeit bei langen, nicht intensiven Trainingseinheiten sowie auch bei hoher Intensität an.

Die Zeit kumuliert über die Trainingseinheiten, d. h. wenn Sie vor dem Ablauf der Zeit erneut trainieren wird die neu angesammelte Zeit zur verbleibenden Zeit Ihrer vorherigen Trainingseinheiten hinzugefügt.

Die Anzahl der für eine gegebene Trainingseinheit kumulierten Stunden wird in der Zusammenfassung am Ende des Trainings angezeigt.

Die verbleibende Gesamtzahl der Erholungszeit wird in der Aktivitäten-Überwachungsanzeige (siehe 3.1. *Überwachung Ihrer Aktivitäten*) in Stunden angezeigt.



Da die Erholungszeit nur ein Schätzwert ist, werden die angesammelten Stunden kontinuierlich nach unten gezählt, ohne Rücksicht auf Ihr Fitness-Niveau oder andere individuelle Faktoren. Wenn Sie sehr fit sind, erholen Sie sich eventuell schneller als der angezeigte Schätzwert. Auf der anderen Seite erholen Sie sich eventuell langsamer als der angezeigte Schätzwert, beispielsweise wenn Sie eine Grippe haben.

Um eine präzise Anzeige Ihres tatsächlichen Erholungszustandes zu erhalten, empfehlen wir Ihnen, einen der Erholungstests durchzuführen (siehe 3.21.2. *Erholungsstatus*).


### 3.21.2. Erholungsstatus

Der Erholungsstatus zeigt die Stressmenge Ihres vegetativen Nervensystems an. Je weniger Stress Sie haben, desto erholt sind Sie. Wenn Sie Ihren Erholungszustand kennen, hilft Ihnen dies, Ihr Training zu optimieren und Übertrainieren oder Verletzungen zu verhindern.

Mit dem Schnellerholungstest oder Schlaferholungstest von Firstbeat können Sie Ihren Erholungsstatus prüfen. Für die Tests benötigen Sie einen Bluetooth-kompatiblen Herzfrequenzsensor, wie den Suunto Smart Sensor, der die Herzfrequenzvariabilität (R-R Intervall) misst.

Ihr Erholungsstatus wird, wie in der nachstehenden Tabelle zu sehen, auf einer Ergebnisskala von 0 - 100 % angezeigt.

Ergebnis	Erläuterung
81 - 100	Komplett erholt. Ok, um sehr intensiv zu trainieren.
51 - 80	Erholt. Ok, um intensiv zu trainieren.
21 - 50	Erholung. Leichtes Training.
0 - 20	Nicht erholt. Zum Erholen ruhen.

 **HINWEIS:** An mehreren aufeinanderfolgenden Tagen gemessene Werte unter 50 % weisen auf einen erhöhten Ruhebedarf hin.

## Kalibrierung der Tests

Der Schlaf- wie auch der Schnelltest müssen kalibriert werden, um präzise Ergebnisse liefern zu können.

Die Kalibriertests legen fest was „komplett erholt“ für Ihren Körper bedeutet. Mit jedem Kalibriertest justiert Ihre Uhr die Ergebnisskala des Tests, um sie Ihrer individuellen Herzfrequenzvariabilität anzupassen.

Für beide Tests müssen Sie je drei Kalibriertests durchführen. Diese müssen durchgeführt werden, wenn Sie keine ohne kumulierte Erholungszeit haben. Idealerweise sollten Sie sich während diesen Kalibriertests komplett erholt fühlen und weder krank noch gestresst sein.

Während der Kalibrierung können Sie Ergebnisse erhalten, die über oder unter den erwarteten Resultaten liegen. Diese Ergebnisse werden auf der Uhr als Ihr geschätzter Erholungszustand angezeigt, bis die Kalibrierung abgeschlossen ist.

Nachdem Sie die Kalibrierung abgeschlossen haben, wird beim Aufrufen des Logbuchs anstatt der Erholungszeit das neueste Ergebnis angezeigt.

### 3.21.2.1. Schnellerholungstest

Der Schnellerholungstest von Firstbeat ist eine alternative Möglichkeit, mit der Ihr Erholungsstatus gemessen werden kann. Der Schlaferholungstest ist ein genaueres Verfahren zum Messen Ihres Erholungsstatus. Jedoch kann das Tragen eines Herzfrequenzsensors während der Nacht für verschiedene Personen nicht praktikabel sein.

Der Schnellerholungstest dauert nur ein paar Minuten. Um das genaueste Ergebnis zu erhalten, sollten Sie sich hinlegen, entspannt sein und sich während des Tests nicht bewegen.

Wir empfehlen Ihnen, diesen Test am Morgen nach dem Aufwachen durchzuführen. Damit wird sichergestellt, dass Sie Tag für Tag vergleichbare Ergebnisse erhalten.

Zur Kalibrierung des Test-Algorithmus müssen Sie in gut erholtem Zustand, ohne kumulierte Erholungszeit, drei Tests durchführen.

Die Kalibriertests müssen nicht durchgehend hintereinander durchgeführt werden. Jedoch müssen Sie in einem Abstand von mindestens 12 Stunden durchgeführt werden.

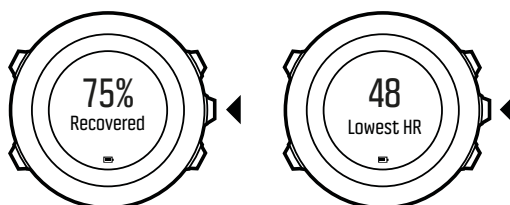
Während der Kalibrierung können Sie Ergebnisse erhalten, die über oder unter den erwarteten Resultaten liegen. Diese Ergebnisse werden auf der Uhr als Ihr geschätzter Erholungszustand angezeigt, bis die Kalibrierung abgeschlossen ist.

Führen Sie einen Schnellerholungstest mit folgenden Schritten durch:


1. Legen Sie Ihren Herzfrequenzgurt an und vergewissern Sie sich, dass die Elektroden feucht sind.
2. Legen Sie sich hin und entspannen Sie sich in einer ruhigen Umgebung ohne Störungen.
3. Drücken Sie [Start Stop] , scrollen Sie zur Option **ERHOLUNG** (ERHOLUNG), indem Sie die Taste [Start Stop] verwenden, und wählen Sie die Option mit [Next] aus.
4. Scrollen Sie zu **Schnelltest** (Schnelltest) und wählen Sie ihn mit [Next] aus.
5. Warten Sie, bis der Test abgeschlossen ist.



Wenn der Test beendet ist, können Sie mit den Tasten [Next] und [Back Lap] durch die



Ergebnisse blättern.

 **HINWEIS:** Die Ergebnisse dieses Tests wirken sich nicht auf Ihre kumulierte Erholungszeit aus.

### 3.21.2.2. Schlaf-Erholungstest

Der Schlaferholungstest von Firstbeat zeigt Ihren Erholungsstatus nach einem Nachtschlaf zuverlässig an.

Zur Kalibrierung des Test-Algorithmus müssen Sie in gut erholtem Zustand, ohne kumulierte Erholungszeit, drei Tests durchführen.

Die Kalibriertests müssen nicht durchgehend hintereinander durchgeführt werden.


Während der Kalibrierung können Sie Ergebnisse erhalten, die über oder unter den erwarteten Resultaten liegen. Diese Ergebnisse werden auf der Uhr als Ihr geschätzter Erholungszustand angezeigt, bis die Kalibrierung abgeschlossen ist.

Führen Sie einen Schlaferholungstest mit folgenden Schritten durch:

1. Legen Sie Ihren Herzfrequenzgurt an und vergewissern Sie sich, dass die Elektroden feucht sind.
2. Drücken Sie auf [Start Stop] , scrollen Sie zur Option ERHOLUNG mit der Taste [Start Stop] und wählen Sie mit [Next] aus.
3. Scrollen Sie zur Option **SCHLAFTEST** (Schlaftest) und wählen Sie ihn mit [Next] aus.
4. Wenn Sie den Test abbrechen möchten, drücken Sie auf [Back Lap] .
5. Bevor Sie am Morgen aufstehen, beenden Sie den Test durch Drücken auf die die Taste [Start Stop] oder auf [Next] .

Nach der Beendigung des Tests können Sie mit den Tasten [Next] und [Back Lap] durch die Ergebnisse blättern.



 **HINWEIS:** Um Ergebnisse produzieren zu können benötigt der Schlaferholungstest gute Herzfrequenzdaten über einen Zeitraum von mindestens zwei Stunden. Die Ergebnisse dieses Tests wirken sich nicht auf Ihre kumulierte Erholungszeit aus.

## 3.22. Routen

Du kannst eine Route in der Suunto App erstellen oder eine Route, die mit einem anderen Dienst erstellt wurde, importieren.


So fügst du eine Route hinzu:

1. Öffne Suunto App und erstelle deine Route.
2. Synchronisiere deine Suunto Ambit3 Run mit der Suunto App mittels SuuntoLink und des mitgelieferten USB-Kabels.

Routen können auch in der Suunto App gelöscht werden.

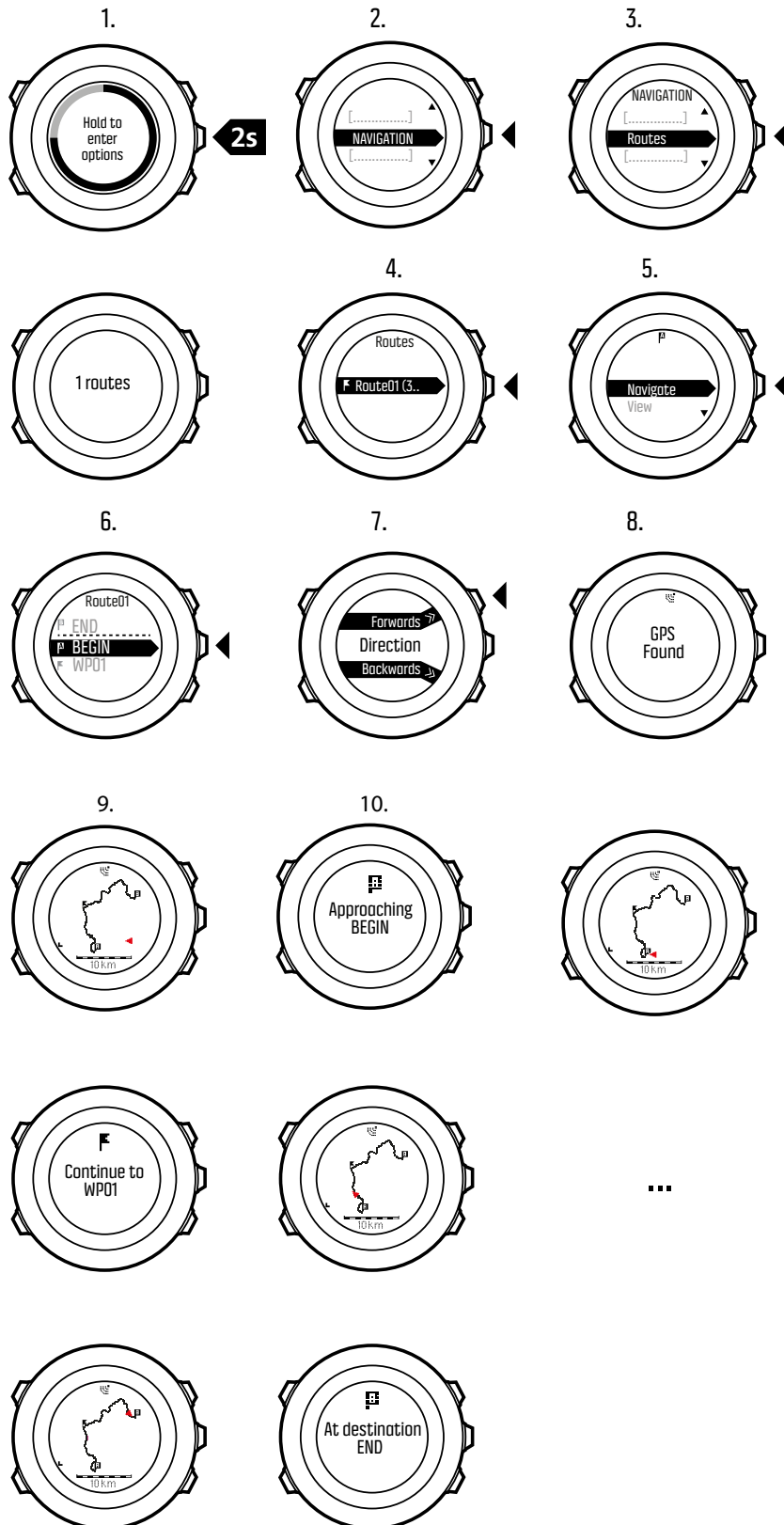
### 3.22.1. Entlang einer Route navigieren

Du kannst eine Route navigieren, die du in der Suunto App mit deiner Suunto Ambit3 Run erstellt (siehe 3.22. Routen) oder in einem Training aufgezeichnet hast (siehe 3.9.5. Strecken aufzeichnen).

 **TIPP:** Du kannst auch als Sportmodus navigieren (siehe 3.9.7. Navigieren während des Trainings).

Navigieren entlang einer Route:

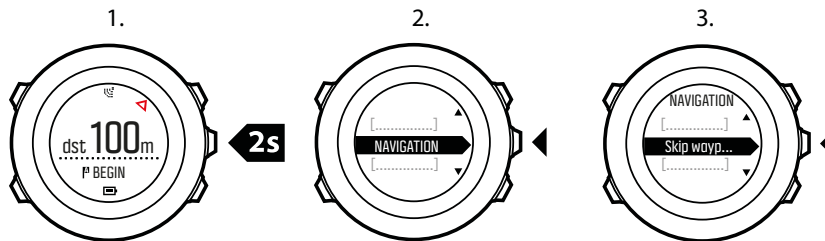
1. Halte in einem Sportmodus mit aktiviertem GPS die Taste [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Scrolle mit [Start Stop] zu **NAVIGATION** und öffne sie mit [Weiter] .
3. Scrolle mit [Start Stop] zu **Routen** und öffne sie mit [Weiter] . Die Uhr zeigt zunächst die Anzahl der gespeicherten Routen und danach eine Liste deiner gesamten Routen an.
4. Scrolle mit [Start Stop] oder [Light Lock] zu der Route, entlang der du navigieren möchtest. Wähle eine mit [Weiter] aus.
5. Drücke auf [Weiter] und wähle **Navigieren**. Alternativ kannst du dir mit **Ansicht** eine Voransicht der Route ansehen.
6. Die Uhr zeigt alle Wegpunkte der ausgewählten Route an. Scrolle mit [Start Stop] oder [Light Lock] zu dem Wegpunkt, den du als Ausgangspunkt festlegen möchtest. Bestätige mit [Weiter] .
7. Wenn du einen Wegpunkt in der Mitte der Route ausgewählt hast, fordert Suunto Ambit3 Run dich auf, die Navigationsrichtung auszuwählen. Drücke auf [Start Stop] , um **Vorwärts** oder [Light Lock] , um **Rückwärts** auszuwählen. Wenn du den ersten Wegpunkt als Ausgangspunkt ausgewählt hast, navigiert Suunto Ambit3 Run entlang der Route vorwärts (vom ersten zum letzten Wegpunkt). Wenn du den letzten Wegpunkt als Ausgangspunkt ausgewählt hast, navigiert Suunto Ambit3 Run entlang der Route rückwärts (vom letzten zum ersten Wegpunkt).
8. Bevor du den Kompass zum ersten Mal verwenden kannst, musst du ihn kalibrieren (siehe *3.6.2. Kompass kalibrieren*). Nach der Aktivierung des Kompasses beginnt die Uhr mit der Suche nach einem GPS-Signal. Nach dessen Empfang wird **GPS gefunden** angezeigt.
9. Beginne mit dem Navigieren zum ersten Wegpunkt auf der Route. Die Uhr informiert dich, wenn du dich dem Wegpunkt näherst und beginnt automatisch mit der Navigation zum nächsten Wegpunkt auf der Route.
10. Vor dem letzten Wegpunkt der Route informiert die Uhr dich, dass du an deinem Ziel angekommen bist.



So überspringst du einen Wegpunkt auf einer Route:

1. Halte beim Navigieren entlang einer Route [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü zu öffnen.

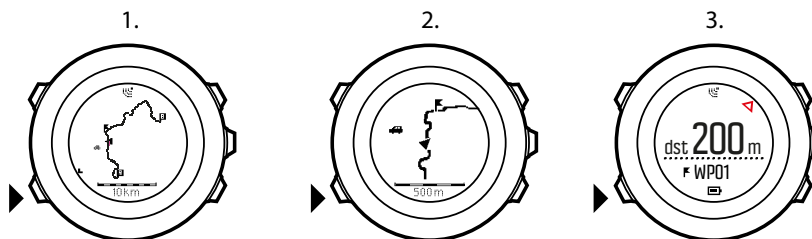
2. Drücke auf [Weiter] , um **NAVIGATION** auszuwählen.
3. Scrolle mit [Start Stop] zu **Wegpunkt überspringen** und bestätige mit [Weiter] . Die Uhr überspringt den Wegpunkt und beginnt mit der Navigation direkt zum nächsten Wegpunkt der Route.



### 3.22.2. Während der Navigation

Drücken Sie auf [View] , um in der Navigationsfunktion durch folgende Ansichten zu scrollen:

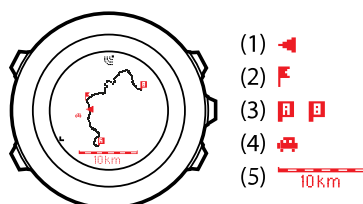
1. vollständige Routenansicht mit Anzeige der gesamten Strecke,
2. vergrößerte Routenansicht. Sie können die Kartenausrichtung in den Uhreinstellungen unter ALLGEMEIN » Karte ändern.
3. Kurs oben: Zeigt die vergrößerte Karte mit dem Kurs nach oben an.
4. Nord oben: Zeigt die vergrößerte Karte mit Norden nach oben an.
5. Wegpunkt-Navigationsansicht



## Großansicht der Route

In der Großansicht der Route werden folgende Daten angezeigt:

- (1) Pfeil, der Ihre Position und die Richtung Ihres aktuellen Kurses anzeigt.
- (2) Nächster Wegpunkt auf der Strecke.
- (3) Erster und letzter Wegpunkt der Strecke.
- (4) Der nächstgelegene POI wird als Symbol angezeigt.
- (5) Maßstab der Großansicht.

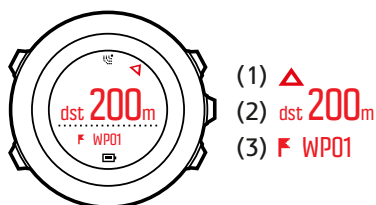


**HINWEIS:** In der vollständigen Routenansicht ist Norden immer oben.

## Wegpunkt-Navigationsansicht

In der Wegpunkt-Navigationsansicht werden folgende Daten angezeigt:

- (1) Pfeil, der den Kurs zum nächsten Wegpunkt anzeigt
- (2) Ihre Entfernung vom nächsten Wegpunkt
- (3) Der nächste Wegpunkt, auf den Sie sich zubewegen.



## 3.23. Laufleistungsniveau

Das Laufleistungsniveau ist eine Kombination aus der Messung Ihrer körperlichen Fitness und Ihrer Laufeffizienz mit Firstbeat.

### Körperliche Fitness

Das Laufleistungsniveau erfolgt durch Schätzung Ihres VO2max, dem globalen Standard für Aerobic-Fitness und Ausdauerleistung. VO2max zeigt das maximale Vermögen Ihres Körpers an, Sauerstoff zu transportieren und zu nutzen.

VO2max wird durch den Zustand Ihres Herzens, Ihrer Lunge, Ihres Kreislaufsystems und durch die Fähigkeit Ihrer Muskeln beeinflusst, Sauerstoff bei der Energieerzeugung zu nutzen. VO2max ist der wichtigste Nennerwert für die Ausdauerleistung von Sportlern.

Zusätzlich haben Nachforschungen ergeben, dass VO2max auch ein wichtiges Maß für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Bei optimaler Laufeffizienz entspricht Ihr Laufleistungsniveau Ihrem tatsächlichen VO2max (ml/kg/min).

MEN							
Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN							
Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

(Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.)

## Lauffeffizienz

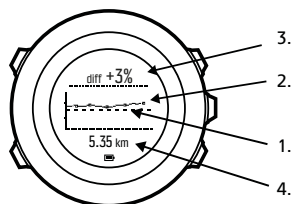
Das Laufleistungsniveau berücksichtigt unter anderem die Lauffeffizienz, ein Messwert Ihrer Lauftechnik. Bei diesem Messwert wurden auch externe Faktoren, wie Terrain, Lauffläche, Wetter und Laufausrüstung einbezogen.

## Während dem Laufen

Ihre Suunto Ambit3 Run liefert Ihnen während des Laufens ein Echtzeit-Feedback Ihrer Laufleistung.

Das Echtzeit-Feedback ist als grafische Darstellung im Standard- Laufen Sportmodus verfügbar. Sie können dieses Diagramm jedem Sportmodus hinzufügen, der den Laufaktivitäten-Typ verwendet. Die Echtzeit-Differenz (siehe nachstehend) kann ebenso als ein Datenfeld in Ihrem individuell angepassten Lauf-Sportmodus verwendet werden.

Während Ihres Laufs zeigt Ihnen die grafische Darstellung Ihre vier Datenpunkte, siehe nachstehende Abbildung.



1. **Basislinie:** Die Basislinie Ihrer Laufleistung wird für jeden Lauf kalibriert, um externe Variablen, wie z. B. Terrain, auszugleichen und um zu warten, bis sich Ihre Herzfrequenz stabilisiert hat.
2. **Niveau in Echtzeit:** Ihr Laufleistungsniveau in Echtzeit für den aktuell angezeigten Lauf, je Kilometer/Meile.
3. **Differenz in Echtzeit:** Zeigt Ihnen die Differenz in Echtzeit zwischen der kalibrierten Basislinie der Laufleistung und dem tatsächlichen Laufleistungsniveau für den aktuellen Lauf an.
4. **Distanz:** Gesamte Distanz für die aktuelle Aufzeichnung. Das Diagramm geht über die letzten sechs Kilometer (~4 Meilen).

## Interpretation der Ergebnisse.

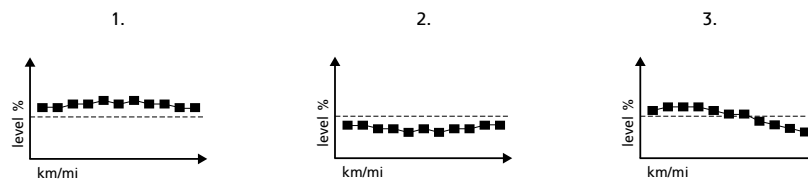
Wenn Sie erst kürzlich mit dem Laufen angefangen haben, oder eine Zeitlang nicht gelaufen sind, kann Ihre Laufleistung am Anfang ziemlich niedrig sein. Jedoch werden Sie eine Steigerung Ihrer Laufleistung wahrnehmen können, die Ihrer körperlichen Fitness und besseren Lauftechnik entspricht.

Über einen Zeitraum von 4 - 20 Wochen kann sich Ihr Laufleistungsniveau um bis zu 20 % steigern. Wenn Sie bereits mit einem hohen Leistungsniveau laufen, ist eine weitere Verbesserung schwierig. In diesem Falle dient das Laufleistungsniveau besser als Ausdaueranzeige.

Anhand der detaillierten Daten der Differenzanzeige in Echtzeit können die tägliche Leistung und der Erschöpfungsgrad während eines Laufs genau verfolgt werden. Dauerläufer können anhand dieser Informationen den Grad an Erschöpfung erfahren, der bei langen, intensiven Läufen erträglich zu sein scheint. Diese Informationen helfen Ihnen bei Wettläufen, Ihr Tempo entsprechend anzupassen.

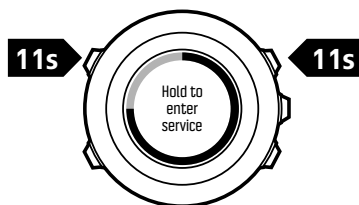


Nachstehend sehen Sie drei Beispiele von Laufleistungsniveaus während Läufen. Das erste Diagramm (1) zeigt eine gute Leistung. Das zweite Diagramm (2) zeigt eine schlechte Leistung und kann auf Übertrainieren, Krankheit oder nur eine schlechte Allgemeinverfassung hinweisen. Im dritten Diagramm (3) sehen Sie einen typischen Langstreckenlauf, bei dem das Leistungsniveau später im Lauf konstant abfällt, was ein Anzeichen für Erschöpfung ist.




### 3.24. Servicemenü


Um das Servicemenü aufzurufen, halten Sie gleichzeitig [Back Lap] und [Start Stop] gedrückt, bis das Servicemenü der Uhr geöffnet wird.




Das Servicemenü umfasst folgende Positionen:

- **INFO:**
  - **BLE:** Zeigt die aktuelle Version von Bluetooth Smart an.
  - **Version:** Zeigt die aktuelle Software- und Hardwareversion an.
- **TEST:**
  - **LCD test:** Hier können Sie überprüfen, ob die LCD-Anzeige korrekt funktioniert.
- **ACTION:**
  - **Power off:** Hier können Sie die Uhr in den Tiefschlafmodus versetzen.
  - **GPS reset:** Hier können Sie das GPS zurücksetzen.
  - **Clear data:** Hier können Sie die Kalibrierung des Erholungstests löschen.

 **HINWEIS: POWER OFF** ist ein Energiesparmodus. Durch Anschluss des USB-Kabels (an die Stromquelle) reaktivieren Sie die Uhr. Der Einrichtungsassistent wird gestartet. Alle Einstellungen mit Ausnahme von Zeit und Datum werden beibehalten. Sie müssen diese nur über den Einrichtungsassistenten bestätigen.

 **HINWEIS:** Nach 10 Minuten Inaktivität schaltet die Uhr automatisch in den Energiesparmodus um. Bei Bewegung wird die Uhr wieder aktiviert.


 **HINWEIS:** Der Inhalt des Servicemenüs kann sich im Rahmen von Updates ohne zusätzlichen Hinweis ändern.

## GPS zurücksetzen

Wenn das GPS kein Signal findet, können Sie die GPS-Daten im Servicemenü zurücksetzen.

So setzen Sie das GPS zurück:

1. Scrollen Sie im Servicemenü mit der Taste [Light Lock] zu **ACTION** und bestätigen Sie mit [Next] .
2. Scrollen Sie durch Drücken von [Light Lock] zu **GPS reset** und bestätigen Sie mit [Next] .
3. Drücken Sie zur Bestätigung der Zurücksetzung des GPS auf [Start Stop] oder zum Abbrechen auf [Light Lock] .

 **HINWEIS:** Durch Zurücksetzen des GPS werden auch die GPS-Daten, die Werte für die Kompasskalibrierung und die Erholungszeit zurückgesetzt. Gespeicherte Protokolle werden nicht gelöscht.

## 3.25. Shortcuts

Standardmäßig schalten Sie die Displayfarbe im Modus **ZEIT** durch Gedrückthalten von [Ansicht] zwischen hell und dunkel hin und her. Dieser Shortcut kann auf einen anderen Menüpunkt umgestellt werden.

So legen Sie einen Shortcut fest:

1. Halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen oder drücken Sie [Start Stop] , um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie bis zu dem Menüpunkt, zu dem Sie einen Shortcut erstellen wollen.
3. Halten Sie [Ansicht] gedrückt, um den Shortcut einzurichten.

 **HINWEIS:** Shortcuts können nicht zu allen Menüpunkten eingerichtet werden (so etwa individuelle Protokolle).

Halten Sie in anderen Modi [Ansicht] gedrückt, werden festgelegte Shortcuts aufgerufen. Wenn beispielsweise der Kompass aktiv ist, können Sie seine Einstellungen durch Gedrückthalten der Taste [Ansicht] aufrufen.

## 3.26. Sportmodi

In den Sportmodi hast du die Möglichkeit, Trainingseinheiten und andere Aktivitäten mit deiner Suunto Ambit3 Run aufzuzeichnen. Für jede Aktivität kannst du einen Modus aus einer Reihe festgelegter Sportmodi wählen, mit denen deine Uhr werkseitig ausgestattet ist. Wenn du keinen geeigneten Sportmodus findest, kannst du eigene benutzerdefinierte Sportmodi in SuuntoLink erstellen.

Je nach Sportmodus werden im Display unterschiedliche Informationen während des Trainings angezeigt. Der ausgewählte Sportmodus beeinflusst auch die Trainingseinstellungen, z. B. HR-Grenzwerte und Autolap-Distanzen.

In SuuntoLink kannst du benutzerdefinierte Sportmodi erstellen, die vordefinierten Sportmodi bearbeiten und Sportmodi löschen.

## Benutzerdefinierte Sportmodi

Benutzerdefinierte Sportmodi können bis zu 8 verschiedene Sportmodus-Displays umfassen. Du kannst aus einer umfangreichen Liste auswählen, welche Daten auf den einzelnen

Displays angezeigt werden sollen. Du hast beispielsweise die Möglichkeit, Herzfrequenz-Grenzwerte für bestimmte Sportarten festzulegen, zu bestimmen, nach welchen PODs gesucht wird, oder das Aufzeichnungsintervall anpassen, um die Genauigkeit der Messung und die Batterienutzungsdauer zu optimieren.

In jedem Sportmodus mit aktiviertem GPS kann auch die Option **SCHNELLNAVIGATION** genutzt werden. Standardmäßig ist diese Option ausgeschaltet. Bei der Auswahl eines POIs oder einer Route wird ein Fenster mit einer Liste der POI oder Routen eingeblendet, die du zu Beginn deines Trainings auf deiner Uhr festgelegt hast.

Du kannst bis zu 10 verschiedene, in SuuntoLink erstellte Sportmodi auf deine Suunto Ambit3 Run übertragen.

### 3.27. Stoppuhr

Die Stoppuhr ist eine Anzeige, die im Startmenü ein- oder ausgeschaltet werden kann.

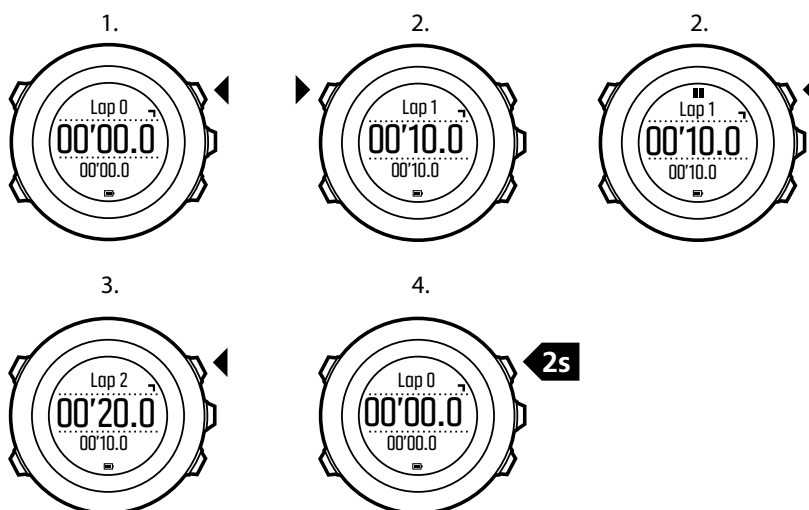
So aktivieren Sie die Stoppuhr:

1. Drücken Sie [Start Stop] , um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie durch Drücken von [Light Lock] zu **ANZEIGEN** und drücken Sie dann [Weiter] .
3. Blättern Sie durch Drücken von [Light Lock] zu **Stoppuhr** und drücken Sie dann [Weiter] .

Jetzt können Sie die Stoppuhr benutzen oder [Weiter] drücken, um erneut die Anzeige **ZEIT** aufzurufen. Wenn Sie die Stoppuhr erneut aufrufen wollen, drücken Sie [Weiter] und blättern Sie durch die Anzeigen, bis Sie die Stoppuhr erreicht haben.

So verwenden Sie die Stoppuhr:

1. Drücken Sie in der aktivierten Stoppuhranzeige auf [Start Stop] , um die Zeitmessung zu starten.
2. Mit [Back Lap] können Sie Rundenzeiten nehmen, und mit [Start Stop] halten Sie die Stoppuhr an. Um die Rundenzeiten anzuzeigen, drücken Sie bei angehaltener Stoppuhr auf [Back Lap] .
3. Drücken Sie [Start Stop] , um fortzufahren.
4. Um die Zeit zurückzusetzen, drücken Sie bei angehaltener Stoppuhr auf [Start Stop] .



Während die Stoppuhr läuft, können Sie:

- die Taste [Ansicht] drücken, um zwischen der Zeit und der Rundenzeit hin- und herzuwechseln, die auf dem Display in der unteren Zeile angezeigt wird.
- in den Modus **ZEIT** wechseln, indem Sie [Weiter] drücken.
- das Optionsmenü aufrufen, indem Sie [Weiter] gedrückt halten.

Falls Sie die Anzeige der Stoppuhr nicht mehr benötigen, deaktivieren Sie die Stoppuhr.

So deaktivieren Sie die Stoppuhr:


1. Drücken Sie [Start Stop] , um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie durch Drücken von [Light Lock] zu **ANZEIGEN** und drücken Sie dann [Weiter] .
3. Blättern Sie durch Drücken von [Light Lock] zu **Stoppuhr beenden** und drücken Sie dann [Weiter] .

## 3.28. Suunto App

Mit der Suunto App kannst du dein Suunto Ambit3 Run Erlebnis noch schöner gestalten, indem du dein Training analysierst und veröffentlichst, dich mit unseren Partnern verbindest und vieles mehr. Verbinde mit der mobilen App, um Benachrichtigungen auf deiner Suunto Ambit3 Run zu erhalten.

So verbindest du deine Uhr mit der Suunto App:

1. Lade die Suunto App vom App Store, Google Play oder von verschiedenen populären App Stores in China auf dein kompatibles Mobilgerät herunter und installiere sie.
2. Starte die Suunto App und schalte Bluetooth ein, wenn es noch nicht aktiviert ist.
3. Halte zum Öffnen des Optionsmenüs auf deiner Uhr [Next] gedrückt.
4. Scrolle mit [Light Lock] zu **VERBINDEN** und bestätige die Auswahl mit [Next.]
5. Drücke [Next] , um die **MOBILEAPP** auszuwählen.
6. Kehre zur App zurück und tippe auf das Uhrensymbol in der linken oberen Ecke des Displays. Wenn der Name der Uhr angezeigt wird, tippe auf VERBINDEN.
7. Gib den auf dem Display deiner Uhr angezeigten Schlüssel auf deinem Mobilgerät in das Feld für die Verbindungsanfrage ein und tippe zum Abschließen des Verbindungsvorgangs auf VERBINDEN.

 **HINWEIS:** Für einige Funktionalitäten ist eine Internetverbindung über Wi-Fi oder ein Mobilnetz erforderlich. Es können Datenverbindungsgebühren des Betreibers anfallen.

### 3.28.1. Synchronisierung mit der mobilen App

Wenn du deine Suunto Ambit3 Run mit der Suunto App verbunden hast, werden alle deine neuen Trainingsstunden automatisch synchronisiert, wenn die Bluetooth-Verbindung aktiv und im Empfangsbereich ist. Während der Datensynchronisierung blinkt das Bluetooth-Symbol auf deiner Suunto Ambit3 Run.


Diese Standardeinstellungen können im Optionsmenü geändert werden.

So schalten Sie die automatische Synchronisierung aus:

1. Halte [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Scrolle zu VERBINDUNG mit [Light Lock] und wähle mit [Next] .
3. Scrolle zu Einstellungen mit [Light Lock] und wähle mit [Next] .
4. Drücke dann erneut Next, um die Einstellung **MobileApp sync** aufzurufen.
5. Schalte [Light Lock] aus und halte [Next] gedrückt, um zu schließen.

## 3.29. Suunto Apps

Mit Suunto Apps kannst du deine Suunto Ambit3 Run noch weiter anpassen. Mit der Funktion zur Personalisierung des Sportmodus in SuuntoLink findest du Apps, wie z. B. verschiedene Timer und Zähler, die dir zur Verfügung stehen.

 **HINWEIS:** *Suunto Apps in SuuntoLink bezieht sich auf Apps, die du auf deiner Uhr verwenden kannst. Nicht zu verwechseln mit der Suunto App, einer mobilen App, mit der du dein Training analysieren und teilen, dich mit Partnern verbinden, Routen erstellen und vieles mehr kannst.*

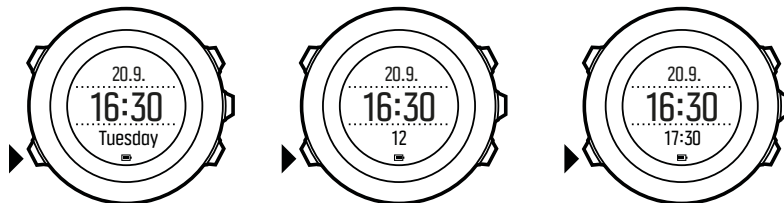
So fügst du deiner Suunto Ambit3 Run Suunto Apps hinzu:

1. Mit der Funktion zum Anpassen des Sportmodus in SuuntoLink kannst du Apps finden, die du verwenden möchtest.
2. Verbinde deine Suunto Ambit3 Run mit SuuntoLink, um die Suunto App auf die Uhr zu synchronisieren. Die hinzugefügte Suunto App zeigt das Ergebnis ihrer Berechnung an, während du trainierst.

## 3.30. Zeit

Die Zeitanzeige Ihrer Suunto Ambit3 Run enthält folgende Angaben:

- obere Zeile: Datum
- mittlere Zeile: Zeit
- untere Zeile: Durch Drücken von [View] können Sie zusätzliche Informationen, wie etwa Wochentag, Dualzeit und Batteriestand, anzeigen lassen.



So rufen Sie die Zeiteinstellungen auf:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie zum Aufrufen von **GENERAL** auf [Next] .
3. Scrollen Sie mit [Start Stop] zu **Time/date** und bestätigen Sie mit [Next] .

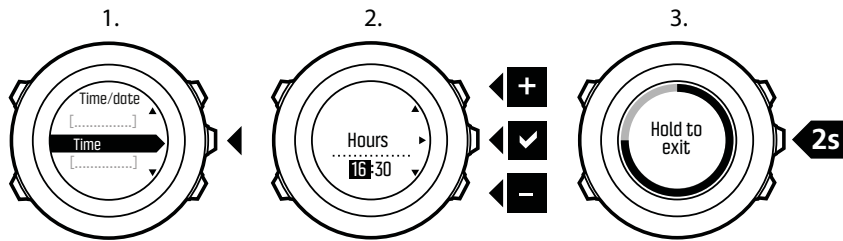
Im Menü **Time/date** können Sie Folgendes einstellen:

- Zeit
- Datum
- GPS Zeitmessung
- Dualzeit
- Alarm

So ändern Sie die Zeiteinstellungen:

1. Scrollen Sie im Menü **Time/date** mit [Start Stop] oder [Light Lock] zur gewünschten Einstellung und bestätigen Sie mit [Next] .
2. Ändern Sie die Werte mit [Start Stop] und [Light Lock] und speichern Sie die Änderungen mit [Next] .

3. Kehren Sie mit [Back Lap] zum vorherigen Menü zurück oder halten Sie zum Beenden der Einstellungen [Next] gedrückt.

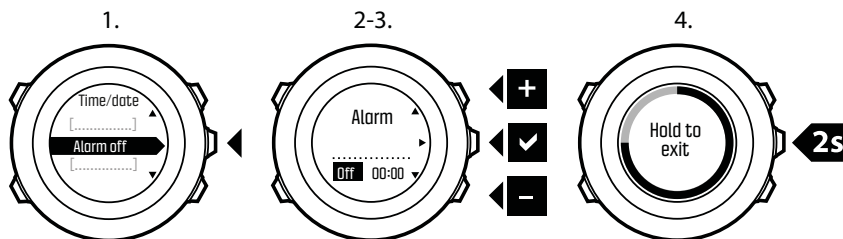


### 3.30.1. Wecker

Sie können Ihre Suunto Ambit3 Run als Wecker benutzen.

So stellen Sie Wecker und Alarm ein:

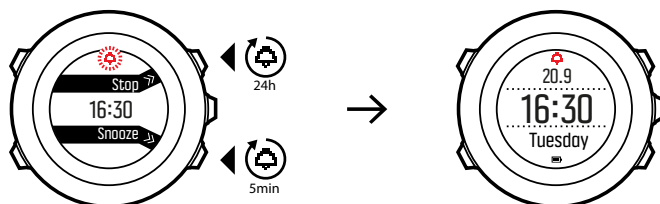
1. Rufen Sie im Optionsmenü **ALLGEMEIN** auf und blättern Sie anschließend zu **Zeit/Datum** und **Alarm**.
2. Stellen Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] den Alarm ein oder aus. Bestätigen Sie mit [Weiter].
3. Ändern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] die Werte für Stunden und Minuten. Bestätigen Sie mit [Weiter].
4. Gehen Sie mit [Back Lap] zurück zu den Einstellungen oder halten Sie [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü zu verlassen.



Wenn der Alarm eingeschaltet ist, wird in den meisten Display-Ansichten das Alarmsymbol angezeigt.

Wenn der Alarm ertönt, können Sie:

- **Schlummer** wählen, indem Sie [Light Lock] drücken. Der Alarm wird abgebrochen und alle 5 Minuten erneut gestartet, bis Sie ihn ausschalten. Sie können die Schlummerfunktion bis zu 12 Mal und für insgesamt eine Stunde betätigen.
- Wählen Sie **Stop**, indem Sie [Start Stop] drücken. Der Alarm wird ausgeschaltet und am folgenden Tag zur gleichen Zeit wieder gestartet, sofern Sie den Alarm nicht in den Einstellungen deaktivieren.



 **HINWEIS:** Ist die Schlummerfunktion an, blinkt in der Anzeige **ZEIT** das Weckersymbol.

### 3.30.2. Zeitsynchronisierung

Die Zeitanzeige auf deiner Suunto Ambit3 Run kann über den Computer (SuuntoLink) oder die GPS-Zeit aktualisiert werden

Wenn du deine Uhr über das USB-Kabel mit dem Computer verbindest, aktualisiert SuuntoLink Uhrzeit und Datum automatisch entsprechend der Computeruhr.

## GPS-Zeitmessung

Die GPS-Zeitmessung korrigiert die Abweichung zwischen der Zeit deiner Suunto Ambit3 Run und der GPS-Zeit. Die Zeitkorrektur per GPS timekeeping erfolgt einmal täglich oder nach jedem manuellen Einstellen der Uhrzeit. Dabei wird auch die Dualzeit angepasst.



**HINWEIS:** GPS timekeeping korrigiert nur die Minuten und Sekunden, nicht die Stunden.



**HINWEIS:** Wenn die Zeitabweichung weniger als 7,5 Minuten beträgt, korrigiert GPS timekeeping die Zeit auf den exakten Wert. Beträgt die Abweichung mehr, wird die Zeit per GPS timekeeping auf die Viertelstunde genau korrigiert.

Standardmäßig ist die GPS-Zeitmessung aktiviert. So deaktivierst du diese Funktion:

1. Wähle im Optionsmenü **ALLGEMEIN** aus, gehe zu **Zeit/Datum** und danach zu **GPS-Zeitmessung**.
2. Die GPS-Zeitmessung kannst du mit [Start Stop] und [Light Lock] ein- und abschalten. Bestätige mit [Next].
3. Kehre mit [Back Lap] zu den Einstellungen zurück oder halte [Next] gedrückt, um die Einstellungen zu beenden.

## 3.31. Zurückverfolgen

Mit der Funktion **Zurückverfolgen** können Sie Ihre Route an jedem Punkt einer Trainingseinheit zurückverfolgen. Suunto Ambit3 Run erstellt vorläufige Wegpunkte, um Sie zu Ihrem Ausgangspunkt zurückzuleiten.

So verfolgen Sie Ihre Route während des Trainings zurück:

1. Halten Sie in einem Sportmodus, in dem das GPS verwendet wird, die Taste [Weiter] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Weiter], um **NAVIGATION** auszuwählen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Zurückverfolgen** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Weiter].

Sie können Ihren Weg nun in gleicher Weise wie bei der Routennavigation zurückverfolgen. Weitere Informationen zur Routennavigation finden Sie in 3.22.1. *Entlang einer Route navigieren*.

**Für Trainingseinheiten, bei denen GPS-Daten aufgezeichnet wurden, kann die Funktion zum Zurückverfolgen** auch über das Logbuch aufgerufen werden. Folgen Sie dazu den in 3.22.1. *Entlang einer Route navigieren* beschriebenen Schritten. Blättern Sie an Stelle von **Routen** zu **Logbuch** und wählen Sie ein Protokoll aus, um die Navigation zu beginnen.


## 4. Pflege und Support

### 4.1. Pflege und Wartung

Behandeln Sie das Gerät sorgfältig – lassen Sie es nicht fallen, und setzen Sie es keinen Stößen aus.


Unter normalen Umständen benötigt die Uhr keine Wartung. Spülen Sie sie nach dem Gebrauch mit sauberem Wasser und einer milden Seife ab, und reinigen Sie das Gehäuse vorsichtig mit einem weichen, feuchten Tuch oder Fensterleder.

Verwenden Sie nur Zubehör von Suunto – Schäden, die durch nicht originales Zubehör entstehen, fallen nicht unter die Garantie.

 **TIPP:** Vergessen Sie nicht, Ihre Suunto Ambit3 Run unter [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) zu registrieren, um persönliche Unterstützung zu erhalten.

### 4.2. Wasserfestigkeit

Suunto Ambit3 Run ist bis zu einer Tiefe von 50 m (164 ft) bzw. 5bar wasserdicht. Der Meterwert bezieht sich auf eine tatsächliche Tauchtiefe. Diese wurde mit dem Wasserdruck ermittelt, der beim Suunto Wasserdichtigkeitstest verwendet wird. Sie können die Uhr daher beim Schwimmen und Schnorcheln verwenden, das Gerät sollte jedoch nicht für Tauchsportaktivitäten verwendet werden.

 **HINWEIS:** Die Wasserfestigkeit ist nicht mit der Funktionstüchtigkeit in einer bestimmten Tiefe gleichzusetzen. Die Angaben zur Wasserfestigkeit beziehen sich auf die statische Luft- und Wasserdichtigkeit beim Duschen, Baden, Schwimmen, Schnorcheln und Eintauchen vom Schwimmbckenrand.


Um die Wasserfestigkeit zu erhalten, wird Folgendes empfohlen:

- Verwenden Sie das Gerät nur in der vorgesehenen Weise.
- Wenden Sie sich für Reparaturarbeiten an ein autorisiertes Suunto Servicezentrum oder an Ihren Suunto Händler.
- Schützen Sie das Gerät vor Schmutz und Sand.
- Versuchen Sie niemals, das Gehäuse selbst zu öffnen.
- Setzen Sie das Gerät nach Möglichkeit keinen extremen Veränderungen der Luft- oder Wassertemperatur aus.
- Reinigen Sie das Gerät immer mit sauberem Trinkwasser, nachdem es im Salzwasser verwendet wurde.
- Vermeiden Sie Stöße, und lassen Sie das Gerät nicht fallen.

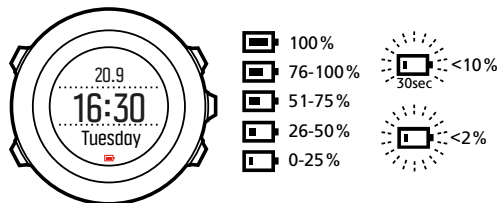
### 4.3. Batterie laden

Die Nutzungsdauer nach einem Ladevorgang hängt davon ab, wie und unter welchen Umständen die Suunto Ambit3 Run genutzt wird. Bei niedrigen Temperaturen ist beispielsweise die Nutzungsdauer pro Ladevorgang kürzer. Die Ladekapazität wiederaufladbarer Batterien verringert sich in der Regel mit der Zeit.



 **HINWEIS:** Sollte aufgrund eines Batteriedefekts die Ladekapazität in unnatürlichem Maße abnehmen, kann die Batterie innerhalb eines Jahres bzw. innerhalb von 300 Ladezyklen (je nachdem, welche Garantiegrenze zuerst erreicht ist) im Rahmen der Suunto-Garantie ausgetauscht werden.

Das Batteriesymbol gibt den Ladestand der Batterie an. Wenn der Batterieladestand bei unter 10 % liegt, blinkt das Batteriesymbol 30 Sekunden lang. Wenn der Batterieladestand bei unter 2 % liegt, blinkt das Batteriesymbol durchgängig.



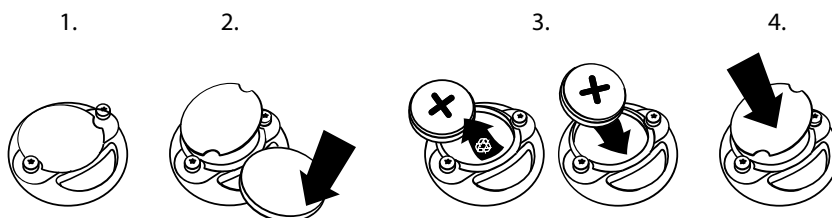
Laden Sie die Batterie wieder auf, indem Sie das Gerät über das mitgelieferte USB-Kabel mit Ihrem Computer verbinden, oder verwenden Sie ein USB-kompatibles Wandladegerät. Es dauert etwa 2 bis 3 Stunden, bis eine leere Batterie wieder vollständig aufgeladen ist.

## 4.4. Austausch der Batterie des Smart Sensor

Der Suunto Smart Sensor läuft mit einer 3-Volt-Lithium-Zelle (CR 2025).

So tauschen Sie die Batterie aus:

1. Lösen Sie den Sensor vom Gurt.
2. Öffnen Sie das Batteriefach mit einer Münze.
3. Tauschen Sie die Batterie aus.
4. Verschließen Sie das Batteriefach wieder fest.



## 5. Referenzen

### 5.1. Technische Daten

#### Allgemein

- Betriebstemperatur: -20 °C bis +60 °C (-5 °F bis +140 °F)
- Batterieladetemperatur: 0 °C bis +35 °C (+32 °F bis +95 °F)
- Lagertemperatur: -30 °C bis +60 °C (-22 °F bis +140 °F)
- Gewicht: 72 g (2,5 oz)
- Wasserdicht (Uhr): 50 m (164 ft) / 5 bar
- Wasserdicht (HF-Gurt): 20 m (66 ft)
- Uhrenglas: Mineralkristallglas
- Stromversorgung: wiederaufladbare Lithium-Ionen-Batterie
- Batterielaufzeit: ca. 10-100 Std. je nach eingestellter GPS-Genauigkeit

#### Speicher

- Point of Interest (POIs): max. 250

#### Radio-Transceiver

- Bluetooth® Smart-kompatibel
- Übertragungsfrequenz: 2.402-2.480 MHz
- Maximale Sendeleistung: < 0 dBm (leitergebunden)
- Reichweite: ca. 3 m (9,8 ft)

#### Chronograph

- Auflösung: 1 Sek. bis 9:59:59, danach 1 Min.

#### Kompass

- Auflösung: 1 Grad (18 Mil)

#### GPS-

- Technologie: SiRF star V
- Auflösung: 1 m (3 ft)
- Frequenzband: 1.575,42 MHz

#### Hersteller

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINNLAND

## 5.2. Gesetzliche Anforderungen

### 5.2.1. CE

Suunto Oy erklärt hiermit, dass das Funkgerät Typ OW143 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllt. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung finden Sie unter folgender Internetadresse: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).

### 5.2.2. Einhaltung der FCC-Bestimmungen

Dieses Gerät steht in Einklang mit Teil 15 der FCC-Bestimmungen. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

- (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen, und
- (2) dieses Gerät muss sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, tolerieren. Dieses Produkt wurde hinsichtlich der Einhaltung der FCC-Standards getestet und ist für die Heim- oder Büronutzung vorgesehen.

Änderungen oder Modifikationen ohne ausdrückliche Genehmigung von Suunto können Ihr Nutzungsrecht für dieses Gerät nach den FCC-Bestimmungen unwirksam werden lassen.

HINWEIS: Dieses Gerät wurde auf Einhaltung der für Digitalgeräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften festgelegten Grenzwerte getestet und zertifiziert. Mit diesen Grenzwerten soll ein angemessener Schutz gegen funktechnische Störungen bei Installationen in Wohngebieten erreicht werden. Dieses Gerät erzeugt, verwendet und kann Hochfrequenzwellen ausstrahlen. Es kann bei unsachgemäßer Installation oder eine anderweitige Verwendung, als in dieser Anleitung angegeben, Störungen bei der Funkkommunikation verursachen. Es kann jedoch nicht garantiert werden, dass bei bestimmten Installationen keine Störung auftreten wird. Ob funktechnische Störungen im Radio- bzw. Fernsehempfang durch das Gerät verursacht werden, kann durch einfaches Ein- und Ausschalten des Geräts festgestellt werden. In diesem Fall können die Interferenzen durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen behoben werden:

- Neues Ausrichten der Empfangsantenne oder Aufstellen an einem anderen Platz.
- Den Abstand zwischen dem Gerät und dem Empfänger erweitern.
- Das Gerät an einer Steckdose anstecken, die einem anderen Stromkreis angehört als der angeschlossene Empfänger.
- Andernfalls wenden Sie sich für Hilfe an den Händler oder einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker.

### 5.2.3. IC

Dieses Gerät entspricht dem/den lizenzfreie(n) RSS-Standard(s) von Industry Canada. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

- (1) Dieses Gerät darf keine Interferenzen verursachen, und
- (2) dieses Gerät muss sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, tolerieren.

### 5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or

device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

### 5.3. Handelszeichen

Suunto Ambit3 Run, ihre Logos und sonstige Handelszeichen und von Suunto gewählten Namen sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Suunto Oy. Alle Rechte vorbehalten.

### 5.4. Patenthinweis

Dieses Produkt ist durch folgende anhängige Patentanträge und ihre entsprechenden staatlichen Rechte geschützt.

Uhr: EP 11008080, EU-Designs 001332985-0001 oder 001332985-0002, US 61/649,617, US 61/649,632

HF-Gurt: US 13/071,624, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/397,872, USD 667,127, US 8,386,009, US 8,750,959, US 8,814,574, US 8,886,281

Zusätzliche Patentanträge wurden gestellt.

### 5.5. Eingeschränkte internationale Garantie

Suunto garantiert, dass Suunto oder ein von Suunto autorisiertes Servicezentrum (im Folgenden „Servicezentrum“) Material- oder Verarbeitungsfehler, die während des Garantiezeitraums aufgetreten sind, gemäß den Bedingungen dieser eingeschränkten internationalen Garantie nach eigenem Ermessen kostenlos durch a) Reparatur, b) Ersatz oder c) Rückerstattung des Kaufpreises behebt. Diese eingeschränkte internationale Garantie ist unabhängig vom Erwerbsland des Produkts gültig und durchsetzbar. Diese internationale Garantie schränkt deine Rechtsansprüche nicht ein, die dir gemäß einer verpflichtenden nationalen Rechtsprechung im Zusammenhang mit dem Verkauf von Verbrauchsgütern zustehen.

### Garantiezeitraum

Der Zeitraum der eingeschränkten internationalen Garantie beginnt mit dem Datum des Originalkaufs im Einzelhandel.

Sofern nicht anderweitig angegeben, gilt für Uhren, Smartuhren, Tauchcomputer, Herzfrequenzsender, Tauchsensoren, tauchmechanische Instrumente und mechanische Präzisionsinstrumente ein Garantiezeitraum von zwei (2) Jahren.

Für Zubehör, wie unter anderem Suunto Brustgurte, Uhrenarmbänder, Ladegeräte, Kabel, wiederaufladbare Batterien, Armbänder und Schläuche, gilt ein Garantiezeitraum von einem (1) Jahr.

Der Garantiezeitraum beträgt fünf (5) Jahre für Fehler, die auf den Tiefenmess (Druck)-Sensor in Suunto Tauchcomputern zurückzuführen sind.

### Ausschlüsse und Einschränkungen

Diese eingeschränkte internationale Garantie gilt nicht für:

1. a) normale Abnutzung wie Kratzer, Abrieb, oder Farb- bzw. Materialveränderungen bei nicht-metallischen Armbändern, b) Defekte, die durch groben Umgang entstanden

sind, oder c) Defekte oder Schäden infolge von Handhabung entgegen dem vorgesehenen oder empfohlenen Verwendungszweck, aufgrund von unsachgemäßer Pflege, Fahrlässigkeit oder Unfällen, wie beispielsweise Fallenlassen oder Stoßen;

2. bedruckte Materialien und Verpackungen;
3. Schäden oder angebliche Schäden, die durch Verwendung des Produkts mit beliebigen Produkten, Zubehör, Software beziehungsweise Serviceleistungen entstanden sind, die nicht von Suunto hergestellt oder geliefert wurden;
4. nicht-wiederaufladbare Batterien.

Suunto garantiert nicht, dass das Produkt oder Zubehör unterbrechungs- oder fehlerfrei funktioniert, oder dass das Produkt oder Zubehör in Verbindung mit der Soft- oder Hardware von Fremdfirmen funktioniert.

Diese eingeschränkte internationale Garantie ist nicht einklagbar, wenn das Produkt oder Zubehör:

1. über die bestimmungsgemäße Verwendung hinausgehend geöffnet wurde;
2. mit nicht zugelassenen Ersatzteilen repariert bzw. durch ein nicht autorisiertes Servicezentrum verändert oder repariert wurde;
3. und wenn seine Seriennummer, wie von Suunto im alleinigen Ermessen festgestellt, in irgendeiner Weise entfernt, verändert oder unleserlich gemacht wurde; oder
4. wenn es Chemikalien ausgesetzt wurde, einschließlich aber nicht beschränkt auf Sonnenschutz- und Insektenschutzmittel.

## Nutzung des Suunto Garantieservices

Um eine Suunto Garantieleistung beantragen zu können, musst du den entsprechenden Kaufbeleg vorlegen. Du musst dein Produkt online unter [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) registrieren, um weltweit Garantieleistungen in Anspruch nehmen zu können. Besuche [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), um bei deinem örtlichen autorisierten Suunto Händler oder telefonisch im Suunto Servicezentrum Anweisungen zur Inanspruchnahme von Garantieleistungen zu erhalten.

## Haftungsbeschränkung

In dem gemäß den geltenden Gesetzen maximal zulässigen Umfang ist diese eingeschränkte internationale Garantie dein einziges und ausschließliches Rechtsmittel. Sie ersetzt alle stillschweigenden oder ausdrücklichen sonstigen Garantien. Suunto übernimmt keinerlei Haftung für besondere und zusätzliche Schadensansprüche, Nebenschäden, Bußzahlungen oder Folgeschäden, einschließlich dem Verlust von erwarteten Gewinnen, Datenverlust, Nutzungsausfall, Kapitalaufwendungen, Kosten für Ersatzanlagen oder -einrichtungen, Ansprüche Dritter, Sachschäden, die sich aus dem Kauf oder Gebrauch des Produkts oder aus einer Garantieverletzung, Vertragsbruch, Fahrlässigkeit, unerlaubter Handlung oder rechtlichen oder gesetzlichen Umständen ergeben. Dies gilt auch für den Fall, dass sich Suunto der Wahrscheinlichkeit derartiger Schäden bewusst war. Suunto haftet nicht für Verzögerungen bei der Erbringung von Garantieleistungen.

## 5.6. Copyright

© Suunto Oy 9/2014. Alle Rechte vorbehalten. Suunto, die Namen der Produkte von Suunto, deren Logos und sonstige Handelszeichen und Namen von Suunto sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Suunto Oy. Dieses Dokument und sein Inhalt sind Eigentum

der Firma Suunto Oy und ausschließlich für den Kundengebrauch bestimmt, um Kenntnisse und relevante Informationen zum Betrieb der Suunto Produkte zu vermitteln. Der Inhalt dieses Dokuments darf ohne die vorherige schriftliche Genehmigung von Suunto Oy weder für einen anderen Gebrauch verwendet oder verbreitet noch in anderer Form übermittelt, veröffentlicht oder vervielfältigt werden. Wir haben zwar größte Sorgfalt walten lassen, um sicherzustellen, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen umfassend und korrekt sind, doch wird für ihre Richtigkeit keine stillschweigende oder ausdrückliche Gewähr geleistet. Der Inhalt dieses Dokuments kann ohne Ankündigung jederzeit geändert werden. Seine aktuelle Fassung kann unter [www.suunto.com](http://www.suunto.com) heruntergeladen werden.

# Index

adding a route.....	35	Menü.....	42
adding current location.....	31	Menüs.....	5
adjust settings.....	7	mode.....	9
aktueller Standort.....	31	multisport.....	22
Anzeigen ein-/ausblenden.....	14	navigating.....	35
Automatische Kalibrierung.....	29	navigieren.....	18 , 19, 29
autopause.....	8	Pflege.....	48
autoscroll.....	9	POD.....	28
backlight.....	9	Point of Interest (POI).....	29 , 31, 32
Batterie.....	48	Positionsformate.....	26
brightness.....	9	Raster.....	26
charging.....	5	recording tracks.....	17
Deklination.....	11	Richtung.....	13
deleting.....	32	route.....	35
deleting a route.....	35	routes.....	35
Display.....	14	Schlaferholungstest.....	34
Display invertieren.....	14	Schlummerfunktion.....	46
Erholungstest.....	33	settings.....	7 , 47
Erholungszeit.....	8	Shortcut.....	5 , 42
Fehlerbehebung.....	15	sport mode.....	23
Feststellfunktion für die Peilung.....	13	sport modes.....	42
firmware.....	19	Sportmodi.....	15
Foot POD.....	28 , 29	Sportmodus.....	16 , 17
GPS.....	25	startup wizard.....	5
GPS accuracy.....	27	Suunto app.....	44
GPS signal.....	25	Suunto Smart Sensor.....	15
GPS timekeeping.....	47	syncing.....	44
Herzfrequenzgurt.....	15 , 28	Tasten.....	5
Herzfrequenzsensor.....	15 , 28	time.....	47
Herzfrequenzspeicher.....	15	Timer.....	13
interval timer.....	22	trainieren.....	15 , 16
invert display.....	14	Verbinden.....	28
kalibrieren.....	12 , 29	Verbindung herstellen.....	28
Kompass.....	11 , 12, 13, 19	während des Trainings.....	17 , 18, 19
laden.....	48	Wartung.....	48
laps.....	18	waypoints.....	35
Laufleistung.....	39	Zeit.....	46
logbook.....	23	zurückfinden.....	19
memory left indicator.....	25		



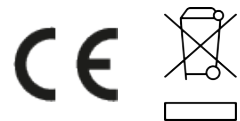
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)

[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)

**Manufacturer:**

Suunto Oy  
Tammiston kauppatie 7 A,  
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 05/2022

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.