

## Start Garmin Connect



# 1) Opret din gratis konto

Garmin.com Log på | Hjælp

**GARMIN** Connect Få mere at vide myConnect Stifinder

Instrumentbræt   Aktiviteter   Courses   Workouts   Kalender   Rapporter   Mål   Sundhed

**Log på**

Brugernavn:

Adgangskode:

Husk mine logon-oplysninger

**Bemærk:** Log på din myGarmin-konto  
[Glem brugernavn?](#) | [Glem adgangskode?](#)

**Vil du bruge en konto?**

Log på Garmin Connect ved hjælp af dit brugernavn og din adgangskode til myGarmin. Hvis du ikke er tilmeldt, kan du gøre det nu. Gå derefter tilbage til Garmin Connect for at overføre og analysere dine træningsdata.

Hjælp Garmin Vælg et sprog: Dansk

# 2) Derefter Log på

# Start side. Min side

The screenshot shows the Garmin Connect web interface. At the top, there is a navigation bar with the Garmin logo and the text 'GARMIN Connect'. Below this, there are tabs for 'myConnect' and 'Stifinder'. The main navigation menu includes 'Instrumentbræt', 'Aktiviteter', 'Courses', 'Workouts', 'Kalender', 'Rapporter', 'Mål', and 'Sundhed'. The 'Instrumentbræt' (Dashboard) is selected, showing a welcome message 'Velkommen, tnebl'. The dashboard features a list of recent activities on the left, a central map showing a cycling route, and a summary table for the selected activity. On the right, there are sections for 'Meddelelser' (Messages) and 'Hurtige tips' (Quick tips).

**Seneste aktiviteter**

- Aabenraa tur  
se, 11 sep 2011 8:55 (79,61 km)
- C2C 2011 dag 6  
le, 27 aug 2011 9:10 (100,74 km)
- C2C 2011 dag 6  
fr, 26 aug 2011 9:30 (96,70 km)
- C2C 2011 dag 4  
to, 25 aug 2011 9:30 (73,58 km)
- C2C 2011 dag 3  
on, 24 aug 2011 9:25 (80,64 km)

**Map Data:**

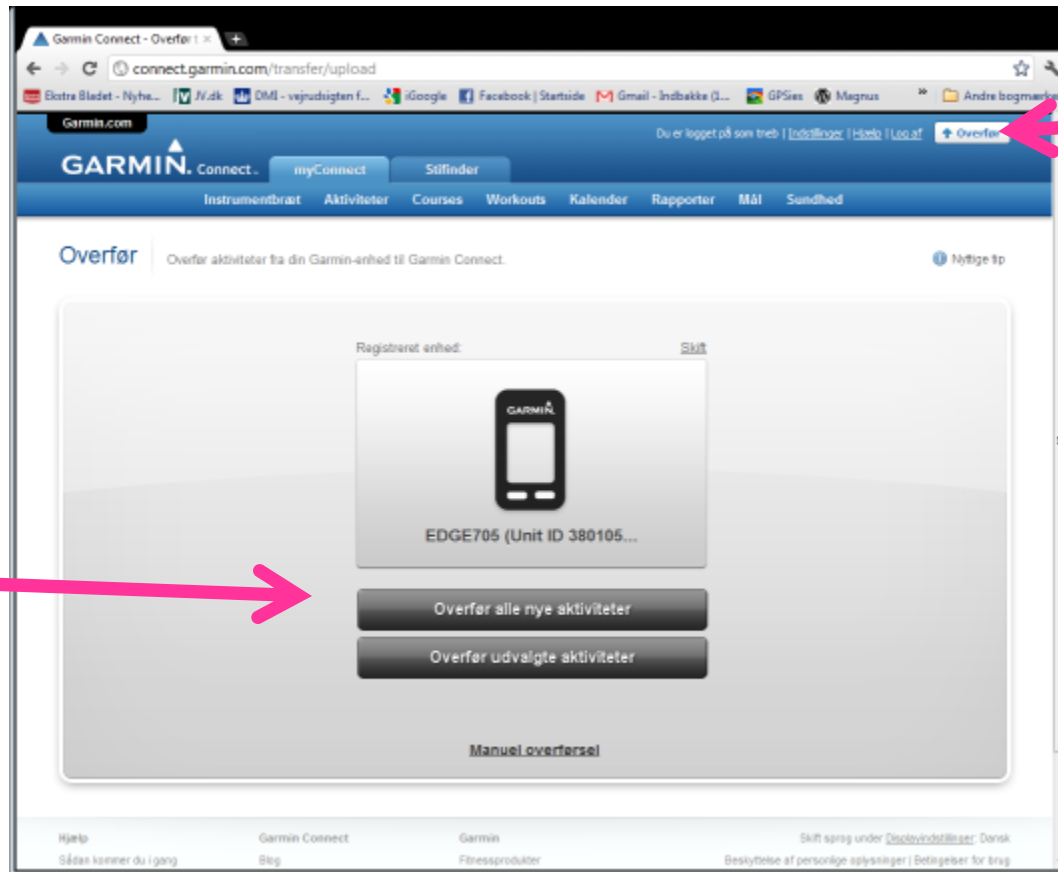
- Abstand: 79,61 km
- Tid: 2:39:48
- Gennemsnitshastighed: 29,9 kph
- Aktivitetstype: Cyklning
- Kalorier: 3.506 C
- Højdeforøgelse: 456 m
- Begivenhedstype: Ikke kategoriseret
- Kurs: --

**Meddelelser**

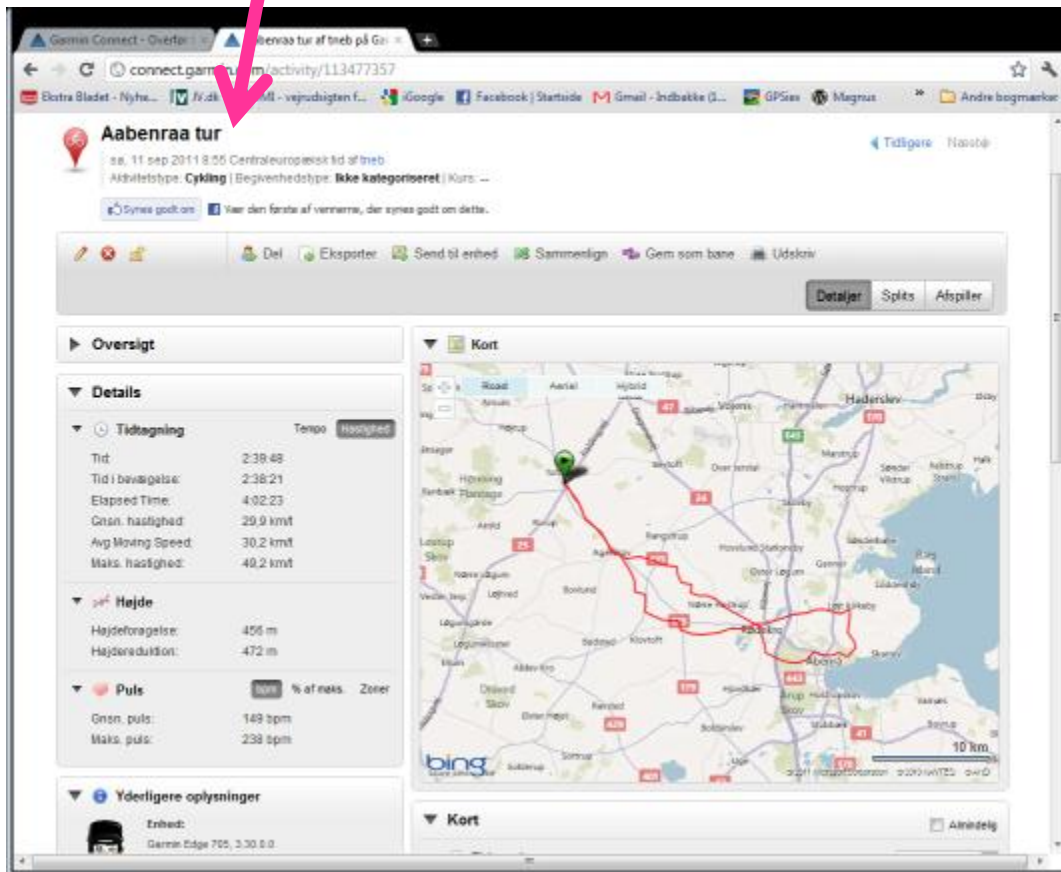
**Hurtige tips**

Hvordan kan jeg angive min måleenhed til en form for statuse eller metrik?  
2. Sørg for, at fanen Displayindstillinger er åben.  
3. Rediger dine målinger til enten Statute, Metrisk eller Statute UK. (Statute UK viser højdedata i meter).

- 1) Tilslut din Garmin til din PC'er
- 2) Klik på Overfør
- 3) Derefter på Overføre alle nye aktiviteter



# Man kan give turen et navn



The screenshot shows a web browser window displaying a Garmin Connect activity page. The activity is titled "Aabenraa tur" and was recorded on September 11, 2011, at 8:55 AM. The activity type is "Cykling" (Cycling) and it is categorized as "Ikke kategoriseret" (Not categorized). The page includes a map of the Aabenraa region in Denmark, showing a red cycling route. The "Details" section provides the following information:

Tidtagning	
Tid	2:39:48
Tid i bevægelse	2:38:21
Elapsed Time	4:02:23
Gnsn. hastighed	29.9 km/t
Avg Moving Speed	30.2 km/t
Maks. hastighed	40.2 km/t

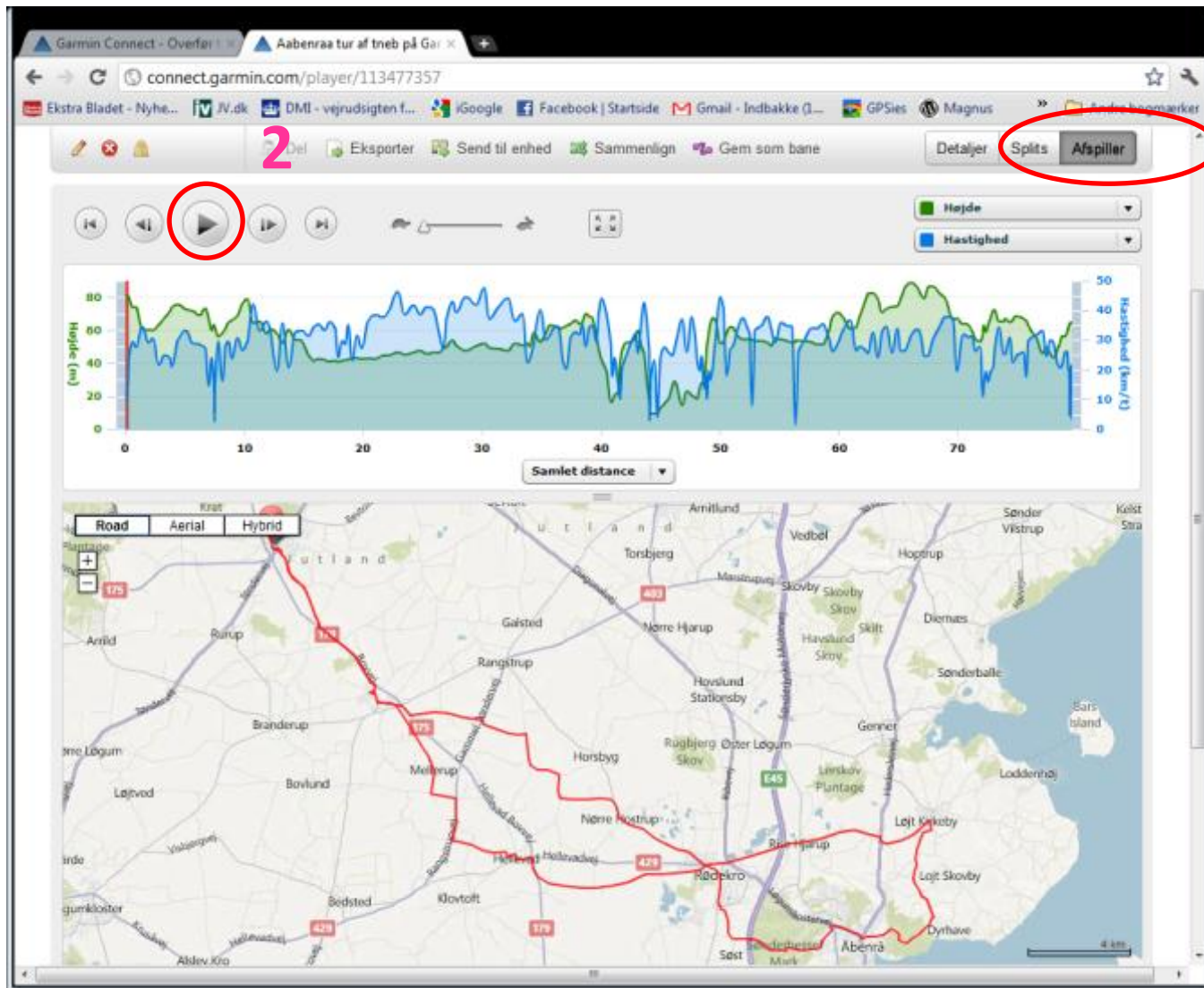
Højde	
Højdeforøgelse	456 m
Højdeduktion	472 m

Puls	
Gnsn. puls	149 bpm
Maks. puls	238 bpm

The page also shows a "Yderligere oplysninger" (Additional information) section with the device name "Garmin Edge 705, 3.30.0.0". A pink arrow points to the activity title "Aabenraa tur".

# Afspilning af træningstur



## Aktiviteter

Alle dine aktiviteter på ét sted

Nøgleord:

Søg

Vis filtre

Hurtig redigering

Slet

Sammenlign aktiviteter

Manuel aktivitet

<input type="checkbox"/>	Aktivetsnavn	Aktivitetstype	Start ▼	Tid	Afstand	Højdeforøgelse	Gnsn. hastighed(Gnsn. ter)	Maks. hastighed(B
<input type="checkbox"/>	<a href="#">Aabenraa tur</a>	Cykling	sø, 11 sep 2011 8:55	2:39:48	79,61	456	29,9	
<input type="checkbox"/>	<a href="#">C2C 2011 dag 6</a>	Cykling	lø, 27 aug 2011 9:15	4:58:20	130,74	1.474	26,3	
<input type="checkbox"/>	<a href="#">C2C 2011 dag 5</a>	Cykling	fr, 26 aug 2011 9:30	4:43:23	98,78	1.843	20,9	
<input type="checkbox"/>	<a href="#">C2C 2011 dag 4</a>	Cykling	to, 25 aug 2011 9:33	4:15:38	73,59	2.061	17,3	
<input type="checkbox"/>	<a href="#">C2C 2011 dag 3</a>	Cykling	on, 24 aug 2011 9:25	4:02:05	88,64	1.427	22,0	
<input type="checkbox"/>	<a href="#">C2C 2011 dag 2</a>	Cykling	ti, 23 aug 2011 9:29	5:43:14	125,39	1.974	21,9	
<input type="checkbox"/>	<a href="#">C2C 2011 dag 1</a>	Cykling	ma, 22 aug 2011 10:53	5:18:35	117,07	2.007	22,0	
<input type="checkbox"/>	<a href="#">C2C 2011 dag 0</a>	Cykling	sø, 21 aug 2011 14:05	1:27:60	32,03	59	21,8	
<input type="checkbox"/>	<a href="#">Ravneløbet 120 km</a>	Cykling	lø, 13 aug 2011 9:29	4:08:29	120,75	629	29,2	
<input type="checkbox"/>	<a href="#">Årøsund Hoptrup Haderslev</a>	Cykling	ti, 9 aug 2011 15:53	1:30:37	41,24	203	27,3	
<input type="checkbox"/>	<a href="#">PostDanmark Rundt</a>	Cykling	fr, 5 aug 2011 8:19	3:40:04	105,65	476	28,8	
<input type="checkbox"/>	<a href="#">Hoptrup</a>	Cykling	on, 3 aug 2011 18:34	1:47:56	55,03	252	30,6	
<input type="checkbox"/>	<a href="#">Kolding tur</a>	Cykling	sø, 31 jul 2011 9:04	6:06:40	165,34	1.164	27,1	
<input type="checkbox"/>	<a href="#">Øster Høist</a>	Cykling	fr, 29 jul 2011 13:31	2:13:42	61,96	226	27,8	
<input type="checkbox"/>	<a href="#">Nord øst tur</a>	Cykling	on, 27 jul 2011 18:24	2:42:16	80,39	369	29,7	
<input type="checkbox"/>	<a href="#">Øst tur</a>	Cykling	ti, 26 jul 2011 18:24	2:09:50	64,66	289	29,9	

Garmin Connect - Overført x Garmin Connect - Kalender x

connect.garmin.com/calendar

Ekstra Bladet - Nyhe... JV.dk DMI - vejru... iGoogle Facebook | Startside Gmail - Indbakke (1... GPSies Magnus » Andre bogmærker

Garmin.com Du er logget på som tneb | Indstillinger | Hjælp | Log af Overfør

GARMIN Connect myConnect Stifinder

Instrumentbræt Aktiviteter Courses Workouts Kalender Rapporter Mål Sundhed

**Kalender** Få mest muligt ud af din travle hverdag

august 2011 Nyeste aktivitet I dag

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	2	3 Hoptrup 18:34 (55,03 km)	4	5 PostDanmark Rundt 8:19 (105,65 km) 90,0 kg	6	7
8	9 Arø sund Hoptrup Haderslev 15:53 (41,24 km)	10	11	12	13 Ravneløbet 120 km 9:29 (120,75 km)	14
15	16	17	18	19	20	21 C2C 2011 dag 0 14:05 (32,03 km)
22 C2C 2011 dag 1 10:53 (117,07 km)	23 C2C 2011 dag 2 9:29 (125,39 km)	24 C2C 2011 dag 3 9:25 (88,64 km)	25 C2C 2011 dag 4 9:33 (73,59 km)	26 C2C 2011 dag 5 9:30 (98,78 km)	27 C2C 2011 dag 6 9:15 (130,74 km)	28

**Ugentlige totaler**

Afstand  
160,68 km  
Tid  
5:28:00 t:m:s

---

**Ugentlige totaler**

Afstand  
161,99 km  
Tid  
5:39:06 t:m:s

---

**Ugentlige totaler**

Afstand  
32,03 km  
Tid  
1:27:60 t:m:s

---

**Ugentlige totaler**

Afstand  
634,20 km  
Tid  
29:01:15 t:m:s

Garmin Connect - Overfø... | Garmin Connect - Rapporte...

connect.garmin.com/reports

Ekstra Bladet - Nyhe... | JV.dk | DMI - vejru... | iGoogle | Facebook | Startside | Gmail - Indbakke (1...

Garmin.com

Du er logget på som

GARMIN. Connect... myConnect Stifinder

Instrumentbræt Aktiviteter Courses Workouts Kalender Rapporter M

**Rapporter** | Se, hvordan din statistik løber op

Statusoversigt

Rapporter om: Sidste 30 dage (dropdown menu open) for: Alle aktivitetstyper (dropdown menu)

- Alle dage
- Sidste 30 dage
- Sidste 24 timer
- Sidste 7 dage
- Sidste 365 dage
- Brugerdefinerede datoer

Tæller:	8 Aktiviteter
Afstand:	745,84 km
Tid:	33:09:03 t:m:s
Højdeforøgelse:	11.301 m
Gnsn. hastighed:	22,5 km/t
Gnsn. puls:	130 bpm
Kalorier:	38.139 C

Garmin Connect - Overfør t x Garmin Connect - Rapporte x  
connect.garmin.com/reports

Ekstra Bladet - Nyhe... JV.dk DMI - vejrsigten f... iGoogle Facebook | Startside Gmail - Indbakke (1... GPSies Magnus » Andre bogmærker

Garmin.com Du er logget på som tneb | Indstillinger | Hjælp | Log af Overfør

GARMIN. Connect.. myConnect Stifinder

Instrumentbræt Aktiviteter Courses Workouts Kalender Rapporter Mål Sundhed

## Rapporter

Se, hvordan din statistik løber op

Statusoversigt

Eksporter til CSV Visning til udskrivning

Rapporter om **Brugerdefinerede datoer** (20/08/2011 - 28/08/2011) for Alle aktivitetstyper Tilpas

Tæller:	7 Aktiviteter
Afstand:	666,23 km
Tid:	30:29:15 t:m:s
Højdeforøgelse:	10.845 m
Gnsn. hastighed:	21,9 km/t
Gnsn. puls:	128 bpm
Kalorier:	34.633 C

Coast to Coast 2011

Hjælp Garmin Connect Garmin Skift sprog under Displayindstillinger Dansk

# Tegn en træningstur overføre den til Garmin

Garmin Connect - 18 sep  
connect.garmin.com/course/25195

Garmin.com Du er logget på som treb | Indstillinger | Hjælp | Log af | Overfar

GARMIN Connect myConnect Stifinder  
Instrumentbræt Aktiviteter Courses Workouts Kalender Rapporter Mål Sundhed

18 sep Send to Device Share

Road Aerial Hybrid

Km Markers  
67,64 km  
Speed (avg) 26,0  
Pace (min/km) 2:09  
Time 2:24:57

Copyright © 1996-2014 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Beskyttelse af personlige oplysninger | Betingskæbe for brug. Skift sprog under Displayindstillinger. Dansk

67 km  
Gen. 28  
2.24 min

# Overføre til Garmin

The screenshot shows the Garmin Connect website interface. At the top, there's a navigation bar with 'GARMIN Connect' and various menu items like 'myConnect', 'Stilfinder', 'Instrumentbræt', 'Aktiviteter', 'Courses', 'Workouts', 'Kalender', 'Rapporter', 'Mål', and 'Sundhed'. The main content area displays a map with a red route. A 'Send to Device' button is circled in red and labeled '1'. A modal window is open in the center, titled 'Send til enhed', with a 'Luk' button. The modal contains the text 'Fundet EDGE705 (Unit ID 380...)' and a 'Send bane' button, which is also circled in red and labeled '2'. To the right of the map, there's a summary box showing '67,64 km', 'Speed (kph) 28,0', 'Pace (min/km) 2:09', and 'Time 2:24:57'. At the bottom of the modal, there's a list of instructions for 'Send til enhed'.

1

2

Send til enhed gør det muligt for dig at:

1. Følg kursen for en aktivitet på aktiverede (devices).
2. Aktiver Virtual Partner, og spor dig selv i forhold til aktivitetsejeren.

Garmin Connect - 18 sep

connect.garmin.com/course/25195

Ekstra Bladet - Nyhe... IV.dk DMI - vejrudsigten f... Google Facebook Startside Gmail - Indbakke (...) GPSies Magnus Andre bogmerker

Garmin.com Du er logget på som treb | Indstillinger | Hjælp | Log af | Overfør

GARMIN Connect myConnect Stifinder

Instrumentbræt Aktiviteter Courses Workouts Kalender Rapporter Mål Sundhed

18 sep

Send til enhed Luk

**Banen er sendt til enheden.**

Speed (kph) 28,0  
Pace (min/km) 2:09  
Time 2:24:57

67,64 km

Send til enhed gør det muligt for dig at:  
1. Følg kursen for en aktivitet på aktiverede (devices).  
2. Aktiver Virtual Partner, og spor dig selv i forhold til aktivitetsejeren.

Copyright © 1996-2011 Garmin, Inc. All rights reserved. Microsoft Corporation © 2011 NAVTEQ

Skift sprog under Displayindstillinger: Dansk



Tryk på **menu**  
Flyt markering til **Træning**  
klik **OK**



Flyt markering til **Baner**  
klik **OK**



Flyt markering til  
ønskede **tur**  
klik **OK**



Klik **Start på banen**



Nu viser den vej!!

Garmin Connect - Courses

connect.garmin.com/courses

Garmin.com Du er logget på som tneb | Indstillinger | Hjælp | Log af | Overfør

GARMIN Connect myConnect Stifinder

Instrumentbræt Aktiviteter Courses Workouts Kalender Rapporter Mål Sundhed

Courses

Nøgleord: Starter nær: Visning af aktuell mappe Søg Vis filtre

(navn, type, kommentarer osv.) (by, kommune, postnr., land eller stednavn)

Sorter efter: Created Date Resultater 1 - 1

18 sep 67,64 km

Map showing a course route in the Jutland region of Denmark, with a purple pin marking a location. A red circle highlights the "Create Course" button in the top right corner of the map area.

Copyright © 1996-2011 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Beskyttelse af intellektuelle ejendomsrettigheder. Dansk: Betingelser for brug



Agerskov Cykel Klub

