

CycleOps Joule™ GPS

Benutzerhandbuch



Joule GPS ist kompatibel mit jedem „ANT+“-kompatiblen Leistungsmesser, Geschwindigkeitssensor, Trittfrequenzsensor oder Herzfrequenzsensor.

© 2012 Saris Cycling Group, Inc.
5253 Verona Road
Madison, WI 53711

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne die vorherige schriftliche Genehmigung von Saris Cycling Group, Inc. kopiert, fotografiert, reproduziert, übersetzt, elektronisch übertragen oder auf digitale Medien gespeichert werden.

Marken
Saris Cycling Group, Inc., CycleOps und das CycleOps-Logo sind eingetragene Marken der Saris Cycling Group, Inc. Alle anderen in diesem Handbuch verwendeten Produkt-, Marken- oder Handelsnamen können Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Inhaber sein.

Änderungen
Saris Cycling Group, Inc. behält sich das Recht vor, Verbesserungen und/oder Aktualisierungen an den hier beschriebenen Produkten ohne Vorankündigung vorzunehmen.

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Vorschriften und Rss-210 der IC-Vorschriften. Der Betrieb unterliegt folgenden zwei Bedingungen:

(1) Dieses Gerät darf keine schädliche Interferenz verursachen und (2) dieses Gerät muss empfangene Interferenzen akzeptieren, einschließlich Interferenz, die zu unerwünschtem Betrieb führt. Der Hersteller über nimmt keine Verantwortung für Radio- oder Fernsehstörungen, die durch nicht genehmigte Änderung dieses Geräts verursacht werden. Durch solche Änderungen kann die Erlaubnis des Benutzers erlöschen, das Gerät zu betreiben.

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL

1. ERSTE SCHRITTE 4

- Auspacken
- Kompatibilität
- Installation
- Laden wird durchgeführt

2. ANZEIGE 6

- Anzeigenübersicht
- Anzeige 1, 2, 3
- Anzeige 4: Intervalle
- Fahrtansicht
- Intervallansicht
- Anzeige 5: GPS-Karte
- Routen
- Wegmarken

3. MENÜ 12

- Menüübersicht
- Fahrt
- Verlauf
- Sensor & Kopplung
- Training
- Navigation
- Benutzer
- Gerät
- Berichte
- Workouts

KAPITEL

5. DATEN & DOWNLOADS 15

- Herunterladen
- PowerAgent

6. FAQ & FEHLERBEHEBUNG 15

7. VORSICHTSMASSNAHMEN 16

8. TECHNISCHE DATEN 16

9. GARANTIE 18

KAPITEL 1: ERSTE SCHRITTE

Vielen Dank, dass Sie den CycleOps Joule GPS gekauft haben. Dieses Benutzerhandbuch ist nur eines der Hilfsmittel, das Sie dabei unterstützt, die Funktionen des Joule GPS kennenzulernen.

Bitte besuchen Sie www.cycleops.com. Dort können Sie

- mehr über Joule GPS und das CycleOps-Produktsystem zu erfahren, zum Beispiel stationäre Trainer, Heimtrainer, Programme und Leistungsmessgeräte.
- alle CycleOps-Produkte registrieren und die Garantie aktivieren.
- anleitungsvideos ansehen.
- sich für den CycleOps-Power-Newsletter anmelden - Ihre Informationsquelle für Neuigkeiten und technische Updates von CycleOps Power.

AUSPACKEN DES JOULE GPS

PACKUNGSIHALT:

TEIL	MGE
Joule GPS-Computer	1
Herzfrequenzgurt (ausgewählte Modelle)	1
Montagehalterung Lenker/Vorbau	1
Montagehalterung vorne	1
O-Ringe für die Montage (2 sm, 2 lg)	4
Micro-USB-Kabel	1

KOMPATIBILITÄT

Der Joule GPS ist mit jedem ANT+

- Leistungsmesser, -Herzfrequenzsensor, -Trittfrequenzsensor, -Geschwindigkeits-sensor und mit jeder Kombination aus Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor kompatibel. Neben diesen ANT+-Sensoren ist der Joule GPS auch kompatibel mit:

CycleOps 200Pro Heimtrainer
CycleOps 300Pro Heimtrainer
CycleOps PowerBeam Pro

KAPITEL 1: ERSTE SCHRITTE

INSTALLATION

Installation des CycleOps Joule GPS

MONTAGEHALTERUNG VORBAU/LENKER



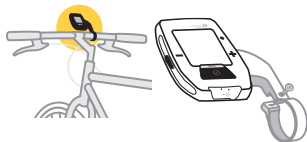
O-Ringe: Unter dem Vorbau/Lenker kreuzen, an den Haken befestigen

ODER



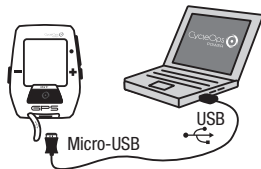
Kabelbinder um den Vorbau und durch die Öffnungen führen

MONTAGE AUSSEN-VORNE



LADEN

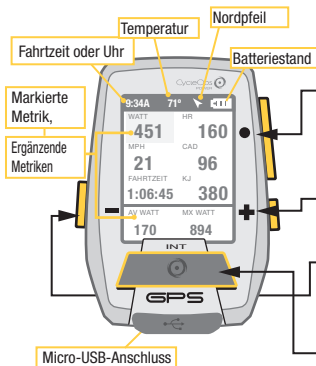
Der Joule GPS wird von einer aufladbaren Batterie mit Strom versorgt. Schließen Sie zum Aufladen der Batterie einen Computer oder einen Netzadapter (Nr. 7060, nicht im Lieferumfang enthalten) an. Die normale Batterie-ladung liefert ca. 20 Betriebsstunden.





KAPITEL 2: NAVIGATION (Navigation)

NAVIGATIONSÜBERSICHT

Es befinden sich drei Tasten an der Seite des Joule GPS und eine große Taste unter dem Bildschirm.



TASTEN	FUNKTION
[ENTER]-Taste ●	<ul style="list-style-type: none">* Einen Menüpunkt auswählen* Einmal drücken, um durch die Anzeigen zu blättern* 3 Sekunden gedrückt halten – Zum Menü wechseln* Im Menü 3 Sekunden gedrückt halten – Zu Anzeige wechseln
[PLUS]-Taste +	Verschiebt die Hervorhebung nach rechts und unten 
[MINUS]-Taste -	Verschiebt die Hervorhebung nach links und oben 
[INTERVAL]-Taste ●	<ul style="list-style-type: none">Drücken, um Intervalle zu markieren* 3 Sekunden gedrückt halten – Zur Intervallansicht wechseln* 3 Sekunden gedrückt halten – Zur Fahrtansicht wechseln

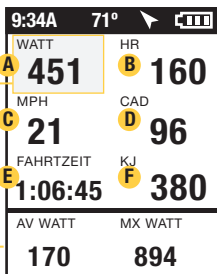
KAPITEL 2: NAVIGATION (Navigation)

ANZEIGE 1

Die Anzeige zeigt unterschiedliche Metriken, die sich leicht anpassen lassen. Wenn eine neue Metrik markiert wird, ändert sich die Detailansicht, um die zugehörigen Metriken anzuzeigen.

Ausgewählte Metrik
grau markiert

ANZEIGE 1



METRIK 1

METRIK 2

METRIK 3

2 Detailansicht

Ausgewählte Metrik

Detailansichten

	METRIK 1	METRIK 2	METRIK 3
A	WATT	AV WATT	MX WATT
B	HR	AV HR	MX HR
C	MPH	AV MPH	MX MPH
D	CAD	AV CAD	MX CAD
E	FAHRTZEIT	MEILEN	KJ
F	KJ	KJ/HR	TSS

Hinweis: Alle anzeigen sind von 3 bis 6 Metrikfenstern pro Anzeige anpassbar. Dabei kann zwischen 23 Metriken ausgewählt werden. Eine vollständige Liste der Metriken finden Sie auf Seite 16.



• [ENTER]

- [ENTER] drücken, um durch die Anzeigen zu blättern

KAPITEL 2: NAVIGATION (Navigation)

ANZEIGE 2

ANZEIGE 2

9:34A 71°

WATT HR

A 451 **B** 160

MPH FAHRTZEIT

C 21 **D** 1:06:45

AV HR MX HR

132 185

METRIK 2 METRIK 3

Ausgewählte Metrik grau markiert

2 Detailansicht

Ausgewählte Metrik	Detailansichten	
METRIK 1	METRIK 2	METRIK 3
A WATT	AV WATT	MX WATT
B HR	AV HR	MX HR
C MPH	AV MPH	MX MPH
D FAHRTZEIT	COUNTDOWN	



• [ENTER]

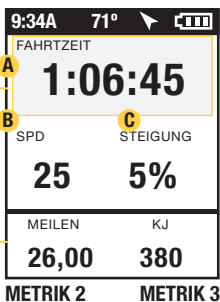
- [ENTER] drücken, um durch die Anzeigen zu blättern

KAPITEL 2: NAVIGATION (Navigation)

ANZEIGE 3

Ausgewählte Metrik
grau markiert

ANZEIGE 3



METRIK 1

2 Detailansicht

Ausgewählte Metrik

Detailansichten

	METRIK 1	METRIK 2	METRIK 3
A	FAHRTZEIT	MEILEN	KJ
B	GESCHWINDIGKEITS-	AV MPH	MX WATT
C	STEIGUNG	AV STEIGUNG	FT VERSTÄRKUNG



• [ENTER]

- [ENTER] drücken, um durch die Anzeigen zu blättern

KAPITEL 2: INTERVALLE

INTERVALLE

Intervalle sind nützlich, um Fahrtdaten in Bezug auf einen Abschnitt der Fahrt anzuzeigen, wie z. B. einen Berg oder andere Zeiträume hoher Intensität.

FAHRTANSICHT



ⓘ [INTERVAL]

3 Sek. gedrückt halten, um zum Intervallansicht zu wechseln

Intervallmarkierung

INTERVALLANSICHT ←



Zeigt Daten für das aktuelle Intervall an

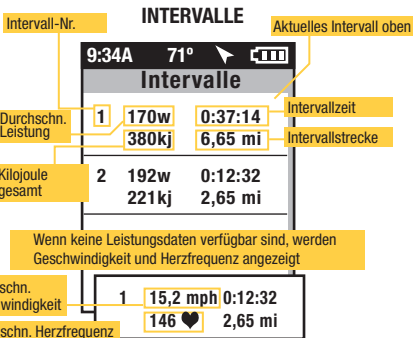


ⓘ [INTERVAL]

3 Sek. gedrückt halten, um zurück zum Fahrmodus zu gelangen Ansicht

INTERVALLE

Der Intervallbildschirm enthält die Intervallzusammenfassung.



• [ENTER]

• [ENTER] drücken, um durch die Anzeigen zu blättern

KAPITEL 2: NAVIGATION: GPS-KARTE

NAVIGATION: GPS-KARTE

Der Navigationsbildschirm ist eine GPS-Karte mit Wegmarken.

NAVIGATION (GPS-KARTE)

Die Metrik der gewählten Kategorie wird angezeigt

Nordpfeil

Satellitenempfang

Positionsanzeige

Wegmarken

Intervalle

Start

+ [Plus] drücken, um zu vergrößern
- [MINUS] drücken, um zu verkleinern

• [ENTER]

- [ENTER] drücken, um durch die Anzeigen zu blättern

VON DER ANZEIGE



• [ENTER]
Drücken
und 3 Sek.
gedrückt halten

9:34A 71°

Hauptmenü

- Fahrt ▶
- Verlauf ▶
- Sensoren ▶
- Training ▶
- Navigation** ▶
- Benutzer ▶
- Gerät ▶

◀ Zurück zur Anzeige

WEGMARKEN

Um Wegmarken hinzuzufügen, wählen Sie im Hauptmenü „Navigation“, „Wegmarken“ und dann „Neue Wegmarke“.

9:34A

Wegmarken

Start	2,3 mi	↶
Saris	0,0 mi	↑
Sopelana	4149 mi	↷
Neue Wegmarke		▶

◀ Zurück zur Anzeige

KAPITEL 2: NAVIGATION: GPS-KARTE

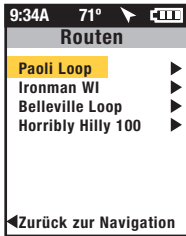
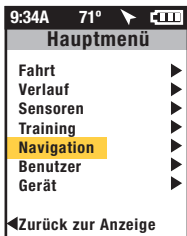
NAVIGATION: ROUTEN

VON DER ANZEIGE



• [ENTER]

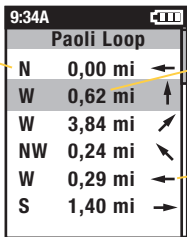
Drücken
und 3 Sek.
gedrückt halten



ROUTEN

Um eine Route aus dem Hauptmenübildschirm auszuwählen, wählen Sie „Navigation“, „Routen“ und dann die Route, die Sie fahren möchten.

Kurs



Strecke zum nächsten
Kartenpunkt (Wegbiegung)

Richtung zur nächsten Wegbiegung



• [ENTER]

• [ENTER] drücken, um
durch das Menü zu
blättern

Genaue Wegbeschreibungen
und Strecke zum nächsten
Kartenpunkt sind aufgeführt.

KAPITEL 3: MENÜÜBERSICHT & KOPPLUNG

MENÜ

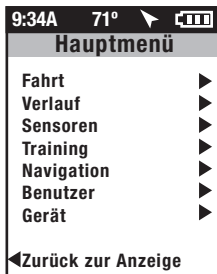
Rufen Sie das Menü auf, um den Fahrtenverlauf zu sehen, Sensoren zu koppeln, die Trainingsfunktion zu nutzen und das Gerät zu konfigurieren.

VON DER ANZEIGE



• [ENTER]

Drücken →
und 3 Sek. gedrückt halten



FAHRT

Fahrt fortsetzen Stoppen
Stoppen und und löschen
speichern

VERLAUF

Letzte Fahrt Berichtsummen
Fahrt auswählen
Bericht max.

SENSOR

Rad auswählen
Neues Rad → **Bearbeiten oder Verwenden** →
Rad hinzufügen →

TRAINING

WORKOUTS COUNTDOWN
AUTO-INTERVALL

NAVIGATION

WEGMARKEN KOMPASS
ROUTEN
GPS-STATUS

BENUTZER

EINEN BENUTZER AUSWÄHLEN
EINEN BENUTZER
HINZUFÜGEN → **Bearbeiten oder Verwenden** →

DEVICE

DATUM UND UHRZEIT
ANZEIGE
SPEICHER
HÖHENMESSER
ÜBER JOULE



WICHTIG

NÄHE-KOPPLUNG

Koppelt zuerst Geräte, die am nächsten am Sensor sind.

Joule 30 cm von der PowerTab-Nabe entfernt halten, wenn andere Sensoren vorhanden sind.



KOPPELN Mehrere Räder können mit individuellen Namen gekoppelt werden. (z. B.: „Thorstens Rennrad, Thorstens Mountainbike usw.)

Name

Gewicht in lb

Leistungssensor (auswählen)

Trittfrequenzsensor (auswählen)

Geschwindigkeitssensor (auswählen)

Herzfrequenzsensor (auswählen)

RU-Sensor (auswählen)

RAD LÖSCHEN

BENUTZER Auf jedem Joule können mehrere Benutzer gespeichert werden. (z. B.: Jim, Bob, Rachel können alle dasselbe Gerät mit ihren eigenen Informationen nutzen)

Name

Gewicht in lb

Höhe in Zoll

Geburtsdatum

Geschlecht

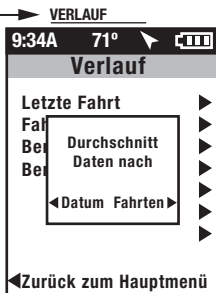
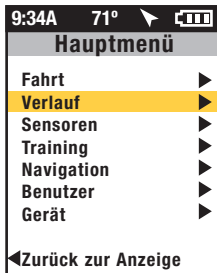
FTP

Leistungszonen

Herzfrequenzonen

KAPITEL 4: MENÜAUSWAHL VERLAUF: BERICHTE

Der Joule GPS zeigt einen Verlaufsbericht nach letzter Fahrt oder ausgewählten Fahrten und vergleicht sie mit den Fahrten oder Daten über 2 Wochen, 4 Wochen, 8 Wochen, 6 Monate oder 12 Monate vor der ausgewählten Fahrt. Hinweis: Die Durchschnittswerte enthalten die ausgewählte Fahrt nicht.



Durchschnittswert nach Datum gibt den Durchschnitt für den gesamten Zeitraum an. Jeder Tag ohne Fahrt während des angegebenen Zeitraums wird als null gerechnet.

Durchschnittswerte pro Fahrt geben den Durchschnitt nach Gesamtzahl der Fahrten für einen bestimmten Zeitraum an. Falls nur 3 Fahrten innerhalb von 2 Wochen durchgeführt wurden, wird der Durchschnitt für 3 Fahrten ermittelt.

BERICHTE

9:34A [Battery Icon]

Zusammenfassung

9/20/10 2 Wo

AV		
WATT	178	156
AV		
CAD	86	78
AV		
MPH	17,3	16,5
AV		
HR	135	126

BERICHT - MAX

9:34A [Battery Icon]

Arbeit

MAX. 2 Wo

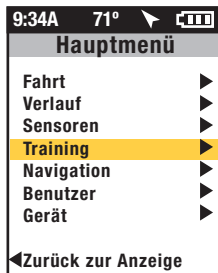
KJ	1802	1802
KJ/HR	874	874
TSS	176	176
IF	0,92	0,92

Maximalverlaufsberichte ermöglichen Vergleiche der Maximalwerte, die in einem ausgewählten Zeitraum gemessen wurden, mit den Durchschnittswerten im gleichen Zeitraum. Hinweis: Die Maximalansicht enthält die Maximalwerte für jede Berichtsmetrik über den Durchschnitt von zwei Wochen, vier Wochen usw.

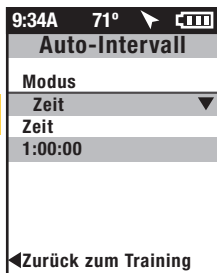
Gesamtverlaufsberichte ermöglichen Vergleiche der Gesamtwerte, die in einem ausgewählten Zeitraum gemessen wurden, mit den Durchschnittswerten im gleichen Zeitraum. Hinweis: Die Gesamtansicht enthält die Gesamtwerte für jede Berichtsmetrik über den Durchschnitt von zwei Wochen, vier Wochen usw.

KAPITEL 4: MENÜAUSWAHL TRAINING (Training)

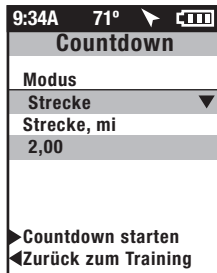
Der Joule GPS zeigt Workouts nach Name an und hat eine automatische Intervall- und Countdown-Intervallfunktion



TRAINING
WORKOUTS
AUTO-INTERVALL
COUNTDOWN



Auto-Intervall:
Stellen Sie den Joule GPS so ein, dass er Intervalle während Ihrer Fahrt automatisch auf Basis der Zeit, der Strecke oder der GPS-Position aufzeichnet. Bei Markierung eines GPS-Positionsintervalls wird jedes Mal, wenn der festgelegte GPS-Punkt passiert wird, eine Runde gezählt.

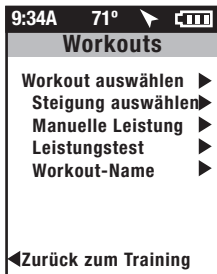


Countdown-Intervall: Stellen Sie den Joule GPS so ein, dass er ein Intervall auf Basis der Strecke, der Zeit oder der Kilojoule herunterzählt.

KAPITEL 4: MENÜAUSWAHL TRAINING: WORKOUTS PowerBeam PRO und 400PRO

Joule GPS ist mit dem PowerBeam Pro und 400Pro kompatibel.

WORKOUTS



Dieses Menü listet alle auf dem Gerät gespeicherten Workouts auf. Wenn der Benutzer ein Workout auswählt, wird dieses Workout gestartet.

Zielsteigung

Leistungszone

Zielleistung

Leistungsbereich

Aktuell	
5,0%	0,25 mi
1	1,23 mi
2	0:08:30
3	0:08:30
150 - 175 W	

Das WORKOUT-Menü ermöglicht Ihnen den Import eines Workout von PowerAgent auf Basis von Zielsteigung, Zielleistung, Leistungsbereich und Leistungszone. Jedes Segment kann auf Strecke oder Zeit basieren.

Hinweis: Manuelle Steigung und Manuelle Leistung werden nur angezeigt, wenn das Gerät mit einem PowerBeam Pro gekoppelt ist.

Wählen Sie einen manuellen Steigungsmodus als Zielsteigungsmodus.

Wählen Sie einen manuellen Leistungsmodus als Zielleistungsmodus.

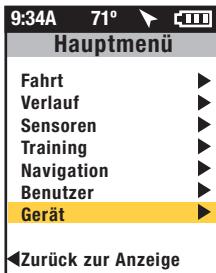
Wenn Sie „Manuelle Steigung“ oder „Manuelle Leistung“ auswählen, übernimmt das Gerät die Kontrolle über den gekoppelten PowerBeam Pro ohne Workout-Script. Sie müssen den Widerstand über die Gerätetasten steuern.

STEIGUNG	WATT
5,0%	451

+ Zielsteigung oder Leistungssteigerung

- Zielsteigung oder Leistungsverringering

KAPITEL 5: GERÄTEMENÜ

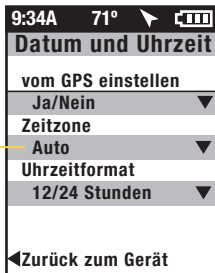


DEVICE

DATUM UND UHRZEIT

ANZEIGE
SPEICHER
HÖHENMESSER
ÜBER JOULE

Autom. Einstellung
der Zeit vom GPS



DEVICE

DATUM UND UHRZEIT

ANZEIGE

SPEICHER

HÖHENMESSER

ÜBER JOULE

DISPLAYEINGABE EINGABEOPTION

Anzeige	Änderung der Anzahl der Metrikfenster und individuellen Metriken in jeder Anzeige.
Karte anzeigen	Ja/Nein
Bearbeiten	Änderung der auf der GPS-Anzeige angezeigten Metriken.
Hintergrundbeleuchtungspegel	0-5
Intelligente Hintergrundbeleuchtung	Ja/Nein Falls die intelligente Hintergrundbeleuchtung aktiviert ist, leuchtet die Hintergrundbeleuchtung immer mit dem angegebenen Pegel zwischen Sonnen- aufgang und Sonnenuntergang, während das Gerät eingeschaltet ist. Der GPS-Ort wird verwendet, um festzustellen, wann der Sonnenaufgang und Sonnenuntergang erfolgt. Die Hintergrundbeleuchtung funktioniert normal bei Tastendruck zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang.
Kontrast	0-5
Timeout der Hintergrundbeleuchtung	Nie ein, 10 Sek. - 1
Ruhezeit	Min. und Immer ein 3, 5, 10 Min. - Display geht nach der angegebenen Zeit der Inaktivität in den Ruhezustand.
Sprache	English, Deutsch, Francais, Italiano, Espanol, Nederlands
Einheiten	Englisch oder Metrisch

KAPITEL 5: GERÄTEMENÜ

DEVICE

DATUM UND UHRZEIT

ANZEIGE

SPEICHER

HÖHENMESSER

ÜBER JOULE

DISPLAYEINGABE EINGABEOPTION

Aufzeichnungssteuerung	Geschwindigkeit/HR
Fahrzeit beenden	15, 30, 60, 90 Min., Nie
Kilometerzähler	Beliebige Zahl einstellen
Kilometerzähler zurücksetzen	Setzt den Kilometerzähler, die Betriebszeit und die Kilojoule auf Null zurück
Restlicher Speicher	Zeit den restlichen Speicherplatz auf dem Gerät an
Fahrtsspeicher löschen	Löscht die seit dem letzten Download auf dem Gerät gespeicherten Fahrten. Beeinflusst die Verlaufsberichte nicht
Verlauf löschen	Löscht alle Verlaufsdaten vom Gerät

DEVICE

DATUM UND UHRZEIT

ANZEIGE

SPEICHER

HÖHENMESSER

ÜBER JOULE

DEVICE



DATUM UND UHRZEIT

ANZEIGE

SPEICHER

HÖHENMESSER

ÜBER JOULE

9:34A 71°  

Höhe



Aktuelle Höhe
1030

Starthöhe
830

▶ Starthöhe verwenden

◀ Zurück zum Gerät

Stellen Sie „Starthöhe verwenden“ ein und verwenden Sie es, um den Höhenversatz für genauere barometrische Sensoranzeigen zu berechnen und zu verwenden.

9:34A 71°  

Über Joule

Firmware-Version
17.023

Entwickelt in
Madison, WI by
Saris Cycling Group
800-783-7257

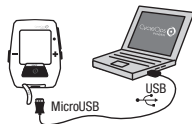
◀ Zurück zum Gerät

Firmware
Version

KAPITEL 6: DATEN & DOWNLOADS

DOWNLOAD

Um den Joule GPS weiter zu konfigurieren und die Anzeigen individuell anzupassen, installieren Sie die PowerAgent-Software von www.cycleops.com/poweragent. Mit PowerAgent können Sie außerdem Ihre Fahrdaten herunterladen und analysieren.



KAPITEL 7: FAQ & FEHLERBEHEBUNG

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Die neuesten FAQ und Fehlerbehebungstipps finden Sie im Kundensupportabschnitt auf unserer Website www.cycleops.com.

KAPITEL 8: WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

Achten Sie immer auf die Straße. Konzentrieren Sie sich nicht zu sehr auf das Display.

Sie sollten sich zuerst im Stehen mit den Computerfunktionen vertraut machen.

Computer und Brustgurt sind wasserbeständig, nicht wasserfest. Vermeiden Sie ständigen Wasserkontakt und legen Sie das Gerät nicht absichtlich ins Wasser und setzen Sie es nicht Hochdrucksprühgeräten aus. Vermeiden Sie es, die Lösungsmittelmischung direkt auf das Gerät zu sprühen. Verwenden Sie keinen Verdünnern oder andere Lösungsmittel, um Teile zu reinigen.

Nichtbefolgen dieser Vorsichtsmaßnahmen kann zu einem vorzeitigen Ausfall oder falschem Betrieb des Geräts und zum Erlöschen der Garantie führen.

KAPITEL 9: MERKMALE UND TECHNISCHE DATEN FÜR JOULE GPS

JOULE GPS – MERKMALE

3 anpassbare Anzeigen	Pedalbalance (aktuell, Durchschnitt)
Höhe	Steigungsgrad (aktuell, Durchschnitt)
Batteriestandanzeige (Sensoren, Joule GPS)	Leistung (aktuell, Durchschnitt, Maximum)
Trittfrequenz (aktuell, Durchschnitt, Maximum)	Leistungszone (aktuell, Durchschnitt)
Aktueller Kurs	Fahrstrecke
Restliche Strecke des Workout	Fahrzeit
Strecke zum nächsten Routenpunkt	Geschwindigkeit (aktuell, Durchschnitt, Maximum)
Strecke zum Fahrpartner	Wellenzahl (W/kg)
Kurs zum nächsten Routenpunkt	Temperatur
Herzfrequenzrate (aktuell, Durchschnitt, Maximum)	Tageszeit
Herzfrequenzzone	Restliche Zeit des Workout
Intensitätsfaktor	Zeit zum Fahrpartner
Intervallzusammenfassungsbildschirm	Gesamter Anstieg
Kilojoule	Kilojoule gesamt
Kilojoule pro Stunde	Training-Stress-Score
Normalisierte Leistung	VAM
Spitzenleistung (5 Sekunden, 5 Minuten, 20 Minuten)	Watt pro Kilogramm (aktuell, Durchschnitt, Maximum)

KAPITEL 9: MERKMALE UND TECHNISCHE DATEN FÜR JOULE GPS

JOULE GPS – TECHNISCHE DATEN

ANT+-kompatibel	Ja
Barometrischer Höhenmesser	Ja
Batterie	Aufladbar
Batterielebensdauer	20 Stunden
Displaygröße	40 (l) x 30 (b) (mm)
Displaytyp	Punktmatrix (128x160)
Download-Kabel	Micro-USB
Intervalltaste	Ja
Montageart	Vorbau/Lenker, Vorne
Betriebstemperatur	0 - 40° C
Fahrtenverlauf	1 Jahr
Fahrtenspeicher	80 Stunden
Abmessungen des Geräts	78 (l) x 53 (b) x 26 (t) (mm)
Wasserbeständig	Ja, IPX 7
Gewicht	70 Gramm

KAPITEL 10: Garantie

GARANTIE

Wenn Sie die Garantie in Anspruch nehmen möchten, benötigen Sie unter Umständen den Original-Kaufbeleg.

Für den Joule gilt eine Garantie gegenüber dem ursprünglichen Einzelhandelskäufer bei Material- und Fertigungsfehlern. Die Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer. Es ist ein Kaufnachweis erforderlich.

- Elektronik:
 - 1 Jahr
 - 2 Jahre (Europa)

DIESE GARANTIE DECKT FOLGENDES NICHT AB:

- Normaler Verschleiß.
- Schäden, Ausfälle oder Verluste, die durch Unfälle, missbräuchliche Verwendung, Nachlässigkeit, falschen Gebrauch, falsche Montage, falsche Wartung oder Nichtbefolgen der Anleitung oder Warnhinweise im Benutzerhandbuch verursacht werden.
- Verwendung des Produkts in einer Art und Weise oder Umgebung, für die es nicht gedacht ist.

EINSCHRÄNKUNGEN

Die vorher aufgeführten Garantien gelten anstatt aller anderen Garantien und schließen alle Garantien aus, die nicht ausdrücklich hierin angegeben sind, ob ausdrückliche oder stillschweigende oder sonstige, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, die Gewährleistungen der Marktgängigkeit oder der Eignung für einen bestimmten Zweck. Die Saris Cycling Group übernimmt in keinem Fall eine Haftung für Neben- oder Folgeverluste, Schäden oder Aufwendungen in Verbindung mit seinen Trainingsprodukten. Die Haftung der Saris Cycling Group wird ausdrücklich auf den Austausch von Waren beschränkt, die dieser Garantie nicht entsprechen, oder, nach Wahl der Saris Cycling Group, auf die Rückzahlung eines Teils des Kaufpreises des betroffenen Trainingsproduktes. Einige Länder erlauben den Ausschluss oder die Einschränkung stillschweigender Garantien oder von Neben- oder Folgeschäden nicht, deshalb gelten die vorher erwähnten Einschränkungen oder Ausschlüsse für Sie möglicherweise nicht.

VORGEHENSWEISE

Der Garantieservice erfolgt durch die Saris Cycling Group oder einen autorisierten Saris Cycling Group-Händler. Der ursprüngliche Käufer muss einen Kaufnachweis liefern. Für Serviceaufträge und/oder den Transport zu und vom autorisierten Saris Cycling Group-Händler ist der Käufer verantwortlich.

- Die Saris Cycling Group hat die Option, Produkte, für die ein Garantieservice erforderlich ist, zu reparieren oder zu ersetzen.
- Die Saris Cycling Group ersetzt alle defekten Geräte durch ein neues Gerät oder ersetzt das Gerät durch ein Gerät gleichen Werts.
- Falls ein Produkt nicht repariert werden kann, übernimmt die Saris Cycling Group eine begrenzte Gutschriftsrückzahlung für ein anderes CycleOps-Produkt von gleichem oder höherem Wert.

Anhang A: METRIKDEFINITIONEN

Berichtdefinitionen

Zusammenfassungsbericht

Fahrzeit

Fahrzeit ist definiert als Zeit, die in Bewegung verbracht wird. Hinweis: Zeit, die angehalten verbracht wird, kann einbezogen werden, wenn die Joule-Moduseinstellungen von Geschwindigkeitsaufzeichnungssteuerung zu Herzfrequenzaufzeichnungssteuerung geändert werden.

MI/KM

Die Fahrtlänge vom Start bis zum Ziel, gemessen in Kilometer oder Meilen.

KJ

1. 1000 Joule. 2. Eine Energieeinheit, die gleich der Arbeit ist, die von einer Kraft von 1000 Newton auf einer Distanz von 1 Meter geleistet wird. 3. Eine Maßeinheit für mechanische Energie oder die Energie, die freigesetzt wird, wenn eine Kraft auf ein Objekt oder einen Körper wirkt. 4. Eine gebräuchliche Einheit, um die Gesamtmenge oder Arbeit auszudrücken, die während eines Workout, einer Fahrt oder Trainingsrunde geleistet wird. 5. Eine Einheit oder Maßzahl, um die gesamte Trainingsbelastung auszudrücken. 6. Die durchschnittliche Leistungsabgabe in Watt multipliziert mit der Zeit in Sekunden geteilt durch 1000.

TEMP C/F

Die aktuelle Temperatur, gemessen vom internen Joule-Sensor.

AV WATT

1. Durchschnittsleistung während einer Fahrt. 2. Eine gebräuchliche Einheit, um die Anstrengung oder Intensität bei Radfahrern auszudrücken. Hinweis: Die Durchschnittsberechnung enthält, je nach Einstellung, Nullwerte (Zeit, die mit Ausrollen oder ohne Leistung verbracht wurde) oder nicht, Standardmäßig werden Nullwerte nicht berücksichtigt. Für 2- und 4-Wochendurchschnitte werden die rollierenden Durchschnittswerte über die ausgewählte Zeitdauer zeitgewichtet.

AV CAD

Durchschnittliche Pedalumdrehungen pro Minute während einer Fahrt. Hinweis: Die Durchschnittsberechnung enthält, je nach Einstellung, Nullwerte (Zeit, die mit Ausrollen oder ohne Leistung verbracht wurde) oder nicht, Standardmäßig werden Nullwerte nicht berücksichtigt. Für 2- und 4-Wochendurchschnitte wird ein zeitgewichteter Durchschnitt über die ausgewählte Zeitspanne verwendet.

AV MPH/KPH

Durchschnittsgeschwindigkeit in Meilen pro Stunde oder Kilometer pro Stunde während einer Fahrt.

AV HR

Durchschnittliche Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während einer Fahrt. Hinweis: Für 2- und 4-Wochendurchschnitte wird ein zeitgewichteter Durchschnitt über die ausgewählte Zeitspanne verwendet.

Anhang A: METRIKDEFINITIONEN

Berichtdefinitionen

Leistungsdetailbericht

AV WATT

1. Durchschnittsleistung während einer Fahrt. 2. Eine gebräuchliche Einheit, um die Anstrengung oder Intensität bei Radfahrern auszudrücken. Hinweis: Die Durchschnittsberechnung enthält, je nach Einstellung, Nullwerte (Zeit, die mit Ausrollen oder ohne Leistung verbracht wurde) oder nicht, Standardmäßig werden Nullwerte nicht berücksichtigt. Für 2- und 4-Wochendurchschnitte wird ein zeitgewichteter Durchschnitt über die ausgewählte Zeitspanne verwendet.

MX WATT

Maximale Leistung in Watt während einer Fahrt. Hinweis: Für 2- und 4-Wochendurchschnitte wird ein zeitgewichteter Durchschnitt über die ausgewählte Zeitspanne verwendet.

NULL WATT

Kumulierte Fahrzeit, wenn die Leistung null beträgt, angezeigt in Minuten oder als Prozentsatz der Gesamtfahrzeit.

NORM. LEISTUNG

Eine Schätzwert der Leistung, die Sie mit den gleichen physiologischen „Kosten“ hätten erzielen können, wenn Ihre Leistungsabgabe absolut konstant geblieben wäre, entwickelt von Training Peaks.

AV W/KG

Durchschnittliche Leistung in Watt geteilt durch Fahrergewicht in kg während einer Fahrt.

MX W/KG

Maximale Leistung in Watt geteilt durch Fahrergewicht in kg während einer Fahrt.

Anhang A: METRIKDEFINITIONEN

Berichtdefinitionen

Arbeitsbericht und Leistungsspitzenbericht

KJ

1. 1000 Joule. 2. Eine Energieeinheit, die gleich der Arbeit ist, die von einer Kraft von 1000 Newton auf einer Distanz von 1 Meter geleistet wird. 3. Eine Maßeinheit für mechanische Energie oder die Energie, die freigesetzt wird, wenn eine Kraft auf ein Objekt oder einen Körper wirkt. 4. Eine gebräuchliche Einheit, um die Gesamtmenge oder Arbeit auszudrücken, die während eines Workout, einer Fahrt oder Trainingsrunde geleistet wird. 5. Eine Einheit oder Maßzahl, um die gesamte Trainingsbelastung auszudrücken. 6. Die durchschnittliche Leistungsabgabe in Watt multipliziert mit der Zeit in Sekunden geteilt durch 1000.

KJ/HR

Durchschnittliche kJ pro Stunde während einer Fahrt.

TSS

Training Stress Score, der die Gesamtmenge an Glykogen schätzt, das bei einer Fahrt verbrannt wird.

IF

Verhältnis der normalisierten Leistung zu Schwellenleistung. Der Joule verwendet die Mitte zwischen der Schwellenzone (Zone 3) und der Renntempozone (Zone 4) als Schwellenleistungswert.

Spitzenleistung

Die höchste durchschnittliche Leistungsabgabe, die für eine festgelegte Zeitdauer aufrecht gehalten werden kann. 2. Bei den meisten Menschen ist eine aufrecht zu erhaltende Spitzenleistung oder Spitzenleistungsabgabe, die 4 bis 8 Minuten dauert, gleichzusetzen mit einer Intensität, die ihren VO₂ max auslöst, oder der maximalen Kapazität in Bezug auf den Sauerstoffverbrauch. 3. Bei den meisten Menschen ist eine aufrecht zu erhaltende Spitzenleistungsabgabe, die 20 bis 40 Minuten dauert, gleichzusetzen mit einer Intensität, die ihren Laktatschwellenwert auslöst, oder einem Blutlaktatwert, der 2 bis 3 mm über ihrem Basiswert liegt. 4. Bei den meisten Menschen ist eine aufrecht zu erhaltende Spitzenleistungsabgabe, die 40 bis 2 Stunden dauert, gleichzusetzen mit einer Intensität, die ihren Laktatschwellenwert auslöst, oder einem Blutlaktatwert, der bis zu 1 mm über ihrem Basiswert liegt. 5. Beim Radfahren ist die aufrecht zu erhaltende Spitzenleistung für jede festgelegte Zeitdauer analog zur besten Leistung für eine festgelegte Zeitdauer. Beispielsweise kann ein Läufer eine persönliche Bestzeit von 5 Minuten in einem Rennen über eine Meile und 35 Minuten in einem 10-km-Rennen haben, während ein Radfahrer eine persönliche Bestleistung oder aufrecht zu erhaltende Spitzenleistung von 400 Watt über 5 Minuten und 340 Watt über 35 Minuten haben kann.

Anhang A: METRIKDEFINITIONEN

Berichtdefinitionen

Bericht „Zeit in Zonen“

Trainingszonen

1. Unterschiedliche Behälter oder Intervalle, spezifisch für ein bestimmtes Energie- oder physiologisches System. Von kurzen, maximalen Anstrengungen bis zu langen, maximalen Anstrengungen laufen diese Energiesysteme entlang einer Skala von anaeroben bis zu aeroben Stoffwechselwegen. Gebräuchliche Richtwerte für diese Skala sind u.a. die Leistung beim Laktatschwellenwert und die Leistung bei V02 max.

Erholungszone (Zone 1)

1. Eine leichte Übungsintensität mit minimaler Beanspruchung oder Belastung des Körpers. 2. Auf einer Skala von 1 bis 10 des subjektiven Belastungsempfindens entspricht die Erholungszone einer 1 bis 2 oder „sehr leicht“ bis „leicht“. 3. Auf einer Skala von 6 bis 20 des subjektiven Belastungsempfindens entspricht die Erholungszone einer 6 bis 10 oder „sehr sehr leicht“ bis „sehr leicht“. 4. Die Übungsintensität hängt nur vom aeroben Stoffwechsel, hauptsächlich vom Fettstoffwechsel, ab. 5. Eine Übungsintensität, die eine unbestimmte Zeitspanne aufrecht gehalten werden kann.

Ausdauerzone (Zone 2)

1. Eine gemäßigte Übungsintensität mit etwas Beanspruchung oder Belastung des Körpers. 2. Auf einer RPE-Skala von 1 bis 10 entspricht die Intensität 3 bis 4 oder „gemäßigt“ bis „etwas anstrengend“. 3. Auf einer RPE-Skala von 6 bis 20 entspricht die Intensität 10 bis 13 oder „ziemlich leicht“ bis „ein wenig anstrengend“. 4. Die Übungsintensität hängt vom aeroben Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel ab. 5. Die Übungsintensität kann gehalten werden, solange der Athlet mit Kohlenhydraten versorgt wird (d.h. essen darf).

Laktatschwellenwertzone (Lactate Threshold Zone, LT-Zone) (Zone 3)

1. Eine Zone hoher Intensität, gekennzeichnet durch einen plötzlichen Anstieg der Atemfrequenz. 2. Auf einer RPE-Skala von 1 bis 10 entspricht die Intensität 5 bis 7 oder „anstrengend“ bis „sehr anstrengend“. 3. Auf einer RPE-Skala von 6 bis 20 entspricht die Intensität 13 bis 16 oder „ein wenig anstrengend“ bis „sehr anstrengend“. 4. Ein Bereich der Übungsintensität, der mit einer leichten Modulation oder einem Anstieg des Blutlaktatwerts über einem Ruhebasiswert bis zu einer Intensität geht, der einem Blutlaktatwert von 2 bis 3 mm über einem Ruhebasiswert entspricht. 5. Eine Abgrenzung zwischen aerobem Stoffwechsel und einer Mischung aus anaerobem und aerobem Stoffwechsel. 6. Eine Gesamtübungsintensität, die zwischen 40 Minuten und 2 Stunden aufrecht gehalten werden kann, je nach Verfügbarkeit der gespeicherten Kohlenhydrate oder des Glykogens im Körper.

Anhang A: METRIKDEFINITIONEN

Berichtdefinitionen

Bericht „Zeit in Zonen“ ...Fortsetzung

Renntempozone (Zone 4)

1. Eine äußerst anstrengende oder Vollintensitätszone. 2. Auf einer RPE-Skala von 1 bis 10 entspricht die Intensität 7 bis 8 oder „sehr anstrengend“ bis „sehr sehr anstrengend“. 3. Auf einer RPE-Skala von 6 bis 20 entspricht die Intensität 16 bis 18 oder „sehr anstrengend“ bis „sehr sehr anstrengend“. 4. Eine Übungsintensität, die hauptsächlich vom aeroben und anaeroben Kohlenhydratstoffwechsel abhängt. 5. Eine volle Übungsintensität, die zwischen 10 und 30 Minuten aufrecht gehalten werden kann.

Maximalzone (Zone 5)

1. Eine Voll- oder Maximalintensitätszone. 2. Auf einer RPE-Skala von 1 bis 10 entspricht die Intensität 9 bis 10 oder „sehr sehr anstrengend“ bis „maximal“. 3. Auf einer RPE-Skala von 6 bis 20 entspricht die Intensität 18 bis 20 oder „sehr sehr anstrengend“ bis „maximal“. 4. Eine Übungsintensität, die den Körper veranlasst, seinen maximalen Sauerstoffverbrauch zu erreichen (d.h. eine Übungsintensität, die VO₂ max auslöst). 5. Eine volle oder maximale Anstrengung, die 2 bis 8 Minuten oder durchschnittlich 4 Minuten aufrecht gehalten werden kann.

Supramaximalzone (Zone 6)

1. Eine sehr kurze, volle Anstrengung, die die Leistungsabgabe, die mit VO₂ max verbunden ist, übersteigt oder die Maximalzone einer Person. 2. Eine Übungsintensität, die nahezu vollkommen vom anaeroben ATP-, Phosphagen- und Kohlenhydratstoffwechsel abhängt. 3. Eine volle Anstrengung, die 1 Sekunde bis 2 Minuten dauert.

Anhang A: METRIKDEFINITIONEN

Berichtdefinitionen

Anstiegs- und Wellenbericht

M/FT VERSTÄRKUNG

Die gesamte vertikale Strecke in Fuß oder Meter, die für eine festgelegte gefahrene Strecke hinaufgefahren oder zurückgelegt wurde.

AV% STEIGUNG

Der Anstieg oder die vertikale Höhenzunahme geteilt durch die Fahrt oder horizontale gefahrene Strecke, multipliziert mit 100 (Anstieg ÷ Fahrt x 100).

M/FT VERLOREN

Die gesamte vertikale Strecke in Fuß oder Metern, die für eine festgelegte gefahrene Strecke hinaufgefahren wurde.

VAM



1. Der vertikale Anstieg in Meter pro Stunde. Hinweis: Bei einer 8%-igen Steigung erfordert ein Anstieg von 1800 Meter pro Stunde eine Leistungsabgabe von 6,3 Watt pro Kilogramm. Dies wird als obere Grenze für die Anstiegsgeschwindigkeit bei Profiradfahrern betrachtet.

Wellen



Eine Welle ist eine plötzliche, kurze Beschleunigung, die mindestens 3 Sekunden dauert, und sich innerhalb einer bestimmten W/kg-Zone bewegt. Der Wert wird einfach als Zahl angezeigt, wie oft dies pro W/kg-Zone auftritt. Wenn eine Welle in einer W/kg-Zone aufgezeichnet wurde, muss der W/kg-Wert mindestens um 0,1 W/kg unter den minimalen Zonenwert fallen, bevor ein Anstieg des Wertes zurück in diese Zone als neue Welle betrachtet werden kann.

Anhang B: POPUP-FENSTER

Dieser Abschnitt beschreibt die verschiedenen Popup-Meldungen, die auf dem Gerät erscheinen können.

Meldung		Aktion		Aktion
Speicherung VOLL			OK	Blendet Popup aus
SIGNAL VERLOREN	FINDEN	Initiiert eine sofortige Suche	OK	Schaltet die Suche nach dem angegebenen Sensor aus, bis das Gerät in den Ruhezustand geht
GPS SENSOR GERÄT SCHWACHE BATTERIE			OK	Blendet Popup aus
GPS SIGNAL VERLOREN			OK	Blendet Popup aus
Workout abgeschlossen	NEUSTART	Startet Workout neu	OK	Blendet Popup aus
GESCHWINDIGKEIT NACH OBEN			OK	Blendet Popup aus (Popup wird automatisch ausgeblendet, wenn Sie die Mindestgeschwindigkeit erreichen)
LANGSAMER WERDEN			OK	Blendet Popup aus (Popup wird automatisch ausgeblendet, wenn Sie die Höchstgeschwindigkeit erreichen)
PowerBeam erkannt				
GPS aus			OK	Popup wird ausgeblendet
Fahren Sie in Innenräumen?	Nein	GPS-Suche wird fortgesetzt	Ja	Schaltet GPS aus
GPS aus			OK	Popup wird ausgeblendet
GPS NICHT ERFASST				
GPS ausschalten?	Nein	GPS-Suche wird fortgesetzt	Ja	Schaltet GPS aus
Routenpunkt	Karte	Zeigt den Kartenbildschirm an	OK	Blendet Popup aus
Kurs verlassen				
Warnung	Karte	Zeigt den Kartenbildschirm an	OK	Blendet Popup aus
Kurs				
Meldung			OK	Blendet Popup aus

Anhang B: POPUP-FENSTER

Meldung		Aktion		Aktion
Rad ausgewählt	Bearbeiten	Zeigt den Radbildschirm für das ausgewählte Rad	Verwenden	Aktiviert das ausgewählte Rad
Rad löschen	Abbrechen	Blendet Popup aus	OK	Löscht das ausgewählte Rad
Sensor löschen	Abbrechen	Blendet Popup aus	OK	Löscht den ausgewählten Sensor
Rolldown abgeschlossen			OK	Blendet Popup aus
Navigieren zu	Abbrechen	Blendet Popup aus	OK	Beginnt die Navigation zur ausgewählten Wegmarke
Wegmarke löschen	Abbrechen	Blendet Popup aus	OK	Löscht die ausgewählte Wegmarke
Fahrt	Abbrechen	Blendet Popup aus	OK	Beginnt mit der Verfolgung der ausgewählten Route
Route löschen	Abbrechen	Blendet Popup aus	OK	Löscht die ausgewählte Route
Kalibrierung Abgeschlossen			OK	Blendet Popup aus
Ausgewählt unter	Bearbeiten	Zeigt den Benutzer Bildschirm für den ausgewählten Benutzer	Verwenden	Aktiviert den ausgewählten Benutzer
Leistung über	Abbrechen	Schaltet die Zonenwarnungen aus. Warnungen werden reaktiviert, wenn das Gerät wieder aktiviert wird.	OK	Blendet Popup aus
Leistung unter	Abbrechen	Schaltet die Zonenwarnungen aus. Warnungen werden reaktiviert, wenn das Gerät wieder aktiviert wird.	OK	Blendet Popup aus
Herzfrequenz über	Abbrechen	Schaltet Herzfrequenzwarnungen aus. Warnungen werden reaktiviert, wenn das Gerät wieder aktiviert wird.	OK	Blendet Popup aus
Herzfrequenz	Abbrechen	Schaltet Herzfrequenzwarnungen aus. Warnungen werden reaktiviert, wenn das Gerät wieder aktiviert wird.	OK	Blendet Popup aus

Anhang B: POPUP-FENSTER

Meldung		Aktion		Aktion
Neue HR für die Leistungskalibrierung berechnen. 5 Min. aufwärmen dann 15 Minuten in 5 Segmenten, stabile Schrittfrequenz beibehalten				
Abbrechen		Blendet Popup aus	OK	Startet Testsequenz
Test abgeschlossen				
Genauigkeit = __ FTP = ____				
Zurück		Leistungstest neu starten	Speichern	Speichert die Testergebnisse
Kalibrierung nicht erfolgreich				
			OK	Blendet Popup aus
Senden				
Abbrechen		Bricht das Senden der Parameter ab bis zu PowerCal		
Erfolgreich				
			OK	Blendet Popup aus
Fehlgeschlagen				
			OK	Blendet Popup aus
Speicher löschen				
Sind Sie sicher? Dies beeinflusst keine Berichte.				
Nein		Blendet Popup aus	Ja	Löscht den Speicher
Verlauf löschen				
Sind Sie sicher? Dies löscht alle Fahrdaten und Berichte.				
Nein		Blendet Popup aus	Ja	Löscht den Verlauf

Anhang C: noch nicht festgelegt

Kategorie	Metrik 1	Metrik 2	Metrik 3
Watt	Watt WATTS 2999	durchschn. Watt AWWATTS 2999	maximale Watt MX W ATTS 2999
	Watt/kg W/KG 20.0	durchschn. Watt/kg AWW/KG 20.0	maximale Watt/kg MXW/KG 20.0
Zonen	aktuelle Leistungszone PWR ZONE 6	durchschn. Leistungszone AV PWR ZONE 4.2	Herzfrequenzzone HR ZONE ♥ 3
	5 Sek. Spitzenleistung 5 SEK 2999	5 Min. Spitzenleistung 5 MIN 2999	20 Min. Spitzenleistung 20 MIN 2999
Bewertungen	Training-Stress-Score TSS 500.1	normalisierte Leistung NORM. LEISTUNG 2999	Intensitätsfaktor IF 2.000
	Arbeit	Kilojoule KJ 9999	Kilojoule/Stunde KJ/HG 9999
RPM		rpm CAD 250	U/durchschn. min AV CAD 250
Herzfrequenzrate	Herzfrequenzrate HR ♥250	Herzdurchschn. frequenzrate AV HG ♥250	maximale Herzfrequenzrate MX HG ♥250
	Geschwindigkeit	aktuelle Geschwindigkeit MPH 99.9	durchschn. Geschwindigkeit AVMPH 99.9
% Steigung		aktuelle Steigung % STEIGUNG 45.0	Aktuelle Höhe in Fuss oder Meter HÖHE in FUSS 29999
	VAM	vertikale Steigung VAM 45.0	Aktuelle Höhe in Fuss oder Meter HÖHE in FUSS 29999
Fahrt		Fahrtzeit FAHRTZEIT HG 99:59:59	Fahrstrecke MEILE 99.99

Anhang C: noch nicht festgelegt

Kategorie	Metrik 1	Metrik 2	Metrik 3
Intervall	Intervallnr. 99	Intervallzeit 99:59:59	Intervall Durchschn. Leistung 2999
Pedal- balance	Balance 100%	Durchschn. Balance 100%	Trittfrequenz 250
Pedalglät- tung	Glättung 100%	Durchschn. Glättung 100%	Trittfrequenz 250
Tempoma- cher	Tempoma- cher MI 99.99	Tempoma- cherzeit 99:59:59	
Routen	Strecke bis 99.99	Kurs nach 99.99	Lager NSEW
Wellen	6-8 W/kg 99	8-10 W/kg 99	>10 W/KG 99
Wetter	Temp. 199	Sonnenauf- gang 12:59	Sonnenuntergang 12:59
Workout	Restliches Segment 99	Restzeit 99:59:59	Restliche Strecke 99.99