SUUNTO RUN

BEDIENUNGSANLEITUNG

2025-07-29

1. SICHERHEIT 6

2. Erste Schritte 8
2.1. Touchscreen und Tasten 8
2.2. Einstellungen anpassen 9
2.3. Softwareaktualisierungen 10
2.4. Suunto App 10
2.5. Optische Herzfrequenzmessung 11

3. Einstellungen 12
3.1. Allgemein 12
3.1.1. Tasten- und Displaysperre 12
3.1.2. Geräteinfo 12
3.1.3. Zeit und Datum 12
3.1.4. Sprache und Region 13
3.1.5. Einheitensystem 13
3.1.6. Energiesparmodus 13
3.1.7. Zurücksetzen und Ruhezustand 13
3.2. Bluetooth-Verbindung 15
3.2.1. Flugmodus 15
3.2.2. Geräte verbinden 15
3.3. Positionsformate 16
3.4. Höhenmesser 17
3.5. Alarme 17
3.5.1. Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarme 18
3.5.2. Unwetterwarnung 18
3.6. Erinnerung zum Aufstehen 19
3.7. Benachrichtigungen 19
3.8. Modus „Nicht stören“ 20
3.9. Töne und Vibration 20
3.10. Anzeigeeinstellungen 21
3.11. Zifferblätter 21

4. Aufzeichnen eines Trainings 23
4.1. Sportmodi 24
4.2. Navigieren während des Trainings 25
4.2.1. Funktion „Direkt zum Start“ 25
4.3. Trainingsmodus 26
4.4. Batterieverwaltung 26
4.5. Multisport-Training 27
4.6. Track Running 27
4.7. Marathon 28
4.8. Schwimmen 28

4.9. Autostopp 28
4.10. Audio-Feedback 29
4.11. Gefühl 29
4.12. Intensitätszonen 30
4.12.1. Herzfrequenzzonen 31
4.12.2. Tempozonen 32
4.12.3. Leistungszonen 33
4.12.4. Verwenden von HF-, Tempo- oder Leistungszonen beim Training 34
4.13. FusedSpeed™ 34
4.14. FusedAlti™ 35

5. Navigation 36
5.1. Routen 37
5.2. Points of Interest 38
5.2.1. POIs hinzufügen oder löschen 39
5.2.2. Zu einem POI navigieren 39
5.2.3. POI-Typen 40
5.3. Peilungsnavigation 43
5.4. Höhennavigation 43

6. Widgets 44
6.1. Systemsteuerung 44
6.2. Trainingsumfang 44
6.3. Fortschritt 45
6.4. Erholung 46
6.5. Logbuch 46
6.6. Sonne und Mond 47
6.7. Kompass 47
6.8. Höhe & Baro 48
6.9. Schritte und Kalorien 49
6.10. Herzfrequenz 50
6.11. Blutsauerstoff 51
6.12. Schlaf 52
6.13. Wetter 53
6.14. Wecker 54
6.15. Timer 55
6.16. Mediaplayer 55
6.17. Alipay (nur auf dem chinesischen Festland) 57

7. Alle Apps 58
7.1. Taschenlampe 58
7.2. Telefon finden 58
7.3. Atme 58

8. Pflege und Support..... 59
8.1. Hinweise zur Handhabung..... 59
8.2. Batterie..... 59
8.3. Entsorgung..... 59

9. Referenzen..... 60
9.1. Konformität..... 60
9.2. CE..... 60

1. SICHERHEIT

Arten von Sicherheitsmaßnahmen

⚠ ***WARNUNG:*** *- weist auf Verfahren oder Situationen hin, die zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen können.*

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

HINWEIS: *- hebt wichtige Informationen hervor.*

TIPP: *- wird für zusätzliche Tipps zur Nutzung der Eigenschaften und Funktionen des Geräts verwendet.*

Sicherheitshinweise

⚠ ***WARNUNG:*** *Halte das USB-Kabel sowohl von medizinischen Geräten, wie beispielsweise 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 den Branchennormen entsprechen, können durch den Hautkontakt mit dem Produkt allergische Reaktionen oder Hautirritationen hervorgerufen werden. Verwende es in diesem Fall nicht weiter und suche einen Arzt auf.*

⚠ ***WARNUNG:*** *Sprich immer mit deinem Arzt, bevor du mit einem Trainingsprogramm beginnst. Überlastung kann zu schweren Verletzungen führen.*

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

⚠ ***WARNUNG:*** *Verlasse dich nie ausschließlich auf das GPS oder die Batterielaufzeit des Produkts. Verwende zu deiner eigenen Sicherheit immer Karten und anderes Back-up-Material.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *Verwende zum Laden deiner Suunto Run nur das mitgelieferte Ladekabel*

⚠ ***ACHTUNG:*** *Trage keine Lösemittel jeglicher Art auf das Produkt auf, da dies die Oberfläche beschädigen kann.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *Trage kein Insektenschutzmittel auf das Produkt auf, da dies die Oberfläche beschädigen kann.*

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

⚠ ***ACHTUNG:*** *Vermeide Stöße und lasse das Produkt nicht fallen, da es hierbei beschädigt werden kann.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *Farbige Textilarmbänder können auf andere Stoffe oder die Haut abfärben, wenn sie neu oder nass sind.*

HINWEIS: *Die von Suunto verwendeten hochmodernen Sensoren und Algorithmen generieren Kennzahlen, die dir bei deinen Aktivitäten und Abenteuern helfen können. Wir versuchen, alle 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, Standort, Bewegungserkennung, Schusserkennung, Anzeigen für physische Belastungsindikatoren und andere Messwerte stimmen eventuell nicht mit den realen Daten überein. Suunto Produkte und Dienstleistungen sind nur für die Freizeitnutzung und keinesfalls für medizinische Zwecke bestimmt.*

2. Erste Schritte

Deine Suunto Run zum ersten Mal in Betrieb zu nehmen, geht schnell und ist einfach.

1. Halte die Krone gedrückt, um die Uhr aufzuwecken. Der Setup-Assistent startet automatisch.
2. Wische nach oben oder unten, um deine Sprache auszuwählen, und tippe darauf.

3. Wische nach oben oder unten, um deine Region auszuwählen, und tippe darauf.

4. Verbinde die Uhr mit deinem Smartphone, um die Anfangseinstellungen vorzunehmen.

HINWEIS: *Stelle sicher, dass Bluetooth auf deinem Telefon aktiviert ist.*

6. Scanne den QR-Code, der auf dem Display der Uhr erscheint, um die Suunto App herunterzuladen, falls du dies noch nicht getan hast, oder öffne die Suunto App, falls sie bereits auf deinem Smartphone installiert ist.
7. Gib den Passkey, der auf dem Display der Uhr erscheint, in das Feld ein, das auf deinem Smartphone angezeigt wird.
8. Folge dem Assistenten in der Suunto App, um die Einstellungen abzuschließen. Weitere Informationen findest du unter *2.4. Suunto App*.

TIPP: *Wenn die Ersteinrichtung abgeschlossen ist, gibt die Suunto Run dir eine Kurzanleitung zur Navigation auf deiner Uhr.*

2.1. Touchscreen und Tasten

Suunto Run hat einen Touchscreen, eine Krone (auch als Mitteltaste bezeichnet) und zwei zusätzliche Tasten, mit denen du durch die Displays und Funktionen navigieren kannst.

Wischen und tippen

- Wische nach oben oder unten, um zwischen den einzelnen Displays und Menüs zu wechseln.
- Wische nach links und rechts, um dich im Display vor- und zurückzubewegen.
- Tippe auf ein Element, um es auszuwählen.

Obere Taste

- Drücke auf dem Zifferblatt, um das Menü des letzten Trainings zu öffnen.
- Drücke lange auf dem Zifferblatt, um den definierten Shortcut zu öffnen.

Krone/Mitteltaste

- Drücke, um ein Element auszuwählen.
- Drehe, um dich zwischen Displays und Menüs zu bewegen.
- Drehe auf dem Zifferblatt, um die Widget-Liste zu öffnen.
- Drücke auf dem Zifferblatt, um die Sportmodus-Liste zu öffnen.
- Drücke lange auf dem Zifferblatt, um das Menü mit den Einstellungen zu öffnen

Untere Taste

- Drücke, um dich rückwärts durch die Ansichten und Menüs zu bewegen.
- Drücke lange, um wieder zum Zifferblatt zu gelangen.
- Drücke lange auf dem Zifferblatt, um den definierten Shortcut zu öffnen.

Während der Aufzeichnung eines Trainings:

Obere Taste

- Drücke, um die Aktivität zu pausieren.
- Drücke lange, um die Aktivität zu wechseln.

Krone/Mitteltaste

- Drehe, um in den Displays vor- und zurückzugehen.
- Drücke, um die Trainingsoptionen zu öffnen.

Untere Taste

- Drücke, um eine Runde zu markieren.
- Drücke lange, um zum Zifferblatt zu gelangen.

2.2. Einstellungen anpassen

Du kannst alle Uhreneinstellungen direkt in der Uhr ändern.

So passt du eine Einstellung an:

1. Halte auf diesem Zifferblatt die Krone gedrückt, um **Einstellungen** zu öffnen.
2. Durch Wischen nach oben oder nach unten bzw. durch Drehen der Krone kannst du durch das Menü Einstellungen scrollen.

3. Wähle eine Einstellung durch Tippen auf den Namen aus oder drücke die Krone, wenn die Einstellung hervorgehoben ist. Gehe durch Wischen nach rechts oder Drücken der unteren Taste im Menü zurück.
4. Wische nach oben/nach unten oder drehe die Krone, um bei Einstellungen mit einem Wertebereich den Wert zu ändern.
5. Bei Einstellungen mit nur zwei Werten, so wie Ein oder Aus, tippe auf die Einstellung oder drücke auf die Krone, um den Wert zu ändern.

2.3. Softwareaktualisierungen

Softwareaktualisierungen fügen deiner Uhr wichtige Verbesserungen und neue Funktionen hinzu. Suunto Run wird automatisch aktualisiert, wenn mit der Suunto App verbunden.

Wenn ein Update verfügbar ist und deine Uhr mit der Suunto App verbunden ist, wird die Softwareaktualisierung automatisch auf die Uhr heruntergeladen. Der Status dieses Downloads kann in der Suunto App eingesehen werden.

Nachdem die Software auf deine Uhr heruntergeladen wurde, aktualisiert sich die Uhr in der Nacht selbst, vorausgesetzt, dass der Batteriestand mindestens 20 % beträgt und gleichzeitig kein Training aufgezeichnet wird.

Wenn du nicht warten möchtest, bis das Update automatisch in der Nacht erfolgt, und es manuell installieren möchtest, navigiere zu **Einstellungen** » **Allgemein** und wähle **Softwareaktualisierung** aus.

HINWEIS: *Wenn das Update abgeschlossen ist, werden die Versionshinweise in der Suunto App angezeigt.*

2.4. Suunto App

Mit der Suunto App kannst du dein Suunto Run-Erlebnis weiter bereichern. Verbinde deine Uhr mit der Mobile App, um deine Aktivitäten zu synchronisieren, Workouts zu erstellen und um mobile Benachrichtigungen, Erkenntnisse und mehr zu erhalten.

HINWEIS: *Im Flugmodus kannst du nichts verbinden. Schalte den Flugmodus vor dem Verbinden aus.*

So verbindest du deine Uhr mit der Suunto App:

1. Stelle sicher, dass Bluetooth auf deiner Uhr aktiviert ist. Sollte es noch nicht aktiviert sein, aktiviere es jetzt im Menü **Konnektivität** » **Discovery**.
2. Lade die Suunto App von App Store oder Google Play (oder in China von verschiedenen beliebten App Stores) auf dein kompatibles Mobilgerät herunter und installiere sie.
3. Starte die Suunto App und schalte Bluetooth ein, falls es nicht bereits eingeschaltet ist.
4. Tippe auf das Uhrensymbol im linken oberen Bereich des App-Displays und danach auf “VERBINDEN”, um deine Uhr zu verbinden.
5. Bestätige die Verbindung durch Eingeben des auf deiner Uhr in der App angezeigten Codes.

HINWEIS: *Für einige Funktionen ist eine Internetverbindung über WLAN oder Mobilnetz erforderlich. Es können Datenverbindungsgebühren des Betreibers anfallen.*

2.5. Optische Herzfrequenzmessung

Mit der optischen Herzfrequenzmessung am Handgelenk kannst du deine Herzfrequenz einfach und bequem verfolgen. Zum Erreichen der bestmöglichen Genauigkeit in der Herzfrequenzmessung beachte bitte folgende Faktoren:

- Die Uhr muss direkt auf deiner Haut getragen werden. Auch der dünnste Stoff zwischen dem Sensor und deiner Haut würde störend wirken
- Möglicherweise musst du die Uhr etwas höher am Arm tragen als du sie normalerweise trägst. Der Sensor misst den Blutfluss über das Gewebe. Je mehr Gewebe er abtasten kann, desto besser kann er die Werte erfassen.
- Armbewegungen und Muskelreflexe, wie beispielsweise beim Greifen eines Tennisschlägers, können sich auf die Genauigkeit der Sensordaten auswirken.
- Bei niedriger Herzfrequenz liefert der Sensor evtl. keine stabilen Messwerte. Hier ist eine kurze Aufwärmphase über einige Minuten vor Beginn der Aufzeichnung hilfreich.
- Hautpigmentierung und Tattoos blockieren das Licht und verhindern zuverlässige Messwerte des optischen Sensors.
- Der optische Sensor zeigt bei Schwimmaktivitäten evtl. ungenaue Herzfrequenzdaten an.
- Für eine höhere Genauigkeit und schnellere Reaktionen auf die Veränderungen deiner Herzfrequenz empfehlen wir, einen kompatiblen Brust-Herzfrequenzsensor, wie beispielsweise den Suunto Smart Sensor, zu verwenden.

⚠ ***WARNUNG:*** *Nicht bei jedem Nutzer ist die optische Herzfrequenzmessung bei jeder Aktivität genau. Die optische Herzfrequenzmessung kann auch durch die Anatomie und Hautpigmentierung einer Person beeinflusst werden. Deine tatsächliche Herzfrequenz kann sowohl über als auch unter den optischen Sensordaten liegen.*

⚠ ***WARNUNG:*** *Die Funktionalität optische Herzfrequenzmessung dient nur zur Freizeitnutzung und darf nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.*

⚠ ***WARNUNG:*** *Sprich immer mit deinem Arzt, bevor du mit einem Trainingsprogramm beginnst. Ein zu intensives Training kann zu schweren Verletzungen führen.*

⚠ ***WARNUNG:*** *Obwohl unsere Produkte den Branchennormen entsprechen, können beim Kontakt eines Produkts mit der Haut allergische Reaktionen oder Hautirritationen auftreten. Verwende es in diesem Fall nicht weiter und suche einen Arzt auf.*

3. Einstellungen

Du kannst auf dem Zifferblatt durch langes Drücken der Krone direkt auf das Einstellungsmenü zugreifen.

TIPP: *Wische auf dem Zifferblatt nach oben, um über die* ***Systemsteuerung*** *auf sämtliche Uhreneinstellungen zuzugreifen.*

Um schnell auf bestimmte Einstellungen und/oder Funktionen zuzugreifen, kannst du die Logik der oberen und unteren Taste (von der Zifferblattansicht aus) anpassen und Verknüpfungen zu den nützlichsten Einstellungen/Funktionen erstellen.

Navigiere zur Systemsteuerung und wähle **Individuell anpassen** aus, gefolgt von **Verknüpfung oben** oder **Verknüpfung unten**. Wähle dann die Funktion aus, die durch langes Drücken der oberen bzw. unteren Taste aufgerufen werden soll.

3.1. Allgemein

3.1.1. Tasten- und Displaysperre

Du kannst die Tasten und das Display während der Aufzeichnung eines Trainings sperren. Drücke dazu die Krone und schalte **Display sperren** ein. Bei gesperrtem Gerät kannst du weder Aktionen durchführen, die eine Tasteninteraktion erfordern (Runden erstellen, Training anhalten bzw. beenden usw.), noch die Displayansicht ändern.

Um die Tasten und das Display zu entsperren, hältst du gleichzeitig die obere und die untere Taste gedrückt.

Wenn du den Touchscreen sperren möchtest, die Tasten während des Trainings aber weiterhin verwenden möchtest, schaltest du die Touchscreen-Option in den Trainingseinstellungen aus, bevor du mit der Aufzeichnung des Trainings beginnst.

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

Unter *3.10. Anzeigeeinstellungen* erhältst du Informationen zum Displayverhalten.

3.1.2. Geräteinfo

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

3.1.3. Zeit und Datum

Zeit und Datum stellst du bei der Ersteinrichtung deiner Uhr ein. Danach korrigiert die Uhr alle Verschiebungen gemäß der GPS-Zeit.

Nachdem du dich mit der Suunto App verbunden hast, werden Zeit, Datum, Zeitzone und Sommerzeit auf Mobilgeräten aktualisiert.
Tippe in den **Einstellungen** unter **Allgemein** » **Zeit / Datum** auf **Automatische Zeitaktualisierung**, um die Funktion ein- und auszuschalten.

Du kannst Zeit und Datum in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Zeit / Datum** manuell anpassen. Hier kannst du auch die Zeit- und Datumsformate ändern.

In der Dualzeit kannst du zusätzlich zur Hauptzeit auch die Zeit an einem anderen Ort (beispielsweise auf Reisen) verfolgen. Tippe unter **Allgemein** » **Zeit / Datum** auf **Dualzeit**, um die Zeitzone durch Auswahl eines Ortes einzurichten.

3.1.4. Sprache und Region

Du kannst in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Sprache** die Sprache deiner Uhr ändern und die Region, in der du lebst.

3.1.5. Einheitensystem

Du kannst das Einheitensystem deiner Uhr über die Einstellungen unter **Allgemein** » **Einheitensystem** ändern.

Du kannst das metrische oder das imperiale System verwenden. Wenn du eine Option auswählst, werden alle Daten auf deiner Uhr in den Einheiten des ausgewählten Systems angezeigt.

3.1.6. Energiesparmodus

Deine Uhr verfügt über eine Energiesparoption, die alle Vibrationen deaktiviert und die Anzeigehelligkeit und Häufigkeit der täglichen HF-Messungen reduziert, um die Batterielaufzeit im üblichen täglichen Gebrauch zu verlängern. Die Energiesparoptionen während der Aufzeichnung von Aktivitäten findest du unter *4.4. Batterieverwaltung*.

Aktiviere bzw. deaktiviere den Energiesparmodus in den Einstellungen unter **Allgemein** » **Energiesparmodus** oder in der **Systemsteuerung**.

HINWEIS: *Wenn der Batteriestand auf 10 % gefallen ist, wird der Energiesparmodus automatisch aktiviert.*

3.1.7. Zurücksetzen und Ruhezustand

Alle Suunto Uhren können auf zwei Arten zurückgesetzt werden, um verschiedene Probleme zu beheben:

- erstens: der weiche Reset, auch bekannt als Neustart.
- zweitens: der harte Reset, auch Zurücksetzen auf Werkseinstellungen genannt.

Neustart (weicher Reset):

Eine Neustart deiner Uhr kann in folgenden Situationen helfen:

- Das Gerät reagiert nicht auf Tastendruck, Tippen oder Wischen (der Touchscreen funktioniert nicht).
- Das Display ist eingefroren oder leer.
- Es gibt keine Vibration, z. B. beim Drücken von Tasten.
- Die Funktionalitäten der Uhr funktionieren nicht erwartungsgemäß, so zeichnet etwa die Uhr deine Herzfrequenz nicht auf (die optischen Herzfrequenz-LEDs blinken nicht), der Kompass schließt den Kalibrierungsprozess nicht ab usw.

- Der Schrittzähler zählt deine täglichen Schritte nicht (beachte bitte, dass die aufgezeichneten Schritte in der App eventuell zeitverzögert angezeigt werden).

HINWEIS: *Bei einem Neustart werden aktive Trainingseinheiten beendet und gespeichert. Unter normalen Umständen gehen die Trainingsdaten nicht verloren. In seltenen Fällen kann ein weicher Reset zu Speicherfehlern führen.*

Du kannst deine Uhr über **Einstellungen** neu starten. Wähle **Allgemein** aus und scrolle nach unten zu **Neu starten**. Bestätige deine Auswahl durch Drücken der oberen Taste.

Wenn du nicht auf das Uhrenmenü zugreifen kannst, halte die obere Taste 10 Sekunden lang gedrückt und lass sie wieder los, um die Uhr neu zu starten.

Unter bestimmten Umständen löst ein weicher Reset das Problem nicht und die zweite Option des Zurücksetzens muss durchgeführt werden. Wenn die genannten Maßnahmen nicht zur Lösung des Problems geführt haben, kann eventuell der harte Reset helfen.

Der harte Reset (Zurücksetzen auf Werkseinstellungen):

Beim Zurücksetzen auf Werkseinstellungen wird deine Uhr auf die Standardwerte zurückgesetzt. Dabei werden alle Daten von deiner Uhr gelöscht, einschließlich Trainingsdaten, persönliche Daten und Einstellungen, die nicht mit der Suunto App synchronisiert wurden. Nach einem harten Reset musst du die Ersteinrichtung deiner Suunto Uhr erneut durchführen.

Ein Zurücksetzen auf Werkseinstellungen deiner Uhr kann in folgenden Situationen durchgeführt werden:

- Ein Suunto Kundendienstmitarbeiter hat dich im Rahmen der Fehlerbehebung dazu aufgefordert.
- Ein weicher Reset konnte das Problem nicht beheben.
- Die Batterielaufzeit deines Geräts verringert sich deutlich bzw. ist reduziert.
- Das Gerät verbindet sich nicht mit dem GPS und andere Problembehebungen haben nicht geholfen.
- Das Gerät hat Konnektivitätsprobleme mit Bluetooth-Geräten (z. B. Smart Sensor oder mobile App) und andere Fehlerbehebungen haben nicht geholfen.

Das Zurücksetzen auf Werkseinstellungen der Uhr erfolgt über die **Einstellungen** auf deiner Uhr. Wähle **Allgemein**, scrolle nach unten zu **Einstellungen zurücksetzen** und wähle die Option aus. Beginne das Zurücksetzen durch Drücken der oberen Taste. Beim Reset werden alle Daten auf deiner Uhr gelöscht.

HINWEIS: *Das Zurücksetzen auf Werkseinstellungen löscht alle Verbindungsdaten, die deine Uhr evtl. vorher hatte. Um den Verbindungsprozess mit der Suunto App erneut zu starten, empfehlen wir dir, die bisherige Verbindung in der Suunto App und im Bluetooth deines Telefons zu löschen – unter Verbundene Geräte.*

HINWEIS: *Die beiden vorgestellten Szenarien sollten nur in Notfällen durchgeführt werden. Du solltest sie nicht regelmäßig durchführen. Sollte das Problem weiterhin bestehen, empfehlen wir dir, dich entweder an unseren Kundendienst zu wenden oder deine Uhr an ein Autorisiertes Servicezentrum zu schicken.*

Ruhezustand

Wenn du deine Uhr eine Weile nicht verwenden möchtest, kannst du sie ausschalten. Gehe zu **Einstellungen**, wähle **Allgemein** und scrolle nach unten zu **Ruhezustand**. Bestätige deine Auswahl durch Drücken der oberen Taste.

Halte die Krone gedrückt, um die Uhr aufzuwecken.

3.2. Bluetooth-Verbindung

Suunto Run 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 mit Kopfhörern, PODs und Sensoren verwendet.

Ob deine Uhr für Bluetooth erkennbar sein soll oder nicht, kannst du in der Einstellung „Discovery“ unter **Konnektivität** > **Discovery** aktivieren oder deaktivieren.

Bluetooth kann durch Aktivieren des Flugmodus auch vollständig ausgeschaltet werden, siehe *3.2.1. Flugmodus*.

3.2.1. Flugmodus

Aktiviere den Flugmodus, wenn du die kabellose Übertragung ausschalten möchtest. Du kannst den Flugmodus in den Einstellungen unter **Konnektivität** oder in der **Systemsteuerung** aktivieren oder deaktivieren.

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

3.2.2. Geräte verbinden

Verbinde deine Uhr mit Bluetooth-Kopfhörern, Bluetooth-Smart-PODs und -Sensoren, um deine Musik zu hören und zusätzliche Informationen, wenn du ein Training aufzeichnest.

Dein Suunto Run unterstützt die folgenden PODs und Sensoren:

- Herzfrequenz
- Fuß

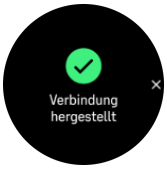
HINWEIS: *Im Flugmodus kannst du nichts verbinden. Schalte den Flugmodus vor dem Verbinden aus. Weitere Informationen findest du unter 3.2.1. Flugmodus.*

So verbindest du Kopfhörer, einen POD oder einen Sensor:

1. Öffne die Uhreneinstellungen und wähle **Konnektivität** aus.

2. Wähle die Option **Geräte verbinden** aus, um die Liste der kompatiblen Gerätetypen zu sehen.
3. Scrolle nach unten, um die gesamte Liste anzusehen, und tippe auf den Gerätetyp, den du verbinden möchtest.

4. Stelle die Verbindung gemäß den Anleitungen auf der Uhr her (sieh ggf. in der Kopfhörer- oder Sensorbedienungsanleitung nach) und drücke die Mitteltaste, um mit dem nächsten Schritt fortzufahren.



Wenn ein Sensor bestimmte Einstellungen voraussetzt, wirst du während des Verbindungsprozesses zur Eingabe des Wertes aufgefordert.

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

Sobald die Kopfhörer verbunden sind, werden sie automatisch mit der Uhr verbunden, wenn du die Kopfhörer einschaltest (innerhalb der Bluetooth-Verbindungsreichweite).

HINWEIS: *Die Kopfhörer müssen sich im Kopplungsmodus befinden, damit sie mit der Uhr verbunden werden können.*

Jedes Gerät kann bei Bedarf von der Uhr getrennt oder aus der Liste der verbundenen Geräte entfernt werden. Wähle das Gerät aus, das du entfernen möchtest, und tippe auf **Trennen**, um die Geräte zu trennen oder auf **Entfernen**, um das Gerät aus der Liste zu entfernen.

3.2.2.1. Fußsensor kalibrieren

Wenn du einen Fußsensor verbindest, kalibriert deine Uhr den Sensor automatisch über GPS. Wir empfehlen, die automatische Kalibrierung zu verwenden, bei Bedarf kannst du dies aber auch in den Sensoreinstellungen unter **Konnektivität** > **Geräte verbinden** > **Foot POD** ändern.

3.3. Positionsformate

Das Positionsformat gibt an, wie deine GPS-Position auf der Uhr angezeigt wird. Alle Formate beziehen sich auf denselben Standort, sie beschreiben ihn nur auf eine andere Weise.

Du kannst das Positionsformat in den Uhreneinstellungen unter **Outdoor** > **Navigation** > **Positionsformat** ändern.

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

- WGS84 Hd.d°

- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

Weitere gängige Positionsformate sind:

- UTM (Universal Transverse Mercator) bietet eine zweidimensionale horizontale Positionsdarstellung.
- MGRS (Military Grid Reference System) ist eine Erweiterung von UTM und besteht aus einer Gitterzonenbezeichnung, einer 100.000-Quadratmeter-Identifikation und einer numerischen Position.

Suunto Run unterstützt auch die folgenden lokalen Positionsformate:

- BNG (Britisch)
- ETRS-TM35FIN (Finnisch)
- KKJ (Finnisch)
- IG (Irisch)
- RT90 (Schwedisch)
- SWEREF 99 TM (Schwedisch)
- CH1903 (Schweitz)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Neuseeland)

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

3.4. Höhenmesser

Suunto Run misst die Höhe über den Luftdruck. 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 *4.14. FusedAlti™*) festlegen lassen.

Lege deinen Referenzpunkt in den Einstellungen unter **Outdoor** > **Höhe & Baro** fest.

3.5. Alarme

In den **Outdoor**-Einstellungen deiner Uhr kannst du unterschiedliche adaptive Alarmtypen einstellen.

Du kannst getrennte Alarme für Sonnenauf- und Sonnenuntergang und auch für Unwetterwarnungen einrichten. Siehe *3.5.1. Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarme* und *3.5.2. Unwetterwarnung*.

3.5.1. Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarme

Die Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarme deiner Suunto Run 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.

So stellst du Sonnenauf- und Sonnenuntergangsalarme ein:

1. Halte auf diesem Zifferblatt die Krone gedrückt, um **Einstellungen** zu öffnen.
2. Scrolle zu **Outdoor** und öffne das Menü, indem du auf den Namen tippst oder die Mitteltaste drückst.
3. Scrolle zu dem Alarm, den du festlegen möchtest, und wähle ihn aus.

4. Scrolle mit der Krone nach oben und unten oder wische auf dem Bildschirm nach oben und unten, um die gewünschten Stunden und Minuten vor Sonnenauf- und Sonnenuntergang festzulegen, und bestätige mit der Mitteltaste.

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

TIPP: *Du kannst das Zifferblatt so anpassen, dass es die Zeiten von Sonnenaufgang und Sonnenuntergang anzeigt. Weitere Informationen findest du unter 3.11. Zifferblätter.*

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

3.5.2. 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 Run angezeigt.

So aktivierst du die Unwetterwarnung:

1. Halte auf diesem Zifferblatt die Krone gedrückt, um **Einstellungen** zu öffnen.
2. Scrolle zu **Outdoor** und öffne das Menü, indem du auf den Namen tippst oder die Krone drückst.
3. Scrolle zu **Unwetterwarnung** und schalte ihn ein oder aus, indem du auf seinen Namen tippst oder die Krone drückst.

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).

3.6. Erinnerung zum Aufstehen

Regelmäßige Bewegung ist sehr gut für dich. Mit der Suunto Run kannst du eine Erinnerung zum Aufstehen aktivieren, die dich daran erinnert, dich etwas zu bewegen, nachdem du zu lange gesessen hast.

Wähle **Aktivität & Training** in den Einstellungen und schalte die **Erinnerung zum Aufstehen** ein.

Wenn du zwei aufeinanderfolgende Stunden inaktiv warst, erinnert dich deine Uhr daran, aufzustehen und dich ein wenig zu bewegen.

3.7. Benachrichtigungen

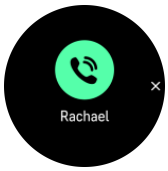
Wenn du deine Uhr mit der Suunto App verbunden hast, kannst du Benachrichtigungen auf deiner Uhr erhalten, zum Beispiel über eingehende Anrufe und Textnachrichten.

Während du deine Uhr mit der App verbindest, kannst du bestätigen, ob du mobile Benachrichtigungen auf deiner Uhr erhalten möchtest.

Du kannst die Benachrichtigungen später über **Systemsteuerung** > **Benachrichtigungen** und in der Suunto App ein- und ausschalten.

HINWEIS: *Es kann sein, dass nicht alle Benachrichtigungen von Kommunikationsapps mit Suunto Run kompatibel sind.*

Nach dem Eintreffen einer Benachrichtigung wird eine Meldung im Zifferblatt eingeblendet.



Drücke die Krone, um die Pop-up-Benachrichtigung zu entfernen. Wenn die Nachricht nicht auf das Display passt, drehe die Krone oder wische nach oben, um durch den kompletten Text zu scrollen.

Benachrichtigungsverlauf

Wenn du ungelesene Benachrichtigungen oder verpasste Anrufe auf deinem Mobilgerät hast, kannst du sie auf deiner Uhr sehen.

Wische auf dem Zifferblatt nach oben und wähle **Benachrichtigungen** in der **Systemsteuerung** aus, und drehe dann die Krone, um durch den Benachrichtigungsverlauf zu scrollen.

Der Benachrichtigungsverlauf wird gelöscht, wenn du die Benachrichtigungen abrufst, oder wenn du in den Benachrichtigungseinstellungen **Alle Benachrichtig. löschen** auswählst.

3.8. Modus „Nicht stören“

Im Modus „Nicht stören“ sind alle Töne und Vibrationen auf lautlos gestellt und das Display ist abgedunkelt. Diese Funktion ist sehr hilfreich, wenn du deine Uhr beispielsweise in einem Theater oder einer anderen Umgebung ganz normal benutzen möchtest, wo sie aber leise bleiben muss.

So schaltest du den Modus „Nicht stören“ ein bzw. aus:

1. Wische auf dem Zifferblatt nach oben, um **Systemsteuerung** zu öffnen.
2. Scrolle nach unten zu **Nicht stören**.
3. Tippe auf den Namen der Funktion oder drücke die Krone, um den Modus „Nicht stören“ zu aktivieren.

Wenn du einen Alarm eingerichtet hast, ertönt dieser normal und deaktiviert den Modus „Nicht stören“, es sei denn, du stellst den Alarm auf Schlummern.

Du kannst die Einstellungen für „Nicht stören“ im **Fokusmodus**-Menü in den Uhreneinstellungen festlegen.

Schalte die Option **Während des Schlafs** ein, um „Nicht stören“ während der zuvor definierten Schlafenszeit automatisch zu aktivieren.

Du kannst auch einen beliebigen anderen Zeitplan für die automatische Aktivierung des „Nicht stören“-Modus festlegen.

3.9. Töne und Vibration

Töne und Vibrationsalarme werden für Benachrichtigungen, Alarme bzw. andere wichtige Ereignisse und Aktionen verwendet. Töne und Vibration können unter **Einstellungen** » **Töne & Vibration** eingestellt werden.

Du kannst für die verschiedenen Benachrichtigungen, Alarme und Warnungen auch aus den folgenden Optionen auswählen:

- **Ton**: akustische Warnung
- **Vibration**: Vibrationswarnung
- **Töne & Vibration**: akustische und Vibrationswarnung

Für die Krone und die Tasten kannst du aus vier Optionen wählen:

- **Ohne**: Das Drücken von beliebigen Tasten und Drehen der Krone löst keine Töne oder Vibrationen aus.
- **Ton**: Das Drücken von beliebigen Tasten löst Töne aus.
- **Vibration**: Das Drehen der Krone löst Vibrationen aus.
- **Töne & Vibration**: Das Drücken von beliebigen Tasten löst Töne aus, und das Drehen der Krone löst Vibrationen aus.

Wähle deine bevorzugte Option durch Drücken auf die Krone aus.

3.10. Anzeigeeinstellungen

Im Anzeigemenü kannst du folgende Funktionen einstellen: die Helligkeit (**Helligkeit**), ob auf der inaktiven Anzeige Informationen erscheinen (**Display immer an**), ob die Anzeige aktiviert wird, wenn du das Handgelenk anhebst und drehst (**Zum Aufwecken anheben**), nach wie vielen Minuten der Inaktivität das Display erlischt (**Ausschaltzeit Display**), ob du die Uhr am linken oder rechten Handgelenk trägst (**Handgelenk**) und ob du die Uhr mit den Tasten auf der linken oder rechten Seite trägst (**Kronenrichtung**).

Die Anzeigefunktionen können unter **Einstellungen** > **Display** eingestellt werden.

- Die Einstellung der Helligkeit bestimmt die Gesamtintensität der Anzeigehelligkeit: Niedr., Mittel oder Hoch.

⚠ ***ACHTUNG:*** *Wenn du die hohe Anzeigehelligkeit über längere Zeit nutzt, reduziert sich die Batterielaufzeit und die Anzeige könnte sich in das Display einbrennen. Um die Lebensdauer der Anzeige zu verlängern, vermeide es, die intensive Helligkeitseinstellung über einen längeren Zeitraum zu nutzen.*

- Die Einstellung Display immer an legt fest, ob das inaktive Display leer bleibt oder ob Informationen wie zum Beispiel die Uhrzeit angezeigt werden. Display immer an kann ein- und ausgeschaltet werden:
  - **Ein**: Das Display zeigt bestimmte Informationen ständig an.
  - **Aus**: Ist das Display inaktiv, bleibt es leer.

TIPP: *Du kannst die Einstellung Display immer an in der Systemsteuerung schnell aktivieren.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *Die Verwendung von Display immer an verringert die Batterielaufzeit um etwa 30 %.*

- Die Funktion Zum Aufwecken anheben aktiviert das Display, wenn du dein Handgelenk anhebst, um auf die Uhr zu schauen.
- Die Einstellung Ausschaltzeit Display legt die Zeit fest, nach der das Display erlischt, oder ob es das bei Inaktivität tut. Du kannst die Zeit auf 10, 15, 30 oder 60 Sekunden einstellen.
- Mit den Einstellungen Handgelenk und Kronenrichtung kannst du mit den Tasten auf der linken oder rechten Seite festlegen, ob du die Uhr am linken oder rechten Handgelenk trägst. Mit diesen Einstellungen kannst du die Ausrichtung des Displays ändern und die Uhr bequem an beiden Handgelenken tragen.

3.11. Zifferblätter

Suunto Run hat mehrere Zifferblätter zur Auswahl.

So wechselst du das Zifferblatt:

1. Wähle **Individuell anpassen** aus der **Systemsteuerung**.
2. Öffne **Zifferblatt**, indem du auf die Menüoption tippst oder die Krone drückst.
3. Wische nach oben und unten, um durch die Voransichten der Zifferblätter zu scrollen, und tippe auf das gewünschte oder wähle es durch Drücken der Krone aus.

4. Wische nach oben und unten, um durch die Farboptionen der Zifferblätter zu scrollen, und wähle die gewünschte Farbe, indem du die Krone drückst.
5. Auf der Seite **Komplikationen** kannst du individuell anpassen, welche Informationen auf dem Zifferblatt angezeigt werden sollen. Wähle eine zu bearbeitende Komplikation aus, indem du darauf tippst, oder wechsle zwischen den Komplikationen, indem du die Krone drehst und sie bearbeitest, nachdem du die obere Taste gedrückt hast.

6. Speichere deine Einstellung, indem du die Krone drückst.

4. Aufzeichnen eines Trainings

Zusätzlich zur Überwachung deiner Aktivitäten rund um die Uhr kannst du deine Trainingsstunden und andere Aktivitäten mit deiner Uhr aufzeichnen, um detailliertes Feedback zu erhalten und deine Fortschritte zu verfolgen.

So zeichnest du ein Training auf:

1. Lege den optionalen Herzfrequenzsensor an.
2. Drücke die Krone. Du siehst die Liste der Sportmodi auf dem Display.
3. Suche den Sportmodus aus, den du verwenden möchtest. Wische dazu nach oben oder drehe die Krone und wähle den Sportmodus aus, indem du die Krone drückst.
4. Verschiedene Sportmodi haben unterschiedliche Optionen. Wische nach oben oder drehe die Krone, um durch die Optionen zu scrollen. Drücke die Krone, um sie anzupassen.
5. Über der Startanzeige erscheint eine Reihe von Symbolen, abhängig vom verwendeten Sportmodus (zum Beispiel Herzfrequenz und verbundenes GPS).
   - Während der Suche blinkt das Pfeilsymbol (verbundenes GPS) grau und wechselt auf Grün, nachdem ein Signal gefunden wurde.
   - Während der Suche blinkt das Herzsymbol (Herzfrequenz) grau. Wenn du einen Herzfrequenzsensor verwendest, wechselt das Symbol in ein farbiges Herz, das an einem Gurt befestigt ist, nachdem das Signal gefunden wurde. Wenn du einen optischen Herzfrequenzsensor verwendest, wird es als farbiges Herz ohne Gurt angezeigt.
   - Wenn ein Sensor, POD oder Kopfhörer gekoppelt und verbunden ist, siehst du das entsprechende Symbol.
   - Du siehst auch die voraussichtliche Batterielaufzeit, die dir angibt, wie viele Stunden du noch trainieren kannst, bevor die Batterie leer ist.

   Wenn du einen Herzfrequenzsensor verwendest, aber nur das Herzsymbol grün wird (optischer Herzfrequenzsensor aktiv), überprüfe, ob der Herzfrequenzsensor verbunden ist, siehe *3.2.2. Geräte verbinden*, und versuche es erneut.

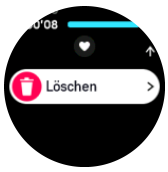
   Wir empfehlen dir, das Training erst zu starten, wenn das jeweilige Symbol grün ist, um präzisere Daten zu erhalten. Wähle **Start** aus, um die Aufzeichnung zu starten.

   Sobald die Aufzeichnung gestartet wird, ist die gewählte Herzfrequenzquelle gesperrt und kann während der laufenden Trainingseinheit nicht mehr verändert werden.
6. Während der Aufzeichnung kannst du die Krone drehen, um zwischen Displays zu wechseln.
7. Drücke die obere Taste, um die Aufzeichnung anzuhalten.
8. Drücke die Krone, um die Liste der Optionen zu öffnen.
9. Wähle zum Stoppen und Speichern **Beenden** aus.

HINWEIS: *Du kannst dein Trainingsprotokoll auch löschen, indem du* ***Verwerfen auswählst.***

Nach dem Beenden der Aufzeichnung wirst du gefragt, wie du dich fühlst. Du kannst die Frage beantworten oder überspringen (siehe *4.11. Gefühl*). Das nächste Display enthält eine Zusammenfassung der Aktivität, die du auf dem Touchscreen oder durch Drehen der Krone ansehen kannst.

Wenn du etwas aufgezeichnet hast, was du nicht behalten möchtest, kannst du den Protokolleintrag löschen. Scrolle dazu zum Ende der Zusammenfassung und tippe auf die Löschtaste. Auf dieselbe Weise kannst du auch Protokolle aus dem Logbuch löschen.



Trainingseinstellungen

Bevor du mit der Aufzeichnung einer Trainingseinheit beginnst, passt du am besten die Einstellungen für das jeweilige Training an. Scrolle auf dem Startdisplay nach unten und wähle **Trainingseinstellungen**. Du kannst die folgenden Optionen anpassen:

- Batteriemodus: Weitere Informationen findest du unter *4.4. Batterieverwaltung*.
- Autostopp: Weitere Informationen findest du unter *4.9. Autostopp*.
- HF-Überwachung nach Training: Wenn du diese Option aktivierst, überwacht die Uhr deine Herzfrequenz nach der Aufzeichnung des Trainings 3 Minuten lang. So kannst du überprüfen, wie deine Herzfrequenz zur normalen Frequenz zurückkehrt.
- Touchscreen: Wenn du diese Option aktivierst, kannst du den Touchscreen während der Aufzeichnung des Trainings verwenden. Schalte die Touchscreen-Option aus, wenn du deine Uhr während der Trainingsaufzeichnung nur mit den Tasten steuern möchtest.
- Audio-Feedback: Weitere Informationen findest du unter *4.10. Audio-Feedback*.
- Mediaplayer: Weitere Informationen findest du unter *6.16. Mediaplayer*.
- Geräte verbinden: Weitere Informationen findest du unter *3.2.2. Geräte verbinden*.
- Gefühl: Weitere Informationen findest du unter *4.11. Gefühl*.

4.1. Sportmodi

Deine Uhr wird mit einer großen Auswahl vordefinierter Sportmodi geliefert. Die Modi sind für bestimmte Aktivitäten und Zwecke konzipiert, von einem gemütlichen Spaziergang im Freien bis zum Triathlon-Rennen.

Vor dem Aufzeichnen eines Trainings (siehe *4. Aufzeichnen eines Trainings*) kannst du durch die vollständige Liste der Sportmodi scrollen und einen Modus auswählen.

Die zuletzt verwendeten Sportmodi werden oben in der Liste angezeigt. Scrolle nach unten, um die vollständige Liste mit über 30 Sportmodi aufzurufen.

Jeder Sportmodus verfügt über eine eigene Reihe von Displays, die je nach ausgewähltem Sportmodus unterschiedliche Daten anzeigen. Du kannst die Daten, die während deines Trainings auf dem Display der Uhr angezeigt werden, mit der mit der Suunto App bearbeiten und personalisieren.

So passt du Sportmodi in der *Suunto app (Android)* oder der *Suunto app (iOS).* an.

4.2. Navigieren während des Trainings

Du kannst während der Aufzeichnung eines Trainings entlang einer Route, zu einem Point of Interest (POI) oder zu einer festgelegten Peilung navigieren.

Um auf die Navigationsoptionen zugreifen zu können, muss das GPS in deinem verwendeten Sportmodus aktiviert sein.

So navigierst du 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 mit GPS aus.
3. Scrolle nach unten und wähle **Navigation** aus.
4. Wähle **Navigationsziel** aus.
5. Wähle die Route oder den POI aus, zu dem du navigieren möchtest, oder stelle eine Peilung ein. Drücke dann die obere Taste, um das Navigationsziel zu bestätigen.
6. Wische nach rechts oder drücke die untere Taste, um zur Startansicht zurückzukehren und die Aufzeichnung wie gewohnt zu starten.

Drehe die Krone während des Trainings, um zum Navigationsdisplay zu scrollen, auf dem du deine ausgewählte Route oder den ausgewählten POI oder die festgelegte Peilung siehst. Weitere Informationen zum Navigationsdisplay findest du unter *5.1. Routen*, *5.2.2. Zu einem POI navigieren* und *5.3. Peilungsnavigation*.

Drücke im Navigationsdisplay die Krone, um zur Kartenansicht zu gelangen, und drücke die obere Taste, um deine Navigationsoptionen zu öffnen. In den Navigationsoptionen kannst du beispielsweise eine andere Route oder einen anderen POI auswählen, deine aktuellen Standortkoordinaten überprüfen oder auch die Navigation beenden.

4.2.1. Funktion „Direkt zum Start“

Wenn du eine Aktivität mit GPS aufzeichnest, speichert Suunto Run den Ausgangspunkt deines Trainings automatisch. Mit der Funktion Direkt zum Start kann Suunto Run dich direkt zu deinem Ausgangspunkt zurückführen.

So startest du Direkt zum Start:

1. Starte ein Training mit GPS.
2. Drehe die Krone, bis du zum Navigationsdisplay gelangst.
3. Wenn die Navigationsanzeige aufscheint, drücke die Krone.
4. Drücke die untere Taste, um die Navigationsoptionen zu öffnen.
5. Scrolle zu **Funktion „Direkt zum Start“** und tippe zum Auswählen auf das Display oder drücke die Mitteltaste.

Die Navigationsführung wird als Ansicht im Navigationsdisplay angezeigt.

4.3. Trainingsmodus

Mit der Suunto Run kannst du Sportmodi an deine eigenen Bedürfnisse und verschiedene Bedingungen anpassen. Du kannst für dein Training mit der Suunto Run verschiedene Ziele festlegen.

Wenn dein gewählter Sportmodus optionale Ziele hat, kannst du diese vor dem Beginn der Aufzeichnung anpassen. Scrolle auf dem Startbildschirm für das Training nach unten und wähle den Trainingsmodus durch Drücken der Krone aus. Standardmäßig ist er auf **Freies Training** eingestellt. Im Freies Training-Modus musst du kein Ziel festlegen, aber du kannst den Trainingsmodus anpassen, indem du das Intensitätsziel, Erinnerungen usw. einstellst.

So trainierst du mit allgemeinem Ziel:

1. Bevor du deine Trainingsaufzeichnung startest, wische nach oben oder drehe die Krone und wähle die Option „Trainingsmodus“ aus.
2. Wähle **Dauer Training**, **Distanztraining** oder **Kalorien Training** aus.
3. Scrolle nach unten und lege dein Ziel fest.
4. Scrolle erneut nach unten, um die Einstellungen des Trainingsmodus anzupassen, z. B. Intensitätsziel und Erinnerungen.
5. Bestätige deine Einstellungen, indem du die obere Taste drückst.
6. Scrolle nach oben und starte dein Training.

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.

Einige Sportmodi verfügen über spezifischere Zieloptionen, z. B. **Aufstieg Training**-Modus und **Ghost Runner**.

4.4. Batterieverwaltung

Die Batterieverwaltung deiner Suunto Run verwendet eine intelligente Batterietechnologie, damit du dich darauf verlassen kannst, dass deine Batteriekapazität immer ausreicht.

Vor Beginn deiner Trainingsaufzeichnung (siehe *4. Aufzeichnen eines Trainings*) erhältst du eine Schätzung der Batterielaufzeit im aktuellen Batteriemodus.

Du kannst zwischen drei voreingestellten Batteriemodi wählen: **Leistung** (Standard), **Ausdauer** und **Energiesparmodus**. Durch den Wechsel zwischen diesen Modi ändert sich die Batterielaufzeit und im gleichen Maße auch die Leistung der Uhr.

Scrolle im Startdisplay nach unten und wähle **Trainingseinstellungen** > **Batteriemodus** aus, um die Batteriemodi zu wechseln und deren Auswirkung auf die Leistung der Uhr anzuzeigen.

Batteriemeldungen

Zusätzlich zu den Batteriemodi verwendet deine Uhr smarte Erinnerungen, um sicherzustellen, dass deine Batterielaufzeit für dein nächstes Abenteuer ausreicht. Einige Erinnerungen sind präventiv, beispielsweise auf Basis deines Aktivitätenverlaufs. Du wirst auch benachrichtigt, wenn deine Uhr beispielsweise erkennt, dass der Batteriestand während der Aufzeichnung einer Aktivität abgefallen ist. Sie schlägt dann automatisch den Wechsel in einen anderen Batteriemodus vor.

⚠ ***ACHTUNG:*** *Verwende zum Laden deiner Suunto Run nur das mitgelieferte Ladekabel.*

4.5. Multisport-Training

Deine Suunto Run hat vordefinierte Triathlon-Sportmodi, mit denen du deine Triathlon-Trainingseinheiten und -läufe aufzeichnen kannst. Wenn du eine andere Multisport-Aktivität aufzeichnen möchtest, kannst du das ganz einfach direkt über die Uhr machen.

So verwendest du Multisport-Trainings:

1. Wähle den Sportmodus, den du für den ersten Abschnitt des Multisport-Trainings verwenden möchtest.
2. Starte die Aufzeichnung deines Trainings wie gewohnt.
3. Drücke die Krone und scrolle nach unten, um das Multisport-Menü zu öffnen.
4. Wähle den nächsten Sportmodus aus, den du verwenden möchtest, und bestätige mit der Mitteltaste.
5. Passe die Einstellungen für den Trainingsmodus an.
6. Drücke die obere Taste, um die Aufzeichnung mit dem neuen Sportmodus zu beginnen.

   TIPP: *Du kannst die Sportmodi beliebig oft während einer Aufzeichnung wiederholen. Es ist auch möglich, einen bereits zuvor ausgewählten Sportmodus nochmals auszuwählen.*

4.6. Track Running

Du kannst deine Suunto Run für Track Running verwenden.

Wenn du den Sportmodus **Laufbahn** verwendest, kannst du die Laufbahnlänge einstellen, und die Uhr korrigiert bei Bedarf automatisch die Messdaten. Du kannst die Laufbahnlänge vor und während des Trainings aktualisieren, um eine möglichst genaue Aufzeichnung zu erhalten.

4.7. Marathon

Der Sportmodus **Marathon** verfügt über ein spezielles Display, sodass du die wichtigsten Informationen während des Laufs auf einen Blick sehen kannst. Im Marathon-Sportmodus kannst du Distanzen von 5 km, 10 km, Halbmarathon und Marathon auswählen.

Die Marathon-Anzeige liefert dir folgende Informationen:

- dein aktuelles Tempo
- deine aktuelle Herzfrequenz
- die geschätzte Abschlusszeit basierend auf deinem Tempo
- die zurückgelegte Distanz
- eine Skala, die die zurückgelegte Distanz im Verhältnis zur Gesamtstrecke anzeigt

4.8. Schwimmen

Du kannst deine Suunto Run beim Schwimmen im Pool und Freiwasser verwenden.

Wenn du den Sportmodus Poolschwimmen gewählt hast, verwendet die Uhr die Beckenlänge zur Bestimmung der Distanz. Die Beckenlänge kannst du in den Sportmodusoptionen wunschgemäß einstellen, bevor du zu schwimmen beginnst.

Beim Freiwasserschwimmen wird die Distanz mithilfe des 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. Daher ist es wichtig, dass du ein starkes GPS-Signal empfängst, bevor du ins Wasser springst. Um einen guten GPS-Empfang sicherzustellen, musst du:

- Deine Uhr vor dem Schwimmen mit deinem Online-Konto synchronisieren, damit die Satellitenorbit-Daten deines GPS aktuell sind.
- Wenn du einen Sportmodus mit Freiwasserschwimmen gewählt hast und ein GPS-Signal empfangen wird, warte mit dem Schwimmen mindestens 3 Minuten lang. Diese Zeit ermöglicht dem GPS, eine stabile Positionsberechnung aufzubauen.

4.9. Autostopp

Mit der Funktion „Autostopp“ wird deine Trainingsaufzeichnung unterbrochen, wenn du langsamer bist als 2 km/h (1,2 mph). Wenn sich deine Geschwindigkeit wieder auf mehr als 3 km/h (1,9 mph) beschleunigt, wird die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt.

Du kannst den „Autostopp“ vor der Trainingsaufzeichnung in den Trainingseinstellungen in der Uhr ein- oder ausschalten.

Wenn du diese Funktion einschaltest, wirst du in einer Meldung darauf hingewiesen, dass die Aufzeichnung automatisch pausiert wird. Es wird eine Liste mit Optionen geöffnet, über die du die Aufzeichnung fortsetzen oder beenden kannst.

Du kannst einstellen, dass die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt wird, wenn du wieder damit beginnst, dich zu bewegen. Alternativ kannst du manuell fortsetzen, indem du im Trainingsdisplay die obere Taste drückst.

4.10. Audio-Feedback

Du kannst während deines Trainings ein Audio-Feedback mit wertvollen Informationen erhalten. Mithilfe dieses Feedbacks kannst du deinen Fortschritt überwachen und erhältst je nach ausgewählten Feedback-Optionen nützliche Hinweise. Das Audio-Feedback erfolgt über deine Kopfhörer, daher muss deine Uhr mit deinen Bluetooth-Kopfhörern verbunden sein.

So aktivierst du das Audio-Feedback vor einem Training:

1. Scrolle vor dem Start deines Trainings nach unten und wähle **Trainingseinstellungen** aus.
2. Scrolle nach unten und aktiviere **Audio-Feedback**.
3. Gehe zurück und starte dein Training wie gewohnt.

So aktivierst du das Audio-Feedback während eines Trainings:

1. Drücke die Krone, um die Liste der Trainingsoptionen zu öffnen.
2. Scrolle nach unten und öffne das **Optionen**-Menü, indem du die Krone drückst.
3. Scrolle nach unten zur Option **Audio-Feedback**, die du unter den Sporteinstellungen findest.
4. Aktiviere **Audio-Feedback**.
5. Gehe zurück und setze dein Training fort.

4.11. 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.

4.12. 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 Run verwendeten fünf verschiedenen Intensitätszonen sind wie folgt:

Zone 1: Leicht

Das Training in Zone 1 ist für deinen Körper relativ einfach. Fitnesstraining 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 auszuscheiden. 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, Fitnessbeigeisterte benötigen sie überhaupt nicht.

4.12.1. Herzfrequenzzonen

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

Standardmäßig wird deine max. HF mit folgender Gleichung berechnet: 220 – dein Alter. Wenn du deine genaue max. HF kennst, solltest du den Standardwert dementsprechend anpassen.

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

Du kannst zwischen drei HF-Zonentypen wählen:

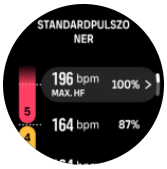
- Max. HF-Zonen
- HF-Reservezonen
- Laktatgrenzwert HF-Zonen

Deine standard- und aktivitätsbezogenen Herzfrequenzzonen werden basierend auf dem ausgewählten Zonentyp berechnet.

Max. HF-Zonen

Dies ist der Standardzonentyp. Es wird empfohlen, die Einstellung für die maximale HF-Zone zu verwenden, falls du deine Laktatgrenzwert-Herzfrequenz und deine Ruheherzfrequenz nicht kennst.

1. Gehe zu **Aktivität & Training** > **Intensitätszonen** > **HF-Zonen** > **Zonentypen**.
2. Wähle die Option **Max. HF-Zonen** aus, indem du darauf tippst oder die Krone drückst.
3. Scrolle nach unten und wähle die Option **HF-Standardzonen für alle Sportarten**, **HF-Zonen Laufen** oder **HF-Zonen beim Radfahren** aus.
4. Tippe auf die max. HF (höchster Wert, bpm) oder drücke die Krone.



5. Um deine neue max. HF auszuwählen, wische nach oben oder unten oder drehe an der Krone.
6. Drücke die Krone, um den ausgewählten Wert zu bestätigen.
7. Bestätige im Meldungsdisplay, ob du alle HF-Zonen mit max. HF aktualisieren möchtest oder nicht.

HF-Reservezonen

Es wird empfohlen, die Einstellung HF-Reservezonen zu verwenden, falls du deine Laktatgrenzwert-Herzfrequenz nicht kennst, aber deine Ruheherzfrequenz schon. Der Wert für die Rest-HF entspricht der max. HF minus deiner HF im Ruhezustand.

1. Gehe zu **Aktivität & Training** > **Intensitätszonen** > **HF-Zonen** > **Zonentypen**.
2. Wähle die Option **HF-Reservezonen** aus, indem du darauf tippst oder die Krone drückst.
3. Scrolle nach unten und wähle die Option **HF-Standardzonen für alle Sportarten**, **HF-Zonen Laufen** oder **HF-Zonen beim Radfahren** aus.
4. Wähle die max. HF oben auf der Skala aus, indem du darauf tippst oder die Krone drückst.
5. Um deine neue max. HF auszuwählen, wische nach oben oder unten oder drehe an der Krone.
6. Drücke die Krone, um den ausgewählten Wert zu bestätigen.
7. Wähle die HF im Ruhezustand unten auf der Skala aus, indem du darauf tippst oder die Krone drückst.

8. Um deine neue HF im Ruhezustand auszuwählen, wische nach oben oder unten oder drehe an der Krone.
9. Drücke die Krone, um den ausgewählten Wert zu bestätigen.
10. Bestätige im Meldungsdisplay, ob du alle HF-Zonen mit Rest-HF aktualisieren möchtest oder nicht.

Laktatgrenzwert HF-Zonen

Es wird empfohlen, die Einstellung Laktatgrenzwert HF-Zonen zu verwenden, falls du deine Laktatgrenzwert-Herzfrequenz kennst.

1. Gehe zu **Aktivität & Training** > **Intensitätszonen** > **HF-Zonen** > **Zonentypen**.
2. Wähle die Option **Laktatgrenzwert HF-Zonen** aus, indem du darauf tippst oder die Krone drückst.
3. Scrolle nach unten und wähle die Option **HF-Standardzonen für alle Sportarten**, **HF-Zonen Laufen** oder **HF-Zonen beim Radfahren** aus.
4. Tippe auf den Wert für die Laktatgrenzwert-Herzfrequenz (LSHF) oder drücke die Krone.

5. Um deine neue LSHF auszuwählen, wische nach oben oder unten oder drehe an der Krone.
6. Drücke die Krone, um den ausgewählten Wert zu bestätigen.
7. Bestätige im Meldungsdisplay, ob du alle HF-Zonen mit LSHF aktualisieren möchtest oder nicht.

4.12.2. Tempozonen

Tempozonen funktionieren genauso wie HF-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 als imperiale Werte angezeigt.

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

Die Tempozonen stehen für das Laufen zur Verfügung.

Tempozonen einrichten

Lege deine aktivitätsbezogenen Tempozonen in den Einstellungen unter **Aktivität & Training** > **Intensitätszonen** > **Zonen Lauftempo** fest.

1. Wische oder drücke die Krone und wähle „Tempozonen“ aus.
2. Wische nach oben oder unten bzw. drehe und drücke die Krone, wenn die gewünschte zu ändernde Tempozone hervorgehoben ist.

3. Wähle deine neue Tempozone durch Wischen nach oben oder unten oder durch Drücken der Krone aus.
4. Wähle den neuen Tempozonenwert mit der Krone aus.
5. Wische nach rechts oder drücke die untere Taste, um die Ansicht „Tempozonen“ zu beenden.

4.12.3. Leistungszonen

Die körperliche Anstrengung bei der Ausübung einer bestimmten Aktivität wird über einen Leistungsmesser gemessen. Diese Leistung wird in Watt gemessen. Der hauptsächliche Vorteil der Messung mit einem Leistungsmesser liegt in der Präzision. Ein Leistungsmesser zeigt genau an, wie schwer du wirklich arbeitest und wie viel Leistung du dabei produzierst. Die Analyse der Leistung in Watt zeigt auch deutlich, welche Fortschritte du machst.

Leistungszonen helfen dir, mit der richtigen Leistung zu trainieren.

Suunto Run hat fünf integrierte Standard-Leistungszonen, alternativ kannst du auch deine eigenen definieren.

Aktivitätsbezogene Leistungszonen festlegen

Lege deine aktivitätsbezogenen Leistungszonen in den Einstellungen unter **Aktivität & Training** > **Intensitätszonen** > **Zonen Laufleistung** oder **Leistungszonen beim Radfahren** fest.

1. Tippe auf die Aktivität (Laufen oder Radfahren), die du bearbeiten möchtest, oder drücke die Krone, wenn diese hervorgehoben ist.
2. Wische nach oben oder drücke die Krone und wähle Leistungszonen.

3. Wische zum Auswählen der zu bearbeitenden Leistungszone nach oben bzw. unten oder drücke die Krone.
4. Wähle deine neue Leistungszone durch Wischen nach oben oder unten oder durch Drücken der Krone aus.

5. Bestätige den neuen Leistungswert mit der Krone.
6. Wische nach rechts oder drücke die untere Taste, um die Ansicht „Leistungszonen“ zu beenden.

4.12.4. Verwenden von HF-, Tempo- oder Leistungszonen beim Training

HINWEIS: *Zum Verwenden von Leistungszonen im Training muss ein Power POD mit deiner Uhr verbunden sein, siehe 3.2.2. Geräte verbinden.*

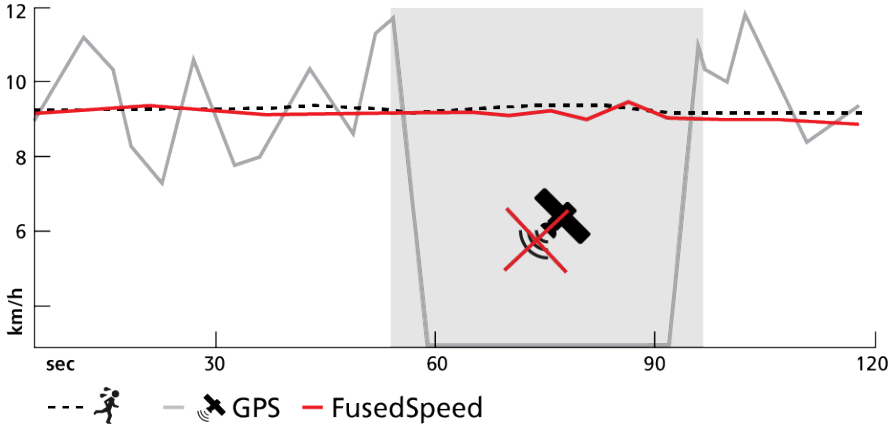
Wenn du ein Training aufzeichnest (siehe *4. Aufzeichnen eines Trainings*) und HF, Tempo oder Leistung als Intensitätsziel gewählt hast, wird eine in fünf Abschnitte aufgeteilte Leistungszonen-Messskala angezeigt. Diese fünf Abschnitte werden an der Außenkante des jeweiligen Sportmodusdisplays angezeigt. In der Messskala wird deine als Intensitätsziel ausgewählte Zone 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 deine HF, dein Tempo oder deine Leistung außerhalb der gewählten Zielzone ist, fordert deine Uhr dich auf, dein Tempo zu beschleunigen oder zu verlangsamen.

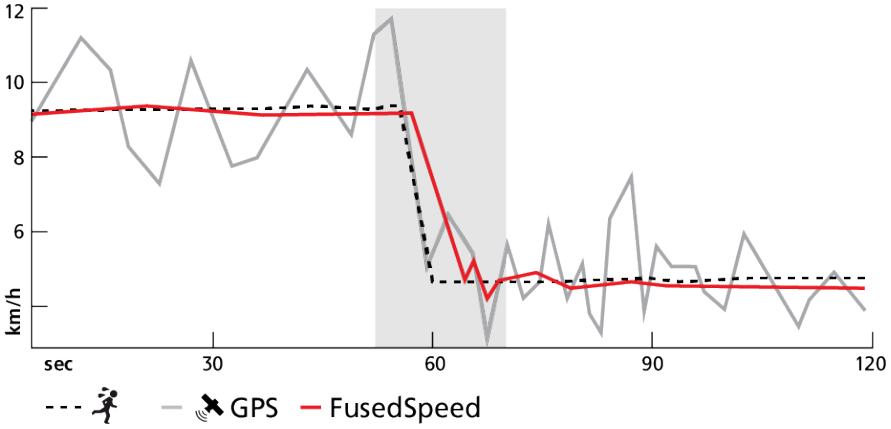
In der Trainingszusammenfassung erhältst du eine Aufschlüsselung über die Verweildauer in den jeweiligen Zonen.

4.13. FusedSpeed™

FusedSpeedTM 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 Run mithilfe des GPS-kalibrierten Beschleunigungsmessers weiterhin genaue Geschwindigkeitsmesswerte liefern.



TIPP: *Um genaueste Messwerte mit FusedSpeedTM 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.

4.14. FusedAlti™

FusedAltiTM 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.*

5. Navigation

Mit deiner Suunto Run hast du mehrere Navigationsoptionen. Du findest das **Navigation**-Widget im **Alle Apps**-Menü oder in der Liste der ausgewählten Widgets.

Mit deiner Uhr kannst du auf unterschiedliche Weise navigieren. Du kannst sie z. B. nutzen, um dich an Magnetisch Nord zu orientieren oder entlang einer Route oder zu einem Point of Interest (POI) zu navigieren.

So verwendest du die Navigationsfunktion:

1. Wische vom Zifferblatt nach oben oder drehe die Krone, um zum **Navigation**-Widget im Alle Apps-Menü oder in der Liste der ausgewählten Widgets zu gelangen und die Eingabe zu machen.
2. Die Uhr beginnt mit der Suche nach deinem aktuellen Standort. Sobald dieser gefunden wurde, zeigt das Display einen Pfeil zu Magnetisch Nord an, sowie deinen Standort und die nahe gelegenen POIs und Wegpunkte, sofern vorhanden.

   HINWEIS: *Wenn der Kompass nicht kalibriert ist, wirst du dazu aufgefordert, ihn zu kalibrieren, wenn du das Widget öffnest.*
3. Drehe die Krone, um die Kompassansicht zu öffnen.

4. Drücke die Krone, um zu einer Kartenansicht zu wechseln, wo du durch Drehen der Krone vergrößern und verkleinern kannst.

5. Drücke die obere Taste, um die Liste der Navigationsoptionen zu öffnen, wie beispielsweise die Überprüfung der Koordinaten deines aktuellen Standorts oder die Auswahl einer Route zum Navigieren.

6. Drücke die untere Taste, um das Navigation-Widget zu verlassen.

5.1. Routen

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

So navigierst du entlang einer Route:

1. Wische vom Zifferblatt nach oben oder drehe die Krone, um zum **Navigation**-Widget im Alle Apps-Menü oder in der Liste der ausgewählten Widgets zu gelangen und die Eingabe zu machen.
2. Drücke in der Kartenansicht auf die obere Taste.
3. Drücke die Krone, um die Option **Navigationsziel** auszuwählen.
4. Scrolle zu **Routen** und drücke die Krone, um deine Routenliste zu öffnen.
5. Scrolle zur Route, die du navigieren möchtest, und drücke die Krone.

6. Scrolle nach unten, um die Routendetails anzusehen.
7. Drücke die obere Taste, um die Navigation zu starten.

HINWEIS: *Wenn du nur eine Route navigieren möchtest, ohne ein Training aufzuzeichnen, wird in der Suunto App nichts gespeichert oder protokolliert.*

8. Wenn du die Navigation beenden möchtest, drücke die obere Taste, um die Navigationsoptionen zu öffnen, und wähle die Option **Navigieren beenden** aus. Drücke die obere Taste, um das Beenden der Navigation zu bestätigen.

Während du dich im Display der Routennavigation befindest, hast du die folgenden Optionen:

- Drehe die Krone, um zur Höhenansicht zu gelangen.
- Drücke die Krone, um zur Kartenansicht zu wechseln, wo du durch Drehen der Krone vergrößern und verkleinern kannst.
- Drücke die obere Taste, um die Navigationsoptionen zu öffnen (z. B. Routendetails ansehen, eine andere zu navigierende Route auswählen, POIs speichern und die Brotkrümelansicht und das POI-Display ein- und ausschalten).

Navigationsführung

Während des Navigierens entlang einer Route hilft dir deine Uhr durch zusätzliche Daten im Feld für die Navigationsführung am unteren Displayrand und durch Benachrichtigungen entlang der Strecke dabei, 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 ihn wiedergefunden hast.

Das Führungsfeld zeigt die Entfernung zum nächsten Wegpunkt an (wenn es keine Wegpunkte auf der Route gibt, wird die Entfernung zum Ende der Route angezeigt). Wenn du dich einem Wegpunkt oder POI der Route näherst, informiert dich eine Pop-up-Meldung über die Distanz 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 deinen Brotkrümelpfad immer im Auge behalten.*

Turn-by-Turn-Navigation

Wenn du Routen in der Suunto App erstellst, kannst du auch wählen, ob du Turn-by-Turn-Anleitungen aktivieren möchtest. Nachdem die Route auf deine Uhr übertragen wurde und du sie zum Navigieren verwendest, erhältst du Turn-by-Turn-Anleitungen mit einem Tonalarm und Informationen, in welche Richtung du abbiegen musst.

HINWEIS: *In allen Sportmodi mit GPS steht dir auch die Option „Routenauswahl“ zur Verfügung. Weitere Informationen findest du unter 4.2. Navigieren während des Trainings.*

5.2. 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.

5.2.1. 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.

So fügst du einer Uhr einen POI hinzu:

1. Wische nach oben oder drehe die Krone und wähle **Navigation** aus.
2. Drücke in der Kartenansicht die obere Taste.
3. Wähle **Ihr Standort** aus, indem du die Krone drückst.
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 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.

So löschst du einen POI von deiner Uhr:

1. Wische nach oben oder drehe die Krone und wähle **Navigation** aus.
2. Drücke in der Kartenansicht die obere Taste.
3. Wähle **Navigationsziel** aus.
4. Scrolle zu **POIs** und drücke die Krone.
5. Scrolle zu dem POI, den du aus der Uhr löschen möchtest, und drücke die Krone.
6. Scrolle zum Ende der Details 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.

5.2.2. Zu einem POI navigieren

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

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

So navigierst du zu einem POI:

1. Wische vom Zifferblatt nach oben oder drehe die Krone, um zum **Navigation**-Widget im Alle Apps-Menü oder in der Liste der ausgewählten Widgets zu gelangen und die Eingabe zu machen.
2. Drücke in der Kartenansicht auf die obere Taste.
3. Drücke die Krone, um die Option **Navigationsziel** auszuwählen.
4. Scrolle zu **POIs** und drücke die Krone, um deine Liste mit den POIs zu öffnen.
5. Scrolle zu dem POI, zu dem du navigieren möchtest, und drücke die Krone.
6. Drücke die obere Taste oder tippe auf **Navigieren**.

7. Wenn du die Navigation beenden möchtest, drücke die obere Taste, um die Navigationsoptionen zu öffnen, und wähle die Option **Navigieren beenden** aus. Drücke die obere Taste, um das Beenden der Navigation zu bestätigen.

HINWEIS: *Wenn du nur zum POI navigieren möchtest, ohne ein Training aufzuzeichnen, wird in der Suunto App nichts gespeichert oder protokolliert.*

In der POI-Navigation gibt es zwei Ansichten:

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

- POI-Ansicht mit Richtungs- und Distanzanzeige zum POI

Drehe die Krone, um zwischen Ansichten zu wechseln.

In der Kartenansicht werden weitere nahegelegene POIs in Grau angezeigt. Drücke die Krone, um zur Kartenansicht zu wechseln, wo du die Zoomstufe durch Drehen der Krone einstellen kannst.

5.2.3. POI-Typen

Folgende POI-Typen sind auf der Suunto Run verfügbar:

	Anfang
	Ende
	Auto
	Parkplatz
	Zuhause
	Gebäude
	Hotel
	Hostel
	Unterkunft

	Schlafstelle
	Lager
	Campingplatz
	Lagerfeuer
	Hilfestation
	Notfall
	Wasserstelle
	Informationen
	Restaurant
	Essen
	Café
	Höhle
	Berg
	Gipfel
	Felsen
	Klippe
	Lawine
	Tal
	Hügel
	Straße
	Pfad
	Fluss
	Wasser
	Wasserfall

	Küste
	See
	Seetangwald
	Meeresschutzgebiet
	Korallenriff
	Großer Fisch
	Meeressäugetier
	Wrack
	Angelplatz
	Strand
	Wald
	Wiese
	Küste
	Stand
	Schuss
	Reibstelle
	Markierungsstelle
	Großwild
	Kleinwild
	Vogel
	Abdrücke
	Kreuzungen
	Gefahr
	Geocache

	Sehensw.
	Trailcam

5.3. Peilungsnavigation

Peilungsnavigation ist eine Funktion, die du im Freien verwenden kannst, um dem Zielpfad zu einem Ort zu folgen, den du siehst oder zuvor auf einer Karte gefunden hast. Diese Funktion kannst du eigenständig als Kompass oder zusammen mit einer gedruckten Landkarte verwenden.

So verwendest du die Peilungsnavigation ohne Training:

1. Scrolle zu **Navigation**, indem du auf dem Zifferblatt nach oben wischst oder die Krone drehst.
2. Drücke die obere Taste, um die Navigationsoptionen zu öffnen.
3. Wähle **Navigationsziel** aus.
4. Folge den Anleitungen auf dem Display, um bei Bedarf den Kompass zu kalibrieren.
5. Richte den blauen Pfeil auf dem Display auf deinen Zielort und drücke die Mitteltaste.
6. Folge dem blauen Pfeil zum Standort.
7. Drücke die untere Taste und wähle **Navigieren beenden**, um die Navigation zu beenden.

5.4. Höhennavigation

Wenn du auf einer Route mit Höhendaten navigierst, kannst du auch anhand der im Display „Höhenprofil“ angezeigten An- und Abstiege navigieren. Drehe während der Verwendung der Navigation die Krone, um zum Display „Höhenprofil“ zu wechseln.

Im Display „Höhenprofil“ werden folgende Daten angezeigt:

- Oben: deine aktuelle Höhe
- Mitte: Höhenprofil mit deiner aktuellen Position
- Unten: der erfolgte Auf- und Abstieg

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.

6. Widgets

Widgets liefern dir nützliche Informationen über deine Aktivitäten und dein Training. Passe deine Widget-Liste individuell an, um auf einen Blick die Informationen zu sehen, die für dich am wichtigsten sind, ob Herzfrequenz, deine täglichen Schritte oder die aktuelle Höhe. Du kannst auf die Widgets zugreifen, indem du auf dem Zifferblatt nach oben und unten wischst oder die Krone drehst.

Die Widgets können in der **Systemsteuerung** unter **Individuell anpassen** > **Widgets bearbeiten** ein-/ausgeschaltet werden. Wähle die Widgets aus, die du verwenden möchtest, indem du auf die „+“- und „-“-Zeichen neben dem Widget-Namen tippst oder die Krone drückst.

Du kannst der Liste bis zu sechs Widgets hinzufügen.

Du kannst Widgets, die du auf deiner Uhr verwenden möchtest, und deren Reihenfolge auch auswählen, indem du sie in der Suunto App ein- oder ausschaltest und sortierst.

TIPP: *Wenn eine Anwendung deiner Widget-Liste noch nicht hinzugefügt wurde, findest du sie im* ***Alle Apps****-Menü.*

6.1. Systemsteuerung

Über die Systemsteuerung oben in der Widget-Liste kannst du auf verschiedene Daten und Optionen wie Batteriestand, Benachrichtigungen und das komplette Einstellungsmenü zugreifen.

Wische auf dem Zifferblatt nach oben oder drehe die Krone, bis die **Systemsteuerung** angezeigt wird.

Die Systemsteuerung befindet sich immer oben in der Widget-Liste. Du kannst sie nicht entfernen oder nach unten verschieben.

6.2. Trainingsumfang

Du findest das **Trainingsumfang**-Widget im **Alle Apps**-Menü und kannst es der Liste der ausgewählten Widgets hinzufügen.

Das **Trainingsumfang**-Widget bietet dir Informationen zur Trainingsbelastung und zur Gesamtdauer deiner Trainingseinheiten in der aktuellen Woche. Du kannst dein aktuelles Trainingsvolumen mit dem der letzten sechs Wochen vergleichen. Das hilft dir, deine Fitness aufrechtzuerhalten und das Verletzungsrisiko zu verringern.

Die Trainingsbelastung wird anhand der Trainingsdauer und -intensität berechnet. Dein Trainingsbelastungswert (TSS) gibt an, wie viel Stress dein Körper während des Trainings ausgesetzt ist.

TIPP: *Weitere Informationen zum Konzept der Suunto Trainingsbelastungsanalyse findest du unter www.suunto.com oder in der Suunto App.*

Scrolle im Widget nach unten, um weitere Trainingsdaten zu sehen. Du kannst deine HF-Zonen und die am häufigsten verwendeten Sportmodi der aktuellen Woche überprüfen, Ziele anpassen und den Trainingsumfang der letzten Woche ansehen.

6.3. Fortschritt

Du findest das **Fortschritt**-Widget im **Alle Apps**-Menü und kannst es der Liste der ausgewählten Widgets hinzufügen.

Das Fortschritts-Widget bietet dir Daten, die dir helfen, deine Trainingsbelastung über einen längeren Zeitraum zu erhöhen, unabhängig davon, ob es sich um die Trainingshäufigkeit, -dauer oder -intensität handelt.

Jede Trainingseinheit erhält einen Trainingsbelastungswert (Training Stress Score, TSS) basierend auf der Trainingsdauer und -intensität. Dieser Wert dient als Grundlage zur Berechnung der Trainingsbelastung für Kurz- und Langzeit-Durchschnittswerte. Basierend auf diesem TSS-Wert kann deine Uhr dein Fitnessniveau (definiert als VO_2max), die chronische Trainingsbelastung (Chronic Training Load, CTL) berechnen, deine Laktatschwelle einschätzen und dein Lauftempo über verschiedene Distanzen vorhersagen.

Dein aerobes Fitnessniveau wird als VO_2max (maximaler Sauerstoffverbrauch) bezeichnet, eine allgemein verwendete Messgröße für aerobe Ausdauer. Oder anders ausgedrückt: VO_2max zeigt an, wie gut dein Körper Sauerstoff verwerten kann. Je höher dein VO_2max, desto besser kannst du Sauerstoff verwerten.

Die Einschätzung deines Fitnessniveaus beruht auf der Erkennung der Reaktion deiner Herzfrequenz während jedes aufgezeichneten Workouts beim Laufen oder Gehen. Für die Schätzung deines Fitnessniveaus zeichnest du das Laufen mindestens 15 Minuten lang mit deiner Suunto Run auf.

Das Widget zeigt zudem deine geschätzte Fitness-Altersstufe an. Die Fitness-Altersstufe ist ein metrischer Wert, der deinen VO_2max-Wert unter Einbeziehung deines Alters neu interpretiert.

HINWEIS: *Die Verbesserung des VO_2max ist sehr individuell und hängt von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Genetik und Trainingshintergrund ab. Wenn du bereits sehr fit bist, dauert es länger, bis sich dein Fitnessniveau erhöht. Wenn du gerade erst mit dem regelmäßigen Training begonnen hast, wirst du eine schnelle Fitnesssteigerung vermerken können.*

TIPP: *Weitere Informationen zum Konzept der Suunto Trainingsbelastungsanalyse findest du unter www.suunto.com oder in der Suunto App.*

6.4. Erholung

Du findest das **Erholung**-Widget im **Alle Apps**-Menü und kannst es der Liste der ausgewählten Widgets hinzufügen.

Deine Erholungsdaten sind ein guter Indikator für die Energiereserven deines Körpers, die deine Fähigkeit, Stress und tägliche Herausforderungen zu handhaben, direkt beeinflussen.

Belastung und körperliche Aktivitäten zehren an deinen Ressourcen, während Ruhe- und Erholungsphasen sie wieder aufbessern. Ein erholsamer Schlaf trägt wesentlich dazu bei, dass dein Körper stets die benötigten Ressourcen zur Verfügung hat.

Im Widget „Erholung“ deiner Uhr siehst du einen Prozentwert, der angibt, wie gut sich dein Körper seit deinem letzten Training oder nach einer Krankheit oder einer Stressperiode erholt hat. Eine farbige Skala unter dem Wert zeigt auch den aktuellen Zustand deines Körpers an. Drehe die Krone oder wische nach oben, um weitere Details und Erklärungen zu sehen.

Wenn dein Erholungsniveau hoch ist, fühlst du dich frisch und voller Energie. Wenn deine Ressourcen auf hohem Niveau sind und du läufst, wirst du wahrscheinlich einen tollen Lauf haben, weil dein Körper die Energie hat, die er braucht, um sich anzupassen und dadurch zu verbessern. Wenn dein Erholungsniveau jedoch niedrig ist, solltest du dich vor dem nächsten harten Workout ausreichend erholen.

Die Erholungsdaten werden auf der Grundlage von drei Hauptfaktoren berechnet:

- Der Durchschnitt deiner Herzfrequenzvariabilität (HRV) in den letzten sieben Tagen
- Deine aufgezeichneten Schlafdaten der letzten sieben Tage
- Training Stress Balance (TSB)

6.5. Logbuch

Deine Uhr bietet dir über anhand eines Logbuchs eine Übersicht über deine Trainingsaktivitäten.

Im Logbuch kannst du eine Zusammenfassung deiner aktuellen Trainingswoche ansehen. Die Zusammenfassung umfasst die Gesamtdauer und eine Übersicht über deine Trainingstage.

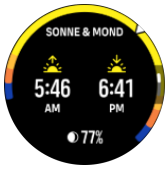
Wische nach oben, um anzuzeigen, welche Aktivitäten du wann absolviert hast. Durch Auswahl einer oder mehrerer Aktivitäten oder durch Drücken der Krone erhältst du weitere Details und hast die Möglichkeit, die Aktivität aus deinem Logbuch zu löschen.

6.6. Sonne und Mond

Du findest das **Sonne & Mond**-Widget im **Alle Apps**-Menü und kannst es der Liste der ausgewählten Widgets hinzufügen.

Das Widget zeigt dir die Zeit bis zum nächsten Sonnenuntergang oder Sonnenaufgang an, je nachdem, was als Nächstes ansteht.

Wenn du das Widget auswählst, erhältst du weitere Details wie den Zeitpunkt des Sonnenauf- oder -untergangs und die aktuelle Mondphase.



6.7. Kompass

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

Du findest das **Kompass**-Widget im **Alle Apps**-Menü und kannst es der Liste der ausgewählten Widgets hinzufügen.

Das Kompass-Widget enthält die folgenden Informationen:

- Pfeil zeigt zu Magnetisch Nord
- Kurs Himmelsrichtung
- Kurs in Graden
- Höhe
- Luftdruck

Wische im Kompass-Widget unten auf dem Display nach oben, um die Kompasseinstellungen zu öffnen. Folgende Dinge kannst du einstellen:

- **Kompass kalibrieren**
- **Deklination**
- **Kompasseinheit**

Drücke die untere Taste, um das Kompass-Widget zu verlassen.

Kompass kalibrieren

Wenn der Kompass nicht kalibriert ist, wirst du dazu aufgefordert, wenn du das Kompass-Widget aufrufst. Du kannst den Kompass auch kalibrieren, nachdem du die Option **Kompass kalibrieren** in den Kompasseinstellungen ausgewählt hast.

HINWEIS: *Der Kompass kalibriert sich selbst, sobald er verwendet wird. Aber wenn deine Uhr von einem starken Magnetfeld beeinflusst wurde oder harten Stößen ausgesetzt war, zeigt der Kompass möglicherweise eine falsche Richtung an. Kalibriere ihn erneut, um dieses Problem zu lösen.*

Deklination einstellen

Lege den genauen Deklinationswert fest, um korrekte Kompassmesswerte sicherzustellen.

Papierkarten zeigen zu Geographisch Nord. Kompasse 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 Deklinationswert ist auf den meisten Karten angegeben. Die Lage von Magnetisch Nord ändert sich jährlich. Die genauesten und aktuellsten Deklinationswerte findest du auf Websites wie *www.magnetic-declination.com*.

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

Du kannst den Deklinationswert einstellen, nachdem du die Option **Deklination** in den Kompasseinstellungen ausgewählt hast.

Kompasseinheit

Du kannst die Kompasseinheit auf Grad oder Meilen einstellen. Um die Kompasseinheit zu ändern, wähle die Option **Kompasseinheit** in den Kompasseinstellungen.

Kompasseinstellungen sind auch in den Uhreneinstellungen unter **Outdoor** > **Navigation** verfügbar.

6.8. Höhe & Baro

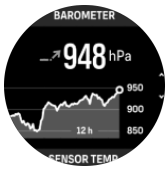
Deine Suunto Run-Uhr misst laufend den absoluten Luftdruck mit dem integrierten Drucksensor. Sie berechnet die Höhe bzw. den Luftdruck auf Basis dieses Messwerts und deines Höhenreferenzwerts. Die Daten werden im **Höhe & Baro**-Widget angezeigt.

Du findest das **Höhe & Baro**-Widget im **Alle Apps**-Menü und kannst es der Liste der ausgewählten Widgets hinzufügen.

⚠ ***ACHTUNG:*** *Halte den Bereich um die Öffnungen der beiden Luftdrucksensoren, die seitlich in der Zwölf-Uhr-Position sind, frei von Schmutz und Sand. Stecke nie Gegenstände in die Öffnungen, da dies den Sensor beschädigen kann.*

Das Widget hat drei Ansichten, auf die du zugreifen kannst, indem du nach oben wischst oder die Krone drehst. Die erste Ansicht zeigt die aktuelle Höhe an.

Wische nach oben, um den Luftdruck und die Barometer-Trendgrafik anzuzeigen.



Wische erneut nach oben, um die Temperatur anzuzeigen.

HINWEIS: *Wenn du deine Uhr an deinem Handgelenk trägst, befindet sich der Sensor sehr nahe am Körper, und die Temperaturwerte können durch deine Körpertemperatur beeinflusst werden. Um sicherzustellen, dass die Temperaturwerte korrekt sind, befestige deine Uhr an deinem Rucksack oder deiner Ausrüstung und verwende einen HF-Gurt, um deine Herzfrequenz zu erfassen.*

Achte darauf, dass dein Höhenreferenzwert korrekt eingestellt ist. Scrolle im Widget nach unten, um die Höhe manuell oder automatisch einzustellen. Deine aktuelle Positionshöhe kannst du den meisten topografischen Karten oder größeren Online-Kartendiensten, wie beispielsweise Google Maps, entnehmen.

Änderungen der Wetterlage vor Ort beeinflussen die Höhenmesswerte. Wenn sich das Wetter vor Ort häufig ändert, solltest du den Höhenreferenzwert regelmäßig zurücksetzen, vor allem vor Beginn deiner nächsten Reise.

Automatisches Höhe-Baro-Profil

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

Wenn deine Uhr vertikale Bewegungen registriert, wechselt sie zur Höhenmessung. Wenn du dir die Höhengrafik ansiehst, wird sie mit einer Verzögerung von maximal 10 Sekunden aktualisiert.

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

6.9. Schritte und Kalorien

Du findest das **Schritte & Kalorien**-Widget im **Alle Apps**-Menü und kannst es der Liste der ausgewählten Widgets hinzufügen.

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.

Der oberste Wert im Widget stellt die Gesamtanzahl der Schritte für den jeweiligen Tag dar. Der untere Wert ist der geschätzte Wert der aktiven Kalorien, die du während des Tages verbraucht hast.

Die Farbbalken im Widget zeigen an, wie weit du von deinen täglichen Aktivitätszielen entfernt bist. Du kannst diese Ziele deinen persönlichen Vorlieben anpassen (siehe unten).

Du kannst dir auch deine Schritte während der letzten sieben Tage anzeigen lassen, indem du im Widget nach oben wischst.

Dein Grundumsatz (Basal Metabolic Rate, BMR) 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 Blinzeln deiner Augen oder den Herzschlag auszuführen. Dieser Wert basiert auf deinem persönlichen Profil und bezieht Faktoren wie Alter und Geschlecht mit ein.

Aktivitätsziele

Du kannst deine Tagesziele sowohl für Schritte als auch für den Kalorienverbrauch anpassen. Scrolle im Widget nach unten, um die täglichen Schritt- und Kalorienziele festzulegen und zielbezogene Benachrichtigungen ein- oder auszuschalten.

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 BMR und deiner körperlichen Aktivität.

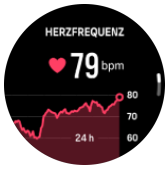
Während der Einstellung eines Kalorienziels kannst du festlegen, wie viele Kalorien du zusätzlich zu deinem BMR verbrennen möchtest. Dies sind die sogenannten aktiven Kalorien.

Du kannst deine Schritt- und Kalorienziele auch in den Uhreneinstellungen unter **Aktivität & Training** festlegen.

6.10. Herzfrequenz

Du findest das **Herzfrequenz**-Widget im **Alle Apps**-Menü und kannst es der Liste der ausgewählten Widgets hinzufügen.

Im Herzfrequenz-Widget erhältst du einen Schnappschuss deiner Herzfrequenz und eine 24-Stunden-Grafik deiner Herzfrequenz. Die Grafik wird anhand deiner durchschnittlichen Herzfrequenz auf Basis von 5-minütigen Zeitfenstern erstellt.



Unterhalb des Diagramms siehst du den Bereich deiner Herzfrequenz, die in den letzten 24 Stunden gemessen wurde.

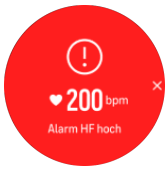
Deine Ruheherzfrequenz am entsprechenden Tag ist ein guter Hinweis auf deinen Erholungszustand. Wenn sie höher als normal ist, hast du dich wahrscheinlich noch nicht vollständig von deiner letzten Trainingseinheit erholt.

Wenn du ein Training aufzeichnest, reflektieren die täglichen HF-Werte die erhöhte Herzfrequenz und den Kalorienverbrauch durch dein Training.

Um deine Werte im Widget „Tägliche HF“ anzusehen, musst du die Funktion „Tägliche HF“ aktivieren. Du kannst die Funktion ein- oder ausschalten, indem du das Herzfrequenz-Widget aufrufst und zu den Einstellungen herunterscrollst.

Wenn diese Funktion aktiviert ist, aktiviert deine Uhr regelmäßig den optischen Herzfrequenzsensor, um deine Herzfrequenz zu messen. Dies erhöht den Batterieverbrauch leicht.

Wenn du darüber benachrichtigt werden möchtest, dass deine Herzfrequenz zu hoch ist, kannst du im Herzfrequenz-Widget eine Warnung für hohe Herzfrequenz einstellen. Scrolle nach unten zu den Einstellungen und aktiviere **Alarm HF hoch**. Auf dem nächsten Display kannst du einen BPM-Wert einstellen. Wenn deine Herzfrequenz 5 Sekunden lang den eingestellten Wert erreicht oder darüber liegt, gibt die Uhr einen Warnton aus und ein rotes Display mit deinen aktuellen HF-Daten warnt dich ebenfalls. Drücke die Krone, um die Warnung zu bestätigen.



HINWEIS: *Die Messergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für eine medizinische Diagnose verwendet werden.*

6.11. Blutsauerstoff

Du kannst deinen Blutsauerstoffwert mit der Suunto Run-Uhr messen.

Du findest das **Blutsauerstoff**-Widget im **Alle Apps**-Menü und kannst es der Liste der ausgewählten Widgets hinzufügen.

Der Blutsauerstoffwert kann einen Hinweis auf Übertraining oder Ermüdung geben und die Messung kann auch ein hilfreicher Hinweis darauf sein, inwieweit du an die Höhe akklimatisiert bist.

Blutsauerstoffwerte im Normalbereich liegen auf dem Meeresspiegel zwischen 96 % und 99 %. In großen Höhen können gesunde Werte auch leicht niedriger sein. Wenn du dich an die große Höhe akklimatisiert hast, steigt der Wert auch wieder an.

So misst du deinen Blutsauerstoffwert mit dem Blutsauerstoff-Widget:

1. Wähle **JETZT MESSEN** aus.
2. Halte deine Hand ruhig, während die Uhr misst.
3. Wenn die Messung nicht erfolgreich war, befolge bitte die Anleitungen in der Uhr.
4. Nach beendeter Messung wird dein Blutsauerstoffwert angezeigt.

Du kannst deinen Blutsauerstoffwert auch bei deinem *6.12. Schlaf* messen.

⚠ ***WARNUNG:*** *Suunto Run ist kein medizinisches Gerät und der von der Suunto Run angezeigte Blutsauerstoffwert darf nicht zu Diagnosezwecken oder für die Überwachung von Krankheiten verwendet werden.*

6.12. Schlaf

Du findest das **Schlaf**-Widget im **Alle Apps**-Menü und kannst es der Liste der ausgewählten Widgets hinzufügen.

Guter Nachtschlaf ist für Körper und Geist gleichermaßen wichtig. Du kannst deine Uhr verwenden, um deinen Schlaf aufzuzeichnen, und so deinen durchschnittlichen Schlaf nachverfolgen.

Wenn du deine Uhr beim Schlafen trägst, zeichnet Suunto Run deinen Schlaf basierend auf den Daten des Beschleunigungsmessers auf.

Um den Schlaf aufzuzeichnen, musst du die Schlafaufzeichnung auf deiner Uhr aktivieren.

1. Scrolle auf dem Zifferblatt nach unten und wähle das **Schlaf**-Widget aus.
2. Scrolle nach unten zu den Einstellungen und drücke die Krone, um das **Schlaf**-Menü zu öffnen.
3. Scrolle nach unten, und schalte die **Schlafaufzeichnung** ein.

Du kannst auswählen, ob du deinen Blutsauerstoff und die HRV-Aufzeichnung während des Schlafs messen möchtest.

Nach der Aktivierung der Schlafaufzeichnung kannst du auch dein Schlafziel festlegen. Normalerweise braucht ein Erwachsener zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf pro Tag, wobei deine ideale Schlafmenge auch von der Norm abweichen kann.

Schlaftrends

Mit dem Schlaf-Widget kannst du deinen Gesamtschlaftrend verfolgen. Die erste Ansicht im Schlaf-Widget zeigt deinen letzten Schlaf und eine Grafik der letzten sieben Tage.

Wenn du im Schlaf-Widget nach unten scrollst, siehst du eine Zusammenfassung deines Schlafs in der letzten Nacht. Die Zusammenfassung enthält beispielsweise die Gesamtdauer deines Schlafs, die geschätzte Zeit, in der du wach warst (dich bewegt hast) und den Zeitraum, in dem du im Tiefschlaf warst (ohne Bewegung).

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

Du kannst im Schlaf-Widget mehrere Einstellungen für den Schlafmodus definieren:

Schlaf-Zielwert

Du kannst deine ideale Schlafdauer einstellen. Wenn du das Ziel festlegst, informiert dich deine Schlafzusammenfassung darüber, wie viel mehr oder weniger du geschlafen hast als dein eingestelltes Ziel.

TIPP: *Wenn du deinen Schlaf-Zielwert bereits während der ersten Einrichtung der Uhr festgelegt hast, siehst du das gespeicherte Ziel unter dem Schlaf-Zielwert.*

Messen des Blutsauerstoffs und der Herzfrequenzvariabilität (HRV) beim Schlafen

Wenn du deine Uhr nachts trägst, kannst du zusätzliches Feedback zu deinem Blutsauerstoffwert und deiner HRV erhalten. Um diese Daten zu messen, schaltest du in den Einstellungen für die Aufzeichnungen die Optionen für Blutsauerstoff und HRV ein.

Schlafplan

Scrolle nach unten, um deinen Schlafplan einzurichten. Lege die Uhrzeit fest, zu der du schlafen und aufwachen möchtest.

Aktiviere die Option Aufwachalarm, wenn deine Uhr dich durch Vibration und einen Alarmton wecken soll.

Mit der automatischen Einstellung „Nicht stören“ kannst du den Modus „Nicht stören“ während deines Schlafs aktivieren.

6.13. Wetter

Im Wetter-Widget erhältst du Informationen zum aktuellen Wetter. Es zeigt die aktuelle Temperatur, die Windgeschwindigkeit und die -richtung sowie die aktuelle Wetterlage als Text und Symbol an. Das Wetter kann z. B. sonnig, wolkig, regnerisch usw. sein.

Wische nach oben oder drehe die Krone, um detailliertere Wetterdaten wie Luftfeuchtigkeit, Luftqualität und Vorhersagedaten anzusehen.

TIPP: *Synchronisiere deine Uhr regelmäßig mit der Suunto App, um möglichst genaue Wetterdaten zu erhalten.*

6.14. Wecker

Deine Uhr hat einen Wecker, der einmalig oder an bestimmten Tagen wiederholt ertönen kann. Du findest ihn im **Alle Apps**-Menü und kannst ihn der Liste der ausgewählten Widgets hinzufügen.

Wenn du im **Schlaf**-Menü einen Schlafplan gespeichert hast, kannst du unter **Aufwachen** in **Wecker** schnell einen Weckalarm festlegen. In diesem Menü kannst du den Alarm ein- oder ausschalten, du kannst bearbeiten, wie oft er ertönen soll, und deinen Schlafplan ändern.

Du kannst neben dem Weckalarm deines Schlafplans weitere Alarme einstellen:

1. Wische auf dem Zifferblatt nach oben oder unten, oder drehe die Krone, um auf den **Wecker** in der Widget-Liste oder im **Alle Apps**-Menü zuzugreifen.
2. Rufe den **Wecker** auf.
3. Scrolle nach unten und wähle **Neuer Wecker** aus.

   HINWEIS: *Ältere Alarme können gelöscht oder bearbeitet werden, wenn sie in der Liste unter Neuer Wecker ausgewählt werden.*
4. Stell die Stunden und Minuten ein.

5. Wähle 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.

   Jeden Tag: Der Alarm ertönt zur selben Zeit jeden Tag der Woche.

   Wochentage: Der Alarm ertönt zur selben Zeit von Montag bis Freitag.

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 einer Minute automatisch in die Schlummerfunktion über.

6.15. Timer

Deine Uhr verfügt über eine Stoppuhr und einen Countdown-Timer zur einfachen Zeitmessung. Du findest den Timer im **Alle Apps**-Menü und kannst ihn der Liste der ausgewählten Widgets hinzufügen.

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

Wische nach oben, um das **TIMER EINST.**-Shortcut-Menü zu öffnen, in dem du die Timer-Einstellungen ändern kannst.

Stoppuhr

Drücke zum Starten und Anhalten der Stoppuhr auf die obere Taste. Zum Fortsetzen drücke die rechte obere Taste erneut. Drücke zum Zurücksetzen die untere Taste.

Beende den Timer durch Drücken der unteren Taste.

Countdown-Timer

Wische im Timer-Widget nach oben, um das Verknüpfungsmenü zu öffnen. Hier kannst du aus vordefinierten Countdown-Zeiten wählen oder deine eigene erstellen.

Drücke zum Stoppen oder Zurücksetzen nach Bedarf die obere und die untere Taste.

Beende den Countdown-Timer durch Drücken der unteren Taste.

6.16. Mediaplayer

Du findest das **Mediaplayer**-Widget im **Alle Apps**-Menü und kannst es der Liste der ausgewählten Widgets hinzufügen.

Der Mediaplayer deiner Uhr verfügt über zwei Modi: **Bluetooth-Modus** und **Offline-Modus**. Mit dem Bluetooth-Musikmodus kannst du Musik, Podcasts und andere Medien steuern, die

auf deinem Telefon wiedergegeben werden. Der Offline-Modus wird dagegen für die Wiedergabe von Musik verwendet, die auf deiner Uhr gespeichert ist.

Bluetooth-Modus

HINWEIS: *Bevor du den Bluetooth-Modus verwenden kannst, musst du deine Uhr mit deinem Telefon verbinden.*

Tippe im Mediaplayer-Widget auf „Abspielen“, auf den nächsten oder den vorherigen Titel, um die Medien zu steuern, die auf deinem Telefon gespielt werden.

Wische nach oben oder drehe die Krone, um die Mediensteuerungen einzurichten. Wähle die Option **Medien-Modus**, um in den Offline-Modus zu wechseln.

Drücke die untere Taste, um das Widget mit den Mediensteuerungen zu verlassen.

Offline-Modus

Der Offline-Musikmodus dient zur Wiedergabe der Audioinhalte, die auf der Uhr gespeichert sind. Du kannst den Offline-Modus des Mediaplayers verwenden, wenn du deine Bluetooth-Kopfhörer mit deiner Uhr verbunden hast. Weitere Informationen zum Verbinden findest du unter *3.2.2. Geräte verbinden*.

Standardmäßig ist auf deiner Uhr ein Beispiel-Song gespeichert. Um Musik auf deine Uhr zu übertragen, verbindest du sie über das im Lieferumfang enthaltene USB-Ladekabel (Typ C) mit einem Computer oder einem kompatiblen Mobiltelefon. Öffne den Musikordner der Uhr auf dem Computer oder Mobiltelefon und kopiere die Audiodateien. Die Uhr unterstützt die folgenden Dateiformate: MP3, FLAC, WAV, AAC.

Um Musik im Offline-Modus zu hören, schaltest du die Kopfhörer ein, die du mit deiner Uhr verbunden hast, und wählst unter **Medien-Modus** im Mediaplayer-Widget den Offline-Modus aus. Tippe auf „Abspielen“, auf den nächsten oder den vorherigen Titel, um deine Medien zu steuern.

Wische nach oben oder drehe die Krone, um weitere Optionen zu sehen, z. B. Lautstärkeregelung, Wiederholungs- und Zufallswiedergabe-Modus, Bibliotheksübersicht. Wähle **Medien-Modus** aus, um in den Bluetooth-Modus zu wechseln.

Drücke die untere Taste, um das Mediaplayer-Widget zu verlassen.

TIPP: *Verwende die Suunto App, um die Audiodateien zu organisieren, die auf deiner Uhr gespeichert sind, und um benutzerdefinierte Playlists zu erstellen.*

6.17. Alipay (nur auf dem chinesischen Festland)

Du findest das **Alipay**-Widget im **Alle Apps**-Menü und kannst es der Liste der ausgewählten Widgets hinzufügen.

Wenn du deine Uhr mit der Alipay-Anwendung auf deinem Smartphone verbindest, kannst du deine Uhr für die Offline-Zahlung verwenden.

HINWEIS: *Alipay ist nur auf dem chinesischen Festland verfügbar.*

7. Alle Apps

Das **Alle Apps**-Menü enthält alle Anwendungen und Uhrenfunktionen, und du kannst auch von hier aus auf die Uhreneinstellungen zugreifen.

Wische auf dem Zifferblatt nach unten oder drehe die Krone, um das Alle Apps-Menü aufzurufen. Scrolle nach dem Öffnen des Menüs nach unten, um die Anwendungen zu sehen, die in den Kategorien Training, Outdoor und Allgemein bestellt wurden.

7.1. Taschenlampe

Deine Suunto Run verfügt über eine Taschenlampenfunktion mit drei Beleuchtungsmodi.

Wische auf dem Zifferblatt nach oben oder scrolle mit der Krone nach unten und wähle **Systemsteuerung** oder **Alle Apps** aus, um die Taschenlampe zu aktivieren. Scrolle zu **Taschenlampe** und schalte sie ein, indem du darauf tippst oder die Krone drückst.

Die Taschenlampe verfügt über die folgenden Beleuchtungsmodi:

- eine besonders helle weiße Hintergrundbeleuchtung, die ständig leuchtet
- einen Flimmermodus
- eine helle rote Hintergrundbeleuchtung, die ständig leuchtet

Um die Beleuchtungsmodi zu ändern, drehe die Krone oder wische nach oben oder unten. Drücke die untere Taste oder wische nach rechts, um die Taschenlampe auszuschalten.

7.2. Telefon finden

Du kannst die Funktion Telefon finden verwenden, um dein Telefon zu finden, wenn du dich nicht daran erinnern kannst, wo du es hingelegt hast. Deine Suunto Run kann dein Telefon anrufen, wenn sie miteinander verbunden sind. Da Suunto Run Bluetooth nutzt, um eine Verbindung zu deinem Telefon herzustellen, muss das Telefon in Bluetooth-Reichweite sein, damit die Uhr es anrufen kann.

So aktivierst du die Funktion „Telefon finden“:

1. Wische auf dem Zifferblatt nach oben, um **Systemsteuerung** oder **Alle Apps** zu öffnen.
2. Scrolle nach unten zu **Telefon finden**.
3. Tippe auf den Namen der Funktion oder drücke die Krone, um dein Telefon anzurufen.
4. Drücke die untere Taste, um den Anruf zu beenden.

7.3. Atme

Wenn du nervös oder gestresst bist, kann die **Atme**-Anwendung in deiner Suunto Run helfen, deinen Körper und Geist zu entspannen. Du findest die **Atme**-Anwendung im **Alle Apps**-Menü.

Starte die Anwendung für eine geführte Atemübung. Gehe zum Ein- und Ausatmen nach der Animation vor. Vibration hilft dir auch, den Rhythmus zu halten.

Scrolle nach unten, um die Dauer der Atemübung einzustellen.

8. Pflege und Support

8.1. 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.

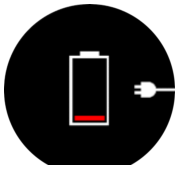
Verwende nur Suunto Originalzubehör – Schäden, die auf nicht-originales Zubehör zurückzuführen sind, fallen nicht unter die Garantie.

8.2. 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.*

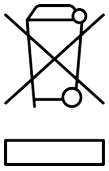
Wenn der Batteristand unter 20 %, und später unter 5 % sinkt, wird das Symbol für niedrigen Batteriestand im Display deiner Uhr angezeigt. Wenn der Ladestand sehr niedrig ist, wechselt deine Uhr in den Ruhemodus und das Ladesymbol wird angezeigt.



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

8.3. 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.



9. Referenzen

9.1. Konformität

Informationen zur Konformität und detaillierte technische Daten findest du im „Merkblatt zu Sicherheit und Richtlinien“, das du mit deiner Suunto Run erhalten hast, oder unter *www.suunto.com/userguides* verfügbar ist.

9.2. CE

Hiermit erklärt Suunto Oy, dass die Funkanlage des Typs OW234 mit der Richtlinie 2014/53/EU konform ist. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung findest du unter folgender Internetadresse: *www.suunto.com/EUconformity*.

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

Manufacturer:
Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,
Dongguan City, Guangdong Province

© Suunto Oy 07/2025
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.