



Forerunner 201



©Copyright 2003
Garmin LTD o subsidiarios
Todos los derechos reservados

Garmin Iberia S.A.
C/Riera Montalegre, 50 (Pomar de Dalt), Badalona
08916 BARCELONA
Telf: 902 007 097
Fax: 93 429 44 84

Excepto lo que se indique para tal fin, ninguna parte de este manual puede ser reproducida, copiada, transmitida, divulgada, grabada o almacenada en cualquier medio de almacenamiento para ningún propósito sin el previo consentimiento escrito de GARMIN Corporation. GARMIN Corporation concede permiso para descargar copia simple de este manual y de cualquier revisión de este manual en disco duro u otro medio de almacenamiento electrónico para uso personal, siempre que tales copias electrónicas o impresas de este manual contengan el texto completo de este aviso de copyright y que además indiquen que cualquier distribución comercial no autorizada de este manual está estrictamente prohibida

La información de este manual está sujeta a cambios sin aviso previo. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar su contenido sin obligación de notificar a ninguna persona u organización de tales cambios.

Dirección web: www.garmin.es

Garmin® y Personal Navigator® son marcas registradas, Forerunner™, y Virtual Partner™ son marcas registradas de Garmin Ltd. o sus subsidiarios y no se pueden utilizar sin el permiso expreso de Garmin.

ADVERTENCIA

Este manual es una traducción del manual en inglés del Forerunner 201. Por favor, consulte la revisión más reciente del manual en inglés sobre la operación y el uso del Forerunner 201. Como cortesía, Garmin también



proporciona este manual en español que se pretende sea usado sólo como ayuda en la interpretación del manual en inglés.

REGISTRO DEL PRODUCTO

SITÚESE

¡Comienza la diversión! Coloque este entrenador personal en su muñeca y deje que él haga todo el trabajo, excepto correr, por supuesto. Bienvenido al mundo del Forerunner 201; un sensor GPS compacto, ligero y resistente al agua que le proporciona los datos de velocidad/paso, distancia, y tiempo durante su ejercicio. No sólo eso, le proporciona además un mapa de sus trayectos y también asistencia en su entrenamiento usando el paso del Compañero Virtual para ayudarle a conseguir sus metas. Lleve su Forerunner a donde quiera que vaya para realizar actividades en el exterior.

Para aprovechar al máximo su nuevo Forerunner 201, lea detenidamente este Manual del Usuario y la Guía de Referencia Rápida para entender las funciones de la unidad.

REGISTRO

¡Ayúdenos a ofrecerle un mejor soporte técnico completando nuestro registro on-line hoy mismo! Conéctese a nuestro sitio web (www.garmin.es) y busque el enlace del Registro del Producto. Su número de serie está en la parte de atrás de la unidad.



Gracias por haber elegido el Forerunner 201 de Garmin. Si tiene alguna duda o problema con respecto al Forerunner 201 puede visitar nuestro sitio web o ponerse en contacto con su distribuidor de Garmin habitual.

www.garmin.es

e-mail: sat.spain@garmin.com

Número de Serie: _ _ _ _ _

Utilice este apartado para guardar el número de serie (número de 8 dígitos que se encuentra en la parte inferior de la unidad) por si se pierde el equipo, se lo roban o necesita asistencia. Asegúrese de conservar su recibo de compra o adjunte una fotocopia del mismo al manual.

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....4	Por Semana.....23-24
Registro del Producto.....4-5	Totales de Historia y Borrar....24-25
Tabla de Contenidos.....6	Asistente de Entrenamiento:25
Cumplimiento FCC.....7	Auto Pause/Lap.....26-27
Contrato de Licencia del Software.....8	Compañero Virtual.....27-29
Advertencias y Precauciones.....8-9	Alerta de Ritmo.....30-31
Mantenimiento.....10-11	Alerta de Tiempo/Distancia.....31-32
Vista de la Unidad.....12	Navegación:.....32
Correa.....13-14	Añadir/Eliminar Modo Mapa...32-33
Cargar la Batería.....14	Marcar un Emplazamiento.....33-36
	Buscar un Emplazamiento.....37-39
	Volver al Principio.....40
	Orientar Mapa Hacia el Norte/Adelante.....40-41
COMENZAR.....15	Configuraciones:.....41
¿Qué es GPS?.....15-16	Configurar Hora.....41-43
Encender el Forerunner.....16-17	Configurar Unidades.....43-45
Modos Principales.....17	Configurar Página Personal....45-46
	Configurar Perfil.....46-47
	Configurar Pantalla.....47-48
	Configurar Sistema.....48
	Restaurar Configuraciones.....49
	Sobre el Forerunner.....49
MODO TEMPORIZADOR.....18	SOFTWARE.....50
Usar el Modo Temporizador....18	ESPECIFICACIONES.....51-52
Pantallas de Datos.....18-20	
MODO MENU.....21	
Usar el Modo Menú.....21-22	
Historia:.....22	
Por Día23	

CUMPLIMIENTO FCC

El Forerunner 201 cumple con la parte 15 de los límites de interferencias FCC de equipos digitales clase B para uso doméstico o de oficina. Estas limitaciones han sido diseñadas para proporcionar una protección más razonable contra las interferencias dañinas de una instalación residencial y son más estrictas que los requisitos de uso en el exterior.

El funcionamiento de este dispositivo está sujeto a las siguientes condiciones: (1) este mecanismo no puede causar interferencias dañinas y (2) este mecanismo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las que puedan causar operaciones no deseadas.

Este equipo genera, utiliza y puede radiar energía de radio frecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias que pueden perjudicar a las radiocomunicaciones. Sin embargo, no hay garantías de que las interferencias no ocurran en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencias dañinas a receptores de radio o televisión, que se pueden determinar apagando y encendiendo el equipo afectado, se recomienda al usuario corregir la interferencia siguiendo uno de los siguientes procedimientos:

- Reorientar o cambiar de lugar la antena receptora
- Aumentar la distancia entre el equipo y el receptor
- Conectar el equipo a un lugar del circuito diferente al que está conectado el receptor
- Para ayuda consultar a un distribuidor o a un técnico cualificado de radio/televisión

El Forerunner 201 no contiene partes que el usuario pueda arreglar. Las reparaciones solo deben ser realizadas por un centro de servicio autorizado de Garmin. Las reparaciones o modificaciones no autorizadas pueden provocar un daño permanente al equipo, anular la garantía y su autoridad para utilizar este equipo bajo las regulaciones de la parte 15.



CONTRATO DE LICENCIA DEL SOFTWARE

AL UTILIZAR EL Forerunner 201, ACEPTA EL CUMPLIMIENTO DE LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE CONTRATO DE LICENCIA DE SOFTWARE. POR FAVOR, LÉALO CON DETENIMIENTO.

Garmin garantiza una licencia limitada del uso del software incorporado en este mecanismo (el "Software") en un modo de ejecución binaria en la operación normal del producto. El título, los derechos de propiedad e intelectuales del software pertenecen a Garmin.

Usted acepta que el Software es propiedad de Garmin y está protegido por las leyes de copyright de los Estados Unidos de América y los tratados internacionales de copyright. También acepta que la estructura, la organización y el código del Software son secretos comerciales de Garmin y que el Software en forma de código de fuente también es un valioso secreto comercial de Garmin. Acepta no alterar, desinstalar, invertir o reducir a un formato legible el Software ni ninguna parte del mismo, ni crear ningún trabajo basado en este Software. Acepta no exportar ni re-exportar el Software a ningún país violando las leyes de control de exportación de los Estados Unidos de América.

ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

ADVERTENCIA: El Sistema de Posicionamiento Global (GPS) está controlado por el gobierno de los Estados Unidos, que es el único responsable de su precisión y mantenimiento. El sistema está sujeto a cambios que pueden afectar la precisión y el funcionamiento de todos los equipos GPS. Aunque el receptor del GPS de Garmin es un dispositivo de ayuda a la navegación (NAVAID) de precisión electrónica, cualquier NAVAID puede ser usado o interpretado erróneamente, y como consecuencia ser inseguro.



ADVERTENCIA: Para operación en bicicleta, es responsabilidad única del usuario, conducir de forma segura, mantener vigilancia total en todas las condiciones de conducción y en todo momento, y nunca distraerse por el Forerunner 201 excepto cuando lo practique con seguridad. No es seguro operar con el Forerunner 201 mientras está en marcha. El usuario de una bicicleta equipada con el Forerunner 201 ha de prestar total atención a la conducción y a las condiciones de carretera mientras el vehículo está en movimiento ya que podría causar un accidente o colisión con daños personales y de propiedad.

PRECAUCIÓN: Utilice el Forerunner 201 bajo su responsabilidad. Para reducir el riesgo de operaciones inseguras, revise con detenimiento todos los aspectos de este Manual del Usuario. Cuando lo esté utilizando, compare cuidadosamente las indicaciones del Forerunner 201 con todas las fuentes de navegación disponibles, que incluyan información de otros NAVAIDS, indicaciones visuales, mapas, etc. Para más seguridad, resuelva cualquier discrepancia antes de seguir con la navegación.

PRECAUCIÓN: ES RESPONSABILIDAD DEL USUARIO UTILIZAR ESTE PRODUCTO CON PRUDENCIA. ESTE PRODUCTO SE HA CREADO PARA SER UTILIZADO SÓLO COMO AYUDA PARA EL VIAJE Y NO DEBE UTILIZARSE PARA CUALQUIER OTRO PROPÓSITO QUE REQUIERA PRECISIÓN EN LA MEDICIÓN O LA DIRECCIÓN, DISTANCIA, LOCALIZACIÓN O TOPOGRAFÍA. NO DEBE UTILIZARSE COMO AYUDA PARA DETERMINAR LA PROXIMIDAD DE LA TIERRA EN LA NAVEGACIÓN AÉREA.

Esta unidad contiene una batería de Litio e Ión recargable. Por favor cuando ya no la use deposítela en el lugar apropiado.

EL FORERUNNER Y LA LIMPIEZA DE LA CORREA

El Forerunner 201 está hecho con materiales de alta calidad y no necesita mantenimiento por parte del usuario, excepto la limpieza. Limpie la unidad con un paño humedecido y séquela. Evite limpiadores químicos y solventes que puedan dañar los componentes de plástico. La correa debe lavarse a mano con un detergente suave en agua tibia o caliente. Escurra el exceso de agua y póngala a secar. No la lave a máquina.

ALMACENAJE

No guarde el Forerunner 201 donde pueda sufrir exposiciones prolongadas a temperaturas extremas (como en el maletero de un coche) ya que podría provocarle daños. La información del usuario, como emplazamientos, tracks y la historia del ejercicio quedarán en la memoria incluso cuando la unidad no reciba alimentación. Siempre es recomendable tener un respaldo de los datos del usuario bien sea gravándolos manualmente o bien descargándolos a un PC. Hay un software gratis disponible gratuitamente para los propietarios del Forerunner 201. Por favor, visite nuestra web para información sobre cómo descargar el software del "Logbook del Forerunner".
<http://www.garmin.es>

INMERSIÓN EN EL AGUA

El Forerunner 201 es resistente al agua según Estándar IEC 529 IPX 7. Puede soportar la inmersión a un metro durante 30 segundos. Una inmersión prolongada causaría daños a la unidad. Después de sumergirla, asegúrese de que la seca adecuadamente antes de usarla otra vez o recargarla.

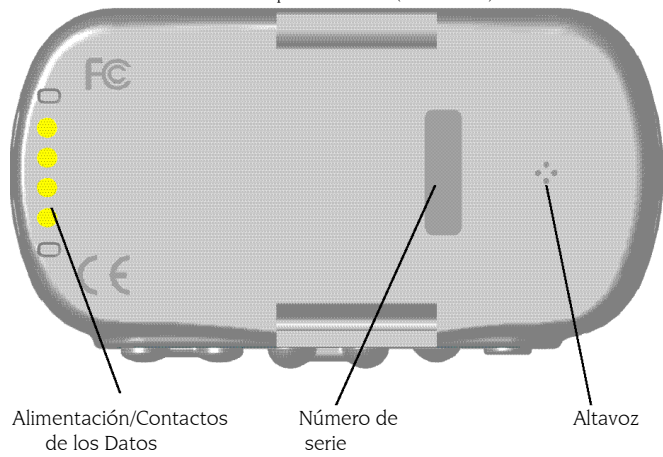


Para resolver problemas que no pueda solucionar usando esta guía, póngase en contacto con su distribuidor habitual de Garmin o en la siguiente dirección web:

www.garmin.es

e-mail: sat.spain@garmin.com

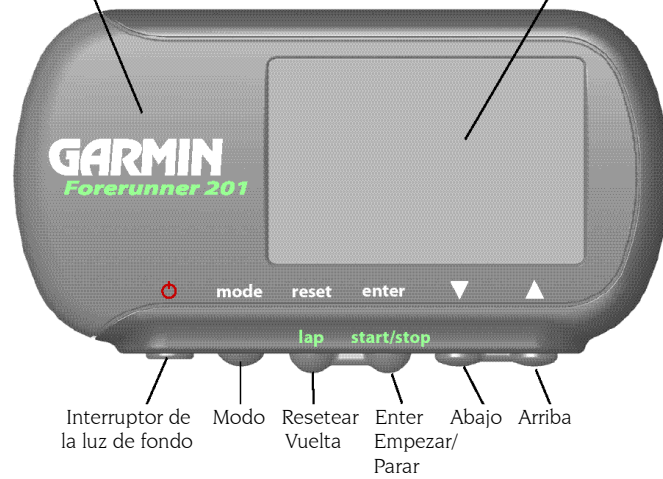
Vista de la parte trasera (sin correa)



Antena GPS Incorporada

Vista de la parte delantera

Pantalla LCD (con Luz de Fondo)



El Forerunner se ha diseñado para que lo lleve cómodamente en su muñeca. Para un mejor funcionamiento lleve el Forerunner como un reloj, con la parte superior de la unidad orientada hacia el cielo. Una extensión de la correa le proporciona más longitud y se une fácilmente a la correa original.

Para ajustar el Forerunner a su muñeca:

1. Con la correa abierta, coloque el Forerunner en su muñeca.
2. Pase el extremo de la correa por el conector.
3. Ajústela para buscar una posición cómoda y asegure la correa usando el velcro. No la apriete demasiado, pues podría impedir la circulación de la sangre.

Para añadir la extensión de la correa:

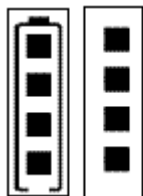
1. Pase el extremo de la correa original por el conector de la extensión con el velcro de las dos correas orientado en la misma dirección.
2. Colóquelo en su muñeca o brazo.
3. Pase el extremo de la extensión por el conector original.
4. Ajústela hasta que encuentre una posición cómoda y asegure la correa usando el velcro. No la apriete demasiado, pues podría impedir la circulación de la sangre.

Para sacar la correa del Forerunner:

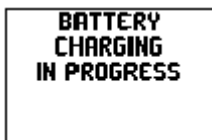
1. Coloque su Forerunner en un paño o superficie suave para evitar que se arañe la carcasa.
2. Mientras sujeta el Forerunner firmemente con una mano, use unas pinzas o un destornillador fino de cabeza plana para comprimir el muelle del eje metálico y tire de él para sacarlo de la carcasa.
3. Para volver a instalarla, inserte el eje metálico en la cinta y coloque uno de los extremos dentro de su agujero.

4. Comprima el muelle, e introdúzcalo en el otro agujero.
Compruebe que el muelle está bien colocado en los agujeros antes de usar su Forerunner.

CARGAR LA BATERÍA

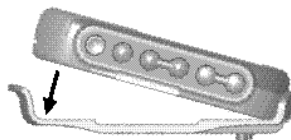


El icono del consumo de la batería muestra la batería que queda. Cuatro cuadrados dentro de un borde en forma de batería indican que la batería está completa. Cuando uno de los cuatro cuadrados se mueve, significa que la unidad está usando una fuente de alimentación externa



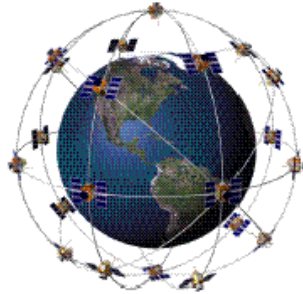
Cuando el Forerunner 201 está conectado al cargador y apagado, verá esta pantalla para indicarle que la batería se está cargando

El Forerunner 201 funciona con una batería de litio e ión, que dura al menos 15 horas cuando está cargada por completo. Para recargar la batería, asegúrese de que tiene los contactos secos, y luego incorpore el soporte de recarga AC a la unidad, primero por el extremo de los 4 contactos Conéctelo a una fuente de alimentación. El tiempo de recarga completa debe ser de entre 1 y 3 horas. La batería debe ser cargada al menos 2 horas antes de utilizar la unidad.



ADVERTENCIA: Si la unidad estuvo guardada durante mucho tiempo (batería completamente descargada), puede que necesite hasta 30 minutos de carga antes de que se encienda y/o indique que está cargando. La memoria del Forerunner almacenará sus datos indefinidamente. La duración de la batería puede disminuir con temperaturas extremas o cuando se va haciendo vieja.

¿QUE ES UN GPS?



El Sistema de Posicionamiento Global (GPS) es un sistema de 24 satélites que viajan alrededor de la tierra dos veces al día en una órbita muy precisa y transmiten información a la tierra. El Forerunner debe “ver” continuamente al menos tres de estos satélites para calcular su emplazamiento y planear sus movimientos. A veces, puede que se necesiten satélites adicionales para determinar un emplazamiento. Si alguno de los satélites a la vista está bloqueado o tapado por algún obstáculo, el receptor simplemente puede usar un satélite alternativo para mantener el emplazamiento.

Debido a que el Forerunner se basa en las señales de los satélites para proporcionarle una guía de navegación, el receptor necesita tener una visión clara y sin obstrucciones del cielo, para un mejor funcionamiento. En resumen, la visión del cielo del receptor del GPS, en general determinará la rapidez con la que usted consigue un emplazamiento fijo o simplemente si lo consigue o no. Las señales del GPS son relativamente

débiles y no atraviesan rocas, edificios, gente o metal, por lo tanto recuerde mantener una visión clara del cielo en todo momento, para una mejor actuación.

Su Forerunner necesita que se le de la oportunidad de encontrarse a sí mismo ("inicializarse"). Una vez que haya inicializado la unidad a un emplazamiento, calculará un fijo en un par de minutos.

En los siguientes casos se necesitará una inicialización más larga:

- La primera vez que usa su Forerunner (nuevo de fábrica)
- Si ha movido el receptor más de 500 millas sin alimentación desde la última vez que lo utilizó.

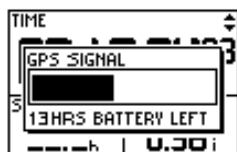
ENCENDER EL FORERUNNER



Pantalla de Bienvenida



Indicador de Satélites del GPS



Barra de la señal del GPS y estado de la batería

PONER EN MARCHA EL FORERUNNER 201

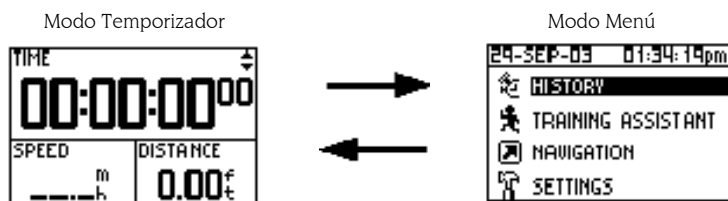
Una vez que el Forerunner esté completamente cargado, ya está listo para ser usado. Déle tiempo al Forerunner para adquirir satélites y determinar su posición la primera vez que lo usa. Después de la puesta en marcha, aparece la barra de la señal del GPS. Según el Forerunner 201 va localizando más satélites y la intensidad de la señal va aumentando, la barra se va moviendo hacia la derecha. La ventana desaparece cuando el Forerunner haya adquirido un satélite. Se recomienda no empezar a trabajar hasta que el Forerunner no haya adquirido un satélite y conozca su localización. La batería que queda se muestra debajo de la barra de la señal del GPS.

Para encender el Forerunner 201:

1. Mantenga pulsado el botón **POWER** hasta que aparezca la Página de Bienvenida, luego suéltelo.
2. Cuando haya desaparecido la Página de Bienvenida, se muestra el Modo Temporizador con la barra de la señal del GPS. El icono del plato de satélite de la izquierda de la pantalla parpadea mientras el Forerunner determina su posición.
3. Deje que el Forerunner tenga una visión clara del cielo durante 15-30 minutos inicialmente. Después del primer uso, solo debería necesitar menos de un par de minutos para adquirir satélites.
4. Cuando el Forerunner haya adquirido las señales de satélites suficientes para determinar su posición, el icono del plato de satélite de la pantalla deja de parpadear y la barra de la señal del GPS desaparece.

MODOS PRINCIPALES

Toda la información que necesita para operar el Forerunner 201 se encuentra en dos modos principales (o pantallas de exposición). Estos modos son el Modo Temporizador y el Modo Menú. Pulse el botón **MODE** para moverse por los dos modos.



MODO TEMPORIZADOR

UTILIZAR EL MODO TEMPORIZADOR:

1. Situándose en la pantalla del Modo Temporizador, pulse el botón **START/STOP** (empezar/parar) para empezar a cronometrar y calcular la distancia.
2. Pulse el botón **START/STOP** para parar de cronometrar y de recoger datos de distancia.
3. Pulse el botón **LAP** para grabar cuando se haya completado una vuelta.
4. Una vez que el temporizador esté parado, pulse **RESET** durante 3 segundos para resetear todos los datos de su ejercicio. La unidad guarda automáticamente la información de la historia



Indicador de temporizador

NOTA: El comienzo o la parada manual del Temporizador empieza automáticamente una vuelta nueva. También puede configurar el Forerunner para que empiece y/o pare a una distancia y/o velocidad específica.

PANTALLAS DE DATOS

Durante su actividad hay 3 pantallas de datos a las que puede acceder pulsando el botón DO o UP. Estas pantallas de datos son:

- Pantalla del Temporizador – Tiempo / Ritmo (Velocidad) / Distancia

- Pantalla de Vuelta Actual – Ritmo de Vuelta (Velocidad) / Tiempo de Vuelta / Distancia de Vuelta
- Pantalla Personal – Personal 1 / Personal 2 / Personal 3



Pantalla de Temporizador



Pantalla de Vuelta Actual



Pantalla Personal

Cuando 'Auto Pause' está activado aparece una cuarta pantalla, Tiempo de Descanso / Distancia de Descanso / Distancia Total. También puede utilizar el Temporizador (pare el reloj) en este modo. Usando una combinación del GPS y del Temporizador, puede empezar a correr en donde quiera y dejar que el Forerunner 201 marque su velocidad, distancia, y tiempo.

BOTONES DEL MODO TEMPORIZADOR

El botón **MODO**:

- Púlselo para ir al próximo modo principal
- Manténgalo pulsado para cambiar de Paso a Velocidad. Haga lo mismo para volver a la configuración de Paso.

El botón **RESET / LAP**:

- Púlselo mientras el temporizador va a vuelta
- Con el temporizador parado , púlselo durante tres segundos para resetear los campos de datos.

El botón **START / STOP**:

- Púlselo para poner en marcha o parar el Temporizador



Los botones **ARRIBA** / **ABAJO**:

- Púlselos para moverse por las pantallas de datos:
Tiempo/Ritmo(Velocidad)/Distancia, Ritmo de
Vuelta(Velocidad)/Tiempo de Vuelta/Distancia de Vuelta, Personal
1/Personal 2/Personal 3, Tiempo de Descanso/Distancia de
Descanso/Distancia Total (si Auto Pause está activada)

MODO MENU

USAR EL MODO MENÚ

El botón **POWER**:

- Púlselo y Suéltelo para encender y apagar la luz de fondo.

El botón **MODE**:

- Púlselo para ir al siguiente Modo Principal.
- Púlselo para 'deshacer' la acción más reciente.

El botón **ENTER**:

- Púlselo para confirmar la entrada de datos o la selección del menú

Los botones **ARRIBA / ABAJO**:






- Púlselos para seleccionar las opciones del menú.

NAVEGACIÓN DEL MENÚ





El Forerunner 201 le permite navegar por los menús rápida y eficientemente usando una combinación del botón **ENTER**, los botones **ARRIBA** y **ABAJO** y el botón **MODE**. El siguiente diagrama le da una visión rápida de todas las opciones disponibles:







Navegación

-  Añadir/Sacar Modo Mapa
-  Marcar Emplazamiento
-  Buscar Emplazamiento
-  Volver al Principio
-  Orientar Mapa hacia el Norte/Arriba









Historia

-  Por Día
-  Por Semana
-  Totales de Historia
-  Borrar

Asistente de Entrenamiento

-  Auto Pause / Vuelta
-  Compañero Virtual
-  Alerta Ritmo/(Velocidad)
-  Alerta Tiempo/Distancia

Configuraciones

-  Configurar Tiempo
-  Configurar Unidades
-  Configurar Página Personal
-  Configurar Perfil
-  Configurar Pantalla
-  Configurar Sistema
-  Restaurar Configuraciones
-  Información Forerunner

HISTORIA

Esta opción de Historia organiza sus ejercicios en varios bloques. 'Totales de Historia' le proporciona una visión total que luego se divide en semanas con 'Por Semana' y en los siete días de esa semana con 'Por Día'. Desde el menú 'Historia' puede elegir qué información quiere revisar primero. Puede revisar 'Por Día', 'Por Semana', Totales de Historia o también puede escoger borrar su historia de ejercicios.

POR DÍA

Al seleccionar esta opción puede ver una lista de vuelatas de ejercicios organizados por días. La mitad superior de la pantalla es la lista de los días y horas de su ejercicio, y total de vuelatas corridas. Si tiene un día seleccionado, la mitad inferior de la pantalla muestra una visión total de la información de su ejercicio de ese día como el tiempo total, distancia total, promedio de ritmo (velocidad), y total de calorías quemadas.

DAYS	LAPS
JUN 25 6:53pm	2 ↑
JUN 23 3:47pm	10 0
JUN 19 6:01am	3 ↓
00:25:09	2.70mi
09:18:41mi	283cal

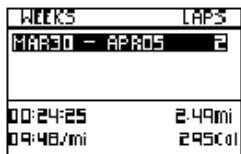
Para seleccionar un día que quiera revisar:

1. Seleccione 'Historia' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Seleccione 'Por Día' y pulse **ENTER**.
3. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el día que quiera revisar. Si hay dos o más vuelatas para ese día, pulse **ENTER** par ver las vuelatas individuales. Según va seleccionando cada día / vuelta, aparece un resumen de ese día / vuelta en la parte inferior de la pantalla mostrando tiempo, distancia, ritmo y total de calorías.
4. Seleccione todas las vuelatas del día o una vuelta determinada y pulse **ENTER** para visualizar el menú de Opciones.
5. Seleccione 'Ver en el Mapa' para revisar su ejercicio o seleccione 'Borrar Vuelta / Carrera Entera' para borrar ese ejercicio.

POR SEMANA

Al igual que 'Por Día', al seleccionar esta opción puede ver una lista de sus actividades organizadas por semanas. La mitad superior de la pantalla muestra una lista de semanas en la que usted tiene ejercicios. Si selecciona una semana, la parte inferior de la pantalla muestra el tiempo total, la distancia total, la velocidad media, y el total de calorías quemadas de esa semana. Una vez que haya seleccionado la semana que quiere revisar, el Forerunner 201 divide esa semana en días.

Para seleccionar una semana que quiera revisar:



1. Seleccione 'Historia' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Seleccione 'Por Semana' y pulse **ENTER**.
3. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar la semana que quiere revisar.
4. Una vez seleccionada, pulse **ENTER** para mostrar los días de esa semana.
5. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el día que quiere revisar.
6. Una vez seleccionado, pulse **ENTER** para ver las vueltas.
7. Seleccione la vuelta que quiere revisar y pulse **ENTER** para revisar el menú de Opciones.
8. Seleccione 'Ver en el Mapa' para revisar la vuelta, seleccione 'Borrar Vuelta' para borrar la vuelta de ese día, o seleccione 'Borrar Carrera Entera' para borrar la vuelta de su historia. Una vez seleccionado, pulse **ENTER**.

TOTALES DE HISTORIA



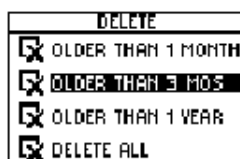
Al seleccionar esta opción puede acceder a una visión de su total de ejercicios combinados.

Para ver el modo Totales de Historia:

1. Seleccione 'Historia' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Seleccione 'Totales de Historia' y pulse **ENTER**.

BORRAR

Esta opción le permite borrar alguno o todos sus ejercicios. Puede borrar 'Más de un mes de antigüedad', 'Más de 3 meses de antigüedad', 'Más de 1 año de antigüedad', o 'Borrar Todos'. Una vez que haya elegido una de las opciones disponibles, aparece una ventana preguntándole si está seguro de que quiere eliminar esa vuelta o ejercicio.

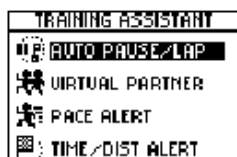


Para borrar una actividad guardada:

1. Seleccione 'Historia' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Seleccione 'Borrar' y pulse **ENTER**.
3. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el período de ejercicios que quiere eliminar.
4. Una vez seleccionado, pulse **ENTER**. Aparece un mensaje "Está seguro de que quiere eliminar estas vueltas?". Si es así, seleccione 'Sí' y pulse **ENTER**. Si no, seleccione 'No' y pulse **ENTER**.

ASISTENTE DE ENTRENAMIENTO

El asistente de entrenamiento del Forerunner 201 tiene herramientas de entrenamiento para aprovechar a máximo sus sesiones de entrenamiento. Esta opción le permite configurar (o usar) una parada y una vuelta automática, usar un compañero virtual, usar una alerta de ritmo/velocidad, y usar una alerta de tiempo/distancia.



PARADA Y VUELTA AUTOMÁTICA

AUTO PAUSE/LAP	
AUTO TIMER PAUSE:	ON
PAUSE WHEN:	STOPPED
AUTO LAP TRIGGER:	ON
LAP DISTANCE:	0.25mi

El Forerunner 201 puede parar automáticamente el temporizador durante su ejercicio. La Parada Automática es útil si su ejercicio incluye luces de parada o señales de parada. Parada Automática no parará al paso exacto al que usted la configura, sino cuando su ritmo es más lento que la configuración. El indicador de parada parpadeará cuando el temporizador está parado.

La Vuelta Automática es útil si desea que el Forerunner 201 mantenga el track de sus vueltas sin tener que pulsar el botón **LAP** cada vez que recorra una distancia dada.

Para configurar la Parada Automática:

1. Seleccione 'Asistente de Entrenamiento' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Seleccione 'Parada / Vuelta Automática y pulse **ENTER**.
3. Seleccione la opción 'Activar / Desactivar' junto a 'Parada Automática del Temporizador'. Pulse **ENTER** para activar o desactivar 'Parada Automática del Temporizador.
4. Seleccione el campo a la derecha de 'Parar Cuando'. Pulse **ENTER** para mostrar el menú de opciones disponible. Las selecciones que no sean 'Personal' están en sus configuraciones de 'Configurar Perfil'.
5. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar 'Footing' 'Andar', 'Parado', O 'Personal'. Pulse **ENTER** para seleccionar la opción que quiera.

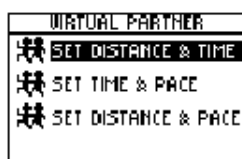
Para configurar la Vuelta Automática:

1. Seleccione 'Asistente de Entrenamiento' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Seleccione 'Parada / Vuelta Automática' y pulse **ENTER**

3. Seleccione la opción 'Activar / Desactivar' junto a 'Disparo de Vuelta Automática'. Pulse **ENTER** para activar o desactivar el 'Disparo De Vuelta Automática'.
4. Seleccione la opción 'Distancia' junto a 'Distancia de Vuelta'. Pulse **ENTER** para mostrar el menú de opciones disponibles.
5. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar '1/2, Maratón', '10 Millas', '10K', '5Millas', '5K', 1 Milla, o 'Personal'. Pulse **ENTER** para seleccionar la opción que desee.

COMPAÑERO VIRTUAL

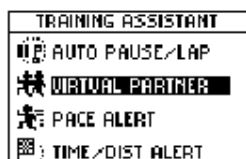
Este es un rasgo único del Forerunner 201. Usted tiene la opción de configurar un Compañero Virtual para ayudarle a obtener sus metas. Su Compañero Virtual le puede ayudar con 'Distancia y Tiempo', 'Tiempo y Ritmo (Velocidad)' o 'Distancia y Paso (Velocidad)'. El modo Compañero Virtual se muestra una vez que haya entrado sus configuraciones. En el modo Compañero Virtual, el elemento principal es su Compañero Virtual, mientras que usted está representado en la parte inferior. Tan pronto como pulse **START**, su entrenamiento comienza y su Compañero Virtual empieza a correr. Según se va moviendo, su identidad digital también se mueve. Una barra de mensajes aparece en la parte inferior de la pantalla y muestra la distancia a la que se encuentra de su Compañero Virtual. El Compañero Virtual siempre completará la meta que usted ha configurado. Su trabajo es seguir el ritmo de su Compañero Virtual. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para ver otros datos en el Modo Compañero Virtual, tales como la distancia y el tiempo que faltan. Pulse **STOP** para parar el temporizador después de que



haya conseguido sus metas o seleccione 'Finalizar Carrera del Compañero' del menú del Asistente de Entrenamiento y aparece una pantalla con un resumen.

Para configurar Metas de Tiempo y Distancia

1. Seleccione 'Asistente de Entrenamiento' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Seleccione 'Compañero virtual' y pulse **ENTER**.
3. Seleccione 'Configurar Distancia y Tiempo' y pulse **ENTER**.
4. Seleccione 'Distancia', y pulse **ENTER**.
5. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar la distancia de su ejercicio y pulse **ENTER**. Puede elegir 'Personal' para configurar su propia distancia.
6. Pulse el botón **ABAJO** para seleccionar el campo de Tiempo y pulse **ENTER**.



7. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el tiempo total de su ejercicio y pulse **ENTER**. Puede elegir 'Personal' para configurar su propio tiempo'.
8. Seleccione 'Hecho' y pulse **ENTER**.
9. Cuando esté listo para empezar el entrenamiento pulse el botón **START**.



Para configurar Tiempo y Ritmo / Velocidad:

1. Seleccione 'Asistente de Entrenamiento' del Modo Menú y pulse **ENTER**
2. Seleccione 'Compañero Virtual' y pulse **ENTER**.
3. Seleccione 'Configurar Tiempo y Ritmo (Velocidad)' y pulse **ENTER**.
4. Seleccione 'Tiempo' y pulse **ENTER**.
5. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el tiempo total de su ejercicio y pulse **ENTER**. Puede elegir

- 'Personal' para configurar su propio tiempo.
6. Pulse el botón **ABAJO** para seleccionar el campo de Ritmo (Velocidad)' y pulse **ENTER**.
 7. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el ritmo (velocidad) de su ejercicio y pulse **ENTER**. Puede elegir 'Personal' para configurar su propio ritmo / velocidad.
 8. Seleccione 'Hecho' y pulse **ENTER**.
 9. Cuando esté listo para empezar su entrenamiento pulse el botón **START**

**Para configurar Distancia y Ritmo/
Velocidad:**

1. Seleccione 'Asistente de Entrenamiento' en el Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Seleccione 'Compañero Virtual' y pulse **ENTER**.
3. Seleccione 'Configurar Distancia y Ritmo (Velocidad)' y pulse **ENTER**.
4. Seleccione 'Distancia' y pulse **ENTER**.
5. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar la distancia de su ejercicio y pulse **ENTER**. Puede elegir 'Personal' para configurar su propia distancia.
6. Pulse el botón **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Ritmo (Velocidad) y pulse **ENTER**.
7. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el ritmo (velocidad) de su ejercicio y pulse **ENTER**. Puede elegir 'Personal' para seleccionar su propio ritmo/velocidad.
8. Seleccione 'Hecho' y pulse **ENTER**.
9. Cuando esté listo para empezar su entrenamiento pulse el botón **START**.



ALERTA DE RITMO / VELOCIDAD

Use la alerta de Ritmo/Velocidad para saber cuando alcanza su ritmo / velocidad más rápida o más lenta. Cuando alcance esta velocidad preconfigurada durante su ejercicio, sonará una alarma.

Para configurar la Alerta de Ritmo/ Velocidad Rápida:

1. Seleccione 'Asistente de Entrenamiento' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Seleccione 'Alerta de Ritmo (Velocidad)' y pulse **ENTER**.
3. Seleccione 'Alerta de Ritmo (Velocidad) Rápida', pulse **ENTER** y use el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar 'Activar' o 'Desactivar' del menú y pulse **ENTER**.
4. Pulse el botón **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Alertar de' y pulse **ENTER**.
5. Seleccione 'Sprint', 'Correr', 'Footing', 'Caminar Rápido', 'Caminar', o 'Personal' de un menú de opciones, y pulse **ENTER**.
6. Pulse el botón **MODE** para volver a Asistente de Entrenamiento.

PACE ALERT	
FAST PACE ALERT:	ON
ALERT AT:	09:00%
SLOW PACE ALERT:	ON
ALERT AT:	11:00%

Para configurar la Alerta de Ritmo/Velocidad Lenta:

1. Seleccione 'Asistente de Entrenamiento' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Seleccione 'Alerta de Ritmo (Velocidad)' y pulse **ENTER**.
3. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar 'Alerta de Ritmo (Velocidad) Lenta' y pulse **ENTER**. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar 'Activar' 'Desactivar' del menú y pulse **ENTER**.
4. Pulse el botón **ABAJO**, para seleccionar el campo de 'Alertar a' y pulse **ENTER**.

5. Seleccione 'Sprint', 'Correr', 'Footing', 'Caminar Rápido', 'Caminar', o 'Personal', del un menú de opciones rápido, y pulse **ENTER**.
6. Pulse el botón **MODE** par volver al Asistente de Entrenamiento.

ALERTA DE TIEMPO/DISTANCIA

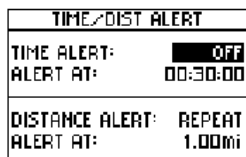
Al igual que la Alerta de Ritmo/Velocidad, puede configurar una alarma para que suene cuando alcanza un cierto tiempo o distancia.

Para configurar la Alerta de Tiempo:

1. Seleccione 'Asistente de Entrenamiento' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Seleccione 'Alerta de Tiempo/Distancia' y pulse **ENTER**.
3. Seleccione 'Alerta de Tiempo' y pulse **ENTER** para 'Desactivar' la alerta, alertar 'Una Vez', o 'Repetir' la alerta cuando se alcance otra vez el tiempo de 'Alertar a':.
4. Con 'Alerta de Tiempo' activado, seleccione el campo de 'Alertar a:', y pulse **ENTER**.
5. Seleccione '2 Horas', '1.5 Horas', '1 Hora', '30 Minutos', O 'Personal'. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar su opción y pulse **ENTER** para seleccionar.
6. Pulse el botón **MODE** para volver al modo Asistente de Entrenamiento.

Para configurar la Alerta de Distancia:

1. Seleccione 'Asistente de Entrenamiento' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Seleccione 'Alerta de Tiempo/Distancia' y pulse **ENTER**.
3. Use el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Alerta de Distancia', pulse **ENTER** para 'Desactivar' la alerta, alertar 'Una vez' o 'Repetir' la alerta cuando se alcance otra vez la distancia de 'Alerta a':.
4. Con 'Alerta de Distancia' activado, seleccione el campo 'Alertar a' y pulse **ENTER**.



5. Seleccione '1/2 Maratón', '10 Millas', '10K', '5 Millas', '1 Milla' o 'Personal'. Pulse los botones **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar su opción y pulse **ENTER**.
6. Pulse el botón **MODE** para volver a Asistente de Entrenamiento.

NAVEGACIÓN



El Menú de Navegación le proporciona opciones adicionales para viajar con su Forerunner 201. Acuda a esta opción del menú para añadir o eliminar el modo mapa, marcar un emplazamiento, buscar un emplazamiento, volver a su punto de partida, y orientar el modo mapa hacia el norte o hacia delante (la dirección en la que se está moviendo).

AÑADIR / ELIMINAR EL MODO MAPA

El Modo Mapa no aparece en su Forerunner 201 hasta que usted no lo activa en este menú. Una vez que añada el mapa, aparecerá el Modo Mapa donde puede ver su posición, ejercicio o emplazamientos.

El Modo Mapa muestra donde usted (la figura animada) se encuentra y le proporciona una imagen del recorrido que ha hecho. Según se va moviendo, la figura animada 'camina' y deja un 'rastros' (puntos de emplazamiento). Los nombres y símbolos de los emplazamientos también

se muestran en el mapa. Una vez que haya agregado el mapa, se puede mover por el 'Modo Temporizador', 'Modo Mapa', y Modo Menú, pulsando el botón **MODE**. Para asegurarse de que puede ver su rastro completo, puede cambiar la escala del mapa (de 20 pies a 120 millas), pulsando el botón **ARRIBA** para ver un área más grande, y el botón **ABAJO** para ver un área más pequeña. Mantenga los botones pulsados para un zoom más rápido.

Para añadir/eliminar el modo mapa:

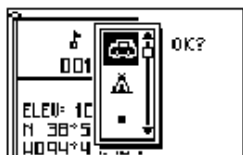
1. Seleccione 'Navegación' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Seleccione 'Añadir Modo Mapa' o 'Eliminar Modo Mapa' y pulse **ENTER** para añadir/eliminar el Modo Mapa.



MARCAR UN EMPLAZAMIENTO

El Forerunner 201 puede recordar un emplazamiento (latitud / longitud) al que usted quiera volver más adelante, usando la opción 'Marcar Emplazamiento'. El Forerunner 201 guarda su emplazamiento usando un número de tres dígitos por defecto empezando por 001 y siguiendo por orden de 1 en 1. Puede marcar y guardar hasta 100 emplazamientos. Puede cambiar el símbolo del emplazamiento, el nombre, la altura conocida, y la posición (latitud / longitud). Estos cambios puede hacerlos en cualquier momento después de haber guardado un emplazamiento.

Para cambiar el símbolo de un emplazamiento:



1. Seleccione 'Navegación' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ABAJO** para seleccionar la opción 'Marcar Emplazamiento' y pulse **ENTER**. Aparece el modo Revisar Emplazamiento. (Bandera con símbolo, nombre y emplazamiento)
3. Pulse el botón **ABAJO** para seleccionar el símbolo de emplazamiento y pulse **ENTER**.
4. Muévase por los símbolos de emplazamientos disponibles usando los botones **ARRIBA** o **ABAJO**. Pulse **ENTER** cuando encuentre el símbolo del emplazamiento que dese.
5. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'OK' y pulse **ENTER**. Su emplazamiento con el nuevo símbolo está guardado en la memoria.

Para cambiar el nombre de un emplazamiento:

1. Seleccione 'Navegación' del Modo Menú y pulse **ENTER**
2. Pulse el botón **ABAJO** para seleccionar la opción 'Marcar Emplazamiento' y pulse **ENTER**. Aparece el Modo Revisar Emplazamiento (Bandera con símbolo, nombre y emplazamiento)
3. Pulse el botón **ABAJO** para seleccionar el nombre del emplazamiento y pulse **ENTER**.
4. Muévase por las pestañas de las letras usando los botones **ARRIBA** o **ABAJO**. (**ARRIBA** mueve el cursor de derecha a izquierda, y el botón **ABAJO** mueve el cursor de izquierda a derecha). Cuando llegue a la posición que quiere cambiar, pare, y pulse **ENTER**. Usando el botón **ARRIBA** o **ABAJO**, muévase por las opciones de letras, números o símbolos, seleccione la que quiera y pulse **ENTER**. La posición se cambia. Puede utilizar

hasta seis caracteres para cambiar el nombre del emplazamiento. Continúe hasta que haya cambiado todas las posiciones.

5. Pulse **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'OK' y pulse **ENTER**. Aparece el Modo Emplazamiento con el nuevo nombre.
6. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'OK' y pulse **ENTER**. Su emplazamiento con el nuevo nombre está guardado en la memoria.



Para cambiar la altura:

1. Seleccione 'Navegación' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ABAJO** para seleccionar la opción 'Marcar Emplazamiento' y pulse **ENTER**. Aparece el Modo Revisar Emplazamiento. (Bandera con símbolo, nombre, y emplazamiento)
3. Pulse el botón **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Altura' y pulse **ENTER**.
4. Muévase por las posiciones de altura usando los botones **ARRIBA** o **ABAJO** (el botón **ARRIBA** mueve el cursor de derecha a izquierda, y el botón **ABAJO** mueve el cursor de izquierda a derecha). Cuando llegue a la posición que quiere cambiar, pare, y pulse **ENTER**. Utilizando el botón **ARRIBA** o **ABAJO**, muévase por las opciones para seleccionar la que quiera. Pulse **ENTER**. La posición se cambia. Continúe hasta que haya cambiado todas las posiciones.
5. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'OK' y pulse **ENTER**. El Modo Emplazamiento aparece otra vez con la nueva altura.
6. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'OK' y pulse **ENTER**. Su emplazamiento con la nueva altura está guardado en la memoria.

Para cambiar el emplazamiento (latitud / longitud):

1. Seleccione 'Navegación' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ABAJO** para seleccionar la opción 'Marcar Emplazamiento' y pulse **ENTER**. Aparece el Modo Revisar Emplazamiento. (Bandera con símbolo y nombre).
3. Pulse el botón **ABAJO** para seleccionar el campo del emplazamiento (latitud / longitud) y pulse **ENTER**.
4. Muévase por las posiciones de latitud y longitud usando los botones **ARRIBA** o **ABAJO** (el botón **ARRIBA** mueve el cursor de derecha a izquierda, y el botón **ABAJO** mueve el cursor de izquierda a derecha). Cuando llegue a la posición que quiera cambiar, pare, y pulse **ENTER**. Usando el botón **ARRIBA** o **ABAJO**, muévase por las opciones para seleccionar la que quiera. Pulse **ENTER**. La posición se cambia.



5. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'OK' y pulse **ENTER**. Aparece el Modo Emplazamiento con el nuevo emplazamiento.
6. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'OK' y pulse **ENTER**. Su emplazamiento con la nueva latitud / longitud está guardado en la memoria

BUSCAR UN EMPLAZAMIENTO

El modo 'Buscar Emplazamiento' organiza todos sus emplazamientos por orden alfabético para facilitar la selección. Una vez que haya buscado su emplazamiento en las listas alfabéticas guardadas, puede visualizar el emplazamiento en el mapa o efectuar un 'Ir A'. Un 'Ir A' le lleva desde su posición actual hasta el emplazamiento guardado. El Forerunner 201 crea una línea recta desde su posición actual hasta el emplazamiento guardado. Puede ser necesario bordear obstáculos para llegar al emplazamiento deseado 'Buscar Emplazamiento' tiene disponibles estas opciones: 'Listar Todos', 'Los Más Cercanos', O 'Borrar Todos'.

Para buscar y seleccionar un emplazamiento:

1. Seleccione 'Navegación' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ABAJO**, seleccione la opción 'Buscar Emplazamiento', y pulse **ENTER**.
3. Seleccione 'Listar Todos' y pulse **ENTER**. Aparece una lista de emplazamientos que empieza con números (0-9) y luego sigue con una lista alfabética.
4. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar la pestaña alfabética que contiene el emplazamiento que busca. Pulse **ENTER**. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el emplazamiento deseado. Pulse



0-9	001	9.7ft
A-H	002	1.2ft
I-P	-----	---mi
Q-Z	-----	---mi

ENTER. Aparece el Modo Revisar Emplazamiento.

Para borrar un emplazamiento:

1. En el modo Revisar Emplazamiento, pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar 'Borrar'. Pulse el botón **ENTER**. Aparece un recuadro con un mensaje de confirmación preguntándole si realmente quiere borrar el emplazamiento. Si es así, pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO**, seleccione 'Sí' y pulse **ENTER**.
2. Si cambia de idea y no quiere borrar el emplazamiento, pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO**, seleccione 'No', y pulse **ENTER**. El recuadro con el mensaje de confirmación desaparece y el emplazamiento permanece en la memoria. También puede pulsar el botón **MODE** para salir.

Para ver los emplazamientos 'Más cercanos':

1. Seleccione 'Navegación' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ABAJO** para seleccionar la opción 'Buscar Emplazamiento' y pulse **ENTER**.
3. Pulse el botón **ABAJO** para seleccionar la opción 'Más Cercanos' y pulse **ENTER**.
4. Aparecen los nueve emplazamientos más cercanos en una lista mostrando sus nombres y distancia a la que se encuentran de su emplazamiento. Puede seleccionar un emplazamiento de esta lista pulsando el botón **ARRIBA** o **ABAJO** y seleccionando el emplazamiento que desee. Una vez seleccionado, pulse **ENTER**. Aparece el modo 'Revisar Emplazamiento' permitiéndole editar el emplazamiento, si así lo desea.

NEAREST LOCATIONS		
002	NH	20.0ft
001	NH	23.1ft
GARMIN	SE	210ft
-----	--	---Mi

Para visualizar el emplazamiento seleccionado en el Modo Mapa:

1. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** del Modo Revisar Emplazamiento para seleccionar 'Mapa'. Pulse el botón **ENTER**. El emplazamiento seleccionado se muestra en el mapa. Puede usar los botones **ARRIBA** o **ABAJO** para ampliar o reducir el mapa.
2. Seleccione 'OK' y pulse **ENTER** para volver al Modo Revisar Emplazamiento.

Para empezar un 'Ir A':

1. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** del modo Revisar Emplazamiento para seleccionar 'Ir A'. Pulse **ENTER**. 'Ir A' se activa con el emplazamiento seleccionado como destino.

Para detener un 'Ir A':

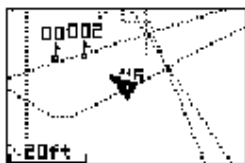
1. Seleccione 'Navegación' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar la opción 'Detener Ir A' y pulse **ENTER**.

Para borrar todos los emplazamientos:

1. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** del modo 'Buscar Emplazamiento' para seleccionar 'Borrar Todos'. Pulse el botón **ENTER**. Aparece un recuadro con un mensaje de confirmación preguntándole si está seguro de que quiere eliminar todos los emplazamientos. Si es así, pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar 'Sí'. Pulse **ENTER**.
2. Si cambia de idea y no quiere borrar los emplazamientos, pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar 'No'. Pulse **ENTER**. Desaparece el mensaje de confirmación y todos los emplazamientos quedan guardados en la memoria.



VOLVER AL PRINCIPIO



Esta opción le permite volver a su punto de partida por un recorrido que haya hecho, sin marcar ningún emplazamiento. El Forerunner 201 dibuja una 'trayectoria' o un 'rastros electrónico de miga de pan' según se va moviendo. Cuando esté listo para volver a donde ha empezado, el Forerunner 201 le llevará siguiendo el 'rastros electrónico de miga de pan' que ha ido dejando atrás.

Para 'Volver al Principio':

1. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** del modo 'Navegación' para seleccionar 'Volver al Principio'. Pulse **ENTER**. Aparece el Modo Mapa con una flecha apuntando en la dirección en la que debe viajar.
2. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para ampliar o reducir el mapa. Pulse **MODE** para volver al Modo Menú.
3. Para parar, seleccione 'Navegación', pulse el botón **ENTER**. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar la opción 'Detener Ir A' y pulse **ENTER**.

ORIENTAR EL MAPA HACIA EL NORTE / DELANTE

Cuando 'Orientar Mapa hacia el Norte' está seleccionado, el mapa está siempre orientado hacia el Norte. Según se va moviendo el mapa permanece parado y la figura animada se mueve por el mapa. Cuando 'Orientar Mapa hacia Delante' está seleccionado, la parte superior del mapa está orientada en la dirección en la que usted se está moviendo actualmente. La figura animada está parada mientras que el mapa rota según usted va cambiando la dirección con el Forerunner 201.

Para seleccionar Orientar Mapa hacia el Norte:

1. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** del modo 'Navegación' para seleccionar 'Orientar Mapa hacia el Norte'. Pulse **ENTER**.

Aparece el Modo Mapa orientado hacia el Norte.

Para seleccionar Orientar Mapa hacia Delante:

1. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** del modo 'Navegación' para seleccionar 'Orientar Mapa hacia Delante'. Pulse **ENTER**. Aparece el Modo Mapa orientado hacia delante.



CONFIGURACIONES

El menú de 'Configuraciones' le permite personalizar su Forerunner 201. Puede configurar la hora, las unidades, la página persona, su perfil, la pantalla, el sistema, restaurar las configuraciones por defecto del fabricante, y comprobar la versión del software del Forerunner 201.



CONFIGURAR HORA: FORMATO DE LA HORA

El menú de 'Configurar Hora' le permite seleccionar un formato de 12 o de 24 horas, entrar la zona horaria correcta, y elegir el Horario de Verano. Cuando selecciona un formato de 12 horas el reloj marca la hora de forma estándar en ciclos de 12horas AM y 12 horas PM. La opción de 24 horas configura el Forerunner 201 a mostrar un ciclo de 24 horas.



(Hora Militar).

Para cambiar el formato de la hora:

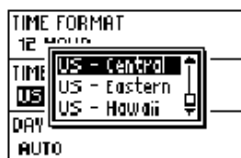
1. Seleccione 'Configuraciones' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Seleccionar Hora'. Pulse **ENTER**.
3. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** y seleccione el campo 'Formato de Hora' y pulse **ENTER**.
4. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO**, seleccione 12 o 24 horas y pulse **ENTER**. Pulse **MODE** para volver al modo que desee.

ZONA HORARIA

La zona horaria puede ser configurada a cualquiera de las zonas preprogramadas, o seleccionando 'Otra' y después entrando el valor de la Diferencia de Horario UTC en el campo de diferencia UTC.

Para cambiar la Zona Horaria:

1. Seleccione 'Configuraciones' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar 'Configurar Hora'. Pulse **ENTER**.
3. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Zona Horaria' y pulse **ENTER**.
4. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para moverse por las opciones y pulse el botón **ENTER** cuando haya encontrado la Zona Horaria correcta.
5. Pulse el botón **MODE** para volver al modo que desee.



NOTA: Si selecciona 'Otra' como Zona Horaria, debe entrar la diferencia horaria entre UTC y el lugar donde se encuentra, y la opción Horario de Verano no estará disponible.

HORARIO DE VERANO

Horario de Verano puede configurarse a 'Automático', que cambia automáticamente las configuraciones del reloj al horario de verano. Puede elegir 'Sí' para añadir manualmente el horario de verano o 'No' para que permanezca en el horario estándar.

Para cambiar el campo de Horario de Verano:

1. Seleccione '.Configuraciones' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar 'Configurar Hora'. Pulse **ENTER**.
3. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Horario de Verano' y pulse **ENTER**.
4. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO**, seleccione 'Auto' 'Sí', o 'No' y pulse **ENTER**. Pulse el botón **MODE** para volver al modo que desee.

TIME FORMAT 12 HOUR
TIME ZONE US - Central
DAYLIGHT SAVING AUTO

CONFIGURAR UNIDADES

El Forerunner 201 le permite seleccionar las unidades de medida entre Statute (pies, millas y millas por hora) o métricas (metros, kilómetros, y kilómetros por hora) para todas las lecturas de velocidad y distancia. También le permite elegir entre el modo ritmo o velocidad. Constancia de Ritmo calcula una media de su ritmo en un cierto período de tiempo para evitar errores en la posición y velocidad del GPS.

UNITS
STATUTE (ft.,mi.,mph)
PACE/SPEED MODE
PACE
PACE SMOOTHING
MORE

También puede mantener pulsado el botón MODE para cambiar rápidamente entre 'Ritmo' y 'Velocidad' desde cualquier pantalla.

Para cambiar las unidades de medida:

1. Seleccione 'Configuraciones' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar 'Configurar Unidades'. Pulse **ENTER**.
3. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Unidades'. Pulse **ENTER**.
4. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO**, seleccione 'Statute' o 'Métrico' y pulse **ENTER**. Pulse el botón **MODE** para volver al modo que desee.

Para cambiar el modo ritmo / velocidad:

1. Seleccione 'Configuraciones' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar 'Configurar Unidades'. Pulse **ENTER**.
3. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Modo Ritmo/Velocidad'. Pulse **ENTER**.
4. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO**, seleccione 'Ritmo' o 'Velocidad' y pulse **ENTER**. Pulse el botón **MODE** para volver al modo que desee.

UNITS
STATUTE (ft.,mi.,mph)
PACE/SPEED MODE
SPEED

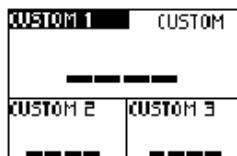
Para el Ajuste de Paso:

1. Seleccione 'Configuraciones' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar 'Configurar Unidades'. Pulse **ENTER**.
3. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Ajuste de ritmo'. Pulse **ENTER**.
4. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO**, seleccione 'El más', 'Más', 'Menos' 'El menos' y pulse **ENTER**. 'El más' producirá la máxima

cantidad de smoothing. Pulse el botón **MODE** para volver al modo que desee.

CONFIGURAR PÁGINA PERSONAL

Esta opción le permite personalizar los campos de datos de la Página Personal, a los que se accede desde el Modo Temporizador. Las opciones de Paso y Velocidad dependerán de si tiene las 'Unidades' configuradas a 'Velocidad' o a 'Paso'. Están disponibles los siguientes tipos de datos:



- Ritmo / Velocidad Media – Velocidad media total del ejercicio.
- Promedio de Tiempo por Vuelta - Promedio de tiempo de todas las vueltas.
- Mejor Ritmo – Velocidad más rápida del ejercicio.
- Calorías – Total de calorías quemadas desde que puso en marcha el temporizador.
- Distancia – Distancia de entrenamiento.
- Altura – Altura actual.
- Grado . Tanto por ciento de la cuesta del terreno.
- Distancia de vuelta – Distancia de una vuelta.
- Ritmo / Velocidad de vuelta – Promedio de ritmo de una vuelta.
- Tiempo de vuelta – Tiempo de una vuelta.
- Vueltas – Número de vueltas de su ejercicio.
- Ritmo – Ritmo actual
- Distancia de Descanso – Distancia recorrida mientras está en Parada Automática.
- Tiempo de Descanso – Tiempo transcurrido mientras está en Parada Automática.
- Velocidad – Velocidad actual.
- Tiempo – Tiempo actual de entrenamiento.
- Hora del día – Hora en curso.

- Distancia Total – Distancia de entrenamiento y de descanso juntas.
- Tiempo Total – Tiempo de entrenamiento y de descanso juntos.

Para personalizar las pantallas de datos:

1. Seleccione 'Configuraciones' del Modo Menú y pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar 'Configurar Página Personal'. Pulse **ENTER**.
3. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de datos que quiera cambiar. Pulse **ENTER**.
4. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO**, seleccione el tipo de datos deseado y pulse **ENTER**. Pulse el botón **MODE** para volver al modo que quiera.

CONFIGURAR PERFIL

Esta función le permite personalizar el Forerunner con su peso (para calcular las calorías quemadas) y sus datos de entrenamiento. Estos datos también se usan para el [ritmo](#) y las configuraciones del Asistente de Entrenamiento.

USER WEIGHT:	
150lbs	
SPRINTING	07:00
RUNNING	09:00
DOGGING	11:00
SPEED WALKING	16:00
WALKING	20:00

EDIT PACE
08:00
USE ENTER TO EDIT UP/DOWN TO SELECT
OK

Para cambiar la configuración del perfil:

1. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** del Modo Menú para seleccionar 'Configuraciones'. Pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Configurar Perfil' y pulse **ENTER**.
3. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar la configuración que desea cambiar y pulse **ENTER**.
4. Muévase por las pestañas usando los botones **ARRIBA** o **ABAJO**. (el botón **ARRIBA** mueve el cursor de derecha a izquierda, y el botón **ABAJO** mueve el cursor de izquierda a derecha). Cuando

llegue a la posición que quiera cambiar, pare y pulse **ENTER**.
Usando el botón **ARRIBA** o **ABAJO**, seleccione el número que quiera y pulse **ENTER**.

5. Seleccione 'OK' y pulse **ENTER** cuando lo haya hecho.

CONFIGURAR PANTALLA

Esta opción le permite cambiar la configuración de la luz de fondo y el contraste de la pantalla.

Para cambiar la configuración de la luz de fondo:

1. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** del Modo Menú para seleccionar 'Configuraciones'. Pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Configurar Pantalla' y pulse **ENTER**.
3. Seleccione 'Luz de Fondo' y pulse **ENTER**.
4. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar su opción y pulse **ENTER**.
5. Pulse el botón **MODE** para volver al modo 'Configuraciones'



Para ajustar el contraste de la pantalla:

1. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** del Modo Menú para seleccionar 'Configuraciones'. Pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Configurar Pantalla' y pulse **ENTER**.
3. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Contraste' y pulse **ENTER**.
4. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para ajustar la barra de contraste. **ABAJO** mueve la barra hacia la izquierda y **ARRIBA** mueve la barra hacia la derecha. Después de ajustar la barra de contraste, pulse **ENTER**.

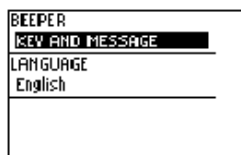
5. Pulse el botón **MODE** para volver al modo de Configuraciones.

CONFIGURAR SISTEMA

Esta opción le permite cambiar la configuración del beeper y seleccionar el idioma de su elección.

Para cambiar la configuración del beeper.

1. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** del Modo Menú para seleccionar 'Configuraciones'. Pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Configurar Sistema' y pulse **ENTER**.
3. Seleccione 'Beeper' y pulse **ENTER**.
4. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar su opción y pulse **ENTER**.
5. Pulse el botón **MODE** para volver al modo de 'Configuraciones'.



Para cambiar el idioma:

1. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** del Modo Menú para seleccionar 'Configuraciones'. Pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Configurar Sistema' y pulse **ENTER**.
3. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Idioma' y pulse **ENTER**.
4. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar su opción y pulse **ENTER**.
5. Pulse el botón **MODE** para volver al modo de 'Configuraciones'.

RESTAURAR CONFIGURACIONES

Esta opción le permite restaurar las configuraciones de fábrica solo a opciones del menú de 'Configuraciones'. Las configuraciones y los datos de otros menús, tales como 'Historia' y 'Asistente de Entrenamiento', no serán afectados.



Para restaurar configuraciones de fábrica:

1. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** del Modo Menú para seleccionar 'Configuraciones'. Pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Restaurar Configuraciones' y pulse **ENTER**.
3. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar su opción y pulse **ENTER**.

SOBRE EL FORERUNNER

Muestra la versión del software de su Forerunner.

Para ver la versión del software:

1. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** del Modo Menú para seleccionar 'Configuraciones'. Pulse **ENTER**.
2. Pulse el botón **ARRIBA** o **ABAJO** para seleccionar el campo de 'Sobre el Forerunner' y pulse **ENTER**.



SOFTWARE DEL PC DEL LOGBOOK DEL FORERUNNER.

El software del PC del Forerunner está disponible gratuitamente para los propietarios de un Forerunner 201. Con el Logbook, puede descargar, archivar, y visualizar su historia de carreras. Una vez descargado, puede ver la forma de su carrera y su perfil vertical, añadir notas a una carrera, borrar datos de su historia, y exportar su historia de carreras a un formato de datos XML. Por favor, póngase en contacto con nuestro sitio web para recibir información a cerca de cómo descargar el software del 'Logbook del Forerunner':

www.garmin.es

e-mail: sat.spain@garmin.com

REQUISITOS MÍNIMOS DEL SISTEMA

PC compatible IBM con procesador Pentium o equivalente, RAM de 16-32 Megabytes, ratón u otro dispositivo para apuntar, adaptador de pantalla de 256 colores (color de 24 bits recomendado) y monitor con resolución 800 x600 o más alta.

El MapSource requiere un sistema operativo de 32 bits , como un Windows 98/2000, Windows ME, XP o Windows NT 4.0. Se necesita un puerto de serie disponible para conectarlo con su Forerunner.

ESPECIFICACIONES

FÍSICAS

Carcasa:	Totalmente sellada, aleación de plástico de alto impacto, resistente al agua según los estándares IEC 529 IPX7 (a 1 metro durante 30 segundos)
Tamaño:	82.80 x 43.44 x 17.53 mm
Peso:	Aprox. 78 g
Escala de Temperatura:	de -20° a 60°C operando
Pantalla:	100 x 64 píxeles, 36.49 x 23.35 mm

RESOLUCIÓN

Receptor:	12 canales paralelos
Tiempo de adquisición:	
Caliente:	Aprox. 15 segundos
Frío:	Aprox. 45 segundos
Primera Vez:	Aprox. 5 minutos
Media de Actualización:	1/segundo continua
Precisión del GPS:	15 metros (49 pies) RMS ¹
Precisión de la Velocidad:	0.1 nudo RMS en estado permanente.
Dinámica:	6 g.
Antena:	Interna

ALIMENTACIÓN

Fuente:	Batería recargable incorporada de litio e ión
Duración de la batería:	15 horas, uso normal



Especificaciones sujetas a cambio sin previo aviso.

¹ Sujeto a degradación de precisión a 100 m 2DRMS bajo el Programa de Disponibilidad Selectivo impuesto por DOD de los Estados Unidos