

SUUNTO SPARTAN ULTRA 2.6

BEDIENUNGSANLEITUNG

1. SICHERHEIT.....	5
2. Erste Schritte.....	7
2.1. SuuntoLink.....	7
2.2. Software-Updates.....	8
2.3. Suunto App.....	8
2.4. Touchscreen und Tasten.....	8
2.5. Symbole.....	9
2.6. Einstellungen anpassen.....	11
3. Eigenschaften.....	13
3.1. Überwachung von Aktivitäten.....	13
3.2. Flugmodus.....	14
3.3. Höhenmesser.....	14
3.3.1. FusedAlti.....	15
3.4. Autostopp.....	15
3.5. Hintergrundbeleuchtung.....	15
3.6. Bluetooth-Verbindung.....	16
3.7. Tasten- und Displaysperre.....	16
3.8. Kompass.....	17
3.8.1. Kompass kalibrieren.....	17
3.8.2. Deklination einstellen.....	18
3.9. Geräteinfo.....	18
3.10. Display-Thema.....	18
3.11. Modus „Nicht Stören“.....	18
3.12. Gefühl.....	19
3.13. Find-Back-Funktion.....	19
3.14. FusedSpeed.....	20
3.15. GLONASS.....	21
3.16. GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus.....	22
3.17. Herzfrequenzsensor.....	23
3.18. Intensitätszonen.....	23
3.18.1. Herzfrequenzzonen.....	24
3.18.2. Tempozonen.....	26
3.18.3. Leistungszonen.....	27
3.19. Intervalltraining.....	29
3.20. Sprache und Einheitensystem.....	30
3.21. Logbuch.....	30
3.22. Mondphasen.....	31
3.23. Benachrichtigungen.....	31
3.24. Outdoor Erkenntnisse.....	32
3.25. PODs mit Sensoren verbinden.....	33

3.25.1. Bike POD kalibrieren.....	34
3.25.2. Foot POD kalibrieren.....	34
3.25.3. Power POD kalibrieren.....	34
3.26. Points of Interest.....	34
3.26.1. POIs hinzufügen oder löschen.....	35
3.26.2. Zu einem POI navigieren.....	35
3.26.3. POI-Typen.....	36
3.27. Positionsformate.....	38
3.28. Aufzeichnen eines Trainings.....	39
3.28.1. Verwenden von Zielen beim Training.....	40
3.28.2. Navigieren während des Trainings.....	41
3.28.3. Sportmodus-Energiesparoptionen.....	42
3.29. Erholungszeit.....	42
3.30. Routen.....	43
3.30.1. Höhenavigation.....	44
3.31. Turn-by-Turn-Navigation von Komoot.....	44
3.32. Schlafaufzeichnung.....	45
3.33. Sportmodi.....	46
3.33.1. Schwimmen.....	46
3.34. Unwetterwarnung.....	47
3.35. Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarme.....	47
3.36. Zeit und Datum.....	48
3.36.1. Wecker.....	48
3.37. Timer.....	49
3.38. Töne und Vibration.....	50
3.39. Trainingserkenntnisse.....	50
3.40. Zifferblätter.....	51
4. Pflege und Support.....	53
4.1. Hinweise zur Handhabung.....	53
4.2. Batterie.....	53
4.3. Entsorgung.....	53
5. Referenzen.....	54
5.1. Technische Daten.....	54
5.2. Gesetzliche Anforderungen.....	55
5.2.1. CE.....	55
5.2.2. Einhaltung der FCC-Bestimmungen.....	55
5.2.3. IC.....	55
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	56
5.3. Handelszeichen.....	56
5.4. Patenthinweis.....	56
5.5. Eingeschränkte internationale Garantie.....	56

5.6. Copyright..... 58

1. SICHERHEIT

Bedeutung der Sicherheitshinweise

 **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:** Halten Sie das USB-Kabel sowohl von medizinischen Geräten, wie Herzschrittmachern, als auch von Schlüsselkarten, Kreditkarten und ähnlichen Gegenständen fern. Im Gerätestecker des USB-Kabels befindet sich ein starker Magnet, der die Funktion medizinischer oder anderer elektronischer Geräte und Gegenstände mit magnetisch gespeicherten Daten beeinträchtigen kann.

 **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 zu Verletzungen führen.

 **WARNUNG:** Dieses Gerät ist nur für den Freizeitsport gedacht.

 **WARNUNG:** Verlassen Sie sich nie ausschließlich auf die GPS-Daten oder die Batterielebensdauer des Produkts. Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit immer Karten und andere Zusatzmaterialien.

 **ACHTUNG:** Bringen Sie das Gerät nicht in Kontakt mit Lösungsmitteln, da diese die Oberfläche beschädigen können.

 **ACHTUNG:** Bringen Sie das Gerät nicht in Kontakt mit Insektenschutzmitteln, da diese die Oberfläche beschädigen können

 **ACHTUNG:** Aus Umweltschutzgründen muss das Gerät als Elektronikabfall entsorgt werden und gehört nicht in den normalen Haushaltsmüll.

 **ACHTUNG:** Vermeiden Sie Stöße und lassen Sie das Produkt nicht fallen, da es hierbei beschädigt werden kann.



HINWEIS: Die von Suunto verwendeten hochmodernen Sensoren und Algorithmen erstellen Messdaten, die Sie bei Ihren Aktivitäten und Abenteuern hilfreich einsetzen können. Wir versuchen, diese Daten so genau wie möglich zu berechnen. Jedoch sind die von unseren Produkten und Dienstleistungen erfassten Daten nicht hundertprozentig zuverlässig. Deshalb können auch die aus ihnen ermittelten Kennzahlen ungenau sein. Kalorienverbrauch, Herzfrequenz, Ortsbestimmung, Erkennen von Bewegung, Erfassen von Aufnahmen, Anzeigen für physischen Stress und andere Messwerte stimmen eventuell nicht mit der Realität überein. Suuntos Produkte und Dienstleistungen dienen nur der Freizeitgestaltung und dürfen keinesfalls zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

2. Erste Schritte

Der erste Start Ihrer Suunto Spartan Ultra ist schnell und einfach.

1. Aktivieren Sie die Uhr, indem Sie die obere Taste gedrückt halten.
2. Tippen Sie auf das Display, um den Einrichtungsassistenten zu starten.



3. Wischen Sie zum Wählen Ihrer Sprache nach oben oder unten und tippen Sie auf die Sprache.



4. Nehmen Sie die Ersteinstellungen mithilfe des Einrichtungsassistenten vor. Wischen Sie zum Auswählen von Werten nach oben oder unten. Bestätigen Sie einen Wert durch Tippen auf das Display oder Drücken auf die Mitteltaste und fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort

Wenn die Einrichtung abgeschlossen ist, laden Sie die Batterie der Uhr mit dem mitgelieferten USB-Kabel, bis sie voll geladen ist.

Um die Software Ihrer Uhr aktualisieren zu können, müssen Sie SuuntoLink auf Ihren PC oder Mac herunterladen und installieren. Wir empfehlen Ihnen dringend, Ihre Uhr zu aktualisieren, sobald eine neue Softwareversion zur Verfügung steht.

 **HINWEIS:** *SuuntoLink optimiert auch die GPS-Leistung Ihrer Uhr. Sie müssen Ihre Uhr regelmäßig mit SuuntoLink verbinden, um ein gutes GPS-Tracking sicherzustellen.*

2.1. SuuntoLink

Laden Sie SuuntoLink auf Ihren PC oder Mac herunter und installieren Sie das Programm, um die Software Ihrer Uhr zu aktualisieren.

Wir empfehlen Ihnen dringend, Ihre Uhr zu aktualisieren, sobald eine neue Softwareversion zur Verfügung steht. Wenn ein Update zur Verfügung steht, werden Sie über SuuntoLink und über die Suunto App informiert.

Für weitere Informationen besuchen Sie www.suunto.com/SuuntoLink.

So aktualisieren Sie die Software Ihrer Uhr:

1. Verbinden Sie Ihre Uhr mithilfe des im Lieferumfang enthaltenen USB-Kabels mit Ihrem Computer.
2. Wenn SuuntoLink nicht bereits läuft, starten Sie es.
3. Klicken Sie in SuuntoLink auf die Taste Update.

2.2. Software-Updates

Software-Updates für Ihre Uhr bringen neue Funktionalitäten und wichtige Verbesserungen. Wir empfehlen Ihnen deshalb, Ihre Uhr zu aktualisieren, sobald ein Update zur Verfügung steht.

Wenn ein Update verfügbar ist, wirst du über SuuntoLink und die Suunto App benachrichtigt (wenn deine Uhr verbunden ist).

So aktualisieren Sie die Software Ihrer Uhr:

1. Verbinde deine Uhr über das im Lieferumfang enthaltene USB-Kabel mit deinem Computer.
2. Wenn SuuntoLink nicht bereits läuft, starte es.
3. Klicke in SuuntoLink auf die Schaltfläche „Update“.

2.3. Suunto App

Mit der Suunto App können Sie Ihre Suunto Spartan Ultra noch umfangreicher nutzen. Verbinde deine Uhr mit der Mobile App zum Synchronisieren deiner Aktivitäten und zum Erhalten von mobilen Benachrichtigungen, personalisiere deine Uhr, erhalte Trainingserkenntnisse und mehr.

 **TIPP:** Jedem Training, das in der Suunto App gespeichert ist, kannst du Bilder hinzufügen und auch Filme von deinen Trainingsstunden erstellen und diese wieder erleben.

 **HINWEIS:** Im Flugmodus können Sie nicht mit dem Internet verbinden. Beenden Sie den Flugmodus vor dem Verbinden.

So verbinden Sie Ihre Uhr mit der Suunto App:

1. Stelle sicher, dass Bluetooth auf deiner Uhr aktiviert ist. Gehe im Einstellungs Menü zu **Konnektivität** » **Discovery** und aktiviere es, wenn es noch nicht erfolgt ist.
2. Lade die Suunto App vom iTunes App Store, Google Play oder, in China von verschiedenen populären App Stores, auf dein kompatibles Mobilgerät herunter und installiere sie.
3. Starte die Suunto App und schalte Bluetooth ein, wenn es noch nicht aktiviert ist.
4. Tippe auf das Uhrensymbol im linken oberen Bereich des App-Displays und danach auf PAIR, um deine Uhr zu verbinden.
5. Bestätige die Verbindung durch Eingeben des angezeigten Codes auf deiner Uhr in der App.

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

2.4. Touchscreen und Tasten

Suunto Spartan Ultra hat einen Touchscreen und drei Tasten zum Navigieren zwischen den Displays und Funktionen.

Wischen und Antippen

- Wische nach oben oder unten, um zwischen den einzelnen Displays und Menüs zu wechseln

- Wische nach rechts oder links, um in den Displays zurück oder vorwärts zu gehen
- Wische nach links oder rechts, um weitere Displays und Einzelheiten aufzurufen
- Tippe, um ein Element auszuwählen
- Tippe auf das Display, um alternative Informationen anzuzeigen
- Tippe und halte, um das Kontextmenü zu öffnen
- Tippe doppelt, um von anderen Displays zur Zeitanzeige zurückkehren

Obere Taste

- Drücke sie, um in Ansichten und Menüs nach oben zu gehen

Mitteltaste

- Drücke sie, um eine Position auszuwählen
- Drücke sie, um zwischen Displays zu wechseln
- Halte sie gedrückt, um zum Einstellungsmenü zurückzukehren
- Halte sie gedrückt, um das Kontextmenü zu öffnen

Untere Taste

- Drücke sie, um in Ansichten und Menüs nach unten zu gehen

Während der Aufzeichnung eines Trainings:

Obere Taste

- Drücke sie, um eine Aufzeichnung anzuhalten oder fortzusetzen
- Halte sie gedrückt, um die Aktivität zu ändern

Mitteltaste

- Drücke sie, um zwischen den Displays zu wechseln
- Halte sie gedrückt, um das Kontextmenü zu öffnen

Untere Taste

- Drücke sie, um eine Runde zu markieren
- Halte sie gedrückt, um Tasten zu sperren oder zu entsperren

2.5. Symbole

Suunto Spartan Ultra verwendet folgende Symbole:

	Flugmodus
	Höhenmessung
	Höhenunterschied
	Aufstieg
	Zurück; im Menü zurückgehen
	Tastensperre

	Trittfrequenz
	Kalibrieren (Kompass)
	Kalorien
	Aktueller Standort (Navigation)
	Wird geladen
	Abstieg
	Distanz
	Dauer
	EPOC
	Geschätzter VO2
	Übung
	Fehler
	Flache Zeit
	GPS empfangen
	Kurs (Navigation)
	Herzfrequenz
	HR-Sensorsignal empfangen
	HR-Signal wird vom HR-Sensor empfangen
	Eingegangener Anruf
	Logbuch
	Niedriger Batteriestand
	Nachricht/Benachrichtigung
	Verpasster Anruf
	Navigation

	Tempo
	POD-Signal empfangen
	Power POD-Signal empfangen
	Peak Training Effect
	Erholungszeit
	Schritte
	Stoppuhr
	Schwimmzugfrequenz
	Erfolg
	SWOLF
	Sync
	Einstellungen
	Training
	Temperatur
	Unwetterwarnung
	Barometer

2.6. Einstellungen anpassen

Sie können alle Uhreneinstellungen direkt an der Uhr ändern.

Eine Einstellung anpassen:

1. Wischen Sie nach unten, bis Sie das Symbol Einstellungen sehen und tippen Sie darauf.



2. Blättern Sie durch das Menu Einstellungen durch Wischen nach oben oder nach unten, oder Drücken auf die obere oder untere Taste.



3. Wählen Sie eine Einstellung durch Tippen auf den Namen aus, oder drücken Sie auf die Mittelastete, wenn die Einstellung hervorgehoben ist. Kehren Sie zum Menü durch Wischen nach rechts zurück, oder wählen Sie **Zurück** aus.
4. Bei Einstellungen mit einem Wertebereich ändern Sie die Einstellung durch Wischen nach oben oder nach unten, oder Drücken auf die obere oder untere Taste.



5. Bei Einstellungen mit nur zwei Werten, so wie Ein oder Aus, tippen Sie zum Ändern des Wertes auf die Einstellung, oder drücken Sie auf die Mittelastete.



 **TIPP:** Zum Öffnen des kontextabhängigen Menüs für die Allgemeinen Einstellungen tippen Sie auf das Ziffernblatt und halten es mit Ihrem Finger gedrückt.



3. Eigenschaften

3.1. Überwachung von Aktivitäten

Deine Uhr zeichnet deine Gesamtleistungsstufe im Tagesverlauf auf. Dies ist ein wichtiger Faktor, egal ob du nur fit und gesund bleiben möchtest, oder für einen bevorstehenden Wettbewerb trainierst.

Aktiv sein ist gut, aber wenn du hart trainierst, musst du ausreichend Ruhetage mit wenig Aktivität einlegen.

Der Aktivitätszähler wird jeden Tag um Mitternacht automatisch zurückgesetzt. Am Ende jeder Woche (Sonntag) zeigt die Uhr eine Zusammenfassung deiner Aktivitäten an, mit Wochendurchschnitt und Tageswerten.

Wische im Zifferblatt nach oben oder drücke auf die untere Taste, um deine im Laufe des Tages insgesamt zurückgelegten Schritte anzusehen.



Deine Uhr zählt die Schritte über einen Beschleunigungsmesser. Die Gesamtschrittzahl wird rund um die Uhr gezählt, auch während der Aufzeichnung von Trainingsstunden und anderer Aktivitäten. Bei gewissen spezifischen Sportarten, wie z. B. Schwimmen und Radfahren, können jedoch keine Schritte gezählt werden.

Tippe auf das Display, um zusätzlich zu den Schritten den geschätzten Kalorienverbrauch des Tages anzusehen.



Die große Zahl in der Mitte des Displays ist die geschätzte Anzahl aktiver Kalorien, die du im Laufe des Tages bis dahin verbrannt hast. Darunter wird die Gesamtanzahl der verbrannten Kalorien angezeigt. In der Gesamtsumme sind sowohl aktive Kalorien als auch dein Grundumsatz enthalten (siehe nachstehend).

Der Ring in beiden Displays zeigt an, wie weit du von deinen täglichen Aktivitätszielen entfernt bist. Du kannst diese Ziele deinen persönlichen Vorlieben anpassen (siehe nachstehend).

Wische nach links, um auch deine Schritte während der letzten sieben Tage anzeigen zu lassen. Wische nach links oder drücke die Mitteltaste erneut, um deinen Kalorienverbrauch anzusehen.



Wische nach oben, um deine Aktivitäten während der letzten sieben Tage in Zahlen anstatt als Grafik anzusehen.

Aktivitätsziele

Du kannst deine Tagesziele sowohl für Schritte als auch für den Kalorienverbrauch anpassen. Tippe in der Aktivitätsanzeige und halte deinen Finger auf dem Display oder halte die Mittelstaste gedrückt, um die Einstellungen für das Aktivitätsziel zu öffnen.



Lege während der Einstellung deines Schrittziels die Gesamtzahl der Schritte für den Tag fest.

Die Gesamtzahl der Kalorien, die du am Tag verbrennst, beruht auf zwei Faktoren: Auf deinem Grundumsatz (Basal Metabolic Rate, BMR) und deiner körperlichen Aktivität.



Dein Grundumsatz ist die Menge an Kalorien, die dein Körper im Ruhezustand verbrennt. Das sind die Kalorien, die dein Körper braucht, um warm zu bleiben und grundlegende Funktionen wie das Blinkeln deiner Augen oder den Herzschlag auszuführen. Dieser Wert basiert auf deinem persönlichen Profil und bezieht Faktoren wie Alter und Geschlecht mit ein.

Während der Einstellung eines Kalorienziels kannst du festlegen, wie viele Kalorien du zusätzlich zu deinem Grundumsatz verbrennen möchtest. Dies sind die sogenannten aktiven Kalorien. Der Ring um dein Aktivitätsdisplay schließt sich im Laufe des Tages immer weiter und zeigt dadurch an, wie viele aktive Kalorien du im Verhältnis zu deinem Ziel verbrannt hast.

3.2. Flugmodus

Aktiviere den Flugmodus, wenn du die kabellose Übertragung abschalten möchtest. Den Flugmodus kannst du in den Einstellungen unter **Konnektivität** aktivieren oder deaktivieren.



 **HINWEIS:** Wenn der Flugmodus aktiviert ist und du etwas mit deinem Gerät verbinden möchtest, musst du in zuerst beenden.

3.3. Höhenmesser

Suunto Spartan Ultra misst die Höhe über den barometrischen Druck. Um genaue Messwerte zu erhalten, musst du einen Höhen-Referenzpunkt festlegen. Wenn du ihren genauen Wert

kennst, kann dies deine aktuelle Höhe sein. Alternativ kannst du deinen Referenzpunkt automatisch über FusedAlti (siehe 3.3.1. *FusedAlti*) festlegen lassen.

Lege deinen Referenzpunkt in den Einstellungen unter **Outdoor** fest.



3.3.1. FusedAlti

FusedAlti™ liefert Höhenmesswerte in einer Kombination von GPS- und barometrischen Höhendaten. In der endgültigen Höhenmessung werden die Auswirkungen von vorübergehenden und Verschiebungsfehlern minimiert.

 **HINWEIS:** Standardmäßig wird die Höhe während Trainingsstunden mit GPS und der Navigation mit FusedAlti ermittelt. Wenn das GPS nicht aktiviert ist, wird die Höhe mit dem Luftdrucksensor ermittelt.

3.4. Autostopp

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

Sie können Autostopp für jeden Sportmodus vor dem Beginn einer Trainingsaufzeichnung in den jeweiligen Einstellungen in der Uhr ein- oder ausschalten.

Wenn Autostopp während einer Aufzeichnung aktiviert ist, zeigt eine Pop-up-Meldung die automatische Unterbrechung der Aufzeichnung an.



Wenn Sie zwischen den Anzeigen Aktuelle Distanz, HR, Zeit oder Batteriestand wechseln möchten, tippen Sie auf die Pop-Up-Meldung für die Wiederaufnahme.



Sie können einstellen, dass die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt wird, wenn Sie wieder damit beginnen, sich zu bewegen. Alternativ können Sie die Wiederaufnahme durch Drücken der oberen Taste im Pop-up-Fenster starten.

3.5. Hintergrundbeleuchtung

Für die Hintergrundbeleuchtung gibt es zwei Modi: Automatisch und Umschalten. Im automatischen Modus schaltet sich die Hintergrundbeleuchtung ein, wenn der Bildschirm berührt oder eine Taste gedrückt wird.

 **HINWEIS:** Wenn die Uhr 60 Sekunden oder länger nicht benutzt wurde, kann die Hintergrundbeleuchtung nur durch einen Knopfdruck aktiviert werden.

Im Umschaltmodus schalten Sie die Hintergrundbeleuchtung durch Tippen mit zwei Fingern ein. Die Hintergrundbeleuchtung bleibt eingeschaltet, bis Sie erneut mit zwei Fingern tippen.

Standardmäßig ist die Hintergrundbeleuchtung im automatischen Modus. Sie können sowohl den Modus der Hintergrundbeleuchtung als auch ihre Helligkeit in den Einstellungen unter **Allgemein » Hintergrundbel.** ändern.

 **HINWEIS:** Die Helligkeit der Hintergrundbeleuchtung wirkt sich auf die Batterielebensdauer aus. Je heller die Hintergrundbeleuchtung ist, desto schneller leert sich die Batterie.

Standby-Hintergrundbeleuchtung

Wenn Sie die Uhr nicht aktiv durch Berühren des Bildschirms oder Drücken von Tasten verwenden, geht sie nach einer Minute in den Standby-Modus über. Das Display bleibt eingeschaltet, ist jedoch bei ungünstigen Lichtverhältnissen evtl. nicht gut lesbar.

Bei ungünstigen Lichtverhältnissen können Sie die Lesbarkeit mit der Standby-Hintergrundbeleuchtung verbessern. Dies ist eine Hintergrundbeleuchtung mit niedriger Helligkeit, die immer eingeschaltet bleibt.

Sie können die Standby-Hintergrundbeleuchtung in den Einstellungen unter **Allgemein » Hintergrundbel. » Standby** ein- bzw. ausschalten.

Auch wenn die Helligkeit der Standby-Hintergrundbeleuchtung relativ niedrig ist, verkürzt sie die Batterielebensdauer, weil sie stets eingeschaltet ist.

3.6. Bluetooth-Verbindung

Suunto Spartan Ultra sendet und erhält Informationen von deinem Mobilgerät mittels Bluetooth, wenn deine Uhr mit der Suunto App verbunden ist. Dieselbe Technologie wird auch für die Verbindung von PODs und Sensoren verwendet.

Ob Ihre Uhr für Bluetooth sichtbar sein soll, oder nicht, können Sie in der Discovery-Einstellung unter **KONNEKTIVITÄT » DISCOVERY** aktivieren oder deaktivieren.



Bluetooth kann durch Aktivieren des Flugmodus auch vollständig ausgeschaltet werden, siehe 3.2. *Flugmodus*.

3.7. Tasten- und Displaysperre

Du kannst die Tasten während der Aufzeichnung eines Trainings sperren. Halte dazu die rechte untere Taste gedrückt. Bei Verriegelung kannst du keine Aktionen durchführen, die eine Tasteninteraktion erfordern (Runden erstellen, Training anhalten bzw. beenden usw.) aber es ist möglich, durch die Display-Ansichten zu scrollen und die Hintergrundbeleuchtung kann mit einem beliebigen Tastendruck eingeschaltet werden, wenn sie sich im Automatik-Modus befindet.

Halte die rechte untere Taste erneut gedrückt, um alles wieder zu entsperren.

Wenn du kein Training aufzeichnest, wird das Display nach einer Minute der Inaktivität gesperrt und das Licht erlischt. Drücke auf eine beliebige Taste, um das Display zu aktivieren.

Das Display geht nach einer Zeit der Inaktivität auch in den Ruhezustand (leer) über. Jede Bewegung schaltet das Display wieder ein.

3.8. Kompass

Suunto Spartan Ultra hat einen digitalen Kompass, mit dem du dich in Relation zu Magnetisch Nord orientieren kannst. Der Kompass mit Neigungsausgleich gibt dir genaue Messdaten, selbst wenn der Kompass nicht waagrecht gehalten wird.

Du kannst den Kompass in der Startanzeige unter **Navigation** » **Kompass** öffnen.

Die Kompassanzeige enthält die folgenden Daten:

- Der Pfeil zeigt zu Magnetisch Nord
- Kurs Himmelsrichtung
- Kurs in Graden
- Tageszeit (Ortszeit) oder Batteriestand; tippe auf das Display, um die Ansichten zu ändern.



Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um den Kompass zu beenden.

Wische in der Kompassanzeige von unten nach oben oder drücke die untere Taste, um eine Shortcut-Liste zu öffnen. Über die Shortcuts kannst du schnell auf Navigationsaktionen zugreifen, wie beispielsweise die Überprüfung der Koordinaten deines aktuellen Standorts, oder die Auswahl einer Route zum Navigieren.



Wische nach unten oder drücke auf die obere Taste, um die Shortcut-Liste zu beenden.

3.8.1. Kompass kalibrieren

Wenn der Kompass nicht kalibriert ist, wirst du dazu aufgefordert, wenn du das Kompassdisplay aufrufst.



Wenn du den Kompass erneut kalibrieren möchtest, kannst du die Kalibrierung in den Einstellungen unter **Navigation** » **Navigationseinstellungen** » **Kompass kalibrieren** starten.

3.8.2. Deklination einstellen

Lege den genauen Deklinationwert fest, um korrekte Kompassmesswerte sicherzustellen.

Papierkarten zeigen zu Geographisch Nord. Kompass zeigen jedoch zu Magnetisch Nord – ein Gebiet über der Erde, dessen Magnetfelder anziehen. Da sich Geographisch Nord und Magnetisch Nord an unterschiedlichen Orten befinden, musst du die Deklination in deinem Kompass einstellen. Deine Deklination entspricht dem Winkel zwischen Magnetisch Nord und Geographisch Nord.

Der Deklinationwert ist auf den meisten Karten angegeben. Die Lage von Magnetisch Nord ändert sich jährlich. Die genauesten und aktuellsten Deklinationwerte findest du auf Webseiten wie www.magnetic-declination.com).

Orientierungskarten werden jedoch immer in Relation zu Magnetisch Nord gezeichnet. Wenn du eine Orientierungskarte verwendest, musst du die Deklinationsskorrektur ausschalten, indem du den Deklinationwert auf 0 Grad setzt.

Lege deinen Deklinationwert in den Einstellungen unter **Navigation**
» **Navigationseinstellungen** » **Deklination** fest.

3.9. Geräteinfo

Die Daten der Hard- und Software deiner Uhr kannst du in den Einstellungen unter **Allgemein**
» **Über** ansehen.

3.10. Display-Thema

Wechsle zwischen hellen und dunklen Themen, um die Lesbarkeit des Uhrendisplays beim Training oder Navigieren zu verbessern.

Das helle Thema hat einen hellen Display-Hintergrund und dunkle Zahlen.

Im dunklen Thema ist es genau umgekehrt, d. h. dunkler Hintergrund und helle Zahlen.

Das Thema ist eine globale Einstellung, die du auf deiner Uhr in allen deiner Sportmodusoptionen ändern kannst.

So änderst du das Display-Thema in den Sportmodusoptionen:

1. Wische nach oben oder drücke die untere Taste, um in einem beliebigen Sportmodus dessen Optionen zu öffnen.
2. Scrolle nach unten zu **Motiv** und drücke die Mitteltaste.
3. Wische nach oben oder unten oder drücke die untere und obere Taste, um zwischen Hell und Dunkel zu wechseln. Bestätige die Auswahl mit der Mitteltaste.
4. Scrolle nach oben zurück, um die Sportmodusoptionen zu beenden und starte oder beende den Sportmodus.

3.11. Modus „Nicht Stören“

Im Modus Nicht Stören sind alle Töne und Vibrationen auf lautlos gestellt und das Display wird abgedunkelt. Diese Funktion ist sehr hilfreich, wenn Sie Ihre Uhr neben den ganz normalen Funktionen leise benutzen möchten, wie beispielsweise in einem Theater.

Modus Nicht Stören ein-/ausschalten:

1. Drücken Sie in der Ziffernblattansicht auf die Mitteltaste, um das Shortcuts-Menü zu öffnen.

2. Wischen Sie nach oben oder drücken Sie die untere Taste, um zum Modus Nicht Stören zu scrollen.
3. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Tippen auf das Display oder drücken Sie die Mitteltaste.



Wenn Sie einen Alarm eingerichtet haben, ertönt dieser normal und deaktiviert den Modus Nicht Stören, es sei denn, Sie aktivieren die Schlummerfunktion für den Alarm.

3.12. Gefühl

Wenn du regelmäßig trainierst, ist die Verfolgung deines Gefühls nach jeder Trainingsstunde ein wichtiger Indikator für deine allgemeine körperliche Gesamtverfassung. Zudem kann ein Coach oder persönlicher Trainer deine Fortschritte über die Zeit anhand deines Gefühlstrends verfolgen.

Du kannst deine Empfindungen in fünf Stufen einteilen:

- **Schwach**
- **Durchschnittlich**
- **Gut**
- **Sehr gut**
- **Ausgezeichnet**

Welche Bedeutung du diesen Optionen beimisst, liegt bei dir (und deinem Coach). Wichtig ist nur, dass du sie laufend verwendest.

Nach jeder Trainingsstunde kannst du in der Uhr aufzeichnen, wie du dich fühlst. Du musst dazu nur unmittelbar nach dem Beenden der Aufzeichnung die Frage „**Wie war es?**“ beantworten.



Mit der Mitteltaste kannst du die Beantwortung der Frage überspringen.

3.13. Find-Back-Funktion

Wenn du eine Aktivität mit GPS aufzeichnest, speichert Suunto Spartan Ultra den Ausgangspunkt deines Trainings automatisch. Mit der Find-Back-Funktion kann Suunto Spartan Ultra dich direkt zu deinem Ausgangspunkt zurückführen.

Find-Back starten:

1. Starte ein Training mit GPS.
2. Wische nach links oder drücke die Mitteltaste, bis das Navigationsdisplay angezeigt wird.
3. Wische nach oben oder drücke die untere Taste, um das Shortcut-Menü zu öffnen.

4. Scrolle zu „Find Back“ und tippe auf das Display oder drücke die Mitteltaste, um auszuwählen.



Die Navigationsführung erscheint im ausgewählten Sportmodus als letzte Anzeige.



Ansehen zusätzlicher Details zu deiner aktuellen Position:

1. Wische nach oben oder drücke die untere Taste, um das Shortcut-Menü in der Ansicht „Find Back“ zu öffnen.
2. Wähle **Details** aus.



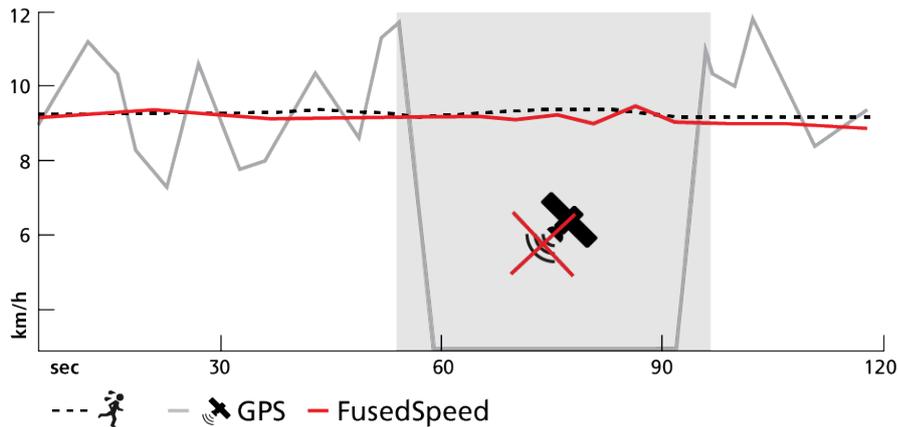
3. Wische nach oben oder drücke die untere Taste, um durch die Liste zu scrollen.



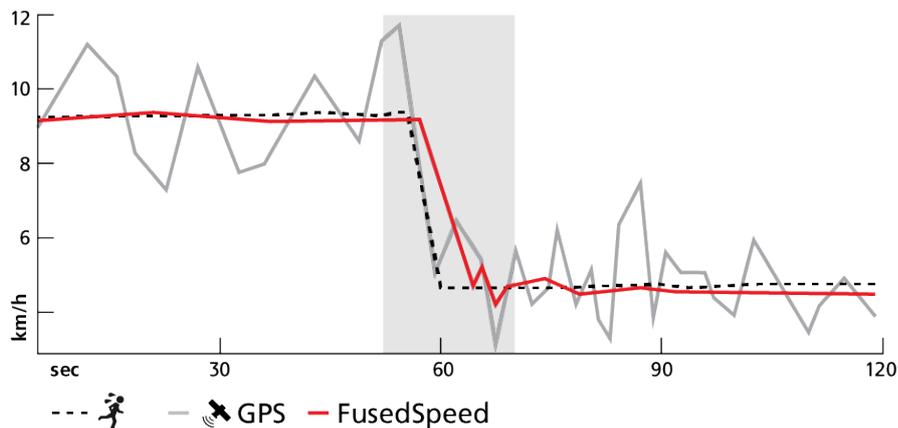
Wische nach rechts oder drücke die Mitteltaste, um die Detailansicht zu beenden.

3.14. FusedSpeed

FusedSpeed™ ist eine einzigartige Kombination aus GPS- und Beschleunigungssensordaten am Handgelenk, zur genaueren Messung deiner Laufgeschwindigkeit. 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 du beim Training sehr reaktionsfähige Geschwindigkeitsmessungen benötigst, zum Beispiel beim Laufen auf unebenem Gelände oder beim Intervalltraining. Wenn das GPS-Signal zeitweise abbricht, kann Suunto Spartan Ultra mithilfe des GPS-kalibrierten Beschleunigungsmessers weiterhin genaue Geschwindigkeitsmesswerte liefern.



TIPP: Um genaueste Messwerte mit FusedSpeed™ zu erhalten, brauchst du bei Bedarf nur kurz auf die Uhr zu sehen. Wenn du die Uhr ohne Bewegung vor dich hältst, wird die Messgenauigkeit beeinträchtigt.

FusedSpeed wird beim Laufen und ähnlichen Aktivitäten, wie etwa Orientierungsläufe, Floorball und Fußball, automatisch aktiviert.

3.15. GLONASS

GLONASS (Global Navigation Satellite System) ist ein alternatives Ortsbestimmungssystem zu GPS. Unter bestimmten Bedingungen zeichnet Ihre Uhr Ihre Route über GLONASS genauer auf. Vor allem in Städten mit hohen Gebäuden kann die Tracking-Genauigkeit über GLONASS besser sein. In den anderen Bereichen ist es normalerweise besser, GLONASS nicht zu aktivieren. Ihre Uhr verbraucht bei aktiviertem GLONASS mehr Batterielaufzeit.

GLONASS ein-/ausschalten:

1. Wählen Sie einen Sportmodus mit GPS aus.
2. Öffnen Sie das Menü Optionen und scrollen Sie nach unten zu GLONASS .
3. Drücken Sie zum Umschalten zwischen Ein und Aus auf die Mitteltaste.



HINWEIS: Die GLONASS-Einstellung ist global. Wenn Sie es aktivieren, ist GLONASS in allen Sportmodi mit GPS aktiviert.

3.16. GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus

Das GPS-Signalintervall legt die Genauigkeit Ihrer Aufzeichnung fest. Je kürzer dieses Intervall zwischen den Standortbestimmungen, desto höher die Genauigkeit. Während der Aufzeichnung eines Trainings wird jede GPS-Standortbestimmung aufgezeichnet.

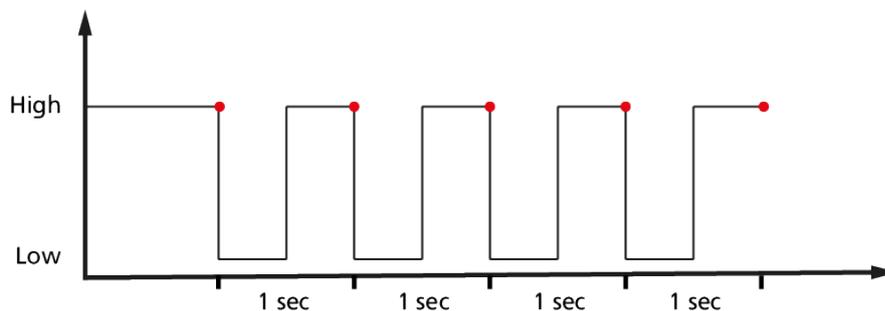
Das GPS-Signalintervall wirkt sich jedoch auch direkt auf die Batterielebensdauer aus. Wenn Sie die GPS-Genauigkeit reduzieren, verlängert sich automatisch die Lebensdauer Ihrer Uhrenbatterie.

Sie können zwischen folgenden Optionen für die GPS-Genauigkeit wählen:

- **Best:** ca. 1 Sek. Signalintervall, bei voller Leistung
- **Good:** ca. 1 Sek. Signalintervall, bei niedriger Leistung
- **OK:** ca. 60 Sek. Signalintervall, bei voller Leistung

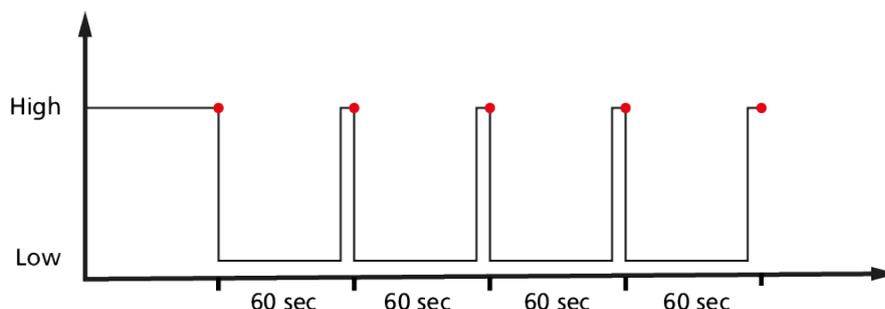
Wenn Ihr GPS auf **Best** eingestellt ist, nutzt Ihre Uhr das GPS bei voller Leistung. Im Modus volle Leistung kann das GPS Interferenzen ausfiltern und die beste Standortbestimmung erzielen. Dies führt zu höchstem Batterieverbrauch, bringt jedoch auch die beste Aufzeichnungsgenauigkeit.

In der Einstellung **Good** werden GPS-Standortbestimmungen immer noch jede Sekunde durchgeführt, aber mit reduzierter Genauigkeit, da das GPS nicht ununterbrochen bei voller Leistung arbeitet. Zwischen den Standortbestimmungen geht das GPS immer wieder in einen kurzen reduzierten Modus über, siehe nachstehende Abbildung.



Dadurch wird die Batterielebensdauer verlängert, es bedeutet aber auch, dass dem GPS weniger Zeit zur Verfügung steht, eine gute Standortbestimmung zu erzielen und Interferenzen auszufiltern. Demzufolge ist das Streckenergebnis nicht so genau wie mit der Einstellung **Best**.

Mit OK wird das GPS-Signalintervall auf einmal je Minute reduziert. Dies steigert die Batterielebensdauer signifikant, führt jedoch auch zu einer weniger genauen Aufzeichnung.



Wenn Sie eine Route ohne Aufzeichnung starten, ist die GPS-Genauigkeit automatisch auf **Best** eingestellt.

3.17. Herzfrequenzsensor

Um genaue Informationen über Ihre Trainingsintensität zu erhalten, können Sie einen Bluetooth® Smart-kompatiblen Herzfrequenzsensor, wie den Suunto Smart Sensor, mit Ihrer Suunto Spartan Ultra verwenden.

Wenn Sie den Suunto Smart Sensor verwenden, haben Sie zudem den zusätzlichen Vorteil eines Herzfrequenzspeichers. Wenn die Verbindung zur Uhr unterbrochen ist, beispielsweise beim Schwimmen (keine Übertragung unter Wasser), hält die Speicherfunktion des Sensors die Daten in einem Puffer.

Dies bedeutet auch, dass Sie Ihre Uhr zurücklassen können, nachdem Sie eine Aufzeichnung gestartet haben. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Suunto Smart Sensor.

Ohne Herzfrequenzsensor zeigt Ihr Suunto Spartan Ultra bei Laufaktivitäten in denen die Geschwindigkeit zur Schätzung der Intensität dient, den Kalorienverbrauch und die Erholungszeit an. Um genaue Intensitätsdaten zu erhalten, empfehlen wir die Verwendung eines Herzfrequenzsensors.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Anleitung für den Suunto Smart Sensor oder andere Bluetooth® Smart-kompatible Herzfrequenzsensoren.

Eine Anleitung zum Verbinden eines HF-Sensors mit Ihrer Uhr erhalten Sie unter 3.25. *PODs mit Sensoren verbinden*.

3.18. Intensitätszonen

Die Verwendung von Intensitätszonen beim Training ist hilfreich für die Anleitung deiner Fitness-Entwicklung. Dein Körper wird in jeder Intensitätszone anders belastet, was sich folglich unterschiedlich auf deine körperliche Fitness auswirkt. Es gibt fünf verschiedene Zonen von 1 (niedrigste) bis 5 (höchste), die als Prozentbereich deiner maximalen Herzfrequenz (max. HR), Tempo oder Leistung definiert werden.

Es ist wichtig, die Intensität beim Training einzubeziehen und das Gefühl in der jeweiligen Intensität zu verstehen. Vergiss dabei nicht, dass du dir - unabhängig von deinem geplanten Training - immer Zeit für die Aufwärmphase vor einem Training nehmen solltest.

Die in der Suunto Spartan Ultra verwendeten fünf verschiedenen Intensitätszonen sind wie folgt:

Zone 1: Leicht

Das Training in Zone 1 ist für deinen Körper relativ einfach. Fitnessstraining in dieser niedrigen Intensität ist zumeist ein regeneratives Training, das deine Basisfitness verbessert, wenn du gerade erst mit dem Trainieren beginnst, oder nach einer längeren Unterbrechung. Tägliches Training wie Gehen, Treppensteigen, Radfahren zur Arbeit usw. wird in der Regel innerhalb dieser Intensitätszone durchgeführt.

Zone 2: Moderat

Das Training in Zone 2 verbessert dein Basisfitnessniveau effektiv. Das Trainieren in dieser Intensität fühlt sich locker an, aber lange Workouts können einen sehr hohen Trainingseffekt haben. Kardiovaskuläres Konditionstraining sollte größtenteils in dieser Zone durchgeführt werden. Die Verbesserung deiner Basisfitness bildet die Grundlage für weiteres Training und

bereitet dein System auf anstrengendere Aktivitäten vor. Lange Workouts in dieser Zone verbrauchen viel Energie, insbesondere aus den Fettreserven deines Körpers.

Zone 3: Hart

Das Trainieren in Zone 3 verlangt viel Energie und fühlt sich wie ein ziemlich hartes Training an. Es wird deine Fähigkeiten verbessern, dich schnell und ökonomisch zu bewegen. In dieser Zone beginnt sich Milchsäure in deinem System zu bilden, dein Körper ist jedoch noch in der Lage, sie vollständig auszuschleiden. In dieser Intensität solltest du höchstens ein paar Mal pro Woche trainieren, da sie deinen Körper stark belastet.

Zone 4: Sehr schwer

Das Training in Zone 4 bereitet dein System auf Veranstaltungen wie Wettbewerbe und hohe Geschwindigkeiten vor. Workouts in dieser Zone können sowohl mit konstanter Geschwindigkeit als auch im Intervalltraining (Kombination aus kürzeren Trainingsphasen und sporadischen Pausen) durchgeführt werden. Im hochintensiven Training entwickelst du dein Fitnessniveau schnell und effektiv. Zu hohe Intensität oder zu häufige Wiederholung können jedoch zum Übertrainieren führen, wodurch du dein Trainingsprogramm evtl. für einen längeren Zeitraum aussetzen musst.

Zone 5: Maximal

Wenn deine Herzfrequenz während eines Workouts Zone 5 erreicht, fühlt sich das Training extrem hart an. Milchsäure wird in deinem System viel schneller aufgebaut als sie abgebaut werden kann und du wirst nach spätestens wenigen Minuten gezwungen, aufzuhören. Leistungssportler nehmen diese Workouts mit maximaler Intensität sehr kontrolliert in ihr Trainingsprogramm auf, Fitnessbegeisterte benötigen sie überhaupt nicht.

3.18.1. Herzfrequenzzonen

Herzfrequenzzonen werden als Prozentbereiche deiner maximalen Herzfrequenz (max. HR) definiert.

Standardmäßig wird deine max. HR mit folgender Gleichung berechnet: $220 - \text{dein Alter}$. Wenn du deine genaue max. HR kennst, solltest du den Standardwert dementsprechend anpassen.

Suunto Spartan Ultra hat standard- und aktivitätsbezogene HR-Zonen. Die Standardzonen können für alle Aktivitäten verwendet werden. Für erweiterte Trainingsaktivitäten kannst du auch HR-Zonen speziell für Laufen und Radfahren verwenden.

Max. HR einstellen

Lege deine maximale HR in den Einstellungen unter **Training » Intensitätszonen » Standardzonen** fest.

1. Tippe auf die max. HR (höchster Wert, bpm) oder drücke auf die Mitteltaste.
2. Wische nach oben oder unten, beziehungsweise drücke auf die rechte obere oder untere Taste, um deine neue max. HR auszuwählen.



3. Tippe auf deine Auswahl oder drücke auf die Mitteltaste.

4. Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um die Ansicht „HR-Zonen“ zu beenden.

 **HINWEIS:** Du kannst deine maximale HR auch in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Persönlich** festlegen.

HR-Standardzonen festlegen

Lege deine HR-Standardzonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Standardzonen** fest.

1. Scrolle nach oben oder unten und tippe auf die HR-Zone, die geändert werden soll, oder drücke die Mitteltaste, wenn diese hervorgehoben ist.
2. Wische nach oben oder nach unten, beziehungsweise drücke auf die rechte obere oder untere Taste, um deine neue HR-Zone auszuwählen.



3. Tippe auf deine Auswahl oder drücke auf die Mitteltaste.
4. Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um die Ansicht „HR-Zonen“ auszuwählen.

 **HINWEIS:** Wähle **Zurücksetzen** in der Ansicht „HR-Zonen“ aus, um die HR-Zonen auf den Standardwert zurückzusetzen.

Aktivitätsbezogene HR-Zonen festlegen.

Lege deine aktivitätsbezogenen HR-Zonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Erweiterte Zonen** fest.

1. Tippe auf die Aktivität (Laufen oder Radfahren), die du bearbeiten möchtest, oder drücke die Mitteltaste, wenn diese hervorgehoben ist.
2. Drücke auf die Mitteltaste, um die HR-Zonen anzuzeigen.
3. Scrolle nach oben oder unten und tippe auf die HR-Zone, die geändert werden soll, oder drücke die Mitteltaste, wenn diese hervorgehoben ist.
4. Wische nach oben oder unten bzw. drücke auf die rechte obere oder untere Taste, um deine neue HR-Zone auszuwählen.



3. Tippe auf deine Auswahl oder drücke auf die Mitteltaste.
4. Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um die Ansicht „HR-Zonen“ zu beenden.

3.18.1.1. Verwenden von HR-Zonen beim Training

Wenn du ein Training aufzeichnest (siehe 3.28. Aufzeichnen eines Trainings) und die Herzfrequenz als Intensitätsziel gewählt hast (siehe 3.28.1. Verwenden von Zielen beim Training), wird eine Messskala für HR-Zonen angezeigt. Sie ist in fünf Abschnitte unterteilt und

wird bei allen Sportmodi mit HR-Unterstützung an der Außenkante des jeweiligen Sportmodusdisplays angezeigt. Durch Hervorheben des jeweiligen Abschnitts zeigt die Skala an, in welcher HR-Zone du gerade trainierst. Ein kleiner Pfeil in der Messskala zeigt deine aktuelle Position innerhalb des Zonenbereichs an.



Deine Uhr alarmiert dich, sobald du deine gewählte Zielzone erreicht hast. Wenn deine Herzfrequenz während des Trainings außerhalb der gewählten Zielzone liegt, fordert deine Uhr dich auf, dein Tempo zu beschleunigen oder zu verlangsamen.



Zudem gibt es im Standard-Display der Sportmodi eine Ansicht der HR-Zonen. Im Mittelfeld des Zonendisplays wird deine aktuelle HR-Zone angezeigt, wie lang du dich in dieser Zone bereits befindest, und in welchem Verhältnis deine Herzschläge je Minute (bpm) zur nächsten oberen oder unteren Zone stehen. Auch die Hintergrundfarbe des Balkens zeigt die HR-Zone an, in der du trainierst.



In der Trainingszusammenfassung erhältst du eine Aufschlüsselung über die Verweildauer in den jeweiligen Zonen.

3.18.2. Tempozonen

Tempozonen funktionieren genauso wie HR-Zonen, mit dem Unterschied, dass die Intensität deines Trainings nicht auf deiner Herzfrequenz sondern auf deinem Tempo basiert. Je nach deinen Einstellungen werden die Tempozonen entweder als metrische oder imperiale Werte angezeigt.

Suunto Spartan Ultra hat fünf standardmäßige Tempozonen, alternativ kannst du auch deine eigenen definieren.

Die Tempozonen stehen für Laufen und Radfahren zur Verfügung.

Tempozonen einrichten

Lege deine aktivitätsbezogenen Tempozonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Erweiterte Zonen** fest.

1. Tippe auf **Laufen** oder auf **Radfahren** oder drücke die Mitteltaste.
2. Wischen nach oben oder drücke die untere Taste und wähle „Tempozonen“.
3. Wische nach oben oder unten, beziehungsweise drücke die obere oder untere Taste und drücke anschließend die Mitteltaste, wenn die gewünschte zu ändernde Tempozone hervorgehoben ist.

4. Wische nach oben oder unten, beziehungsweise drücke auf die obere oder untere Taste, um deine neue Tempozone auszuwählen.



5. Wähle den neuen Tempozonenwert mit der Mitteltaste aus.
6. Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um die Ansicht „Tempozonen“ zu beenden.

3.18.2.1. Verwenden von Tempozonen beim Training

Wenn du ein Training aufzeichnest (siehe 3.28. *Aufzeichnen eines Trainings*) und Tempo als Intensitätsziel gewählt hast (siehe 3.28.1. *Verwenden von Zielen beim Training*), wird eine in fünf Abschnitte aufgeteilte Tempozonen-Messskala angezeigt. Diese fünf Abschnitte werden an der Außenkante des jeweiligen Sportmodusdisplays angezeigt. In der Messskala wird deine als Intensitätsziel ausgewählte Tempozone hervorgehoben, indem der entsprechende Bereich beleuchtet wird. Ein kleiner Pfeil in der Messskala zeigt deine aktuelle Position innerhalb des Zonenbereichs an.



Deine Uhr alarmiert dich, sobald du deine gewählte Zielzone erreicht hast. Wenn dein Trainingstempo außerhalb der gewählten Zielzone ist, fordert deine Uhr dich auf, dein Tempo zu beschleunigen oder zu verlangsamen.



Zudem gibt es im Standarddisplay der Sportmodi eine Ansicht der Tempozonen. Im Mittelfeld des Zonendisplay wird deine aktuelle Tempozone angezeigt, wie lang du dich in dieser Zone befindest und in welchem Verhältnis dein Tempo zur nächsten oberen oder unteren Zone steht. Wenn du in der korrekten Tempozone trainierst, leuchtet der mittlere Balken.



In der Trainingszusammenfassung erhältst du eine Aufschlüsselung über die Verweildauer in den jeweiligen Zonen.

3.18.3. Leistungszonen

Die körperliche Anstrengung bei der Ausübung einer bestimmten Aktivität wird über einen Leistungsmesser gemessen. Diese Leistung wird in Watt gemessen. Der hauptsächlich

Vorteil der Messung mit einem Leistungsmesser liegt in der Präzision. Ein Leistungsmesser zeigt genau an, wie schwer Sie wirklich arbeiten und wie viel Leistung Sie dabei produzieren. Die Analyse der Leistung in Watt zeigt auch deutlich, welche Fortschritte Sie machen.

Leistungszonen helfen Ihnen, mit der richtigen Leistungsabgabe zu trainieren.

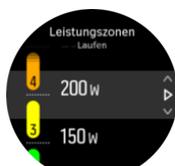
Suunto Spartan Ultra hat fünf integrierte Leistungs-Standardzonen, alternativ können Sie auch Ihre eigenen definieren.

Die Leistungszonen stehen für alle Standard-Sportmodi beim Radfahren, Indoor-Cycling und Mountainbiken zur Verfügung. Beim Laufen und Trailrunning müssen Sie zum Verwenden der Leistungszonen die speziellen Sportmodi „Leistung“ aufrufen. Damit Sie auch Ihre Leistungszonen in personalisierten Sportmodi erhalten, achten Sie darauf, dass Ihr Modus einen Power POD verwendet.

Aktivitätsbezogene Leistungszonen festlegen

Legen Sie Ihre aktivitätsbezogenen Leistungszonen in den Einstellungen unter **Training** » **Intensitätszonen** » **Erweiterte Zonen** fest.

1. Tippen Sie auf die Aktivität (Laufen oder Radfahren), die Sie bearbeiten möchten oder drücken Sie auf die Mitteltaste, wenn die Aktivität hervorgehoben ist
2. Wischen Sie nach oben oder drücken Sie die untere Taste und wählen Sie Leistungszonen.
3. Wischen Sie zum Auswählen der zu bearbeitenden Leistungszone nach oben bzw. unten oder drücken Sie auf die obere bzw. untere Taste.
4. Wählen Sie Ihre neue Leistungszone durch Wischen nach oben oder unten aus, oder durch Drücken auf die obere oder untere Taste.



5. Bestätigen Sie den neuen Leistungswert mit der Mitteltaste.
6. Zum Schließen der Ansicht Leistungszonen wischen Sie nach rechts oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt.

3.18.3.1. Verwenden von Leistungszonen beim Training

Zum Verwenden von Leistungszonen im Training muss ein Power POD mit Ihrer Uhr verbunden sein, siehe 3.25. *Verbinden von PODs und Sensoren*.

Wenn Sie ein Training aufzeichnen (siehe 3.28. *Aufzeichnen eines Trainings*), und Leistung als Intensitätsziel gewählt haben (siehe 3.28.1. *Verwenden von Zielen beim Training*) wird eine in fünf Abschnitte aufgeteilte Leistungszonen-Messskala angezeigt. Diese fünf Abschnitte werden an der Außenkante im Display des jeweiligen Sportmodus angezeigt. In der Messskala wird jeweils der Abschnitt jener Leistungszone hervorgehoben, die Sie als Intensitätsziel gewählt haben. Ein kleiner Pfeil im Maßstab zeigt Ihre aktuelle Position innerhalb des Zonenbereichs an.



Ihre Uhr alarmiert Sie, sobald Sie Ihre gewählte Zielzone erreicht haben. Wenn Ihre Leistung außerhalb der gewählten Zielzone ist, fordert Ihre Uhr Sie auf, Ihr Tempo zu beschleunigen oder zu verlangsamen.



Zudem gibt es im Standard-Display der Sportmodi eine Ansicht der Leistungszone. Im Mittelfeld der Zonenanzeige wird Ihre aktuelle Leistungszone angezeigt, wie lang Sie sich in dieser Zone befinden, und in welchem Verhältnis Ihre Leistung zur nächsten oberen oder unteren Zone steht. Wenn Sie in der korrekten Tempozone trainieren, leuchtet der mittlere Statusbalken.



In der Trainingszusammenfassung erhalten Sie eine Aufschlüsselung über die Verweildauer in den jeweiligen Zonen.

3.19. Intervalltraining

Intervall-Workouts sind eine häufig verwendete Trainingsart, in der sich Sätze mit hohen und niedrigen Leistungsintensitäten abwechseln. In der Suunto Spartan Ultra kannst du dein eigenes Intervalltraining für jeden Sportmodus definieren.

Bei der Definition deiner Intervalle musst du vier Elemente einstellen:

- **Intervalle:** Intervalltraining ein- bzw. ausschalten. Wenn du diese Funktion einschaltest, wird das Display „Intervalltraining“ deinem Sportmodus hinzugefügt.
- **Wiederholungen:** Die Anzahl der Intervall- und Erholungssätzen, die du machen möchtest.
- **Intervall:** Die Länge deines Intervalls mit hoher Intensität, auf Basis von Distanz oder Dauer.
- **Erholung:** Die Länge deiner Ruhephase zwischen den Intervallen, auf Basis von Distanz oder Dauer.

Beachte bei der Definition von Intervallen auf Distanzbasis, dass du dich auch in einem Sportmodus befinden musst, der die Distanz misst. Die Messung kann beispielsweise mithilfe von GPS oder eines Foot oder Bike POD erfolgen.



HINWEIS: Wenn du Intervalle verwendest, kannst du die Navigation nicht aktivieren.

Trainieren mit Intervallen:

1. Bevor du deine Trainingsaufzeichnung startest, wische nach oben oder drücke die untere Taste, um die Sportmodusoptionen zu öffnen.
2. Scrolle nach unten zu **Intervalle** und tippe auf die Einstellung oder drücke die Mitteltaste.
3. Schalte Intervalle ein und passe die oben beschriebenen Einstellungen an.



4. Scrolle zurück nach oben zur Startansicht und beginne dein Training wie gewohnt.
5. Wische nach links oder drücke die Mitteltaste, bis du im Display „Intervall“ bist und drücke dort die obere Taste, um dein Intervalltraining zu starten.



6. Wenn du das Intervalltraining beenden möchtest, bevor du alle Wiederholungen absolviert hast, halte die Mitteltaste gedrückt, um die Sportmodusoptionen zu öffnen und schalte **Intervalle** aus.

 **HINWEIS:** Während du dich im Display „Intervall“ befindest, haben die Tasten ihre normalen Funktionen. Durch Drücken der oberen Taste kann beispielweise nicht nur das Intervalltraining, sondern die gesamte Trainingsaufzeichnung pausiert werden.

Nach dem Stoppen deiner Trainingsaufzeichnung schaltet sich das Intervalltraining in diesem Sportmodus automatisch aus. Alle sonstigen Einstellungen werden jedoch beibehalten, somit kannst du dasselbe Workout bei der nächsten Verwendung des Sportmodus problemlos starten.

3.20. Sprache und Einheitensystem

Du kannst die Sprache deiner Uhr und ihr Einheitensystem in den Einstellungen unter **Allgemein » Sprache** ändern.

3.21. Logbuch

Du kannst das Logbuch in der Startansicht oder im Display Trainingserkenntnisse durch Wischen nach rechts aufrufen.



Tippe auf den Protokolleintrag, den du ansehen möchtest und scrolle durch das Logbuch durch Wischen nach oben bzw. nach unten, oder drücke die Tasten rechts oben oder unten.



 **HINWEIS:** Das Protokollsymbol bleibt grau, bis das Training mit der Suunto App synchronisiert wurde.

Zum Verlassen des Protokolls wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt. Du kannst auch durch doppeltes Antippen des Displays zum Zifferblatt zurückkehren.

3.22. Mondphasen

Zusätzlich zu den Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangszeiten kann deine Uhr auch Mondphasen anzeigen. Die Mondphasen werden gemäß dem auf deiner Uhr eingestellten Datum angezeigt.

Mondphasen können als Ansicht im Zifferblatt mit Outdoor-Stil aufgerufen werden. Tippe auf das Display, um die untere Zeile zu ändern, bis du das Mondsymbol und den Prozentwert siehst.



Die Phasen werden als Symbol mit Prozentwerten folgendermaßen dargestellt:



3.23. Benachrichtigungen

Wenn deine Uhr mit der Suunto App verbunden ist, kannst du auf deiner Uhr Benachrichtigungen erhalten, beispielsweise über eingehende Anrufe oder Textnachrichten.

Wenn du deine Uhr mit der App verbindest, sind Benachrichtigungen standardmäßig aktiviert. Sie können sie in den Einstellungen unter Benachrichtigungen ausschalten.

Nach dem Eintreffen einer Benachrichtigung erscheint ein Pop-up auf dem Zifferblatt.



Wenn die Nachricht länger ist als der Bildschirm, wischen Sie zum Scrollen durch den gesamten Text nach oben.

Benachrichtigungsverlauf

Wenn auf Ihrem Mobilgerät ungelesene Benachrichtigungen oder verpasste Anrufe sind, können Sie diese auf Ihrer Uhr ansehen.

Drücken Sie im Zifferblatt auf die Mitteltaste und scrollen Sie dann mit der unteren Taste durch die Benachrichtigungen.

Wenn Sie die Nachrichten auf ihrem Mobilgerät aufrufen, wird der Nachrichtenverlauf gelöscht.

3.24. Outdoor Erkenntnisse

Suunto Spartan Ultra misst den absoluten Luftdruck laufend über den integrierten Drucksensor. Sie berechnet die Höhe bzw. den Luftdruck auf Basis dieses Messwerts und Ihrer Höhenreferenzwerte.

⚠ ACHTUNG: Halten Sie den Bereich um die Aussparungen für den Luftdrucksensor auf der linken Seite Ihrer Uhr frei von Schmutz oder Sand. Stecken Sie nie Gegenstände in die Öffnungen, da dies den Sensor beschädigen kann.

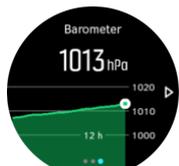
Zum Ansehen der aktuellen Höhe oder des Luftdrucks wischen Sie nach oben oder drücken Sie die untere Taste.



Tippen Sie zum Anzeigen der aktuellen Temperatur.



Zum Wechseln zwischen Höhenmesser- und Barometer-Trendgrafiken wischen Sie nach links oder drücken Sie auf die Mitteltaste.



Achten Sie darauf, dass Ihr Höhenreferenzwert korrekt eingestellt ist (siehe 3.3. Höhenmesser). Ihre aktuelle Standorthöhe kann von den meisten topografischen Karten oder größeren Online-Kartendiensten, wie beispielsweise Google Maps, abgelesen werden.

Änderungen der Wetterlage vor Ort beeinflussen die Höhenmesswerte. Wenn sich das Wetter vor Ort häufig ändert, sollten Sie den Höhenreferenzwert regelmäßig zurückstellen, vor allem vor Beginn Ihrer nächsten Reise.

☰ TIPP: Halten Sie die Mitteltaste in der Höhen- oder Luftdruckansicht gedrückt, um die Outdoor-Einstellungen schnell zu öffnen und den Referenzwert anzupassen.

Automatisches Höhenmesser-/ Barometerprofil

Wetter- und Höhenveränderungen verursachen eine Veränderung des Luftdrucks. Deshalb wechselt die Suunto Spartan Ultra anhand Ihrer Bewegungen automatisch zwischen der Interpretation von Luftdruckveränderungen als Höhenänderung oder Wetteränderung.

Wenn Ihre Uhr vertikale Bewegungen registriert, wechselt sie zur Höhenmessung. Wenn Sie sich die Höhengrafik ansehen, wird sie mit einer Verzögerung von maximal 10 Sekunden aktualisiert.

Wenn Ihre Höhe konstant ist (weniger als 5 Meter vertikale Bewegung innerhalb von 12 Minuten), interpretiert Ihre Uhr alle Luftdruckveränderungen als Änderung der Wetterlage und passt die Barometergrafik entsprechend an..

3.25. PODs mit Sensoren verbinden

Verbinde deine Uhr bei der Aufzeichnung eines Trainings mit Bluetooth Smart PODs und Sensoren, um zusätzliche Informationen zu erfassen, wie beispielsweise Radfahrleistung.

Suunto Spartan Ultra unterstützt folgende POD- und Sensor-Typen:

- Herzfrequenz
- Bike
- Power
- Foot



HINWEIS: Im Flugmodus kannst du nichts verbinden. Beende den Flugmodus vor dem Verbinden. Siehe 3.2. Flugmodus.

Verbinden eines PODs oder Sensors:

1. Öffne die Uhreinstellungen und wähle **Konnektivität**.
2. Wähle **Sensor verbinden**, um die Liste der Sensortypen anzuzeigen.
3. Wische nach unten, um die gesamte Liste anzusehen und tippe auf den Sensortyp, den du verbinden möchtest.



4. Stelle die Verbindung gemäß den Anweisungen auf der Uhr her (siehe ggf. in der Sensor- bzw. POD-Anleitung nach) und bestätige mit der Mitteltaste, um mit dem nächsten Schritt fortzufahren.



Wenn ein POD bestimmte Einstellungen voraussetzt, wie beispielsweise die Kurbellänge für einen Power POD, wirst du während des Verbindungsprozesses zur Eingabe des Wertes aufgefordert.

Wenn ein POD oder Sensor verbunden ist, sucht deine Uhr danach, sobald du einen Sportmodus auswählst, der diesen Sensortyp verwendet.

Eine vollständige Liste der verbundenen Geräte kannst du auf deiner Uhr in den Einstellungen unter **Konnektivität » Verbundene Geräte** ansehen.

Falls erforderlich, kannst du das Gerät aus der Liste entfernen (trennen). Wähle das Gerät, das du löschen möchtest, und tippe auf **Entfernen**.

3.25.1. Bike POD kalibrieren

Für die Verwendung von Bike PODs musst du den Radumfang auf deiner Uhr einstellen. Der Umfang wird einmal während der Kalibrierung in Millimeter eingegeben. Wenn du die Räder (mit anderem Umfang) wechselst, müssen die Einstellungen auf der Uhr entsprechend geändert werden.

Ändern des Radumfangs:

1. Öffne **Konnektivität » Verbundene Geräte** in den Einstellungen .
2. Wähle **Bike POD** aus.
3. Wähle den neuen Radumfang aus.

3.25.2. Foot POD kalibrieren

Wenn du einen Foot POD verbindest, kalibriert deine Uhr den POD automatisch über GPS. Wir empfehlen, die automatische Kalibrierung zu verwenden, bei Bedarf kannst du dies aber auch in den POD-Einstellungen unter **Konnektivität » Verbundene Geräte** ändern.

Die erste Kalibrierung über GPS solltest du in einem Sportmodus durchführen, der einen Foot POD verwendet und in dem die GPS-Genauigkeit auf **Beste** festgelegt ist. Beginne die Aufzeichnung und laufe nach Möglichkeit mindestens 15 Minuten lang in konstantem Tempo auf einer ebenen Fläche.

Laufe für die Erstkalibrierung in deinem normalen Durchschnittstempo und stoppe dann die Aufzeichnung. Beim nächsten Mal, wenn du deinen Foot POD verwendest, ist dessen Kalibrierung bereit.

Wann auch immer eine Geschwindigkeitsmessung über GPS möglich ist, kalibriert deine Uhr den Foot POD erneut.

3.25.3. Power POD kalibrieren

Bei Power PODs (Leistungsmesser) musst du die Kalibrierung in den Sportmodusoptionen deiner Uhr starten.

Kalibrieren eines Power POD:

1. Wenn dein Power POD noch nicht mit deiner Uhr verbunden ist, verbinde ihn jetzt.
2. Wähle einen Sportmodus, der einen Power POD verwendet und wähle anschließend die Modusoptionen.
3. Wähle **Power POD kalibr.** und befolge die Anweisungen auf der Uhr.

Du solltest den Power POD von Zeit zu Zeit neu kalibrieren.

3.26. Points of Interest

Ein POI ist ein besonderer Ort, wie beispielsweise ein Übernachtungs- oder Aussichtsplatz entlang des Trails, den du speichern und später erneut aufsuchen kannst. Du kannst POIs in

der Suunto App von einer Karte aus erstellen und musst nicht am Ort des POI sein. Speichere deinen aktuellen Standort, um einen POI in deiner Uhr zu erstellen.

Jeder POI wird durch Folgendes bestimmt:

- POI-Name
- POITyp
- Datum und Uhrzeit der Erstellung
- Breitengrad
- Längengrad
- Höhe

Du kannst bis zu 250 POIs auf deiner Uhr speichern.

3.26.1. POIs hinzufügen oder löschen

Du kannst deiner Uhr einen POI entweder über die Suunto App oder durch Speichern deines aktuellen Standorts auf der Uhr hinzufügen.

Wenn du deine Uhr trägst und unterwegs einen Punkt als POI speichern möchtest, kannst du diesen Ort direkt in deine Uhr übernehmen.

Deiner Uhr einen POI hinzufügen:

1. Wische nach unten oder drücke die obere Taste, um die Startanzeige zu öffnen.
2. Scrolle zu **Navigation** und tippe auf das Symbol oder drücke die Mitteltaste.
3. Wische nach oben oder drücke die untere Taste, um zu **Ihr Standort** zu scrollen und drücke die Mitteltaste.
4. Warte, bis die Uhr das GPS aktiviert hat und suche deinen Standort.
5. Wenn die Uhr deinen Längen- und Breitengrad anzeigt, drücke auf die obere Taste, um deinen Standort als POI zu speichern und wähle danach den POI-Typ aus.
6. Standardmäßig ist der POI-Name derselbe wie der POI-Typ und ist mit einer laufenden Nummer versehen. Du kannst den Namen später in der Suunto App ändern.

POIs löschen

Du kannst einen POI durch Löschen aus der POI-Liste in der Uhr oder in der Suunto App entfernen.

Löschen eines POI von deiner Uhr:

1. Wische nach unten oder drücke die obere Taste, um die Startanzeige zu öffnen.
2. Scrolle zu **Navigation** und tippe auf das Symbol oder drücke die Mitteltaste.
3. Wische nach oben oder drücke die untere Taste, um nach unten zu **POIs** zu scrollen und drücke die Mitteltaste.
4. Scrolle zu dem POI, den du aus der Uhr löschen möchtest, und drücke die Mitteltaste.
5. Scrolle zum Ende der Daten und wähle **Löschen**.

Wenn du einen POI aus der Uhr löschst, wird er nicht endgültig gelöscht.

Wenn du einen POI permanent löschen möchtest, musst du dies in der Suunto App durchführen.

3.26.2. Zu einem POI navigieren

Du kannst zu jedem POI, der in der POI-Liste deiner Uhr enthalten ist, navigieren.



HINWEIS: Bei der Navigation zu einem POI nutzt deine Uhr das GPS in der höchsten Leistungsstufe.

Navigieren zu einem POI:

1. Wische nach unten oder drücke die obere Taste, um die Startanzeige zu öffnen.
2. Scrolle zu **Navigation** und tippe auf das Symbol oder drücke die Mitteltaste.
3. Scrolle zu POIs und drücke auf die Mitteltaste, um deine POI-Liste zu öffnen.
4. Scrolle zum gewünschten POI und drücke die Mitteltaste.
5. Drücke dann die obere Taste, um die Navigation zu starten.
6. Drücke die obere Taste jederzeit erneut, um die Navigation zu stoppen.

In der POI-Navigation gibt es zwei Ansichten:

- POI-Ansicht mit Richtungs- und Distanzanzeige zum POI



- Kartenansicht mit deinem aktuellen Standort in Relation zum POI und deinem Brotkrümpfad (die Wegstrecke, die du zurückgelegt hast).



Wische nach rechts oder links oder drücke die Mitteltaste, um zwischen den Ansichten zu wechseln.



TIPP: Tippe in der POI-Ansicht auf das Display, um weitere Daten in der unteren Zeile anzusehen, wie beispielsweise Höhenunterschied zwischen der aktuellen Position und dem POI, geschätzte Ankunftszeit (ETA) oder geschätzte Wegzeit (Estimated Time en Route, ETE).

In der Kartenansicht werden weitere POIs in der Nähe in Grau angezeigt. Tippe auf das Display, um zwischen der Übersichtskarte und einer detaillierteren Ansicht zu wechseln. Drücke in der Detailansicht die Mitteltaste und vergrößere bzw. verkleinere dann mit der oberen und unteren Taste, um die Zoomstufe einzustellen.

Wische im Display von unten nach oben oder drücke auf die untere Taste, um während der Navigation eine Shortcut-Liste aufzurufen. Über die Shortcuts kannst du schnell auf POI-Daten und Aktivitäten zugreifen, wie beispielsweise Speichern deines aktuellen Standorts, oder Auswählen eines anderen POI, zu dem du navigieren möchtest, und kannst auch die Navigation beenden.

3.26.3. POI-Typen

Folgende POI-Typen sind auf der Suunto Spartan Ultra verfügbar:

	Allgemeiner Point of Interest
--	-------------------------------

	Schlafplatz (Tier, fürs Jagen)
	Start (Anfang einer Route oder eines Trails)
	Großwild (Tier, fürs Jagen)
	Vogel (Tier, fürs Jagen)
	Gebäude, Zuhause
	Café, Speisen, Restaurant
	Lager, Campingplatz
	Auto, Parkplatz
	Höhle
	Klippe, Hügel, Berg, Tal
	Küste, See, Fluss, Wasser
	Kreuzung
	Notfall
	Ende (Ende einer Route oder eines Trails)
	Fisch, Angelplatz
	Wald
	Geocache
	Jugendherberge, Hotel, Unterkunft
	Info
	Wiese
	Gipfel
	Abdrücke (Tierspuren, fürs Jagen)
	Straße
	Felsen

	Abrieb (Tierkennzeichnung, fürs Jagen)
	Kratzer (Tierkennzeichnung, fürs Jagen)
	Schuss (fürs Jagen)
	Ansicht
	Kleinwild (Tier, fürs Jagen)
	Stand (fürs Jagen)
	Trail
	Trailcam (fürs Jagen)
	Wasserfall

3.27. Positionsformate

Das Positionsformat ist die Art und Weise, in der deine GPS-Position auf der Uhr angezeigt wird. Alle Formate geben denselben Standort an, lediglich die Darstellung ist unterschiedlich.

Du kannst das Positionsformat in den Uhreneinstellungen unter **Navigation** » **Positionsformate** ändern.

Breitengrad/Längengrad ist das am häufigsten verwendete Raster und hat drei verschiedene Formate:

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

Zu den weiteren gängigen Positionsformaten, die verfügbar sind, gehören:

- UTM (Universal Transverse Mercator) – gibt eine zweidimensionale horizontale Positionsdarstellung.
- MGRS (Military Grid Reference System) – ist eine Erweiterung von UTM und besteht aus einer Rasterzonen-Bezeichnung, einer 100.000-m²-Kennung und einem numerischen Standort.

Suunto Spartan Ultra unterstützt darüber hinaus folgende regionale Positionsformate:

- BNG (Großbritannien)
- ETRS-TM35FIN (Finnland)
- KKJ (Finnland)
- IG (Irland)
- RT90 (Schweden)
- SWEREF 99 TM (Schweden)
- CH1903 (Schweiz)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus

- UTM NAD83
- NZTM2000 (Neuseeland)

 **HINWEIS:** Einige Positionsformate können nördlich von 84° und südlich von 80° oder außerhalb der Länder, für die sie bestimmt sind, nicht verwendet werden. Wenn du dich außerhalb des zulässigen Bereichs befindest, können deine Standortkoordinaten nicht auf der Uhr angezeigt werden.

3.28. Aufzeichnen eines Trainings

Zusätzlich zur Überwachung Ihrer Aktivitäten rund um die Uhr können Sie Ihre Trainingsstunden und anderen Aktivitäten mit Ihrer Uhr aufzeichnen, um detailliertes Feedback zu erhalten und Ihre Fortschritte zu verfolgen.

Aufzeichnen eines Trainings:

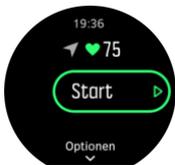
1. Legen Sie den Herzfrequenzsensor (optional) an.
2. Öffnen Sie die Startanzeige durch Wischen nach unten, oder drücken Sie die obere Taste.
3. Tippen Sie auf das Trainingssymbol oder drücken Sie die Mitteltaste.



4. Wischen Sie zum Scrollen durch die Sportmodi nach oben oder unten und tippen Sie auf den gewünschten. Alternativ können Sie mit der oberen oder unteren Taste scrollen und mit der Mitteltaste auswählen.
5. Je nach den Einstellungen, die Sie mit dem Sportmodus verwenden (Herzfrequenz und GPS-verbunden), wird ein Symbolsatz über der Startanzeige angezeigt. Während der Suche blinkt das Pfeilsymbol (GPS verbunden) grau und wechselt auf Grün, nachdem ein Signal gefunden wurde. Während der Suche blinkt das Herzsymbol (Herzfrequenz) grau. Nachdem das Signal gefunden wurde, verändert sich das Symbol in ein farbiges Herz mit Gurt, wenn du einen Herzfrequenzsensor verwendest. Wenn du einen optischen Herzfrequenzsensor verwendet, wird es als farbiges Herz ohne Gurt angezeigt.

Wenn Sie einen Herzfrequenzsensor verwenden und das Symbol auf Grün wechselt, überprüfen Sie, ob der Herzfrequenzsensor verbunden ist, siehe 3.25. *Verbinden von PODs und Sensoren*, und wählen Sie den Sportmodus erneut aus.

Sie können die Aufzeichnung jederzeit mit der Mitteltaste starten oder warten, bis die Symbole grün oder rot leuchten.



Sobald die Aufzeichnung gestartet wird, ist die gewählte Herzfrequenzquelle gesperrt und kann während der laufenden Trainingseinheit nicht mehr verändert werden.

6. Sie können mit der Mitteltaste oder dem Touchscreen (wenn er aktiviert ist) während der Aufzeichnung zwischen den Displays wechseln.

7. Drücken Sie zum Anhalten der Aufzeichnung die obere Taste. Stoppen und speichern Sie mit der unteren Taste oder fahren Sie mit der oberen fort.



Wenn der von Ihnen gewählte Sportmodus Optionen hat, wie beispielsweise Einstellen eines Zeitziels, können Sie diese vor dem Beginn der Aufzeichnung anpassen. Wischen Sie dazu nach oben oder drücken Sie die untere Taste. Sie können die Sportmodus-Optionen auch während einer Aufzeichnung anpassen. Halten Sie dazu die Mitteltaste gedrückt.

 **TIPP:** Wenn Sie während einer Aufzeichnung die aktuelle Zeit und den Batterieladestand abrufen möchten, tippen Sie dazu auf den Bildschirm.

Wenn Sie zwischen Sportarten in einem Multisportmodus wechseln möchten, halten Sie die obere Taste gedrückt.

Nach dem Beenden der Aufzeichnung werden Sie gefragt, wie Sie sich fühlen. Sie können die Frage beantworten oder überspringen. (Siehe *Gefühl*) Danach erhalten Sie eine Zusammenfassung der Aktivitäten, durch die Sie über den Touchscreen oder mit den Tasten blättern können.

Wenn Sie etwas aufgezeichnet haben, was Sie nicht behalten möchten, können Sie den Protokolleintrag wieder löschen. Scrollen Sie dazu zum Ende der Zusammenfassung und tippen Sie auf die Löschtaste. Auf dieselbe Art und Weise können Sie auch Aufzeichnungen aus dem Logbuch löschen.



3.28.1. Verwenden von Zielen beim Training

Du kannst für dein Training mit der Suunto Spartan Ultra verschiedene Ziele festlegen.

Wenn dein gewählter Sportmodus optionale Ziele hat, kannst du diese vor dem Beginn der Aufzeichnung anpassen. Wische dazu nach oben oder drücke die untere Taste.



Trainieren mit allgemeinem Ziel:

1. Bevor du deine Trainingsaufzeichnung startest, wische nach oben oder drücke die untere Taste, um die Sportmodusoptionen zu öffnen.
2. Tippe auf **Ziel** oder drücke die Mitteltaste.
3. Wähle zwischen **Dauer** oder **Distanz**.
4. Wähle dein Ziel aus.
5. Wische nach rechts, um zu den Sportmodusoptionen zurückzukehren.

Wenn du „Allgemeine Ziele“ aktiviert hast, wird in jedem Datendisplay eine Zielskala angezeigt, die deine Fortschritte widerspiegelt.



Du erhältst jeweils eine Benachrichtigung wenn du 50 % deines gewählten Ziels erreichst und wenn du es erfüllt hast.

Trainieren mit Intensitätsziel:

1. Bevor du deine Trainingsaufzeichnung startest, wische nach oben oder drücke die untere Taste, um die Sportmodusoptionen zu öffnen.
2. Tippe auf **Intensitätszonen** oder drücke die Mitteltaste.
3. Wähle zwischen **HF-Zonen**, **Schrittempo-Zonen** und **Leistungszonen**. Die Optionen hängen vom gewählten Sportmodus ab und ob die Uhr mit einem Power POD verbunden ist.
4. Wähle deine Zielzone aus.
5. Wische nach rechts, um zu den Sportmodusoptionen zurückzukehren.

3.28.2. Navigieren während des Trainings

Du kannst während der Aufzeichnung eines Trainings eine Route entlang oder zu einem POI navigieren.

Um auf die Navigationsoptionen zugreifen zu können, muss das GPS in deinem verwendeten Sportmodus aktiviert sein. Wenn die GPS-Genauigkeit im Sportmodus OK oder Gut ist, wird sie beim Auswählen einer Route oder eines POI auf Beste geändert.

Navigieren während des Trainings:

1. Erstelle eine Route oder einen POI in der Suunto App und synchronisiere deine Uhr, sofern du es noch nicht gemacht hast.
2. Wähle einen Sportmodus, der GPS verwendet, und wische dann nach oben oder drücke die untere Taste, um die Optionen zu öffnen. Alternativ starte zuerst deine Aufzeichnung und halte anschließend die Mitteltaste gedrückt, um die Sportmodusoptionen zu öffnen.
3. Scrolle zu **Navigation** und tippe auf die Einstellung oder drücke die Mitteltaste.
4. Wähle eine Navigationsoption durch Wischen nach oben bzw. unten aus oder drücke die obere bzw. untere Taste, bestätige anschließend mit der Mitteltaste.
5. Wähle die Route oder den POI aus, zu dem du navigieren möchtest, und bestätige mit der Mitteltaste. Drücke dann die obere Taste, um die Navigation zu starten.

Wenn du die Trainingsaufzeichnung noch nicht gestartet hast, führt dich der letzte Schritt zurück zu den Sportmodusoptionen. Scrolle nach oben zur Startansicht und starte deine Aufzeichnung wie gewohnt.

Wische nach rechts oder drücke die Mitteltaste während des Trainings, um zum Navigationsdisplay zu gelangen, auf dem du deine ausgewählte Route oder den POI siehst. Weitere Informationen zum Navigationsdisplay findest du unter [3.26.2. Zu einem POI navigieren](#) und [3.30. Routen](#).

Wische nach oben im Display oder drücke die untere Taste, um deine Navigationsoptionen zu öffnen. In den Navigationsoptionen kannst du beispielsweise eine andere Route oder einen

POI auswählen, deine aktuellen Standortkoordinaten überprüfen, oder auch die Navigation durch Auswählen von **Brotkrümel** beenden.

3.28.3. Sportmodus-Energiesparoptionen

Für die Verlängerung der Batterielaufzeit beim Training mit Sportmodi und GPS spielt die Anpassung der GPS-Genauigkeit eine große Rolle (siehe 3.16. *GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus*). Durch entsprechende Anpassung der folgenden Energiesparoptionen können Sie die Batterielaufzeit verlängern:

- **Displayfarbe:** Standardmäßig verwendet das Display die komplette, verfügbare Farbpalette. Wenn Sie die Option **Reduzierte Farbe** aktivieren, verwendet das Display weniger Farben, wodurch sich die erforderliche Batterieleistung reduziert.
- **Display-Timeout:** Das Display bleibt während Ihres Trainings generell eingeschaltet. Wenn Sie das Display-Timeout aktivieren, schaltet es sich nach 10 Sekunden ab, um Batterieleistung einzusparen. Zum Wiedereinschalten des Displays drücken Sie eine beliebige Taste.

Aktivieren der Energiesparoptionen:

1. Öffnen Sie, bevor Sie mit der Aufzeichnung des Trainings beginnen, die Optionen des Sportmodus durch Wischen nach oben, oder drücken Sie die untere Taste.
2. Scrollen Sie nach unten zu **Energiesparen** und tippen Sie auf die Einstellung oder drücken Sie die Mitteltaste.
3. Stellen Sie die Energiesparoptionen nach Wunsch ein und wischen Sie anschließend nach rechts, oder halten Sie die Mitteltaste gedrückt, um die Energiesparoptionen zu verlassen.
4. Scrollen Sie zurück nach oben zur Startansicht und starten Sie Ihr Training wie gewohnt.

 **HINWEIS:** Sie erhalten auch bei eingeschaltetem Display-Timeout weiterhin mobile Benachrichtigungen sowie akustische und Vibrationsalarme. Andere visuelle Hilfsmittel wie z. B. das Pop-up Autopause werden jedoch nicht gezeigt.

3.29. Erholungszeit

Die Erholungszeit gibt als Schätzwert in Stunden an, wie lange Ihr Körper braucht, um sich nach einem Training zu regenerieren. Diese Zeitangabe basiert auf der Dauer und Intensität der Trainingseinheit sowie Ihrer 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.

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 Trainingsstunde hinzugefügt.

Wischen Sie zum Ansehen Ihrer Erholungszeit bis das Display Trainingserkenntnisse angezeigt wird und tippen Sie dann auf das Display.



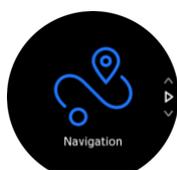
Da die Erholungszeit nur ein Schätzwert ist, werden die angesammelten Stunden kontinuierlich nach unten gezählt, ohne Ihr Fitnessniveau oder andere individuelle Faktoren einzubeziehen. Wenn Sie sehr fit sind, erholen Sie sich eventuell schneller als der angezeigte Schätzwert. Auf der anderen Seite erholen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

3.30. Routen

Mit deiner Suunto Spartan Ultra kannst du entlang Routen navigieren. Plane deine Route in der Suunto App und übertrage sie bei der nächsten Synchronisation auf deine Uhr.

Navigieren zu einer Route:

1. Öffne die Startanzeige durch Wischen nach unten, oder drücke die obere Taste.
2. Scrolle zu **Navigation** und tippe auf das Symbol oder drücke die Mitteltaste.



3. Scrolle zu **Routen** und drücke die Mitteltaste, um die Liste deiner Routen zu öffnen.

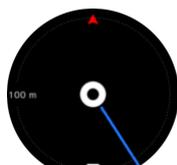


4. Scrolle zur gewünschten Route und drücke auf die Mitteltaste.
5. Starte die Navigation mit der oberen Taste.
6. Zum Stoppen der Navigation drücke die obere Taste erneut.

Zum Wechseln zwischen der Übersichtskarte und einer detaillierteren Ansicht tippe auf das Display.



Zum Vergrößern oder Verkleinern der detaillierten Ansicht tippe auf das Display, oder halte die Mitteltaste gedrückt. Du kannst die Vergrößerungsstufe mit der oberen oder unteren Taste anpassen.



Im Navigationsdisplay kannst du eine Liste mit Shortcuts aufrufen. Wische dazu auf dem Display von unten nach oben oder drücke auf die untere Taste. Über die Shortcuts kannst du schnell auf Navigationsaktionen zugreifen, wie beispielsweise Speichern deines aktuellen Standorts, oder Auswählen einer anderen Route zum Navigieren.

In allen Sportmodi mit GPS steht dir auch die Option Routenauswahl zur Verfügung. Siehe 3.28.2. *Navigieren während des Trainings.*

Navigationsführung

Während des Navigierens entlang einer Route hilft dir deine Uhr, während deines Fortschritts darauf durch zusätzliche Benachrichtigungen auf dem richtigen Weg zu bleiben.

Wenn du beispielsweise mehr als 100 m (330 ft) von der Route abgewichen bist, benachrichtigt dich deine Uhr, dass du nicht auf dem richtigen Weg bist und informiert dich auch, wenn du wieder darauf bist.

Wenn du an einem Wegpunkt oder POI der Route angelangt bist, informiert dich ein Pop-up über die Distanz und geschätzte Wegzeit (ETE) zum nächsten Wegpunkt oder POI.

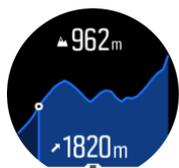
 **HINWEIS:** Wenn du dich beispielsweise in einer Achterform bewegst und an einer überkreuzenden Stelle der Route in die falsche Richtung weitergehst, nimmt die Uhr an, dass deine Richtungsänderung beabsichtigt war. Die Uhr zeigt den nächsten Wegpunkt nun anhand der aktuellen, neuen Bewegungsrichtung an. Um bei einer komplizierten Route sicherzustellen, dass du immer auf dem richtigen Weg bist, solltest du deine Brotkrümelansicht immer im Auge behalten.

3.30.1. Höhennavigation

Wenn du auf einer Route mit Höhendaten navigiert, kannst du auch anhand der im Display „Höhenprofil“ angezeigten Auf- und Abstiege navigieren. Wische im Hauptfenster des Navigationsdisplays (in dem deine Route angezeigt wird) nach links oder drücke die Mitteltaste, um zum Display „Höhenprofil“ zu wechseln.

Im Display „Höhenprofil“ werden folgende Daten angezeigt:

- Oben: Deine aktuelle Höhe
- Mitte: Höhenprofil mit deiner aktuellen Position
- Unten: Verbleibender Auf- oder Abstieg (tippe auf das Display, um die Ansicht zu wechseln)



Wenn du bei der Verwendung der Höhennavigation zu weit von der Route abgewichen bist, zeigt deine Uhr im Display „Höhenprofil“ die Meldung **Routenabweichung** an. Wenn du diese Nachricht siehst, fahre nicht mit der Höhennavigation fort, sondern scrolle zum Display „Routennavigation“, um wieder auf den richtigen Weg zu gelangen.

3.31. Turn-by-Turn-Navigation von Komoot

Wenn du Komoot-Mitglied bist, kannst du mit Komoot Routen finden oder planen und diese mit deiner Suunto Spartan Ultra über die Suunto App synchronisieren. Zudem wird dein mit deiner Uhr aufgezeichnetes Training automatisch mit Komoot synchronisiert.

Wenn du die Routennavigation deiner Suunto Spartan Ultra zusammen mit den Routen vom Komoot verwendest, alarmiert deine Uhr dich mit einem Ton, wenn du bei einer Abbiegung angelangt ist.

Verwendung der Turn-by-Turn-Navigation von Komoot:

1. Registriere dich auf Komoot.com
2. Wähle Partnerdienste in der Suunto App.
3. Wähle Komoot und verbinde dich mit den Anmeldedaten, die du bei deiner Komoot-Registrierung verwendet hast.

Deine gesamten ausgewählten oder geplanten Routen (in Komoot als „Touren“ bezeichnet) in Komoot werden automatisch mit der Suunto App synchronisiert und du kannst sie dann einfach auf deine Uhr übertragen.

Befolge die Anweisungen im Abschnitt 3.30. *Routen* und wähle deine Route in Komoot aus, um Turn-by-Turn-Alarmer zu erhalten.

Weitere Informationen zur Partnerschaft zwischen Suunto und Komoot findest du unter <http://www.suunto.com/komoot>



HINWEIS: Komoot steht aktuell in China nicht zur Verfügung.

3.32. Schlafaufzeichnung

Ein guter Nachtschlaf ist für Körper und Geist gleichermaßen wichtig. Sie können Ihren Schlaf mit Ihrer Uhr aufzeichnen und somit nachverfolgen wie viel Schlaf Sie durchschnittlich bekommen.

Wenn Sie Ihre Uhr im Schlafe tragen, Suunto Spartan Ultra zeichnet sie ihn anhand der Daten des Beschleunigungsmessers auf.

Schlaf aufzeichnen:

1. Öffnen Sie die Uhreneinstellungen, scrollen Sie nach unten zu **SCHLAFEN** und drücken Sie die Mitteltaste.
2. Schalten Sie **SCHLAFAUFZ.** ein.



3. Stellen Sie die Schlaf- und Aufwachzeiten gemäß Ihrem normalen Schlafrhythmus ein.

Der letzte Schritt bestimmt Ihre Bettzeit. Ihre Uhr stellt anhand dieses Zeitraums fest, wann Sie schlafen (während Ihrer Bettzeit) und meldet den gesamten Schlaf als eine Einheit. Wenn Sie beispielsweise in der Nacht aufstehen, um etwas zu trinken, zählt Ihre Uhr den Schlaf danach als zur selben Einheit gehörend.



HINWEIS: Wenn Sie vor Ihrer Bettzeit zu Bett gehen und nach Ihrer Bettzeit aufwachen, zählt Ihre Uhr dies nicht als eine Schlafeinheit. Sie müssen Ihre Bettzeit auf den frühesten Zeitpunkt festlegen, zu dem Sie evtl. zu Bett gehen, bzw. auf den spätesten, zu dem Sie möglicherweise aufwachen.

Nach der Aktivierung der Schlafaufzeichnung können Sie auch Ihr Schlafziel festlegen. Normalerweise braucht ein Erwachsener zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf pro Tag, wobei Ihre ideale Schlafmenge auch von der Norm abweichen kann.

Schlafrends

Beim Aufwachen werden Sie mit einer Zusammenfassung Ihres Schlafs begrüßt. Die Zusammenfassung enthält beispielsweise die Gesamtdauer Ihres Schlafs, die geschätzte Zeit, in der Sie wach waren (sich bewegt haben) und der Zeitraum, in dem Sie im Tiefschlaf waren (ohne Bewegung).

Zusätzlich zur Schlafzusammenfassung können Sie auch Ihren Gesamtschlafrend mit Schlaferkenntnissen verfolgen. Drücken Sie auf dem Zifferblatt die rechte untere Taste, bis das Display **SCHLAFEN** angezeigt wird. Die erste Ansicht zeigt Ihre letzte Schlafeinheit im Vergleich zu Ihrem Schlafziel.



Zum Ansehen Ihrer durchschnittlichen Schlafdauer während der letzten sieben Tage wischen Sie im Schlafdisplay nach links. Zum Anzeigen der tatsächlichen Schlafstunden während der letzten sieben Tage wischen Sie nach oben.

Wenn Sie im Display **SCHLAFEN** die Mitteltaste gedrückt halten, können Sie die Einstellungen für die Schlafaufzeichnung und die letzte Schlafzusammenfassung öffnen.



HINWEIS: Alle Schlafmessungen basieren nur auf Bewegung und sind daher Schätzwerte, die eventuell nicht Ihre tatsächliche Schlafgewohnheiten widerspiegeln.

Automatischer Modus Nicht Stören

Den automatischen Modus Nicht Stören für Ihre Schlafdauer können Sie in der Einstellung Nicht Stören aktivieren.

3.33. Sportmodi

Ihre Uhr wird mit einer großen Auswahl vordefinierter Sportmodi geliefert. Die Modi sind für die jeweiligen Aktivitäten und Zwecke festgelegt, vom Freizeit-Walking bis zum Triathlon-Rennen.

Sie können zum Aufzeichnen eines Trainings (siehe 3.28. *Aufzeichnen eines Trainings*) die Kurzliste der Sportmodi durch Wischen nach oben oder unten ansehen. Wenn Sie eine Liste aller Sportmodi durchsehen möchten, tippen Sie auf das Symbol am Ende der Kurzliste.



Jeder Sportmodus verfügt über seine eigenen Displays und Ansichten. In der Suunto App kannst du die Daten bearbeiten und personalisieren, die auf dem Display angezeigt werden. Du kannst auch die Liste der auf deiner Uhr angezeigten Modi kürzen oder neue hinzufügen.

3.33.1. Schwimmen

Sie können Ihre Suunto Spartan Ultra beim Schwimmen im Pool und Freiwasser verwenden.

Wenn Sie den Sportmodus Poolschwimmen gewählt haben, verwendet die Uhr die Beckenlänge zum Bestimmen der Distanz. Die Beckenlänge können Sie in den Optionen des Sportmodus wunschgemäß einstellen, bevor Sie zu schwimmen beginnen.

Beim Freiwasserschwimmen wird die Distanz mithilfe von GPS berechnet. Da GPS-Signale unter Wasser nicht übertragen werden, muss die Uhr für eine GPS-Standortbestimmung regelmäßig aus dem Wasser tauchen, wie beispielsweise bei einem Freistil-Schwimmzug.

Diese Bedingungen stellen hohe Ansprüche an das GPS. Es ist also wichtig, dass Sie ein starkes GPS-Signal empfangen, bevor Sie ins Wasser springen. Um einen guten GPS-Empfang sicherzustellen, müssen Sie:

- Ihre Uhr vor dem Schwimmen mit SuuntoLink synchronisieren, um Ihr GPS mit den aktuellsten Satellitenorbit-Daten zu optimieren.
- Wenn Sie einen Sportmodus mit Freiwasserschwimmen gewählt haben, und ein GPS-Signal empfangen wurde, warten Sie mit dem Schwimmen mindestens für 3 Minuten. Dies ermöglicht dem GPS, eine stabile Positionsrechnung aufzubauen.

3.34. Unwetterwarnung

Ein signifikanter Abfall des Luftdrucks kündigt in der Regel ein Unwetter an und du solltest Schutz suchen. Wenn der Luftdruck innerhalb von drei Stunden um 4 hPa (0,12 inHg) oder mehr abgefallen ist, ertönt bei aktivierter Unwetterwarnung ein Alarm und ein Unwettersymbol wird auf deiner Suunto Spartan Ultra angezeigt.

Unwetterwarnung aktivieren:

1. Drücke die Mitteltaste, um das Shortcut-Menü zu öffnen.
2. Scrolle nach unten zu **ALARME** und drücke die Mitteltaste.
3. Scrolle zu **UNWETTERWARNUNG** und drücke auf die Mitteltaste, um ein- bzw. auszuschalten.

Du kannst den Alarm der Unwetterwarnung durch Drücken einer beliebigen Taste abstellen. Wenn keine Taste gedrückt wird, wird die Alarmbenachrichtigung eine Minute lang angezeigt. Das Unwettersymbol wird so lange im Display angezeigt bis sich die Wetterverhältnisse stabilisieren (d.h. der Abfall des Luftdrucks nachlässt).



3.35. Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarme

Die Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarme deiner Suunto Spartan Ultra sind Adaptivalarme auf Basis deines Standorts. Anstatt eine feste Zeit einzustellen, kannst du den Alarm darauf einstellen, wie lange du vor dem eigentlichen Sonnenauf- oder Sonnenuntergang alarmiert werden möchtest.

Die Sonnenauf- und Sonnenuntergangszeiten werden über GPS ermittelt und deine Uhr verwendet die GPS-Daten anhand deiner letzten GPS-Verwendung.

Einstellen von Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarmen:

1. Drücke die Mitteltaste, um das Shortcut-Menü zu öffnen.
2. Scrolle nach unten zu **ALARME** und drücke die Mitteltaste, um es zu öffnen.

3. Scrolle zu dem Alarm, den du festlegen möchtest und bestätige die Auswahl mit der Mitteltaste.



4. Scrolle mit der oberen und unteren Taste nach oben bzw. unten, um die gewünschten Stunden vor Sonnenauf- und Sonnenuntergang festzulegen, und bestätige mit der Mitteltaste.
5. Stelle nun die Minuten auf dieselbe Weise ein.



6. Drücke auf die Mitteltaste, um zu bestätigen und zu beenden.

 **TIPP:** Es gibt auch ein Zifferblatt, das die Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangszeiten anzeigt.



 **HINWEIS:** Für die Sonnenauf- und Sonnenuntergangszeiten sowie Alarme ist ein GPS-Signal erforderlich. Ohne GPS-Empfang bleiben die Zeiten leer.

3.36. Zeit und Datum

Bei der Ersteinrichtung Ihrer Uhr haben Sie Zeit und Datum eingestellt. Danach korrigiert die Uhr alle Abweichungen gemäß der GPS-Zeit.

Sie können Zeit und Datum in den Einstellungen unter **ALLGEMEIN** » **Zeit/Datum** manuell anpassen. Hier können Sie auch das Format der Zeit- und Datumsanzeige ändern.

Zusätzlich zur Hauptzeit können Sie die Zeit an einem anderen Standort (beispielsweise auf Reisen) in der Dualzeit anzeigen lassen. Zum Einstellen der Zeitzone durch Wählen eines Standortes tippen Sie unter **Allgemein** » **Zeit/Datum** auf **Dualzeit**.

3.36.1. Wecker

Deine Uhr hat einen Wecker, der einmalig oder an bestimmten Tagen wiederholt ertönen kann. Aktiviere den Alarm in den Einstellungen unter **Alarm** » **Wecker**.

Zusätzlich zu den Standardalarmen gibt es auch einen adaptiven Alarmtyp auf Basis der Sonnenauf- und Sonnenuntergangsdaten. Siehe 3.35. *Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarne*.

Einstellen einer festen Alarmzeit:

1. Drücke im Zifferblatt auf die Mitteltaste, um das Shortcut-Menü zu öffnen und scrolle zu **Alarmer**.
2. Wähle zuerst aus, wie oft der Alarm ertönen soll. Folgende Optionen stehen zur Verfügung:

Einmal: der Alarm ertönt einmal in den nächsten 24 Stunden, zur eingestellten Zeit

Wochentage: der Alarm ertönt zur selben Zeit von Montag bis Freitag **Täglich:** der Alarm ertönt zur selben Zeit jeden Tag der Woche



3. Stelle die Stunden und Minuten ein und beende danach die Einstellungen.



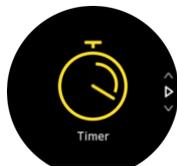
Wenn der Alarm ertönt, kannst du ihn abschalten oder die Schlummerfunktion wählen. Die Schlummerzeit beträgt 10 Minuten und kann bis zu 10-mal wiederholt werden.



Wenn du den Alarm nicht beendest, geht er nach 30 Sekunden automatisch in die Schlummerfunktion über.

3.37. Timer

Deine Uhr verfügt über eine Stoppuhr und einen Countdown-Timer zur einfachen Zeitmessung. Öffne die Startanzeige im Zifferblatt und scrolle nach oben, bis du das Timer-Symbol siehst. Tippe auf das Symbol oder drücke auf die Mitteltaste, um das Timer-Display zu öffnen.



Beim ersten Öffnen des Displays wird die Stoppuhr angezeigt. Danach werden, je nachdem was du zuletzt verwendet hast, die Stoppuhr oder der Countdown-Timer angezeigt.

Wische nach oben oder drücke auf die untere Taste, um das **TIMER EINST.** Shortcut-Menü zu öffnen und die Timer-Einstellungen zu ändern.

Stoppuhr

Drücke die Mitteltaste, um die Stoppuhr zu starten.



Drücke die Mitteltaste, um die Stoppuhr anzuhalten. Drücke die Mitteltaste erneut, um fortzufahren. Drücke die untere Taste, um zurückzusetzen.



Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um den Timer zu beenden.

Countdown-Timer

Wische im Display „Timer“ nach oben oder drücke auf die untere Taste, um das Shortcut-Menü zu öffnen. Hier kannst du aus vordefinierten Countdown-Zeiten wählen oder deine eigene erstellen.



Drücke die Mitteltaste und die untere Taste nach Bedarf, um zu stoppen oder zurückzusetzen. Wische nach rechts oder halte die Mitteltaste gedrückt, um den Timer zu beenden.

3.38. Töne und Vibration

Töne und Vibrationsalarme werden für Benachrichtigungen, Alarme, beziehungsweise andere wichtige Ereignisse und Aktionen verwendet. Beide können in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Töne** angepasst werden.

Unter **Allgemein** » **Töne** » **Allgemein** kannst du aus folgenden Optionen auswählen:

- **Alle an:** Alle Ereignisse lösen einen Alarm aus
- **Alle aus:** Kein Ereignis löst Alarme aus
- **Tasten aus:** Alle Ereignisse außer Tastendruck lösen Alarme aus.

Unter **Allgemein** » **Töne** » **Alarme** kannst du Vibrationen ein- und ausschalten.

Du kannst aus folgenden Optionen auswählen:

- **Vibration:** Vibrationsalarm
- **Töne:** Akustischer Alarm
- **Beides:** Akustischer und Vibrationsalarm.

3.39. Trainingserkenntnisse

Deine Uhr bietet eine Übersicht deiner Trainingsaktivitäten.

Wische nach oben oder drücke die untere Taste, um zur Anzeige „Trainingserkenntnisse“ zu scrollen.



Wische nach links oder drücke die Mitteltaste zweimal, um eine Grafik deiner Aktivitäten während der letzten 3 Wochen und der durchschnittlichen Dauer zu sehen. Tippe auf das Display, um zwischen den verschiedenen Aktivitäten der letzten 3 Wochen zu wechseln.



Wische nach oben oder drücke auf die rechte untere Taste, um eine Zusammenfassung deiner laufenden Woche anzusehen. In der Zusammenfassung sind die Dauer und Kalorien enthalten. Wische nach oben, wenn eine bestimmte Aktivität ausgewählt ist, um die Einzelheiten dieser Aktivität anzuzeigen.



3.40. Zifferblätter

Suunto Spartan Ultra verfügt über mehrere Zifferblätter zur Auswahl, sowohl digital als auch analog.

Wechseln des Zifferblatts:

1. Drücke im Zifferblatt auf die Mitteltaste, um das Shortcut-Menü zu öffnen.
2. Scrolle zu **Zifferblatt** und tippe auf das Display oder drücke die Mitteltaste, um es zu öffnen.



2. Wische nach oben und unten, um durch die Voransichten der Zifferblätter zu scrollen und tippe auf das gewünschte.
3. Wische nach oben oder unten, um durch die Farboptionen zu scrollen und tippe auf die gewünschte.



Zu jedem Zifferblatt gibt es Zusatzinformationen wie Datum oder duale Zeit. Tippe auf das Display, um zwischen den Ansichten zu wechseln.

4. Pflege und Support

4.1. Hinweise zur Handhabung

Behandle das Gerät pfleglich – lasse es nicht fallen und setze es keinen Stößen aus.

Unter normalen Umständen muss die Uhr nicht gewartet werden. Spüle sie regelmäßig mit Süßwasser und einer milden Seife ab, und reinige das Gehäuse vorsichtig mit einem weichen, feuchten Tuch oder Fensterleder.

Verwende nur Suunto Originalzubehör – Schäden, die auf nicht-originales Zubehör zurückzuführen sind, fallen nicht unter die Garantie.

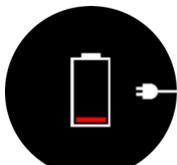
4.2. Batterie

Die Nutzungsdauer je Batterieladung hängt davon ab, wie und unter welchen Bedingungen du deine Uhr verwendest. Bei niedrigen Temperaturen ist beispielsweise die Nutzungsdauer pro Ladung kürzer. Im Allgemeinen nimmt die Kapazität von wiederaufladbaren Batterien mit der Zeit ab.



HINWEIS: Sollte die Ladekapazität innerhalb eines Jahres oder bei maximal 300 Ladezyklen (je nachdem was zuerst erreicht ist) aufgrund eines Defekts ungewöhnlich schnell abnehmen, übernimmt Suunto die Kosten des Batteriewechsels.

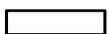
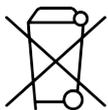
Wenn der Batteriestand unter 20 %, und später unter 5 % sinkt, wird das Symbol für niedrigen Batteriestand im Display deiner Uhr angezeigt. Wenn der Ladestand sehr niedrig ist, wechselt deine Uhr in den Ruhemodus und das Ladesymbol wird angezeigt.



Lade deine Uhr mit dem mitgelieferten USB-Kabel. Sobald der Batteriestand hoch genug ist, wechselt die Uhr wieder in den Normalmodus.

4.3. Entsorgung

Entsorge das Gerät bitte gemäß den örtlichen Verordnungen für Elektronikabfälle. Entsorge es nicht in den Mülleimer. Du kannst das Gerät auch bei deinem nächstgelegenen Suunto Händler zurückgeben.



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)
- Wasserdicht: 100 m (328 ft)
- Batterieart: wiederaufladbare Lithium-Ionen-Batterie
- Batterielaufzeit: 18-140 Stunden mit GPS, je nach Bedingungen und Einstellungen

Radio-Transceiver

- Bluetooth®-Smart-kompatibel
- Übertragungsfrequenz: 2402-2480 MHz
- Maximale Sendeleistung: < 4 dBm
- Reichweite: ca. 3 m (9,8 ft)

Höhenmesser

- Anzeigebereich: -500 m bis 9999 m / -1640 ft bis 32805 ft
- Auflösung: 1 m (3 ft)

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

01510 Vantaa

FINNLAND

Herstellungsdatum

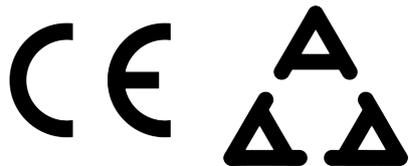
Das Herstellungsdatum kann anhand der Seriennummer Ihres Geräts bestimmt werden. Jede Seriennummer besteht aus 12 Zeichen: YYWWXXXXXXXXXX.

Die ersten beiden Ziffern (YY) der Seriennummer zeigen das Jahr und die nachfolgenden beiden Ziffern (WW) die Woche an, in der das Gerät hergestellt wurde.

5.2. Gesetzliche Anforderungen

5.2.1. CE

Suunto Oy erklärt hiermit, dass das Funkgerät Typ OW161 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllt. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung finden Sie unter folgender Internetadresse: 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 Spartan Ultra, 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 Patentanmeldungen und ihre entsprechenden nationalen Rechte geschützt: FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/744,493, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

Weitere Patente wurden angemeldet.

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 registrieren, um weltweit Garantieleistungen in Anspruch nehmen zu können. Besuche 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 7/2016. 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 weitergegeben noch in anderer Form verbreitet, 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 übernommen. Der Inhalt dieses Dokuments kann ohne Ankündigung jederzeit geändert werden. Seine aktuelle Fassung kann unter www.suunto.com heruntergeladen werden.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 06/2021

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