

# pravelo

## GPS-FAHRRADCOMPUTER



**3** Jahre

**HERSTELLER-  
GARANTIE**

### KUNDENSERVICE

☎ **00800 / 68546854**  
(kostenfrei, Mobilfunk abweichend)

💻 **monz-de@teknihall.com**

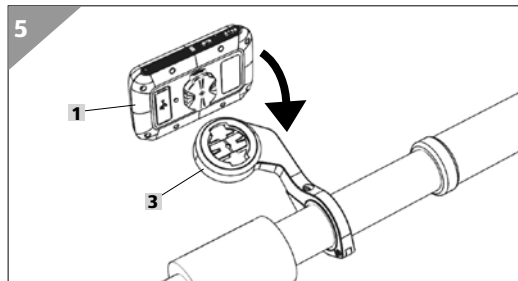
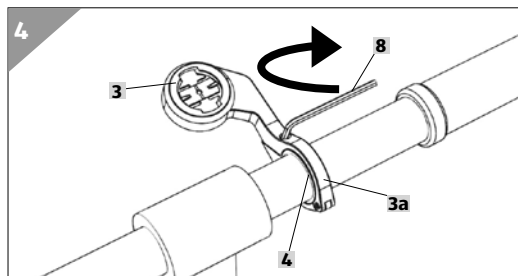
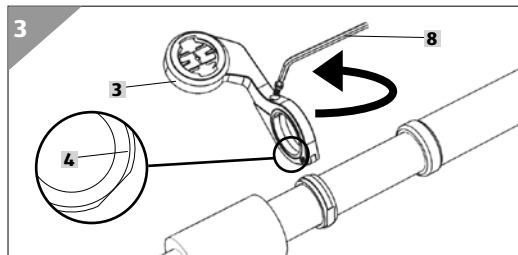
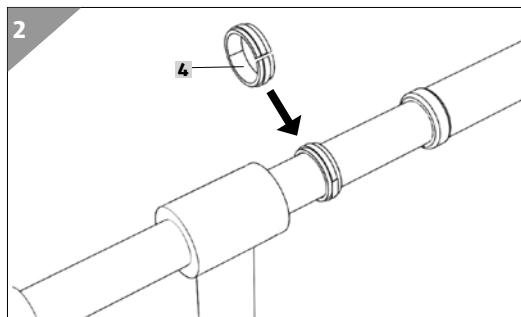
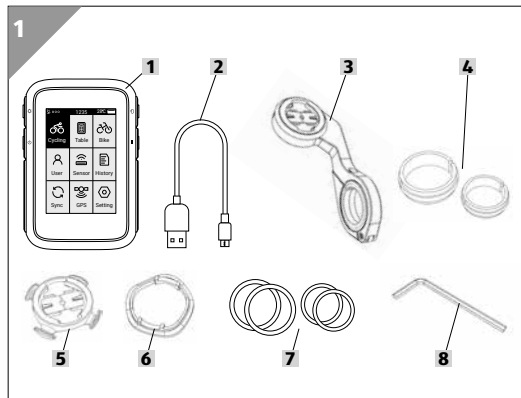
Art. Nr. Aldi Süd: 716983 / Art. Nr. Aldi Nord: 1017894

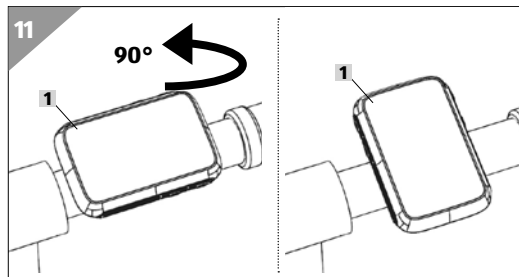
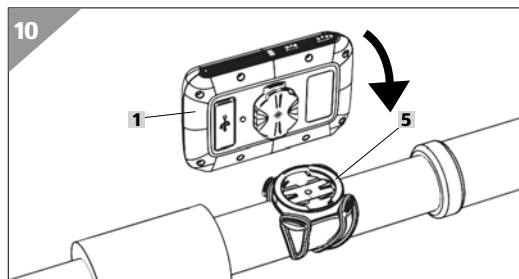
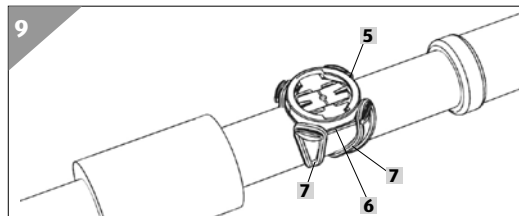
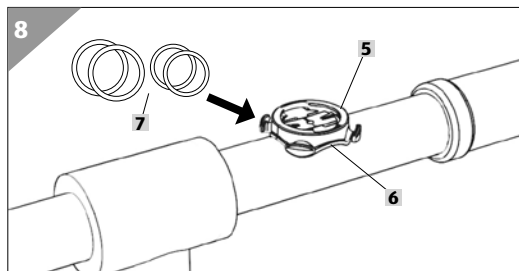
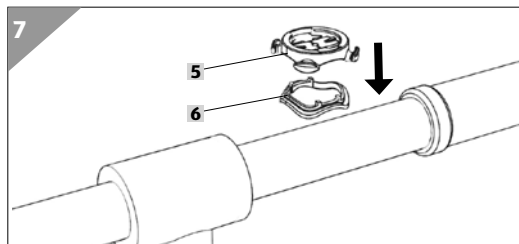
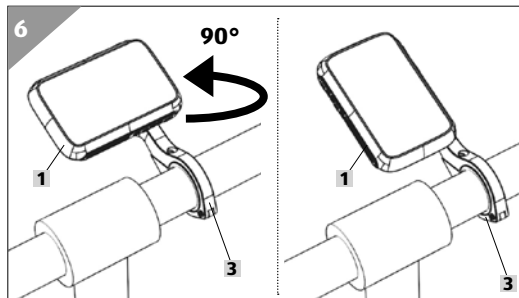
## ORIGINAL BETRIEBSANLEITUNG

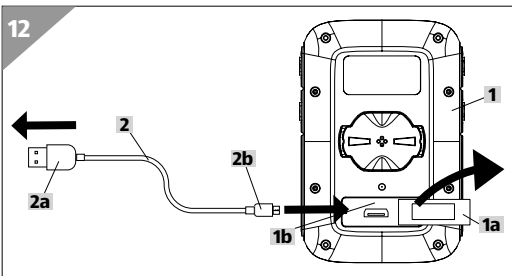
Art. Nr. Aldi Süd: 716983

Art. Nr. Aldi Nord: 1017894

Charge: PO30030182







<b>1. Allgemeines</b> .....	<b>8</b>
<b>2. Lieferumfang/Teile (Abb. 1)</b> .....	<b>8</b>
<b>3. Technische Daten</b> .....	<b>9</b>
<b>4. Zeichenerklärung</b> .....	<b>9</b>
<b>5. Bestimmungsgemäßer Gebrauch</b> .....	<b>12</b>
<b>6. Sicherheitshinweise</b> .....	<b>12</b>
<b>7. Fahrradcomputer prüfen</b> .....	<b>15</b>
<b>8. Legende</b> .....	<b>15</b>
<b>9. Montage</b> .....	<b>16</b>
Montage mit der Out-Front-Fahrradhalterung.....	16
Montage mit der Standard-Fahrradhalterung .....	17
<b>10. Fahrradcomputer aufladen</b> .....	<b>18</b>
<b>11. Funktion Gerätetasten</b> .....	<b>20</b>
Erklärung Display-Symbole .....	21
<b>12. Erstinbetriebnahme</b> .....	<b>22</b>
Auswahl der Satellitenempfangsart .....	23
Einstellen des Benutzerprofils.....	24
Einstellen des Fahrradprofils.....	25
Sensoren mit dem Computer verbinden.....	28
Weitere Einstellungen .....	31
Historie einsehen/löschen .....	42
Synchronisierung.....	43
Display-Datenseiteneinstellungen .....	47
Beginn einer Radfahrt.....	55
<b>13. Reinigung und Pflege</b> .....	<b>58</b>
<b>14. Aufbewahrung</b> .....	<b>58</b>
<b>15. Konformitätserklärung</b> .....	<b>59</b>
<b>16. Entsorgung</b> .....	<b>59</b>
Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll! .....	60
Akkuentorgung .....	60
<b>17. Inverkehrbringer</b> .....	<b>61</b>
<b>18. Serviceadresse</b> .....	<b>61</b>

## 1. ALLGEMEINES



### BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN UND AUFBEWAHREN

Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem GPS-Fahrradcomputer, im Folgenden Fahrradcomputer genannt. Die Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen zur Benutzung des Fahrradcomputers.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Fahrradcomputer benutzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden am Fahrradcomputer führen.

Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Fahrradcomputer an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

## 2. LIEFERUMFANG/TEILE (ABB. 1)

1x GPS-Fahrradcomputer **1**

1x USB-Kabel **2**

1x Out-Front-Fahrradhalterung **3**

---

8 Allgemeines

2x Gummiring **4**

1x Standard-Fahrradhalterung **5**

1x Gummiauflage **6**

4x Spannring **7**

1x Innensechskantschlüssel **8**

Bedienungsanleitung (ohne Abb.)

## 3. TECHNISCHE DATEN

GPS-Fahrradcomputer

Art.-Nr. Aldi Süd: 716983

Art.-Nr. Aldi Nord: 1017894

Charge: PO30030182

Monz Art.-Nr.: 22976

Modell-Nr.: BC200

Stromversorgung: Li-Ion-Akku, 3,7V , 1.300 mAh, nicht austauschbar

Display: LCD-Display, 2,5 Zoll

Schutzart: IP67

Abmessungen GPS-Fahrradcomputer: ca. 86 x 57 x 18 mm (L x B x T)

Frequenzband: 1.559-1.610 MHz

Produktionsdatum: 2022

Garantie: 3 Jahre

## 4. ZEICHENERKLÄRUNG

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in

---

Technische Daten 9


dieser Bedienungsanleitung, auf dem Fahrradcomputer oder auf der Verpackung verwendet.

**⚠️ WARNUNG!** Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risiko-grad, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.


**⚠️ VORSICHT!** Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risiko-grad, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

**HINWEIS** Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.


**i** Dieses Symbol weist auf nützliche zusätzliche Informationen hin.

 Dieses Symbol weist auf mögliche Gefahren in Bezug auf Kinder hin.

**CE** Konformitätserklärung (siehe Kapitel „Konformitätserklärung“): Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.


 Dieses Symbol bezeichnet Gleichstrom.


**IP67** Dieses Symbol bezeichnet die Schutzart IP67: Staubdicht und Schutz gegen zeitweiliges Untertauchen.

 Dieses Symbol bezeichnet eine USB-Buchse.

 Dieses Symbol weist auf mögliche Gefahren in Bezug auf Explosionen hin.

 Dieses Symbol weist auf mögliche Gefahren im Umgang mit Batterien/Akkus hin.

 Diese Zeichen informieren Sie über die Entsorgung von Verpackung und Produkt.

 Mit diesem QR-Code können Sie im Internet zur Verfügung stehende und weiterführende Informationen zu dem Produkt abrufen. Scannen Sie diesen QR-Code oder den QR-Code auf der Verkaufsverpackung. Sie gelangen automatisch zu einem Youtube-Video-Link.

## 5. BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH

Der Fahrradcomputer ist ausschließlich zum Anzeigen und Sammeln von Informationen (z. B. Uhrzeit, Durchschnittsgeschwindigkeit, etc.) beim Gebrauch eines Fahrrads konzipiert. Er ist nur für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich geeignet. Verwenden Sie den Fahrradcomputer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Es wird keine Haftung für Schäden oder Verletzungen übernommen, die durch die Nichtbeachtung der vorliegenden Bedienungsanleitung oder unsachgemäße Verwendung entstehen.

## 6. SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie diese Sicherheitshinweise gründlich durch. Dieser Fahrradcomputer kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Fahrradcomputers unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Fahrradcomputer spielen. Rei-

nigung und Benutzererwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.

### **⚠️ WARNUNG! Lebens- und Verletzungsgefahr!**



Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht unter anderem Erstickungsgefahr!

Der Lieferumfang des Fahrradcomputers enthält Kleinteile. Kinder können diese beim Spielen verschlucken und daran ersticken. Halten Sie die Kleinteile von Kindern fern.

### **⚠️ WARNUNG! Brand- und Explosionsgefahr!**



- Halten Sie das Produkt von Hitzequellen und direkter Sonneneinstrahlung fern, der Akku kann durch Überhitzung explodieren. Es besteht Verletzungsgefahr.



- Das Produkt nicht in der Verpackung betreiben! Es besteht Brandgefahr!

### **⚠️ WARNUNG! Verletzungsgefahr!**



AUSGELAUFENE AKKUS NICHT MIT BLOSSEN HÄNDEN BERÜHREN! ES BESTEHT VERLETZUNGSGEFAHR!

- Ausgelaufene oder beschädigte Akkus können bei

Berührung mit der Haut Verätzungen verursachen. Berühren Sie ausgelaufene Batterien oder Akkus nicht mit blossen Händen; tragen Sie deshalb in diesem Fall unbedingt geeignete Schutzhandschuhe!

- Vermeiden Sie den Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Bei Kontakt mit Akkusäure spülen Sie die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser ab und suchen umgehend einen Arzt auf.
- Nehmen Sie Akkus nicht auseinander.

#### **HINWEIS**

- Das Produkt hat einen eingebauten Akku, der vom Benutzer nicht ersetzt werden kann. Das Entnehmen des Akkus darf nur vom Hersteller oder dessen Kundendienst oder von einer ähnlich qualifizierten Person durchgeführt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.

- Bei der Entsorgung des Produkts ist zu beachten, dass das Produkt eine wiederaufladbare Batterie enthält.

#### **⚠ VORSICHT!**

### **Überhitzungsgefahr!**

Nicht in der Verpackung betreiben.

#### **HINWEIS**

### **Gefahr von Sachschäden!**

- Unsachgemäßer Umgang mit dem Fahrradcompu-

ter kann zu Beschädigungen führen.

- Betreiben Sie den Fahrradcomputer nur bei einer Umgebungstemperatur zwischen  $-0^{\circ}\text{C}$  und  $+50^{\circ}\text{C}$ .
- Setzen Sie den Fahrradcomputer keiner dauerhaften Nässe aus.
- Vermeiden Sie Hitze und eine lang andauernde, direkte Sonneneinstrahlung.
- Reparieren Sie den Fahrradcomputer nie selbst. Wenden Sie sich bei technischen Problemen an die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

## **7. FAHRRADCOMPUTER PRÜFEN**

Prüfen Sie vor der ersten Inbetriebnahme, ob der Fahrradcomputer vollständig und unbeschädigt ist.

1. Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial.
2. Überprüfen Sie, ob alle Teile vorhanden und unbeschädigt sind.

Falls dies nicht der Fall ist, melden Sie sich bei der angegebenen Serviceadresse.

## **8. LEGENDE**

- 1** Fahrradcomputer
- 1a** Schutzkappe
- 1b** Micro-USB-B-Buchse
- 2** USB-Kabel
- 2a** USB-A-Stecker



- 2b Micro-USB-B-Stecker
- 3 Out-Front-Fahrradhalterung
- 3a Haltering
- 4 Gummiring
- 5 Standard-Fahrradhalterung
- 6 Gummiunterlage
- 7 Spannring
- 8 Innensechskantschlüssel

## 9. MONTAGE

**HINWEIS** Sie können den Fahrradcomputer entweder mit der Out-Front-Fahrradhalterung **3** oder mit der Standard-Fahrradhalterung **5** an der Lenkerstange montieren.

**HINWEIS** Der Fahrradcomputer **1** kann nur im Hochformat genutzt werden.

### Montage mit der Out-Front-Fahrradhalterung

1. Legen Sie einen Gummiring **4** um die Lenkerstange, s. **Abb. 2**.

**HINWEIS** Benutzen Sie - abhängig vom Durchmesser Ihrer Lenkerstange - den großen oder den kleinen **Gummiring 4**.

2. Drehen Sie mit dem Innensechskantschlüssel **8** die Schraube aus der Out-Front-Fahrradhalterung **3**, s. **Abb. 3**.
3. Klappen Sie den Haltering **3a** der Out-Front-Fahrradhalterung **3** auf.
4. Klappen Sie den Haltering **3a** um den Gummiring **4**.

**HINWEIS** Achten Sie darauf, dass die Abflachung des Gummirings **4** in dem Gelenk der Out-Front-Fahrradhalterung **3** sitzt, s. **Abb. 3**.

5. Richten Sie die Out-Front-Fahrradhalterung **3** wie gewünscht aus.
6. Stecken Sie die Schraube wieder in die Out-Front-Fahrradhalterung **3** und ziehen Sie diese mit dem Innensechskantschlüssel **8** handfest zu, s. **Abb. 4**.
7. Stecken Sie den Fahrradcomputer **1** wie gezeigt auf die Out-Front-Fahrradhalterung **3**, s. **Abb. 5**.
8. Drehen Sie den Fahrradcomputer **1** um 90°, so dass dieser einrastet, s. **Abb. 6**.

Der Fahrradcomputer **1** ist nun montiert.

### Montage mit der Standard-Fahrradhalterung

1. Legen Sie die Standard-Fahrradhalterung **5** und die Gummiunterlage **6** wie gezeigt auf die Lenkerstange, s. **Abb. 7**.

2. Befestigen Sie die Standard-Fahrradhalterung **5** und die Gummiunterlage **6** mit zwei Spannringen **7**, s. **Abb. 8 und 9**.

#### HINWEIS

Benutzen Sie - abhängig vom Durchmesser Ihrer Lenkerstange - entweder die zwei großen oder die zwei kleinen Spannringe **7**.

3. Stecken Sie den Fahrradcomputer **1** auf die Standard-Fahrradhalterung **5**, s. **Abb. 10**.
4. Drehen Sie den Fahrradcomputer **1** wie gezeigt um 90°, so dass dieser auf der Standard-Fahrradhalterung **5** einrastet, s. **Abb. 11**.

Der Fahrradcomputer **1** ist nun montiert.

## 10. FAHRRADCOMPUTER AUFLADEN


#### HINWEIS


Der Akku muss vor dem ersten Gebrauch aufgeladen werden.

- Der Akku muss geladen werden, sobald die Akkustandsanzeige den Zustand  erreicht, die Display-Warnmeldung **Batt. schwach** angezeigt wird und ein Warnton zu hören ist.

#### HINWEIS


Sie können den Akku unter anderem mit einem Netzteil mit USB-Port (nicht im Lieferumfang

enthalten) aufladen. Beachten Sie hierzu die technischen Daten (5V , 500 mA).

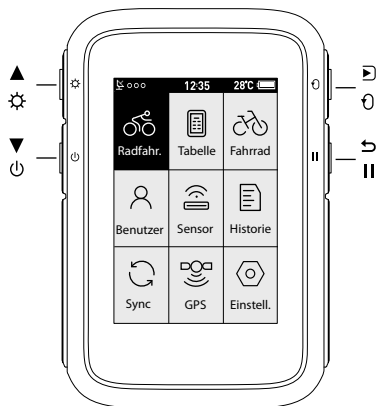
Das Produkt kann nur an ein Betriebsgerät mit einem SELV-Ausgang und einer maximalen Arbeitsspitzen-Ausgangsspannung von 5 V  angeschlossen werden.

#### HINWEIS

Manche Geräte (wie z. B. Computer) müssen eingeschaltet sein, um einen Ladevorgang am USB-Anschluss zu ermöglichen.

1. Öffnen Sie die Schutzkappe **1a** an der Rückseite des Fahrradcomputers **1**, siehe **Abb. 12**.
2. Stecken Sie den Micro-USB-B-Stecker **2b** des USB-Kabels **2** in die Micro-USB-B-Buchse **1b** des Fahrradcomputers **1**.
3. Stecken Sie den USB-A-Stecker **2a** des USB-Kabels **2** in die USB-A-Buchse des ladenden Geräts. Das Blinken der Akkustandsanzeige im Display des Fahrradcomputers **1** zeigt an, dass das Gerät geladen wird.
4. Der Fahrradcomputer **1** ist vollständig geladen, wenn die Akkustandsanzeige im Display nicht mehr blinkt und folgenden Zustand anzeigt: 

# 11. FUNKTION GERÄTETASTEN



ANSICHT HAUPTMENÜ

- ▲ **Navigation AUFWÄRTS**
- ⚙️ **Hintergrundbeleuchtung:** Lange gedrückt halten: Ein-/Ausschalten
- ▼ **Navigation ABWÄRTS**
- 🔌 **Ein-/Aus-Taste:** Kurz gedrückt halten: Einschalten  
lange gedrückt halten: Ausschalten  
(Das Gerät schaltet sich nach 10 Minuten Inaktivität automatisch ab.)

- ▶ **Auswahl bestätigen**  
Durch ca. 3 Sekunden langes drücken gelangt man zur Bluetooth-Synchronisation.
- 🔄 Drücken während des Radfahrens: Markieren einer Runde
- ↶ **ZURÜCKGEHEN** zur übergeordneten Displayebene oder **ABBRECHEN** einer Aktion  
Durch ca. 3 Sekunden langes drücken gelangt man zur USB-Synchronisation.
- || Drücken während des Radfahrens: Manuelles Pausieren des Radfahrens

## Erklärung Display-Symbole

- 📶 ●●○ Satellitensignal-Status. Das blinken des Signals von links nach rechts bedeutet, dass das Gerät ein Satellitensignal sucht.
- 📶 ●●● Satellitensignal verfügbar
- 📶 ○○○ Kein Satellitensignal verfügbar
- 12:35 Uhrzeit
- 28°C Temperatur
- 🔋 Akkustandsanzeige
- || Pause
- ||A Automatische Pause
- ▲ ▼ Auf einer Seite kann durch Drücken der Tasten nach oben/unten gescrollt werden.
- △ ▽ Auf einer Seite kann nicht durch Drücken der Tasten nach oben/unten gescrollt werden.



Trittfrequenz-Sensor: Das Symbol leuchtet, wenn der Sensor verbunden ist. Das Symbol blinkt, wenn der Sensor nicht verbunden ist oder gesucht wird.



Geschwindigkeitssensor: Das Symbol leuchtet, wenn der Sensor verbunden ist. Das Symbol blinkt, wenn der Sensor nicht verbunden ist oder gesucht wird.



Powermeter: Das Symbol leuchtet, wenn der Sensor verbunden ist. Das Symbol blinkt, wenn der Sensor nicht verbunden ist oder gesucht wird.



Herzfrequenzmesser: Das Symbol leuchtet, wenn der Sensor verbunden ist. Das Symbol blinkt, wenn der Sensor nicht verbunden ist oder gesucht wird.



Bluetooth-Zubehör




ANT+-Zubehör

## 12. ERSTINBETRIEBNAHME

### HINWEIS

WIE MAN NAVIGIERT, EINTRÄGE AUSWÄHLT ODER EINE AUSWAHL BESTÄTIGT:

- zu dem gewünschten Eintrag navigieren: ▼ ▲
- eine Stufe in der Menüebene zurückgehen oder Aktion abbrechen: ↩
- einen Eintrag auswählen oder Auswahl bestätigen: ▶

1. Drücken Sie kurz auf , um den Fahrradcomputer, im Folgenden Computer genannt, einzuschalten.
2. Navigieren Sie im Sprachauswahlmenü zur gewünschten Sprache. Es stehen zur Verfügung: Englisch, Spanisch, Russisch, Deutsch, Portugiesisch, Französisch, Türkisch.
3. Bestätigen Sie die Ihre Auswahl.  
Der Computer wechselt in das Hauptmenü.
4. Nach dem ersten Einschalten des Fahrradcomputers wird das GPS-Signal bzw. die aktuelle Position automatisch gesucht. Dies kann bis zu 90 Sekunden dauern.



DAS HAUPTMENÜ UND SEINE FUNKTIONEN:

### Auswahl der Satellitenempfangsart



In diesem Hauptmenüpunkt können Sie festlegen, von welchem Satellitenpositionsbestimmungssystem Sie Daten empfangen möchten.

1. Navigieren Sie zu dem Hauptmenüsymbol **GPS**.
2. Das Menü bietet Ihnen folgende Optionen:  
**GPS**: US-amerikanisches Positionsbestimmungssystem, voreingestellt für Europa  
**GPS + Beidou**: GPS und chinesisches Positionsbestimmungssystem  
**GPS + Glonass**: GPS und russisches Positionsbestimmungssystem  
**Schließen**: Satellitenempfang ausschalten

### HINWEIS

Ein ✓ zeigt die aktuelle Auswahl an.

3. Wählen Sie die gewünschte Option aus.

## Einstellen des Benutzerprofils



In diesem Hauptmenüpunkt können Sie Ihr Benutzerprofil anlegen.

1. Navigieren Sie zu dem Hauptmenüsymbol **Benutzer**.
2. Das Menü enthält die folgenden Optionen:  
**Geschlecht**: Ihr Geschlecht  
**Alter**: Ihr Alter  
**Gewicht**: Ihr Gewicht  
**Höhe**: Ihre Körpergröße
3. Geben Sie Ihre Werte in das Auswahlmeneü ein.

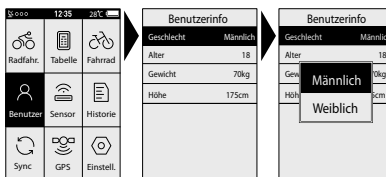
### HINWEIS

### AUSWAHLMENÜ EINSTELLEN



Wenn der Eintrag 2 oder mehr Ziffern hat, z. B. 20, wird jede Ziffer von links nach rechts mit ▼ ▲ eingestellt und jeweils mit ► bestätigt. Dies gilt für alle folgenden Auswahlmeneüs, hier exemplarisch mit „Auswahl“ benannt.

### BEISPIEL:



## Einstellen des Fahrradprofils



In diesem Hauptmenüpunkt können Sie Profile für bis zu drei Fahrräder anlegen.

1. Navigieren Sie zu dem Hauptmenüsymbol **Fahrrad**.
2. Das Menü enthält die folgenden Optionen.: **Fahrrad 1**, **Fahrrad 2**, **Fahrrad 3**.

### HINWEIS

Das aktuell aktivierte Fahrradprofil ist mit dem Hinweis „**Aktiviert**“ gekennzeichnet.

Ein aktiviertes Fahrradprofil wird deaktiviert, indem ein anderes Fahrradprofil aktiviert wird.

3. Die Optionen **Fahrrad 1** bis **3** enthalten die nachfolgenden Optionen:

**Fahrr.aktiv.:** Bei Erstinbetriebnahme steht hier der Wert „Aktiviert“.

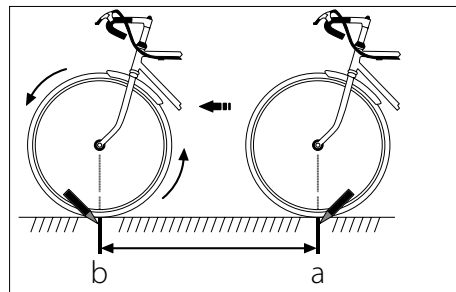
Steht bei **Fahrr.aktiv.** der Wert „Nicht aktiv“, aktivieren Sie das Profil.

**Auto gewicht:** Gewicht des Fahrrads

**Radumfang:** Radumfang des Fahrrads

Sie ermitteln Ihren Radumfang wie folgt:

- Achten Sie auf richtig aufgepumpte Reifen.
- Drehen Sie das Vorderreifen-Ventil an die unterste Stelle und markieren Sie die Stelle des Ventils auf dem Boden (a).
- Bewegen Sie das Fahrrad um eine Vorderradumdrehung nach vorn, bis das Ventil wieder die unterste Position erreicht hat (b).
- Messen Sie die zurückgelegte Strecke in mm. Sie haben den Reifenumfang ermittelt.



**Kurbel:** Länge der Kurbel in mm.

**GesamtKM:** Zurückgelegte Gesamtkilometerzahl  
Dieser Wert kann im Auswahlm Menü zurückgesetzt werden.

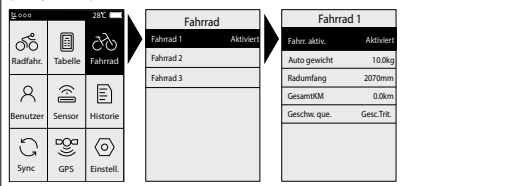
**Geschw. que.:** Hier können Sie die Priorität für die Geschwindigkeitsquellen für die Geschwindigkeitsmessung bestimmen.

Das Menü bietet Ihnen folgende Optionen: **Priorität 1**, **Priorität 2** oder **Priorität 3**.

Wählen Sie in diesen Optionen jeweils eine der folgenden Quellen aus:



- Gesc.Trit.** (= Trittfrequenzsensor)
- Geschw.** (= Standardsensor)
- GPS** (= Satellitensignal)

## BEISPIEL:



## Sensoren mit dem Computer verbinden



In diesem Hauptmenüpunkt können Sie den Computer mit Fahrradsensoren verbinden. Der Computer unterstützt die Verbindungsstandards Bluetooth  und ANT+ .

### HINWEIS

Im Lieferumfang sind keine Fahrradsensoren enthalten!

Stellen Sie sicher, dass sich der Sensor im „Aufweck-Modus“ („wake-up mode“) befindet.

Sollte z.B. ein Herzfrequenzsensor korrekt am Körper angelegt sein. Für das Verbinden von Trittfrequenz-, Geschwindigkeits- und Powermetern sollte das Vorder-/Hinterrad bzw. das Pedal in Drehung bewegt werden. Sie können Sensorprofile für bis zu drei Fahrräder anlegen.

1. Navigieren Sie zu dem Hauptmenüsymbol **Sensor**.

2. Das Menü enthält die folgenden Optionen: **Fahrrad 1, Fahrrad 2, Fahrrad 3**

### HINWEIS

Das aktuell aktivierte Sensorprofil ist mit dem Hinweis „**Aktiviert**“ gekennzeichnet.

Ein aktiviertes Sensorprofil wird deaktiviert, indem ein anderes Sensorprofil aktiviert wird.

3. Die Optionen **Fahrrad 1, Fahrrad 2** und **Fahrrad 3** enthalten folgende Optionen:

**Fahrr.aktiv.** Bei Erstinbetriebnahme steht hier der Wert „**Aktiviert**“.

Steht bei **Fahrr.aktiv.** der Wert „**Nicht aktiv**“, aktivieren Sie das Profil.

**Herzfrequ.**: Startet Suche nach einem Herzfrequenzsensor

**Geschw.**: Startet Suche nach einem Geschwindigkeitssensor




**Trittfrequ.**: Startet Suche nach einem Trittfrequenzsensor

**Gesc.Trit.**: Startet Suche nach einem kombinierten Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor

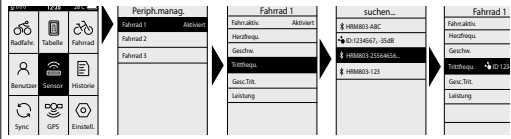
**Leistung**: Startet Suche nach einem Powermeter

4. Nach Auswahl eines Sensortyps startet der Computer eine Umgebungssuche und blendet eine Liste

mit den verfügbaren Geräten ein.

- Wählen Sie den gewünschten Sensor aus.
- Nach erfolgreicher Verbindung wird der Verbindungstyp (ANT+  oder Bluetooth ) sowie die Geräte-ID des verbundenen Sensors angezeigt, z.B.: **Trittfrequ.**  **ID123456789**

BEISPIEL:

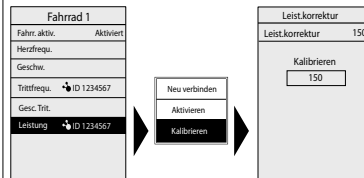


- Bei Auswahl eines verbundenen Sensors stehen folgende weitere Optionen zur Verfügung:
  - Neu verbinden:** Startet die Suche nach einem neuen Sensor.
  - Aktivieren:** Schaltet einen Sensor ein.
  - Kalibrieren:** Startet die Kalibrierung des Sensors.

### HINWEIS

Die Kalibrierungsoption ist nur für ANT+-Sensoren verfügbar!

BEISPIEL:



## Weitere Einstellungen



In dem Hauptmenüpunkt **Einstell.** können Sie weitere Geräteeinstellungen vornehmen.

1. Navigieren Sie zu dem Hauptmenüsymbol **Einstell.**
2. Das Menü enthält die folgenden Optionen:
  - **Interv.einst.:** Hier können Sie mit den Optionen **HF-zone**, **Lesitzungszone** (= Leistungszone) und **TF Zone** Werte für Herzfrequenz-Zonen, Leistungs-zonen und Trittfrequenz-zonen definieren.
    - a. Die Option **HF-zone** enthält die Optionen **Max HF**, **LTHF**, **Zone 1**, **Zone 2**, **Zone 3**, **Zone 4**, **Zone 5**.
      - Max HF:** Maximale Herzfrequenz
      - LTHF:** Lactat Threshold Heart Frequency / Laktatschwellenwert Herzfrequenz. Die Laktatschwelle ist die erreichte Trainingsintensität, bei der Laktat (Milchsäure) in den Blutkreislauf abgegeben wird. Ihr Gerät ermittelt Ihre Laktatschwelle auf-



grund der Herzfrequenz und der Geschwindigkeit. Wenn der Laktatschwellenwert überschritten wird, setzt die Ermüdung verstärkt ein.

**Zone 1:** Anfangswert für Herzfrequenzzone 1

**Zone 2:** Anfangswert für Herzfrequenzzone 2

**Zone 3:** Anfangswert für Herzfrequenzzone 3

**Zone 4:** Anfangswert für Herzfrequenzzone 4

**Zone 5:** Anfangswert für Herzfrequenzzone 5

Geben Sie die gewünschten Werte ein

(Maßeinheit: bpm = Schläge pro Minute).

#### **HINWEIS**

Eine Zone wird durch zwei Werte, die Sie eingeben, definiert.

So z. B. wird Zone 1 durch folgende Werte definiert: Den Anfangswert, den Sie für Zone 1 eingeben, und den Anfangswert, den Sie für Zone 2 eingeben. Der Anfangswert von Zone 2 ist gleichzeitig der Endwert von Zone 1.

Es gilt: Zone 1 = Anfangswert Zone 1 bis Anfangswert Zone 2. Diese Logik gilt für alle folgenden Zonen.

#### **HINWEIS**

Ein Herzfrequenzbereich ist eine festgelegte Zone von Herzschlägen pro Minute. Die fünf allgemein anerkannten Herzfrequenzzonen werden nach zunehmender Intensität von 1 bis 5 durchnummeriert.

Zone 1 (Warm Up)

Wahrgenommene Anstrengung: Entspannt, leichtes Tempo, rhythmische Atmung

Vorteile: Aerobes Training auf Einstiegsniveau, reduziert Stress

Zone 2 (Leicht)

Wahrgenommene Anstrengung: Angenehmes Tempo, etwas tiefere Atmung, Gespräch möglich

Vorteile: Grundlegendes Herz-Kreislauf-Training, gutes Erholungstempo

Zone 3 (Moderat)

Wahrgenommene Anstrengung: Mäßiges Tempo, schwieriger zu führende Gespräche

Vorteile: Verbesserte aerobe Kapazität, optimales Herz-Kreislauf-Training

Zone 4 (Schwelle)

Wahrgenommene Anstrengung: Schnelles Tempo und ein wenig unangenehm, kräftige Atmung

Vorteile: Verbesserte anaerobe Kapazität und Schwelle, verbesserte Geschwindigkeit

Zone 5 (Maximal)

Wahrgenommene Anstrengung: Sprintgeschwindigkeit, über einen langen Zeitraum nicht haltbar, mühsames Atmen

Vorteile: Anaerobe und muskuläre Ausdauer, erhöhte Leistungsfähigkeit

- b. Die Option **Lesitzungszone** bietet die Optionen **FTP, Zone 1, Zone 2, Zone 3, Zone 4, Zone 5, Zone 6, Zone 7.**

**FTP:** Functional Threshold Power / Leistungsbezogene anaerobe Schwelle. Er ist als die höchste Leistung definiert, die für eine Stunde aufrechterhalten werden kann, ohne zu ermüden.

**Zone 1:** Anfangswert für Leistungszone 1

**Zone 2:** Anfangswert für Leistungszone 2

**Zone 3:** Anfangswert für Leistungszone 3

**Zone 4:** Anfangswert für Leistungszone 4

**Zone 5:** Anfangswert für Leistungszone 5

**Zone 6:** Anfangswert für Leistungszone 6

**Zone 7:** Anfangswert für Leistungszone

Geben Sie die gewünschten Werte ein

(Maßeinheit: watt = Watt).

#### **HINWEIS**

Grundsätzlich setzen sich Trainingsplanungen meist aus Ausdauer-, Kraft-, Sprint- und Erholungseinheiten zusammen. Mithilfe der FTP- Werte können Sie sogenannte individuelle Trainingszonen berechnen, nach denen man sich während des Trainings richten kann.

Diese lassen sich wie folgt unterteilen:

Aktive Regeneration: weniger als 55% vom FTP

Grundlagenausdauer: 56 – 75 % Ihrer FTP

Tempo: 76 – 90 % Ihrer FTP

Laktatschwelle: 91 – 105 % Ihrer FTP

Aerobe Kapazität: 106 – 120 % Ihrer FTP

Anaerobe Kapazität: 120 – 150 % Ihrer FTP

Schnellkraft: 150 % Ihrer FTP

Anhand dieser Werte können Sie gezielt Ihre jeweiligen Trainingsziele verfolgen und an Schwächen arbeiten.

- c. Die Option **TF Zone** bietet die Optionen **Zone 1, Zone 2, Zone 3, Zone 4, Zone 5, Zone 6.**

**Zone 1:** Anfangswert für Trittfrequenzzone 1

**Zone 2:** Anfangswert für Trittfrequenzzone 2

**Zone 3:** Anfangswert für Trittfrequenzzone 3

**Zone 4:** Anfangswert für Trittfrequenzzone 4

**Zone 5:** Anfangswert für Trittfrequenzzone 5

**Zone 6:** Anfangswert für Trittfrequenzzone 6

Geben Sie die gewünschten Werte ein (Maßeinheit: rpm = Pedalumdrehungen pro Minute).

- **Alarminst.:** Hier können Sie mit den Optionen **HF-Alarm, Power Alarm** und **Fahrradalarm** Alarme für Herzfrequenz, Leistung und Trittfrequenz festlegen. Beim Über- oder Unterschreiten der definierten Maximal- und Minimalwerte erzeugt der Computer einen akustischen Alarm.

- a. Die Option **HF-Alarm** enthält die Optionen **HF Max.** und **HF Min.**

**HF Max.:** Enthält die Optionen **Alarm** und **HF Max.** Schalten Sie den Alarm für die maximale

Herzfrequenz mit der Option **Alarm** ein oder aus, und definieren Sie den Maximalwert für die Herzfrequenz mit der Option **HF Max.** (Maßeinheit: bpm = Schläge pro Minute).

**HF Min.:** Enthält die Optionen **Alarm** und **HF Min.** Schalten Sie den Alarm für die minimale Herzfrequenz mit der Option **Alarm** ein oder aus, und definieren Sie den Minimalwert für die Herzfrequenz mit der Option **HF Min.** (Maßeinheit: bpm = Schläge pro Minute).

b. Die Option **Power-Alarm** enthält die Optionen **Max.Leistung** und **Min.Leistung**.

**Max.Leistung:** Enthält die Optionen **Alarm** und **Max.Leistung**. Schalten Sie den Alarm für die maximale Leistung mit der Option **Alarm** ein oder aus, und definieren Sie den Maximalwert für die Leistung mit der Option **Max.Leistung** (Maßeinheit: w = Watt).

**Min.Leistung:** Enthält die Optionen **Alarm** und **Min.Leistung**. Schalten Sie den Alarm für die minimale Leistung mit der Option **Alarm** ein oder aus, und definieren Sie den Minimalwert für die Leistung mit der Option **Min.Leistung** (Maßeinheit: w = Watt).

c. Die Option **Fahrrad-Alarm** enthält die Optionen **Maximale TF** und **Minimale TF**.

**Maximale TF:** Enthält die Optionen **Alarm** und

**Maximale TF.** Schalten Sie den Alarm für die maximale Trittfrequenz mit der Option **Alarm** ein oder aus, und definieren Sie den Maximalwert für die Trittfrequenz mit der Option **Maximale TF** (Maßeinheit: rpm = Pedalumdrehungen pro Minute).

**Minimale TF:** Enthält die Optionen **Alarm** und **Minimale TF**. Schalten Sie den Alarm für die minimale Trittfrequenz mit der Option **Alarm** ein oder aus, und definieren Sie den Minimalwert für die Trittfrequenz mit der Option **Minimale TF** (Maßeinheit: rpm = Pedalumdrehungen pro Minute).

- **Automa.Pause:** Automatische Pausierung der Datenaufzeichnung während des Radfahrens, wenn die Geschwindigkeit auf den Wert 0 fällt. Im Display erscheint das Symbol **IIA**. Wenn diese Funktion ausgeschaltet ist, pausiert die Datenaufzeichnung nur, wenn Sie das Menü **Radfahr.** verlassen.

Wählen Sie **An** oder **Aus**.

- **Höheneinst.:** Hier nehmen Sie Einstellungen zu den Höhenmetern vor.

Die Option **Höheneinst.** enthält die Optionen **Aktuelle Höhe**, **Standort 1**, **Standort 2**, **Standort 3**, **Standort 4**, **Standort 5**.

**Aktuelle Höhe:** Aktuelle Höhenmeter, autom. ermittelt/aktualisiert

**Standort 1:** Höhenmeter Standort 1

**Standort 2:** Höhenmeter Standort 2

**Standort 3:** Höhenmeter Standort 3

**Standort 4:** Höhenmeter Standort 4

**Standort 5:** Höhenmeter Standort 5

Geben Sie die gewünschten Werte ein (Maßeinheit: m = Meter).

Mit den Werten von **Standort 1-5** können Sie die bekannten exakten Höhenmeterangaben von fünf verschiedenen Trainingsstandorten speichern. Mit der Option **Korrekturhöhe** können Sie dann, wenn Sie sich an einem dieser Standorte befinden, die Höhenmeter für den **Aktuellen Standort** manuell einstellen.

- **Smarte Runde:** Hier können Sie Einstellungen zur Smarten Runde vornehmen. Das Menü enthält die Optionen **Positionsanz.** und **Entfern.kreis**.
  - a. Mit der Option **Positionsanz.** (= Positionsanzeige) können Sie Ihre **Ausgangsposition** via Satellit bestimmen lassen und die automatische Rundenerkennung via Satellit aktivieren/deaktivieren. Die Option **Positionsanz.** enthält die Optionen **Runde** und **Ausga.posit.** Aktivieren/Deaktivieren Sie die satellitendatengestützte smarte Runde mit der Option **Runde**. Mit der Option **Ausgangsposition** starten Sie die Satellitenortung Ihrer Position. Warten Sie, bis die Suche ab-

geschlossen und Ihre Position ermittelt ist, bevor Sie fortfahren.

Wenn Sie während des Radfahrens erneut Ihre festgelegte Ausgangsposition erneut erreichen, zählt der Computer dies automatisch als eine Runde und zeigt dieses in einer Displaymeldung an.

- b. Mit der Option **Entfern.kreis** können Sie eine Rundendistanz (**Runden Entf.**) in km definieren und die automatische Rundenzählung via km-Zählung aktivieren/deaktivieren. Die Option **Entfern.kreis** enthält die Optionen **Runde** und **Runden Entf.**

Mit der Option **Runde** aktivieren/deaktivieren Sie die entfernungsbasierte smarte Runde. Mit der Option **Runden Entf.** definieren Sie die Länge einer Runde. Geben Sie die gewünschte Rundendistanz ein (Maßeinheit: km = Kilometer).

Wenn Sie während des Radfahrens erneut Ihre festgelegte Rundendistanz erreichen, zählt der Computer dies automatisch als eine Runde und zeigt dieses in einer Displaymeldung an.

- **Toneinst.:** Das Menü bietet die Optionen **Tastenton** und **Warnungston**.
  - a. **Tastenton:** Tastenton ein- oder ausschalten.
  - b. **Warnungston:** Alarmton ein- oder ausschalten.
- **Hinterg.beleu.:** Das Menü bietet Ihnen folgende

Optionen: **Hintg.beleu.A** und **Helligkeit**.

- a. Unter **Hintg.beleu.A** können Sie einstellen, wann die Hintergrundbeleuchtung ausgeschaltet werden soll. Wählen Sie zwischen den Optionen **Niemals**, **Automat.**, **15 Sek.**, **30 Sek.**, **1 Min.**, **2 Min.**
  - b. Unter **Helligkeit** können Sie zwischen 6 Helligkeitsstufen der Hintergrundbeleuchtung wählen (wobei **6** die höchste und **1** niedrigste Helligkeitsstufe ist).
- **Nacht Modus:** Im Nachtmodus werden die Displayfarben des Computers zur besseren Ablesbarkeit invertiert. Wählen Sie zwischen den Optionen **An**, **Aus** und **Automatisch**. Im automatischen Modus erkennt der eingebaute Lichtsensor die Helligkeit der Umgebung und passt die Displayhelligkeit automatisch den Gegebenheiten an.
  - **Geräteest.**: Hier wählen Sie aus, ob der Computer Werte in den Maßeinheiten kg / km / °C oder in den Maßeinheiten lb / mi / °F (= Pfund / Meile / °Fahrenheit) anzeigen soll.
  - **Zeit:** Hier können Sie verschiedene Zeiteinstellungen vornehmen. Das Menü bietet die Optionen **Zeitformat** und **Zeitzone**.
    - a. **Zeitformat:** Hier können Sie wählen, ob die Uhrzeit im 12- oder im 24-Stunden-Format angezeigt wird.

- b. **Zeitzone:** Hier können Sie die Zeitzone, in der Sie sich befinden, auswählen. Damit die Uhrzeit korrekt angezeigt wird, muss eine Zeitzone ausgewählt werden.

Siehe die Zeitzonen-Karte auf Seite 62.

**HINWEIS** Die Uhrzeit kann nicht manuell eingestellt werden. Der Computer stellt die Uhrzeit mittels Satellitensignal automatisch ein.

- **Sprache:** Wählen Sie die gewünschte Gerätesprache aus. Zur Verfügung stehen: Spanisch, Russisch, Deutsch, Portugiesisch, Französisch, Türkisch und Englisch.
- **Speichereinst.:** Hier können Sie Einstellungen für den Gerätespeicher festlegen und sich über den genutzten Gerätespeicher (Anzeige in %) informieren. Das Menü bietet Ihnen folgende Optionen: **Archivabdeck.** und **Hist.löschen**.
  - a. **Archivabdeck.:** Hier können Sie einstellen, ob die jeweils ältesten Daten der Historie (= Daten Ihrer vom Computer aufgezeichneten Radfahrten, siehe Hauptmenüpunkt **Historie**) überschrieben werden sollen, wenn der Gerätespeicher voll ist. Wählen Sie zwischen den Optionen **An** und **Aus**. Wenn **Archivabdeck.** nicht eingeschaltet ist, erscheint bei 95% Speicherkapazitätsauslastung eine Pop-up-Information im Display, und neue

Daten werden nicht weiter gespeichert.

- b. **Hist.löschen:** Hier können Sie die gesamte Historie löschen. Wählen Sie dazu die Option **Hist. löschen**.
- **Gerät zurückse.:** Wählen Sie die Option **Werkseinst.**, um den Computer auf seine Werkseinstellungen zurückzusetzen.
- **Ü.Ausrüstung:** Das Menü enthält Informationen zur Seriennummer (**SN**) des Computers, zur Versionsnummer seiner **Firmware** sowie zur Versionsnummer seiner **Hardware**.

## Historie einsehen/löschen



In dem Hauptmenüpunkt **Historie**. können Sie die Daten Ihrer aufgezeichneten Radfahrten ansehen und löschen.

1. Navigieren Sie zu dem Hauptmenüsymbol **Historie**, und wählen Sie es aus.
2. Das Menü zeigt Ihnen alle gespeicherten Radfahrten geordnet nach Datum und Uhrzeit in einer Liste an.

### HINWEIS

Haben Sie noch keine Radfahrt absolviert oder Ihre gesamte Radfahr-Historie gelöscht, erscheint der Hinweis **Kein Histor.** auf dem Display,

und das Hauptmenü wird wieder eingeblendet.

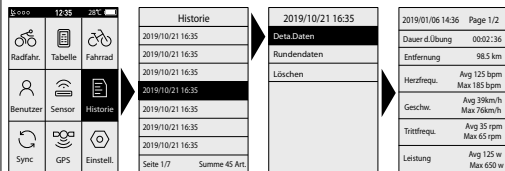
3. Wählen Sie einen Trainingseintrag aus, um sich die Details anzeigen zu lassen. Das Menü enthält folgende Optionen: **Deta.Daten**, **Rundendaten** und **Löschen**.

**Deta.Daten:** Anzeige einer festen Auswahl von Daten der Radfahrt. Scrollen Sie auf der Seite, um alle Daten einzusehen.

**Rundendaten:** Anzeige einer festen Auswahl von Daten der Runden der Radfahrt.

**Löschen:** Löschen der Daten der ausgewählten Radfahrt durch Auswahl der Option **Hist. löschen**.

### BEISPIEL:



## Synchronisierung



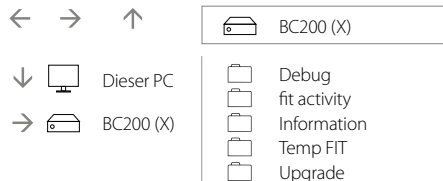
In dem Hauptmenüpunkt **Sync**. können die Trainingsdaten des Fahrradcomputers mit einem anderen Gerät synchronisiert werden.

1. Navigieren Sie zu dem Hauptmenüsymbol **Sync.**, und wählen Sie es aus.
2. Das Menü bietet folgende Optionen: **USB-Verbind.** und **BT Verbindung.**  
**USB-Verbind.:** Verbindung des Fahrrad-Computers mittels USB-Kabel mit einem Computer.

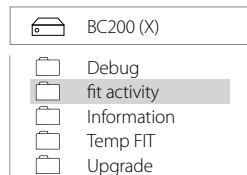
### HINWEIS

Vor der Auswahl der Funktion muss der Fahrradcomputer bereits mittels USB-Kabel mit einem Computer verbunden sein.

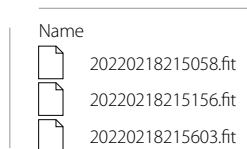
- a. Wählen Sie die Option **USB-Verbind.** Der Fahrradcomputer zeigt im Display **Verbinden** an.
- b. Bei erfolgreicher Verbindung zum PC zeigt das Display des Fahrradcomputers **USB angesch.** an.
- c. Der Computer zeigt den Fahrradcomputer als neues Laufwerk **BC200** an. Wenn das Laufwerk von Ihrem Computer nicht automatisch angezeigt wird, lokalisieren Sie das Laufwerk **BC200** in der Ordnerstruktur Ihres Computers.



- d. Suchen Sie auf dem Laufwerk den Ordner „fit activity“.



- e. Kopieren Sie den Ordner „fit activity“ auf Ihren Computer, und öffnen Sie ihn.



- f. Laden Sie die Dateien in diesem Ordner auf eine Webseite wie z. B. [www.strava.com](http://www.strava.com) hoch, um Ihre Historien-Daten mit denen anderer Radfahrer zu vergleichen.

**BT Verbindung:** Verbindung des Fahrrad-Computers mittels Bluetooth-Verbindung mit einem mobilen Endgerät.

### HINWEIS

Der Fahrradcomputer unterstützt Android-Geräte (Android 6.0 und höher) und iOS-Geräte (iOS 9.0 und höher) sowie Mac (erfordert macOS 11.0 (oder neuer) und einen Mac mit Apple M1-Chip)).

- Laden Sie die CoospoRide-App bei Android-Geräten aus dem Google Play-Store und bei Apple-Geräten aus dem Apple App-Store herunter.
- Starten Sie CoospoRide-App und legen Sie, falls Sie noch nicht über ein Benutzerkonto verfügen, ein CoospoRide-Benutzerkonto an.
- Aktivieren Sie die Verbindungsart „Bluetooth“ auf Ihrem mobilen Endgerät.
- Aktivieren Sie auf dem Fahrradcomputer **BT Verbindung**. Das Display des Fahrradcomputers zeigt **Verbinden** an.
- Wählen Sie in der CoospoRide-App das Modell Ihres Fahrradcomputers (**PROVELO BC200**) aus, und warten Sie, bis die App eine Verbindung zu dem Fahrradcomputer hergestellt hat.
- Nun können Sie die CoospoRide-App für Ihre Radfahrten und Analysen verwenden.

## Display-Datenseiteneinstellungen

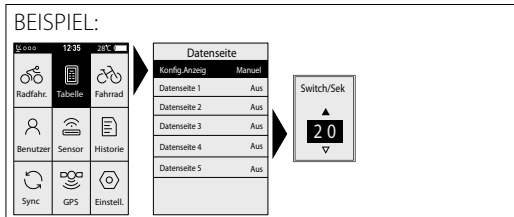


In dem Hauptmenüpunkt **Tabelle** können Sie Einstellungen zur Displaydarstellung während des Radfahrens vornehmen. Hier können Sie die Datenfelder und Werte definieren, die während der Fahrt im Display des Computers angezeigt werden sollen. Sie können bis zu 5 verschiedene Datenseiten zusammenstellen.

1. Navigieren Sie zu dem Hauptmenüsymbol **Tabelle**.

- Das Menü enthält die folgenden Optionen: **Konfig.**, **Anzeig.**, **Datenseite 1**, **Datenseite 2**, **Datenseite 3**, **Datenseite 4**, **Datenseite 5**.

**Konfig.Anzeig:** Hier können Sie wählen, ob die Sie die Datenseiten manuell umschalten wollen oder ob der Computer die Datenseiten automatisch in Intervallen umschalten soll. Wählen Sie zwischen den Optionen **Manuel** (= Manuelles Umschalten), **10 Sek.** (Autom. Umschalten alle 10 Sekunden), **15 Sek.** (Autom. Umschalten alle 15 Sekunden) und **20 Sek.** (Autom. Umschalten alle 20 Sekunden).





**Datenseite 1 bis 5:** Auf den Datenseiten können Sie die Datenfelder und Werte definieren, die während der Fahrt im Display des Computers angezeigt werden sollen. Das Menü enthält folgende Optionen:

**Datenseite, Datenfelder** und eine **Auswahl-Liste** mit bis zu 9 definierbaren Parametern Ihrer Wahl.

- a. **Datenseite 1 bis 5:** Hier wählen Sie, ob diese Datenseite während des Radfahrens im Display angezeigt werden soll oder nicht. Wählen Sie die Option **An** oder **Aus**.
- b. **Datenfelder:** Hier wählen Sie die Anzahl der Datenfelder aus, die auf der Datenseite dargestellt werden sollen. Geben Sie einen Wert zwischen **2** und **9** ein. (Mindestens 2 Datenfelder und maximal 9 Datenfelder können angezeigt werden.)
- c. **Auswahl-Liste:** Navigieren zu dem Datenfeld, dessen anzuzeigenden Wert Sie verändern möchten, und wählen Sie das Datenfeld aus. Folgende Optionen werden Ihnen zur Auswahl angeboten: **Geschw., Zeit, Entfernung, HF, Trittfrequ., Leistung, Höhe, Temp., Energie**.
- **Geschw.:** Hier können Sie einen Geschwindigkeitswert auswählen. Folgende Werte sind auswählbar:

**Geschw.:** Aktuelle Geschwindigkeit

**Max.Geschw.:** Erreichte Maximalgeschwindigkeit

**Durch.Geschw.:** Durchschnittsgeschwindigkeit

**R.M.Geschw.:** Max. Geschwindigkeit aktuelle Runde

**R.Dur.Geschw.:** Durchschnittsgeschwindigkeit aktuelle Runde

**L.R.M.Geschw.:** Max. Geschwindigkeit letzte Runde

**L.R.D.Geschw.:** Durchschnittsgeschwindigkeit letzte Runde

- **Zeit:** Hier können Sie einen Zeitwert auswählen. Folgende Werte sind auswählbar:

**Trainingszeit:** Gefahrenere Zeit seit Start

**Pausezeit:** Pausenzeit

**Gesamtzeit:** Insgesamt gefahrenere Zeit

**Zeit:** Aktuelle Uhrzeit

**Rundenzeit:** Fahrzeit der aktuellen Runde

**L.Rundenzeit:** Fahrzeit der letzten Runde

**Rundennr.:** Anzahl der Runden

- **Entfernung:** Hier können Sie einen Wert für die zurückgelegte Entfernung auswählen. Folgende Werte sind auswählbar:

**Entfernung:** Zurückgelegte Distanz

**Rund.distanz:** Zurückgelegte Rundendistanz

**L.Rund.distanz:** Zurückgelegte Distanz letzte Runde

**GesamtKM:** Zurückgelegte Gesamtkilometer

- **HF:** Hier können Sie einen Wert für die Herzfrequenz auswählen. Folgende Werte sind auswählbar:

**Herzfrequ.:** Aktuelle Herzfrequenz

**Durch.HF:** Durchschnittliche Herzfrequenz

**Max.HF:** Maximale Herzfrequenz

**%max.HF:** Maximale Herzfrequenz erreicht in Prozent

**%Lakt.schw.HF:** Laktatschwelle erreicht in Prozent

**R.Durch.HF:** Durchschnittliche Herzfrequenz aktuelle Runde

**R.Max.HF:** Maximale Herzfrequenz aktuelle Runde

**L.R.Durch.HF:** Durchschnittliche Herzfrequenz letzte Runde

**L.R.Max.HF:** Maximale Herzfrequenz letzte Runde

**Zone HF:** Aktuelle Herzfrequenzzone

- **Trittfrequ.:** Hier können Sie einen Wert für die Trittfrequenz auswählen. Folgende Werte sind auswählbar:

**Trittfrequ.:** Aktuelle Trittfrequenz

**Durch.TF:** Durchschnittliche Trittfrequenz

**max.TF:** Maximale Trittfrequenz

**R.Durch.TF:** Durchschnittliche Trittfrequenz aktuelle Runde

**R.Max.TF:** Maximale Trittfrequenz aktuelle Runde

**L.R.Durch.TF:** Durchschnittliche Trittfrequenz letzte Runde

**L.R.Max.TF:** Maximale Trittfrequenz letzte Runde

**Zone TF:** Aktuelle Trittfrequenzzone

- **Leistung:** Hier können Sie einen Wert für das Powermeter auswählen. Folgende Werte sind auswählbar:

**Leistung:** Aktuelle Leistung

**D.Leistung:** Durchschnittliche Leistung

**%FTP:** Anaerobe Schwelle erreicht in Prozent

**3s D.Leistung:** Durchschnittliche Leistung im 3-Sekunden-Takt

**10s D.Leistung:** Durchschnittliche Leistung im 10-Sekunden-Takt

**30s D.Leistung:** Durchschnittliche Leistung im 30-Sekunden-Takt

**Leistung IF:** Intensity factor = Intensitätsfaktor der Leistung. Der Intensitätsfaktor gibt an, wie anstrengend oder schwierig eine Fahrt im Verhältnis zu Ihrer allgemeinen Fitness war. IF-Werte werden berechnet, indem Ihre normalisierte Leistung (NP) durch Ihre funktionelle Schwellenleistung (FTP) dividiert wird.

**Leistung NP:** Normalized Power = Leistungs-

durchschnitt, gemessen in Watt. Normalized Power ist im Gegensatz zur Average Power wesentlich genauer und somit ein primärer Faktor bei der Trainingssteuerung.

Dabei wird zuerst die durchschnittliche Leistung jeweils über die ersten 30 Sekunden (jedes Zeitintervalls) berechnet.

Der daraus resultierende Wert wird dann in die vierte Potenz gesetzt – also viermal mit sich selbst multipliziert.

Im dritten Schritt wird aus diesen Werten ein Durchschnitt gebildet, der dann im letzten Schritt in die vierte Wurzel gesetzt wird.

**Leistung TSS:** Training Stress Score = Metabolische Belastung durch eine Trainingseinheit. TSS ist kleiner als 150: geringe Belastung, die Erholung wird wahrscheinlich am nächsten Tag abgeschlossen sein. TSS zwischen 150 und 300: mittlere Belastung - ggf. Müdigkeit am nächsten Tag, die aber am zweiten Tag überwunden ist. TSS zwischen 300 und 450: hohe Belastung - ggf. Müdigkeit auch noch nach 2 Tagen. TSS ist größer als 450: sehr hohe Belastung - wahrscheinliche Müdigkeit für mehrere Tage.

Formel:  $(\text{sec} \times \text{NP} \times \text{IF}) / (\text{FTP} \times 3600) \times 100$

**Leistung VI:** Variability Index = Variabilitätsin-

dex für eine Trainingseinheit

**R.D.Leistung:** Durchschnittliche Leistung aktuelle Runde

**R.M.Leistung:** Maximale Leistung aktuelle Runde

**L.R.D.Leistung:** Durchschnittliche Leistung letzte Runde

**L.R.M.Leistung:** Maximale Leistung letzte Runde

**Zone Leistung: Aktuelle** Leistungszone

**Gleichgew.:** Wert für Ihre Symmetrie in % beim Fahren. Dafür wird das Gleichgewicht zwischen Ihrer linken und rechten Pedalkontaktzeit überwacht. Ein Wert von 50 % bedeutet, daß Sie symmetrisch fahren.

**D.Gleichgew.:** Durchschnittliches Gleichgewicht

**L.Gleichgew.:** Gleichgewicht aktuelle Runde

**3s Gleichgew.:** Durchschnittliches Gleichgewicht im 3-Sekunden-Takt

**10s Gleichgew.:** Durchschnittliches Gleichgewicht im 10-Sekunden-Takt

**30s Gleichgew.:** Durchschnittliches Gleichgewicht im 30-Sekunden-Takt

**Drehmo.Vort.:** Angabe zum positiven und negativen Drehmoment, das über jede Umdrehung auf die Kurbel wirkt.

**glatt treten:** Maß dafür, wie gleichmäßig die Kraft über alle 360 Grad eines Pedalweges verteilt wurde. (Dazu wird die durchschnittliche Leistung durch die Spitzenleistung in einer Kurbelumdrehung dividiert.)

- **Höhe:** Hier können Sie Werte für die Höhenmeter auswählen. Folgende Werte sind auswählbar:

**Höhe:** Aktuelle Höhenmeter

**Max.Höhe:** Maximale Höhenmeter

**Min.Höhe:** Minimale Höhenmeter

**Aufstieg:** Höhenmeter Aufstieg

**Abstieg:** Höhenmeter Abstieg

**Hang:** Gefälle/Steigung in %

**D.Steigung:** Durchschnittliche Steigung

**M.Steigung:** Maximale Steigung

**D.abst.Neig.:** Durchschnittliches Gefälle

**M.abst.Neig.:** Maximales Gefälle

**R.Aufstieg:** Aktuelle Runde Höhenmeter Aufstieg

**R.Aufstieg:** Aktuelle Runde Höhenmeter Abstieg

**L.R.Aufstieg:** Letzte Runde Höhenmeter Aufstieg

**L.R.Aufstieg:** Letzte Runde Höhenmeter Abstieg

- **Temp.:** Hier können Sie einen Wert für die Temperatur auswählen. Folgende Werte sind auswählbar:

**Temp:** Aktuelle Temperatur

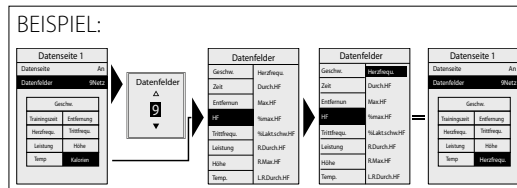
**Max. Temp:** Maximale Temperatur

**Min. Temp:** Minimale Temperatur

- **Engrie:** Hier können Sie einen Wert für den Energieverbrauch auswählen. Folgender Wert ist auswählbar:

**Kalorien:** Kalorienverbrauch

BEISPIEL:



## Beginn einer Radfahrt



In dem Hauptmenüpunkt **Radfahr.** starten, pausieren und beenden Sie die Aufzeichnung einer Radfahrt.

1. Navigieren Sie zu dem Hauptmenüsymbol **Radfahr.,** und wählen Sie es aus.

### HINWEIS

Sollte der Computer seit der Erstinbetriebnahme noch kein Satellitensignal empfangen haben, startet er an dieser Stelle automatisch eine Satellitensuche.

Stellen Sie sicher, dass Sie sich unter freiem Himmel befinden. Warten Sie zwischen 15 - 90 Sekunden bzw. bis ein Satellitensignal vorliegt.

- Der Computer startet automatisch einen Countdown von 3 Sekunden.  
Nach Ablauf des Countdowns beginnt die Aufzeichnung des Trainings.
- Sie können die Datenaufzeichnung der Radfahrt jederzeit manuell pausieren, indem Sie die Taste **II** drücken. Um das Training fortzusetzen, wählen Sie die Option **Fortsetzen**, die auf dem Display während der Pause angezeigt wird.

#### HINWEIS

Wenn Sie während der Pause zum Hauptmenü wechseln möchten, wählen Sie die Option **Hauptseite**. Nun können Sie Einstellungen am Computer vornehmen, während die Datenaufzeichnung der Radfahrt pausiert ist.

Setzen Sie dann die Aufzeichnung der Radfahrt fort, indem Sie das Hauptmenüsymbol **Radfahr.** auswählen und die Option **Fortsetzen** wählen.

#### HINWEIS

Wenn Sie in den Einstellungen des Computers die Option **Automa.Pause** ausgewählt haben, so pausiert der Computer die Datenaufzeichnung der Radfahrt automatisch, wenn die Geschwin-

digkeit auf den Wert 0 fällt. Das Symbol **IIA** wird im Display angezeigt. Sobald die Geschwindigkeit höher als 0 ist, wird die Aufzeichnung der Radfahrt automatisch fortgesetzt.

- Um die Datenaufzeichnung einer Radfahrt zu beenden, drücken Sie die Taste **II** und wählen die Option **Ende**.

Der Computer zeigt Ihnen nun die Optionen **Hauptseite**, **Daten anzeigen** und **Daten löschen** an.

**Hauptseite:** Rückkehr zum Hauptmenü.

**Daten anzeigen:** Anzeigen der Daten der beendeten Radfahrt.

**Daten löschen:** Löschen der Daten der beendeten Radfahrt.

#### BEISPIEL:



## 13. REINIGUNG UND PFLEGE

### **⚠ VORSICHT!** KURZSCHLUSSGEFAHR!

In das Gehäuse eingedrungene Flüssigkeit kann einen Kurzschluss verursachen.

**HINWEIS** Tauchen Sie den Fahrradcomputer nicht in Flüssigkeit.

### **⚠ VORSICHT!** GEFahr VON SACHSCHÄDEN!

UNSACHGEMÄSSE REINIGUNG KANN ZU BESCHÄDIGUNG DES FAHRRADCOMPUTERS FÜHREN.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Metall- oder Nylonbürsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel oder dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Geben Sie den Fahrradcomputer keinesfalls in die Spülmaschine. Sie würden ihn dadurch zerstören.

Wischen Sie den Fahrradcomputer mit einem fusselfreien, trockenen Lappen ab.

## 14. AUFBEWAHRUNG

Alle Teile müssen vor dem Aufbewahren vollkommen trocken sein.

- Bewahren Sie den Fahrradcomputer stets an einem trockenen Ort auf.
- Schützen Sie den Fahrradcomputer vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Lagern Sie den Fahrradcomputer für Kinder unzugänglich, sicher verschlossen und bei einer Lagertemperatur zwischen -10° C und +50° C.

## 15. KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

**CE** Wir, Monz Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG, Schöndorfer Straße 60-62 | DE-54292 Trier | Germany, erklären in alleiniger Verantwortung, dass das Produkt: Fahrradcomputer, Modell-Nr.: BC200, auf das sich diese Erklärung bezieht, mit den grundlegenden Anforderungen der Richtlinien der 2011/65/EG und 2014/53/EU übereinstimmt. Das CE-Zeichen bestätigt die EU-Richtlinienkonformität. Die komplette Konformitätserklärung finden Sie unter: <https://www.monz-international.de/index.php/kundenservice/downloads/category/39-2022>

## 16. ENTSORGUNG

### Verpackung sortenrein entsorgen



Die Verpackung und die Bedienungsanleitung bestehen zu 100 % aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recycling-

stellen entsorgen können.

## Altgerät entsorgen

(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen)

### Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!



Sollte der Fahrradcomputer einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll, z. B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/ seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit nebenstehendem Symbol gekennzeichnet.

### Akkumentsorgung



Akkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Sie enthalten schädliche Schwermetalle. Kennzeichnung: Pb (= Blei), Hg (= Quecksilber), Cd (= Cadmium). Sie sind zur Rückgabe gebrauchter Knopfzellen und Akkus gesetzlich verpflichtet. Sie können die Knopfzellen nach Gebrauch entweder in unserer Verkaufsstelle oder in unmittelbarer Nähe (z. B. im Handel oder in kommunalen Sammelstellen) unent-

geltlich zurückgeben. Knopfzellen und Akkus sind mit einer durchgekreuzten Mülltonne gekennzeichnet. Akkus dürfen nur im entladenen Zustand entsorgt werden. Entladen Sie den Akku durch Einschalteten-Lassen des Produkts, bis die Display-Anzeige erlischt.

## 17. INVERKEHRBRINGER

MONZ Handelsgesellschaft  
International mbH & Co. KG  
Schöndorfer Straße 60–62  
DE-54292 Trier / GERMANY

## 18. SERVICEADRESSE

MONZ SERVICE CENTER  
c/o Teknihall Elektronik GmbH  
Assar-Gabrielsson-Str. 11-13  
DE-63128 Dietzenbach / GERMANY

