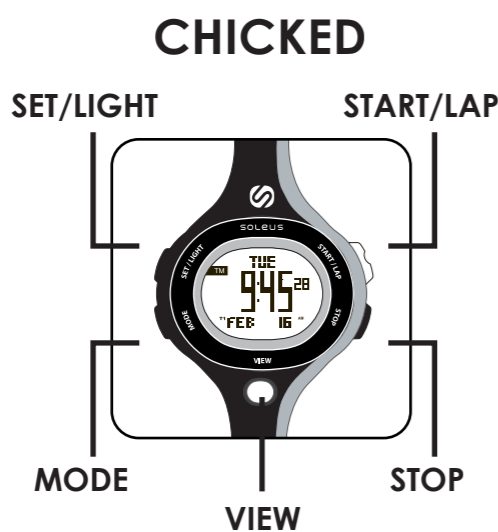
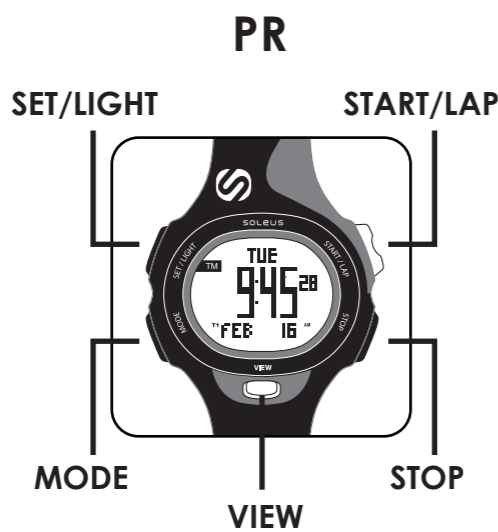
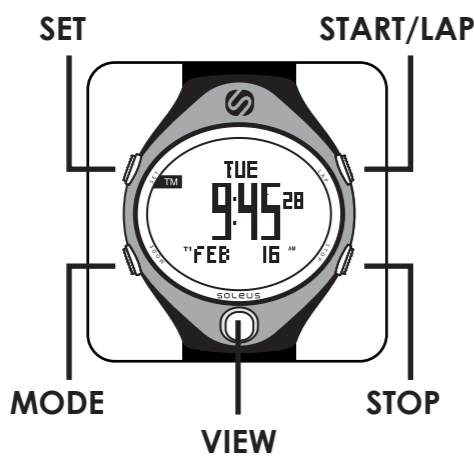




262  
SR002  
131  
SR004/5  
10k  
SR006/7  
PR  
SR008  
CHICKED  
SR009

## 262/131/10K



## ENGLISH

### QUICK START GUIDE

Want to pull the watch out of the package and start your running career in one swift move? Start here for the short and sweet instructions.

- Press MODE to select Time mode (TIME). Press and Hold SET to set time, date, year, contrast, power save, and time zone
- Press MODE to select Chrono mode (RUN). Press START/LAP to begin run and take laps/splits. Press STOP to stop run. (262/131 - Press and Hold STOP to save run.) Press and Hold SET to reset.
- Press MODE to select Segment Timer Mode (TMR). Press and Hold SET to set up to 5 segment (interval) timers. Press START/LAP to start timers. Press STOP to stop timers. Press and Hold SET to reset.
- Press MODE to select Alarm Mode (ALRM). Press and Hold SET to set up to 2 daily alarms

Need more detail? Refer to full detailed manual below

### EL BACKLIGHT

1. Press SET in any mode to activate the light.

### TIME MODE

In Time Mode you can set time and calendar information for 2 time zones, apply a Power Save feature, and activate the Button Chime

- Press MODE to select Time Mode (TIME)
- To turn Button Chime ON/OFF press START/LAP. The ▲ icon will be displayed directly next to the date at the bottom when the Chime is activated
- To switch Time Zones or display both at the same time Press and Hold STOP. Each time you press and hold STOP it will scroll from T1 to T2 to T1/T2 combination. When both time zones are displayed, T1 will be the top number and T2 will be the bottom number.
- When in either T1 or T2, Press and Hold SET for 3 seconds to begin setting Time and Date.
- Press MODE to scroll through Hour, Minute, Second, Day, Month, Year, 12-24 HR, Power Save, Contrast (Power save will put the watch into a "sleep mode" and can be reactivated with any button. Power save will prolong the life of the battery. Contrast allows you to embolden the font.)
- When in T1/T2 combined, Press and Hold SET for 3 seconds to begin setting Time and Date for both time zones
- Press MODE to scroll through T1, Hour, Minute, Second, Day, Month, Year, then T2 Hour, Minute, Second, Day, Month, Year, then T1/T2 12-24 HR, Power Save, Contrast (Power save will put the watch into a "sleep mode" and can be reactivated with any button. Power save will prolong the life of the battery. Contrast allows you to embolden the font.)
- Press START/LAP + or STOP – to move each item up or down
- Press SET to exit the setting mode

### TIME WARP

Press and Hold MODE for 1.5 seconds in any mode to return directly to Time Mode

### CHRONOGRAPH MODE

10k, PR, Chicked - 30 Lap Memory  
131 - 50 Lap Memory  
262 - 100 Lap Memory

The Chronograph can be used to capture lap and total time data down to 1/100th of a second. The convertible display can switch the main number between total time, lap time, or split screen showing both. The Chronograph will run for 20 hours and has between 30-100 lap memory. The watch will display "FULL" when memory is full.

- Press MODE to select Chronograph mode (RUN).
- Press START/LAP to start the chronograph. The default setting will display the split screen with the Lap time at the top and the Total time at the bottom.
- Press START/LAP to take a Lap (split). The finished lap number and lap time will display for 5 seconds. After 5 seconds, the new Lap # will display at the top, the new Lap time will be the top number, and the total time will be the bottom number.
- Press VIEW to switch From split screen to Lap Time or Total Time
- Press STOP to stop the chronograph.
- Press and Hold STOP to Save the Run to Data Mode. Once saved, the chronograph will reset to a fresh chronograph. (262/131 only)
- If you wish to just reset the run and NOT Save the run, Press and Hold SET for 3 seconds to clear and reset the chronograph.
- The Chrono Icon (CHR) will flash in all modes while running.

### TARGET TIME (PACE)

– within Chronograph Mode – available in the 262 and 131 models

131 - 50 Pace Segments  
262 - 100 Pace Segments

The Target Time (PACE) feature is a great tool to track your progress against your goals. The watch will enable you to preset your goals for each segment or split.....Up to 50-100 segments. (For instance, if your goal is to run 10 miles at 7:00 min/mile pace, you would preset 10 segments at 7:00 minutes each. At each mile split, you hit the START/LAP button and the watch displays your + or – for that split and for the total run)

- Press MODE to select Chronograph Mode (RUN)

- Press and Hold SET for 3 seconds to set your PACE segments
- Press START/LAP to turn PACE ON/OFF.
- Once PACE is ON, Press MODE to scroll through Seconds, Minutes, and Hours. A value greater than 0 must be set for Segment (SG) 01 before you can move to SG 02.
- Once your desired number of segments has been set, Press SET to exit the setting mode.
- Press START/LAP to begin the run.
- Press START/LAP at the desired segment or split. The finished lap number and lap time will display for 5 seconds. Then the screen will display two numbers for 5 seconds. The top number is the + or – comparison to the preset segment. The bottom number is the + or – comparison to the Total Time goal.
- Press STOP to stop the chronograph and the PACE function
- Press and Hold SET for 3 seconds to Reset
- Press and Hold SET for 3 seconds to Set your PACE segments. Continue holding for 5 more seconds to Clear all segments

### DATA MODE

10k, PR, Chicked - 30 Lap Memory  
1 Run Data Storage  
131 - 50 Lap Memory  
10 Run Data Storage  
262 - 100 Lap Memory  
30 Run Data Storage

Data Mode will save 1-30 runs or 30-100 laps. Once Data Mode has reached capacity, the Lap Counter will display "- -" and FULL will be displayed. For each run, Data Mode will catalog Total Time, each Lap Split, Best Lap, and Average Lap.

- Press MODE to select Data mode (DATA).
- Press STOP to scroll through the saved Runs (262/131 only)
- Press START/LAP to view the details of the selected Run
- Press STOP at anytime to return to scroll the saved Runs
- Press and Hold SET to clear selected Run. Continue holding to clear ALL RUNS

### TIMER MODE

Timer Mode has 5 segment timers (or interval timers). Each timer will countdown and upon completion beep for 5 seconds and immediately loop to the next segment that has a set value greater than 0. Each loop will be counted and displayed at the bottom of the display. Timer Mode will count up to 100 loops or 100 hours.

- Press MODE to select Timer mode (TMR).
- Press and Hold SET for 2 seconds to begin setting the timers
- Press MODE to scroll through Second, Minute, Hour, Segment
- Press START/LAP + or STOP – to move each item up or down. If only one segment timer is set with a greater value than 0, that timer will run on a loop. If more than 1 timer is set, timers will run in sequential order.
- Press SET to exit the setting mode
- Press STOP to scroll through segment timers.
- Press START/LAP to start the selected segment. Regardless of which segment begins the workout, the timers will run sequentially. The Timer Icon (TMR) will flash in all modes while running.
- Press STOP to stop the timer
- Press and Hold SET for 3 seconds to reset the timer. Continue Holding SET to Clear all Segment Timers back to 0

### ALARM MODE

Alarm Mode has 2 alarms. These alarms can be set in T1 or T2 and will sound everyday if set to ON. Both alarms will sound in T1 unless the Time Mode is in T2. If Time Mode is in T1/T2, the alarms will default to T1. Alarm will sound for 20 seconds or can be deactivated by pressing any button. The Alarm Icon (●) will display in Time and Alarm modes when any alarm is set ON.

- Press MODE to select Alarm mode (ALRM).
- Press STOP to scroll through the alarms.
- Press START/LAP to turn alarm ON/OFF
- Press and Hold SET for 3 seconds to begin setting the selected alarm
- Press MODE to scroll through T1/T2, Hour, Minute.
- Press START/LAP + or STOP – to move each item up or down.
- Press SET to exit the setting mode. Exiting will turn the selected alarm ON.

## FRENCH

### GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

Vous désirez sortir la montre de son emballage et lancer votre carrière de coureur sans attendre ? Commencez par cette section pour consulter un résumé rapide des instructions.

- Appuyez sur MODE afin de sélectionner le mode d'affichage de l'heure (TIME). Appuyez sur SET et maintenez-le enfoncé afin de régler l'heure, la date, l'année, le contraste, le niveau de conservation d'énergie et choisir le fuseau horaire.
- Appuyez sur MODE afin de sélectionner le mode Chronomètre (RUN). Appuyez sur START/LAP (démarrage/temps intermédiaire) pour commencer le chronométrage et pour prendre des temps intermédiaires ou des temps partiels ; appuyez sur STOP afin d'arrêter le chronométrage. (262/131 - Appuyez sur STOP et maintenez-le enfoncé pour enregistrer le temps de course.) Appuyez sur SET et maintenez-le enfoncé afin de remettre à zéro.
- Appuyez sur MODE afin de sélectionner le mode Minutage des segments (TMR). Appuyez sur SET et maintenez-le enfoncé afin de régler jusqu'à 5 segments (intervalles). Appuyez sur START/LAP afin de mettre en route les minuteries. Appuyez sur STOP afin de les arrêter. Appuyez sur SET et maintenez-le enfoncé afin de remettre à zéro.
- Appuyez sur MODE afin de sélectionner le mode Alarme (ALRM). Appuyez sur SET et maintenez-le enfoncé afin de régler jusqu'à 2 alarmes par jour.

Vous désirez plus de détails ? Référez-vous au guide détaillé ci-dessous :

### RÉTROÉCLAIRAGE DU CADRAN EL

1. Appuyez sur SET depuis n'importe quel mode afin d'activer l'éclairage.

### MODE HEURE

In mode Heure vous pouvez régler l'heure et le calendrier pour deux fuseaux horaires, activer la fonction de conservation d'énergie et activer le carillon horaire.

- Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le mode Heure (TIME) soit affiché.
- Pour activer ou désactiver le carillon horaire, appuyez sur START/LAP (démarrage/temps intermédiaire). L'icône ▲ s'affiche près de la date, en bas, lorsque le carillon est activé.
- Pour changer de Fuseau horaire ou les afficher tous deux en même temps, appuyez sur STOP et maintenez-le enfoncé. Chaque fois que vous appuyez sur STOP et le maintenez enfoncé, la montre affiche un mode de fuseau horaire différent : il passe de T1 à T2 puis à un mode d'affichage double (une combinaison de T1 et T2). En affichage double le fuseau T1 est le chiffre du haut, T2 celui du bas.

### RÉGLAGE DE L'HEURE

- Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le mode Heure (TIME) soit affiché.
- Appuyez sur SET et maintenez-le enfoncé 3 secondes pour commencer à régler l'Heure et la Date pour les fuseaux horaires T1, T2 et en affichage double.
- Appuyez sur MODE afin de passer de l'Heure, à la Minute, à la Seconde, au Jour, au Mois, à l'Année, à l'affichage 12 ou 24 heures, au mode de conservation d'énergie et au Contraste. (La fonction Conservation d'énergie place la montre en mode de « veille » et où elle peut être réactivée à l'aide de n'importe quel bouton. Cette option prolonge la vie de la pile. La fonction Contraste permet d'assombrir ou éclaircir l'affichage des caractères.) En affichage double, le fuseau horaire T1 est réglé en premier, suivi de T2.
- Appuyez sur START/LAP + ou STOP - pour augmenter ou diminuer les valeurs.
- Appuyez sur SET pour quitter le mode de réglage.

### RETOUR RAPIDE AU MODE HEURE

Appuyez sur MODE et maintenez-le enfoncé 1,5 secondes depuis n'importe quel mode afin de retourner directement au mode Heure.

### MODE CHRONOMÈTRE

10k, PR, Chicked - Mémoire 30 temps intermédiaires  
131 - Mémoire 50 temps intermédiaires  
262 - Mémoire 100 temps intermédiaires

Le chronomètre peut être utilisé afin de chronométrer une course et ses temps intermédiaires avec une précision jusqu'à 1/100e de seconde. L'affichage peut être ajusté pour indiquer le temps total écoulé, les temps intermédiaires, ou les deux (temps intermédiaires et temps total). Le chronomètre fonctionne 20 heures d'affilée et offre une mémoire de 20 à 100 temps intermédiaires. La montre affiche FULL lorsque les mémoires sont pleines.

- Appuyez sur MODE afin de sélectionner le mode Chronomètre (RUN).
- Appuyez sur START/LAP (démarrage/temps intermédiaire) pour lancer le chronométrage. Le chronomètre affiche par défaut un écran double : le temps intermédiaire en haut, et le temps total en bas.
- Appuyez sur START/LAP (démarrage/temps intermédiaire) pour prendre un temps intermédiaire (Temps instantané). Le chronomètre affiche le numéro du tour et le temps intermédiaire pendant 5 secondes. Après ces 5 secondes, le nouveau numéro de tour s'affiche en haut, le nouveau temps intermédiaire s'affiche en haut, et le temps total en bas.

- Appuyez sur VIEW pour passer de l'Affichage double au Temps intermédiaire ou au Temps total.
- Appuyez sur STOP afin d'arrêter le chronomètre.
- Appuyez sur STOP et maintenez-le enfoncé pour enregistrer cette course en mode Données. Une fois l'information enregistrée, le chronomètre est remis à zéro automatiquement. (seulement 262/131)
- Si vous désirez seulement remettre à zéro la course SANS l'enregistrer, appuyez sur SET et maintenez-le enfoncé 3 secondes pour effacer et remettre à zéro le chronomètre.
- L'icône Chrono insert clignote dans tous les modes lorsque le chronomètre est en marche.

### TEMPS CIBLE (PACE - TRAIN)

– en mode Chronomètre – disponible avec les modèles 262 et 131

131 - 50 segments de train  
262 - 100 segments de train

La fonction de Temps cible (PACE, c'est-à-dire, le train) est utile afin de mesurer votre progrès par rapport à vos objectifs. La montre permet de préciser à l'avance vos objectifs pour chaque segment (intervalle). Et ce jusqu'à 50 ou 100 segments. (Par exemple, si votre but est de courir 10 miles à un train de 7 mn / mile, vous pouvez paramétrer 10 segments de 7 minutes chaque. A chaque mille, vous pouvez afficher votre avance ou votre retard pour ce temps intermédiaire ou par rapport au temps total, en appuyant sur START/LAP (démarrage/temps intermédiaire).)

- Appuyez sur MODE pour sélectionner le mode Chronomètre (RUN).
- Appuyez sur SET et maintenez-le enfoncé 3 secondes pour régler vos segments PACE.
- Appuyez sur START/LAP pour activer (ON) ou désactiver (OFF) la fonction PACE.
- Une fois PACE activé (ON), appuyez sur MODE pour passer des Secondes, aux Minutes et aux Heures. Il faut donner une valeur supérieure à 0 au segment (SG) 01 avant de pouvoir passer au segment suivant, SG 02.
- Une fois que vous avez établi le nombre de segments désiré, appuyez sur SET pour quitter ce mode.
- Appuyez sur START/LAP pour commencer la course.
- Appuyez sur START/LAP lorsque vous atteignez la fin du segment désiré. Le numéro du segment et le temps intermédiaire s'affichent pendant 5 secondes. Puis l'écran affiche deux chiffres pendant 5 secondes. Le numéro du haut représente l'avance ou le retard par rapport au segment enregistré comme objectif. Celui du bas, l'avance ou le retard par rapport au temps total enregistré comme objectif.
- Appuyez sur STOP pour arrêter le chronographe et sa fonction PACE.
- Appuyez sur SET et maintenez-le enfoncé 3 secondes pour remettre à zéro.
- Appuyez sur SET et maintenez-le enfoncé 3 secondes afin de régler vos segments PACE (la montre émet 2 bips). Continuez à le maintenir enfoncé encore 5 secondes pour effacer tous les segments (la montre émet 3 bips).

### MODE DONNÉES

10k, PR, Chicked - Mémoire 30 temps intermédiaires - Stockage des données d'une course  
131 - Mémoire 50 temps intermédiaires  
Stockage des données de 10 courses  
262 - Mémoire 100 temps intermédiaires  
Stockage des données de 30 courses

Le mode Données permet d'enregistrer de 1 à 30 courses ou de 30 à 100 temps intermédiaires. Une fois à bout de mémoire, le compteur de tours affiche « - - » et FULL est affiché. Le mode Données catalogue le Temps Total, chaque temps intermédiaire, le temps du meilleur tour et la moyenne de tous les temps intermédiaires.

- Appuyez sur MODE afin de sélectionner le mode Données (DATA).
- Appuyez sur STOP pour passer d'une course enregistrée à l'autre. (seulement 262/131)
- Appuyez sur START/LAP pour afficher les détails de la course sélectionnée.
- Appuyez sur STOP afin de retourner à l'affichage des courses enregistrées.
- Appuyez sur SET et maintenez-le enfoncé afin d'effacer la course sélectionnée. Continuez à appuyer afin d'effacer toutes les courses (ALL RUNS).

### MODE MINUTERIE

Le mode Minuterie offre 5 minuteriers pour différents segments (les minuteriers pour les intervalles). Chacune des minuteriers compte à rebours et, le compte terminé, sonne 5 secondes et passe immédiatement au segment suivant qui a une valeur supérieure à 0.

- Appuyez sur MODE afin de sélectionner le mode Minuterie (TMR).
- Appuyez sur STOP pour passer d'une minuterie à l'autre.
- Appuyez sur START/LAP (démarrage/temps intermédiaire) pour lancer le segment sélectionné. Quel que soit le segment choisi pour commencer l'exercice, les minuteriers sont activées de façon séquentielle. L'icône Minuterie insert clignote dans tous les modes lorsque le mode est activé.
- Appuyez sur STOP pour arrêter la minuterie.
- Appuyez sur SET et maintenez-le enfoncé 3 secondes pour remettre la minuterie à zéro. Maintenez SET enfoncé pour remettre à zéro toutes les minuteriers.

### RÉGLAGE DE LA MINUTERIE

- Appuyez sur MODE afin de sélectionner le mode Minuterie (TMR).
- Appuyez sur SET et maintenez-le enfoncé 2 secondes pour régler les minuteriers.
- Appuyez sur MODE pour passer des Secondes aux Minutes, aux Heures et aux Segments.
- Appuyez sur START/LAP + ou STOP – pour augmenter ou diminuer les valeurs. Si vous n'avez donné une valeur supérieure à 0 qu'à une seule minuterie de segment, cette minuterie tourne en boucle. Si vous avez réglé plus d'une minuterie, elles tournent en ordre séquentiel.
- Appuyez sur SET pour quitter ce mode de réglage.

### MODE ALARME

Le mode Alarme comprend deux alarmes : ces alarmes peuvent être réglées pour le fuseau horaire T1 ou T2 et sonneront chaque jour quand elles sont activées. Les deux alarmes sonnent dans le fuseau horaire T1 sauf si le mode Heure est dans le fuseau horaire T2. Si le mode Heure est en affichage double T1/T2, les alarmes sonnent par défaut dans le fuseau horaire T1. L'alarme sonne 20 secondes ou peut être arrêtée en appuyant sur n'importe quel bouton. L'icône Alarme (●) s'affiche en modes Heure et Alarme quand une alarme est activée.

- Appuyez sur STOP pour passer d'une alarme à l'autre.
- Appuyez sur START/LAP pour activer ou désactiver l'alarme.

### RÉGLAGE DE L'ALARME

- Appuyez sur MODE afin de sélectionner le mode Alarme (ALRM).
- Appuyez sur SET et maintenez-le enfoncé 3 secondes pour régler l'alarme sélectionnée.
- Appuyez sur MODE pour passer de T1/T2, à l'Heure et aux Minutes.
- Appuyez sur START/LAP + ou STOP – pour augmenter ou diminuer les valeurs.
- Appuyez sur SET pour quitter le mode de réglage. Quitter ce mode active l'alarme sélectionnée (ON).



## SPANISH

### GUÍA DE INICIO RÁPIDO

¿Desea comenzar su carrera como atleta nada más sacar el reloj de la caja? Siga estas sencillas y breves instrucciones.

- Presione MODE para seleccionar el modo Hora (TIME). Presione SET y manténgalo presionado para ajustar la hora, la fecha, el año, el contraste, el ahorro de energía y la zona horaria.
- Presione MODE para seleccionar el modo Cronógrafo (RUN). Presione START/LAP para ponerlo en marcha y medir vueltas y tiempos intermedios; pulse STOP para detenerlo. (262/131 - Presione STOP y manténgalo presionado para guardar la carrera.) Presione SET y manténgalo presionado para ponerlo a cero.
- Presione MODE para seleccionar el modo Intervalo de temporización (TIMR). Presione SET y manténgalo presionado para ajustar un máximo de 5 intervalos de temporización. Presione START/LAP para poner en marcha los temporizadores. Presione STOP para detener los temporizadores. Presione SET y manténgalo presionado para reiniciarlos.
- Presione MODE para seleccionar el modo Alarma (ALRM). Presione SET y manténgalo presionado para ajustar un máximo de 2 alarmas diarias.


¿Necesita más detalles? Consulte el manual completo que aparece a continuación.

### RETROILUMINACIÓN EL

- Presione SET en cualquier modo para encender la iluminación.

### MODO HORA

En el modo Hora se puede ajustar la información de fecha y hora de dos zonas horarias, activar la función Ahorro de energía y activar el botón Sonería.

- Presione MODE hasta que se seleccione el modo Hora (TIME).
- Para activar y desactivar (ON/OFF) el botón Sonería, presione START/LAP. Cuando se active la sonería, el icono  aparecerá justo al lado de la fecha en la parte inferior de la pantalla.
- Para pasar de una zona horaria a otra, o bien mostrar ambas simultáneamente, presione STOP y lo mantenga presionado, la visualización cambiará entre T1, T2 y visualización combinada (T1 y T2). En la visualización combinada, T1 se mostrará con los dígitos superiores y T2 con los dígitos inferiores.

### AJUSTE DE LA HORA

- Presione MODE hasta que se seleccione el modo Hora (TIME).
- Presione SET y manténgalo presionado durante 3 segundos para comenzar el ajuste de la hora y la fecha en T1, T2 y la visualización combinada.
- Presione MODE para ir pasando por Hora, Minutos, Segundos, Día del mes, Mes, Año, Formato 12/24 h, Ahorro de energía y Contraste (Ahorro de energía coloca el reloj en estado de suspensión, del que se sale pulsando cualquier botón. Esta función prolonga la duración de la pila. Contraste permite oscurecer o aclarar los caracteres de la pantalla). En Visualización combinada, primero se ajustan los parámetros de T1 y, a continuación, los de T2.
- Presione START/LAP (+) o STOP (–) para incrementar o decrementar el valor de cada elemento.
- Presione SET para salir del modo de ajuste.

### VOLVER AL MODO HORA

Presione MODE y manténgalo presionado durante 1,5 segundos para volver directamente al modo Hora.

### MODO CRONÓGRAFO

10k, PR, CHICKED - Memoria de 30 tiempos intermedios  
131 - Memoria de 50 tiempos intermedios  
262 - Memoria de 100 tiempos intermedios

El cronógrafo permite medir tiempos intermedios (vueltas) y totales (carreras) con una precisión de 1/100 de segundo. La pantalla se puede ajustar para mostrar el tiempo total, el tiempo intermedio o de vuelta, o la visualización combinada (tiempo intermedio y tiempo total). El cronógrafo puede medir hasta 20 horas y almacenar entre 30 y 100 tiempos intermedios. Si la memoria se llena, el reloj mostrará «FULL».

- Presione MODE para seleccionar el modo Cronógrafo (RUN).
- Presione START/LAP para poner en marcha el cronógrafo. El ajuste predeterminado mostrará la pantalla dividida, con el tiempo intermedio de vuelta en la parte superior y el tiempo total en la parte inferior.
- Presione START/LAP para registrar un tiempo intermedio. El número del tiempo intermedio finalizado y su duración se mostrarán durante 5 segundos. Después de esos 5 segundos, en la parte superior de la pantalla aparecerá el nuevo número de tiempo intermedio. El nuevo tiempo intermedio aparecerá en la parte superior y el tiempo total aparecerá en la parte inferior de la pantalla.
- Presione VIEW para cambiar a la visualización combinada, al tiempo intermedio o al tiempo total.
- Presione STOP para detener el cronógrafo.
- Presione STOP y manténgalo presionado para guardar la carrera en el modo Datos. Una vez guardada la carrera, el cronógrafo se

reiniciará para una nueva serie de mediciones. (solo 262/131)

- Si desea simplemente reiniciar los datos sin guardarlos, presione SET y manténgalo presionado durante 3 segundos para borrar y reiniciar el cronógrafo.
- Cuando el cronómetro esté en marcha, el icono de cronógrafo insert parpadeará en todos los modos.

### TIEMPO PREVISTO (PACE – RITMO)

- en modo Cronógrafo – disponible en los modelos 262 y 131

131 - 50 segmentos Pace  
262 - 100 segmentos Pace

La función Tiempo previsto (PACE, es decir, el ritmo), es una excelente herramienta para evaluar los progresos encaminados a lograr los objetivos. El reloj le permitirá establecer los objetivos de cada segmento o vuelta, hasta un máximo de 50-100 segmentos. (Por ejemplo, si su objetivo es correr 15

kilómetros a un ritmo de 5 minutos por km, deberá ajustar 15 segmentos de 5:00 cada uno. En cada punto kilométrico, presione el botón START/LAP. El reloj le mostrará + o – para ese tiempo intermedio y para el total de la carrera.

- Presione MODE para seleccionar el modo Cronógrafo (RUN).
- Presione SET y manténgalo presionado durante 3 segundos para ajustar los segmentos PACE.
- Presione START/LAP para activar y desactivar la función PACE.
- Una vez activada la función PACE, presione MODE para ir pasando por Segundos, Minutos y Horas. Para pasar al segmento 2 (SG 02), primero deberá ajustar el segmento 1 (SG01) con un valor mayor que 0.
- Una vez ajustado el número deseado de segmentos, presione SET para salir del modo.
- Presione START/LAP para comenzar la carrera.
- Presione START/LAP en los segmentos o puntos intermedios deseados. El número del tiempo intermedio finalizado y su duración se mostrarán durante 5 segundos. Seguidamente, la pantalla mostrará 2 números durante 5 segundos. El número superior es la ganancia (–) o la pérdida (+) respecto al segmento preestablecido. El número inferior es la ganancia (–) o la pérdida (+) respecto al objetivo de tiempo total.
- Presione STOP para detener el cronógrafo y la función PACE.
- Presione SET y manténgalo presionado durante 3 segundos para reiniciar.
- Presione SET y manténgalo presionado durante 3 segundos para ajustar los intervalos PACE (se escucharán 2 pitidos). Continúe presionando durante 5 segundos más para borrar todos los segmentos (se escucharán 3 pitidos).

### MODO DATOS

10k, PR, Chicked - Memoria de 30 tiempos intermedios  
Almacenamiento de datos de 1 carrera  
131 - Memoria de 50 tiempos intermedios  
Almacenamiento de datos de 10 carreras  
262 - Memoria de 100 tiempos intermedios  
Almacenamiento de datos de 30 carreras

El modo Datos permite almacenar 1-30 carreras o 30-100 tiempos intermedios o vueltas. Cuando el modo Datos llegue a su capacidad máxima, el contador de tiempos intermedios mostrará «←→» y en la pantalla aparecerá FULL. En cada carrera, el modo Datos catalogará el tiempo total, cada vuelta, la mejor vuelta y la vuelta media.

- Presione MODE para seleccionar el modo Datos (DATA).
- Presione STOP para ir pasando de una carrera guardada a otra. (solo 262/131)
- Presione START/LAP para ver los detalles de la carrera seleccionada.
- Presione STOP en cualquier momento para volver a ir pasando por las carreras guardadas.
- Presione SET y manténgalo presionado para borrar la carrera seleccionada. Siga presionando el botón para borrar TODAS LAS CARRERAS (ALL RUNS).

### MODO TEMPORIZADOR


El modo Temporizador ofrece 5 intervalos de temporización. Cada temporizador irá contando hasta agotar el tiempo, momento en el que emitirá un sonido durante 5 segundos, e inmediatamente saltará al siguiente intervalo mayor que 0. Cada salto se enumerará y mostrará en la parte inferior de la pantalla. El modo Temporizador puede contar un máximo de 100 saltos o 100 horas.

- Presione MODE para seleccionar el modo Temporizador (TIMR).
- Presione STOP para ir pasando por los intervalos de temporización.
- Presione START/LAP para poner en marcha el intervalo seleccionado. Sea cual sea el intervalo por el que se comience, los intervalos se ejecutarán secuencialmente. Cuando el temporizador esté en marcha, el icono de temporizador insert parpadeará en todos los modos.
- Presione STOP para detener el temporizador.
- Presione SET y manténgalo presionado durante 3 segundos para reiniciar el temporizador. Continúe presionando SET para poner a 0 todos los intervalos de temporización.

### AJUSTE DEL TEMPORIZADOR

- Presione MODE para seleccionar el modo Temporizador (TIMR).
- Presione SET y manténgalo presionado durante 2 segundos para comenzar el ajuste de los temporizadores.
- Presione MODE para ir pasando por los Segundos, Minutos, Hora e Intervalo.
- Presione START/LAP (+) o STOP (–) para incrementar o decrementar el valor de cada elemento. Si solamente hay un intervalo de temporización con un valor mayor que 0, dicho intervalo se ejecutará en un bucle. Si se ajusta más de un temporizador, dichos intervalos se ejecutarán secuencialmente.
- Presione SET para salir del modo de ajuste.

### MODO ALARMA

El modo Alarma dispone de 2 alarmas. Estas alarmas se pueden ajustar con T1 o T2 y sonarán diariamente cuando se activen (ON). Ambas alarmas sonarán con T1 salvo que el modo Hora esté establecido con T2. Si el modo Hora es T1/T2, las alarmas se asignarán de manera predeterminada a T1. Las alarmas suenan durante 20 segundos; se pueden apagar presionando cualquier botón. Cuando una alarma esté activada, el icono de alarma  se mostrará en los modos Hora y Alarma.

- Presione STOP para ir pasando por las alarmas.
- Presione START/LAP para activar y desactivar la alarma.

### AJUSTE DE LA ALARMA

- Presione MODE para seleccionar el modo Alarma (ALRM).
- Presione SET y manténgalo presionado durante 3 segundos para comenzar el ajuste de la alarma seleccionada.
- Presione MODE para ir pasando por T1/T2, Horas y Minutos.
- Presione START/LAP + o STOP – para incrementar o decrementar el valor de cada elemento.
- Presione SET para salir del modo de ajuste. Al salir, se activa la alarma seleccionada.

## WARRANTY

English

#### BATTERY LIFE

The battery in your Soleus watch is estimated to last 2 years, depending on frequency and use of certain features.

#### BATTERY REPLACEMENT

Battery replacement must be performed by an authorized Soleus service center to retain a valid warranty. In addition to battery replacement, the service center will test movement, gaskets, water resistance and hardware to further ensure the long-term care of your watch.

#### WARNING!

Keep watch batteries away from children. If swallowed, contact a doctor immediately.

WARNING! Batteries contain chemical substances. They should be disposed of properly according to local regulations.

WATER RESISTANCE: 100 meters (PR/CHICKED)  
50 meters (262/131/10K)

ATTENTION! Water damage may occur if the buttons are pressed underwater.

#### OPERATING TEMPERATURE

-5 to 50° Celsius

Français

#### DUREE DE LA BATTERIE :

La batterie de cette montre Soleus a une durée estimée de deux ans, suivant la fréquence d'utilisation de certaines fonctions.

#### REMPLACEMENT DE LA BATTERIE :

La batterie doit être remplacée par un centre après-vente agréé Soleus, le seul en mesure de délivrer une garantie valide. En plus du remplacement des batteries, le centre après-vente testera le mouvement, les garnitures, la résistance à l'eau et la mécanique de la montre, afin d'assurer une longévité maximale.

AVERTISSEMENT ! Conserver les batteries de la montre loin de la portée des enfants. En cas d'ingestion, consulter immédiatement un médecin.

AVERTISSEMENT ! Les batteries contiennent des substances chimiques. Elles doivent être mises au rebut conformément aux règlements locaux en vigueur.

RESISTANCE A L'EAU : 100 mètres (PR/CHICKED)  
50 mètres (262/131/10K)

ATTENTION : Si actionnées sous l'eau, les touches peuvent être endommagées.

TEMPERATURE DE FONCTIONNEMENT : de -5 à 50° C

Español

#### DURACIÓN DE LA PILA:

La pila de su reloj Soleus tiene una duración aproximad de 2 años, dependiendo de la frecuencia y el uso de ciertas opciones.

#### SUSTITUCIÓN DE LA PILA:

La sustitución de la pila debe ser realizada en un centro de servicio Soleus autorizado para que la garantía siga siendo válida. Además de la sustitución de la pila, el centro de servicio comprobará el mecanismo, las juntas, la resistencia al agua y las piezas mecánicas, para garantizar aún más el cuidado a largo plazo de su reloj.

¡ADVERTENCIA! Mantenga las pilas del reloj fuera del alcance de los niños. En caso de ser tragadas, acuda inmediatamente a un médico.

¡ADVERTENCIA! Las pilas contienen sustancias químicas. Deben desecharse debidamente de acuerdo con la normativa local.

RESISTENCIA AL AGUA: 100 metros (PR/CHICKED)  
50 metros (262/131/10K)

ATENCIÓN! El reloj puede dañarse si se presionan los botones bajo el agua.

TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO: De -5 a 50° Centígrados