

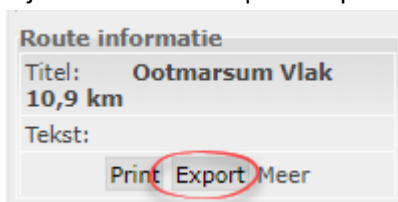
Route navigatie op jouw *Garmin*

Zoek een route en download hem naar jouw PC

- 1) Ga naar de OLC-site (<https://olc-93.nl/>) of een andere route-site.
- 2) Op de OLC-site navigeer naar de routes: Kies **Routes**
- 3) Kies 'Bekijk route'. Je wordt geforward naar de site **afstandmeten.nl**.
- 4) Je ziet de door jou gekozen route nu vergroot. Kijk links-onderin beeld en druk op:



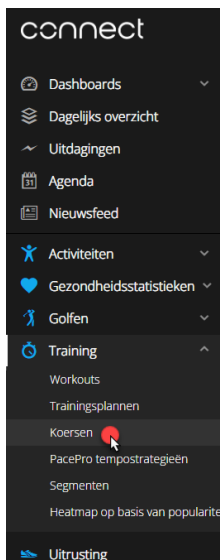
- 5) Je krijgt nu allerlei opties van de site **afstandmeten.nl** in beeld.
- 6) Kijk links-bovenaan | Druk op de knop: 'Export':



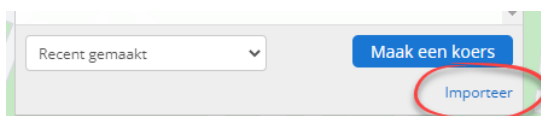
- 7) Selecteer: **Exporteer naar TCX** en save de route (dus nu een **.TCX** file) op een file-locatie op jouw PC/laptop.

Ga naar de *Garmin Connect* website

- 8) Ga naar: <https://connect.garmin.com/> en login. Maak anders een profiel aan.
- 9) Links van het beeld: navigeer naar **Training** | **Koersen**:

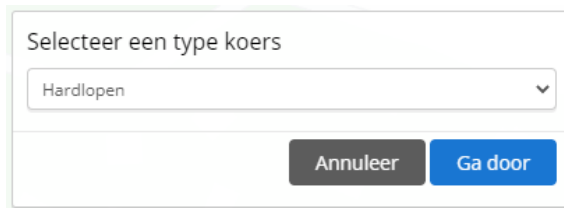


- 10) Kies vervolgens: **Importeer**:



- 11) Browse naar de **.TCX** file op jouw PC/laptop en selecteer de route van jouw keuze.

12) Kies vervolgens wat voor type route dit is. Kies **Hardlopen** | **Ga door**:



13) Optioneel: geef de route een logische naam (zodat je hem makkelijk kunt herkennen op je horloge!). Bijvoorbeeld: '10,4 km - Springendal'.

14) Kies **Nieuwe route opslaan** | **Verzend naar toestel**

15) De route is nu geüpload binnen jouw *Garmin* omgeving!

Hoe krijg ik de route van de *Garmin Connect* website naar mijn horloge?

16) Open de *Garmin Connect App* op je smartphone en synchroniseer jouw horloge met de App (meestal synct alles bij het opstarten van de App!). Druk anders op refresh in de App. Wat je normaal ook al zou doen.

17) De route staat nu (ook) in jouw *Garmin* horloge!

Ik wil gaan hardlopen. Hoe start ik de route-navigatie op mijn horloge?

18) Druk op de **Start | Stop-knop** van het horloge en kies **Hardlopen**. Zoals normaal.

19) Druk nu (lang!) op de **Up-knop** van het horloge. Je komt in het instellingen-menu voor Hardlopen.

20) Druk 2x op de **Down-knop** en kies **Navigatie**.

21) Druk 1x op de **Down-knop** en kies **Koersen**.

22) Als je meerdere routes hebt: selecteer de route van jouw keuze via de **Up-knop** of **Down-knop**.

23) Druk op de **Start | Stop-knop** van het horloge en kies **Start koers**.

24) Wacht totdat de GPS is gevonden (duurt vaak een paar seconden) en (niet vergeten!) **druk op Start | Stop-knop van het horloge**:

25) Je kunt nu zorgeloos hardlopen mét navigatie!

26) Zo'n 20 meter voor elke afslag, zal het horloge even trillen aan je pols, om je aandacht te vragen (je hoeft dus niet continu te kijken of je nog wel goed gaat). Jouw *Garmin* horloge wijst je precies de weg!

Veel succes en hardloop plezier!