

GPS WIJZER

voor de

GARMIN FENIX 7

en EPIX 2



Joost Verbeek

Gps wijzer

Prijs € 9,75

Beste lezer,

Bedankt voor je bestelling van dit pdf boek. Ik hoop dat je er veel plezier van gaat hebben en er voor gaat zorgen dat je met veel plezier jouw activiteiten uitvoert. Het is uiteraard niet toegestaan dit document met anderen of op internet te delen. Bedenk dat er in het maken van dit boek ongelooflijk veel tijd is gestoken. Wil je anderen er mee laten kennis maken, stuur de link www.gps-wijzer.nl/fenix door. Met de opbrengsten van dit boek is het voor mij weer mogelijk om een nieuw toestel aan te schaffen, instructies te schrijven, de website bij te houden. Ik wens je veel plezier onderweg en met de handleiding.

Joost Verbeek

auteur

© 2020- 2023

GPS Wijzer | Beek (Berg en Dal)

Derde druk, 2023

www.gps-wijzer.nl

Teksten: Joost Verbeek

Alles is in het werk gesteld om ervoor te zorgen dat de informatie in dit boek zo veel mogelijk is bijgewerkt. Gegevens zoals prijzen, telefoonnummers, e-mail adressen, websites en software zijn echter aan verandering onderhevig. GPS wijzer is niet aansprakelijk voor consequenties die voortvloeien uit het gebruik van dit boek.

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van GPS Wijzer.

1.	Inleiding.....	11
2.	Cursussen en informatie	12
	Ondersteuning bij vragen.....	12
3.	De Garmin Fenix en Epix serie op een rij	13
	Fenix 6 en Fenix 7 enkele vergelijkingen.....	14
4.	Leeswijzer en de knoppen op je Fenix	16
	4.1 De functies van de knoppen op de Fenix	17
	4.2 Naar het hoofdmenu of een scherm verlaten	19
	4.3 Errata en nieuwe ontwikkelingen bij Garmin.....	19
5.	Je Fenix de eerste keer opstarten - basisinstellingen	20
	5.1 Reset naar fabrieksinstellingen	20
	5.2 De eerste keer starten of herstarten – de eerste instellingen.....	20
	5.3 Instellen eenheden.....	21
	5.4 De eerste activiteiten instellen	21
6.	Je gps registreren en updaten met Garmin Express	22
	6.1 Instellen Wi-Fi.....	24
7.	Garmin Connect	25
	7.1 De Garmin Connect mobile app installeren en de telefoonkoppeling instellen.....	26
	7.1.a. Bluetooth instellingen wijzigen of opnieuw instellen	28
	7.1.b. Koppeling tussen Fenix en telefoon (tijdelijk) verbreken	28
	7.1.c. Waarschuwen wanneer de smartphone verbinding verbroken of gekoppeld is.	28
	7.1.d. Zoeken naar je verloren smartphone.....	28
	7.1.e. Zoeken naar je verloren Fenix.....	29
	7.1.f. Koppeling tussen Fenix en telefoon beëindigen.....	29
	7.2. Instellingen op je Fenix via de Connect app.....	29
	7.3. Gebruik van het <i>Instant keyboard</i>	32
8.	Back-up maken van je Fenix en die personaliseren	33
	8.1 Een back-up van je gps maken	33
	8.2 Gegevens terugzetten op je gps of een andere gps.....	33
9.	Instellingen op je Fenix.....	34
	9.1 Knoppen programmeren voor functies - sneltoetsen.....	34
	9.2 Instellingen en opties via de <i>Menu-knop</i>	35
10.	Bedieningsmenu gebruiken en instellen.....	45
	10.1 Bedieningsmenu: functies toevoegen, ordenen en verwijderen.....	48
11.	De wijzerplaat aanpassen.....	50
12.	De klok, wekker, stopwatch instellen en gebruiken	52
13.	Schermerverlichting en scherminstellingen	54
	13.1 Schermerverlichting en time-out instellen.....	54
	13.2 Aanraakscherm gebruiken en instellen.....	55
14.	Geluiden (piepjes) en trillen gebruiken.....	56

15.	Stappen teller, verdiepingen en beweeg melding	57
15.1	Stappen	57
15.2	Beweegmelding.....	59
15.3	Verdiepingen	60
15.4	Doelstellingen voor stappen, verdiepingen en minuten intensieve training maken.....	61
16.	Activiteiten – je eerste activiteit opnemen en opties	62
16.1	Time-out instellen bij een activiteit	63
17.	Je opgeslagen activiteit (geschiedenis) bekijken op de Fenix en in Garmin Connect.....	64
17.1	Je eerste activiteit terugkijken bij <i>Geschiedenis</i> op je Fenix	64
17.2	je activiteit terugkijken in Garmin Connect	68
17.3	je activiteit aanpassen.....	71
17.4	Uitrusting toevoegen aan je activiteit.....	71
18.	Activiteiten apps - nieuwe maken, de instellingen en het gebruik er van.....	72
18.1	nieuwe activiteiten apps aanmaken	72
18.1.a.	Overzicht van de standaard aanwezige apps op de Fenix	74
18.1.b.	Overzicht van Connect IQ apps voor de Fenix	75
18.2	de instellingen bij een activiteiten app	75
18.2.a	Standaard instellingen bij activiteiten apps	76
18.2.b	Speciale instellingen en toepassingen bij activiteiten apps.....	78
	Running Power	80
18.3	Favoriete activiteit apps.....	97
18.4	Een activiteit app verwijderen	98
18.5	Aandachtspunten voor binnen activiteiten	98
19.	Widgets – wat zijn het, gebruiken en toevoegen.....	99
19.1	Widget weergaven aanpassen	99
19.2	Hoe voeg je een widget toe?.....	100
19.2.a	Widget Glance-mappen.....	100
19.3	Widgets volgorde wijzigen of verwijderen.....	101
19.4	Widget overzicht, opties en instellingen.....	101
19.5	Ochtendrapport	120
20.	Koppelen van accessoires - sensoren.....	121
21.	Hartslag(meter) instellingen en gebruik	122
21.1	Hartslag instellingen en maximale hartslag bepaling	122
21.2	Hartslag gegevensvelden	123
21.3	Hartslagwaarschuwingen	125
21.4	Hartslagsensor koppelen met een Garmin Edge.....	125
22.	Satellieten ontvangen en de gegevens interpreteren	126
22.1	Systeeminstellingen satellietsystemen	126
22.2	Instellingen satellietsystemen per activiteit	127
23.	Kaart- en kaartwerkscherm.....	128

23.1 Kaartscherm	128
23.2 Positiecursor, koers boven of Noord boven.....	129
23.3 In- en uitzoomen op het kaartscherm en kaartwerkscherm	130
23.4 Kaartinstellingen op je Fenix	130
23.4.a Kaart aan of uitzetten.....	133
24. Je startpunt - het eerste waypoint - vastleggen.....	134
25. Een opname van een activiteit starten	136
26. Waypoints opslaan, bewerken en wissen	139
27. Waypoint maken op het kaartscherm.....	141
28. Routes berekenen en keuze voor de routeringsactiviteit.....	142
29. De eerste navigatie naar een waypoint– terug naar je startpunt / Navigatie opties	144
29.1 Opties voordat je de navigatie start - via de <i>Up-knop</i>	145
29.2 Opties tijdens het navigeren – via de <i>Start-knop</i>	146
29.3 Opties tijdens het navigeren – via de <i>Menu-knop</i>	146
30. Je activiteit op de PC/Mac in BaseCamp bekijken	147
30.1 BaseCamp starten en gegevens bekijken.....	147
30.2 Gegevens opslaan in de BaseCamp Bibliotheek.....	151
31. Gegevensschermen en kaartpagina instellen en gebruiken	154
31.1 Gegevensschermen	154
31.1.a Kaartpagina instellen.....	157
31.1.b Overige Gegevensschermen	158
31.1.c Koersindicator instellen.....	158
31.2 Gegevensschermen verwijderen.....	159
31.3 Volgorde gegevensschermen aanpassen.....	159
31.4 De meest interessante gegevensvelden	159
31.5 Bijzondere velden.....	160
31.6 De kilometerteller in je gps en totaal afgelegde afstand	161
32. Terug naar start navigatie	163
33. De Rondrit planner	164
34. Instellingen berekende routes en koersen	166
34.1 Activiteit keuze bij berekende routes	166
34.2 Andere routeringsopties	169
34.2.a Trendline popularity routing	169
34.2.b Instellingen bij <i>Koersen</i>	169
34.2.c Te vermijden	171
34.2.d Berekeningswijze.....	172
34.2.e Route herberekenen	172
35. Zoeken en navigeren naar poi's, steden en adressen.....	173
35.1 Naar een poi / nuttig punt navigeren.....	173
35.2 Zoeken naar plaatsen (steden en dorpen).....	175

35.3 Zoeken naar adressen – niet mogelijk of toch wel?.....	176
36. Nog meer navigatie mogelijkheden	177
36.1 Zoeken of navigeren naar coördinaten – positieweergave instellen.....	177
36.2 Om me heen.....	177
36.3 Een waypoint projecteren.....	178
36.4 Navigeren met Peil en ga	179
36.5 Een berekende route (koers) op je Fenix maken en volgen	179
36.6 Een Man-over-boord-locatie markeren en de navigatie ernaartoe starten	180
36.7 Geocachen met je Fenix.....	181
37. Definities: activiteiten, tracks, sporen, koersen en routes	182
38. Een activiteit opnemen, vastleggen en gegevens bekijken	184
39. Een activiteit opnieuw navigeren.....	186
40. Tracks of koersen downloaden en naar je Fenix zenden	189
40.1 Tochten downloaden en uploaden naar je gps.....	189
40.1.a Een tocht downloaden van een website	189
40.1.b Een koers of track uploaden van je pc naar je Fenix.....	190
40.2 gpx bestanden openen in BaseCamp en verzenden naar je gps.....	191
40.2.a GPX bestanden openen / importeren in BaseCamp	191
40.2.b Gegevens vanuit BaseCamp naar de Fenix verzenden	192
40.3. De Fenix veilig loskoppelen	194
40.4 Een koers via de Garmin Connect app naar je Fenix uploaden.....	194
40.5 Wat is de beste methode om je gpx bestand op de Fenix te plaatsen en te navigeren?	197
41. Een koers navigeren	199
41.1 De koersinformatie bekijken	199
41.2 Naar het startpunt.....	199
41.3 Een koers navigeren	200
41.3.a Een koers navigeren via <i>Volg koers</i>	200
41.3.b Een koers navigeren via <i>Kaart gebruiken</i>	203
41.4 Een koers met koerspunt aanwijzingen navigeren	206
41.5 Een koers navigeren, niet op het startpunt beginnen	208
41.6 Waarschuwingen tijdens een navigatie instellen.....	210
41.7 Fiets Power Guide	211
42. De standaardprocedure bij een koers.....	213
43. Variëren en improviseren.....	215
44. Garmin Connect	217
44.1 Garmin account en inloggen op Garmin Connect.....	217
44.2 Gegevens synchroniseren met Garmin Connect.....	218
44.3 Activiteiten bekijken en instellingen	219
44.4 Doelstellingen maken in Garmin Connect.....	221

44.5	Rapporten bekijken	221
44.6	Uitrustingen toevoegen aan activiteiten.....	223
44.7	Koersen maken met Garmin Connect	223
44.8	Badges behalen	223
44.9	Nog meer mogelijkheden met Garmin Connect	224
44.10	Gegevens op de Garmin Connect app.....	224
45.	Routes met een online routeplanner maken.....	226
45.1	De Garmin Connect routeplanner.....	226
45.1.a	Opties in de Garmin Connect routeplanner	227
45.2	RouteYou fiets routeplanner.....	228
45.3	Komoot routeplanner.....	229
45.4	De routeplanner van de fietsersbond	230
45.5	De Strava routeplanner.....	231
45.6	Ridewithgps fietsrouteplanner.....	232
45.7	Google Maps als routeplanner.....	232
45.8	Knooppuntroute planners.....	232
45.9	Andere routeplanners	233
46.	Koerspunten maken en gebruiken.....	234
46.1	Het gegevensscherm <i>Verderop</i>	237
47.	Automatische functies instellen.....	238
47.1	Automatisch pauzeren bij stilstand of lage snelheid - AutoPause	238
47.2	Tussentijden vastleggen - AutoLap	238
47.3	Gegevensschermen laten scrollen - Auto Scroll.....	240
47.4	Automatisch klimmen	240
48.	De Virtual Partner gebruiken	241
48.1	Snelheid aan een koers toevoegen via JaVaWa RTWtool.....	242
49.	LiveTrack en GroupTrack.....	243
49.1	LiveTrack, laat anderen weten waar je bent.....	243
49.2	GroupTrack, fietsers of hardlopers in een groep volgen	244
50.	Extra functies toevoegen met Connect IQ.....	246
50.1	Sendpoints handleiding – locaties van smartphone naar gps.....	247
50.2	Komoot.....	248
51.	Gebruik van de app en website Explore.....	249
51.1	Gps gegevens opslaan in een verzameling.....	250
51.2	Gpx-bestand importeren en synchroniseren	250
51.3	Naar adressen of locaties navigeren via de Explore app.	251
51.4	Naar een coördinaat navigeren.....	251
51.5	Een route maken	252
51.5.a	Route maken – Explore website.....	252

51.5.b Route maken – Explore app	252
51.6 Kaarten downloaden en instellen	254
51.7 Gegevens delen via MapShare	254
51.8 Contactpersonen aanmaken en gebruik MapShare	255
52. Werken met coördinaten en Google Maps.....	256
52.1 Gegevens zoeken met Google Maps en gebruiken als waypoint	257
52.2 Coördinaten zoeken en gebruiken	258
53. Hoogte.....	259
53.1 GPS hoogte instellingen	259
53.2 Welke hoogte wordt gebruikt bij het opslaan van waypoints?	259
53.3 Hoogte kalibratie	259
53.4 Hoogtegegevens op je gps	259
53.5 ClimbPro	260
53.6 Een hoogteprofiel bekijken van een activiteit of een koers.....	262
53.7 Hoogte- en warmte acclimatisatie	262
54. Gegevens van de Fenix wissen en je gps beheren	264
54.1 Gegevens op je Fenix wissen via het toestel zelf	264
54.2 Gegevens op je Fenix wissen via de computer	264
54.3 Je wilt slechts bepaalde gegevens van je Fenix bewaren.	265
54.4 Overige bestanden van je gps verwijderen.....	265
55. PR 's en andere statistieken	266
55.1 Persoonlijke records.....	266
55.2 Persoonlijke records - Garmin Connect	266
55.3 Mijn overige statistieken.....	267
56. Alarmen en waarschuwingen instellen	268
57. Trainen met workouts en PacePro.....	269
57.1 Virtual Partner, een eenvoudige workout	269
57.2 Interval workout.....	269
57.3 Geavanceerde workouts	270
57.4 Een workout maken op de Garmin Connect website	270
57.5 Een workout maken in de Garmin Connect app	273
57.6 Workout activeren op je gps	273
57.7 Workout suggestie van vandaag.....	273
57.8 Workouts inplannen.....	274
57.9 Trainingsplan of Garmin coach plan in de agenda plaatsen	275
57.10 Agenda op je Fenix gebruiken.....	276
57.11 Workouts delen.....	277
57.12 PacePro.....	277
57.12.a Een eenvoudig PacePro plan maken op je smartwatch	277

57.12.b Een PacePro plan maken in Garmin Connect.....	277
57.12.c Een PacePro plan starten.....	278
57.13 Stamina (uithoudingsvermogen) weergeven.....	279
58. Segmenten in Garmin Connect	282
58.1 Segment naar je Fenix verzenden	282
58.2 Segment bekijken	282
58.3 Segmenten tonen op de kaart.....	282
58.4 Resultaten van een segment uploaden naar Garmin Connect	283
58.5 Segmenten maken in Garmin Connect	283
59. Strava.....	284
59.1 Koppeling tussen Connect en Strava en gegevens automatisch naar Strava uploaden	284
59.2 Segmenten in Strava maken	285
59.3 Heatmaps bekijken.....	286
59.4 Strava live segmenten	286
60. Mountainbike gegevens (grit en flow):	287
60.1 Grit - moeilijkheidsgraad	287
60.2 Flow	287
60.3 Mountainbike gegevens bekijken op je gps en in Connect.....	287
61. Leuke andere toepassingen, statistieken en koppelingen	289
61.1 Relive	289
61.2 Fatmap	289
61.3 Strava koppelingen.....	289
62. Problemen met de gps en fit bestanden oplossen	290
62.1 Problemen met je gps oplossen	290
62.2 Je gps wordt niet herkend door de computer	290
62.3 Fouten herstellen in fit bestanden.....	290
62.4 Fit bestanden aanpassen.....	291
63. Nuttige punten (poi's) maken en toevoegen aan je gps	292
63.1 Poi bestanden maken.....	292
63.2 Poi-bestanden in je Fenix laden met POI Loader of JaVaWa RTWtool	292
63.3 De poi's gebruiken op je Fenix	293
63.4 Poi's organiseren en verwijderen.....	293
64. Portemonnee – contactloos betalen.....	294
65. Varia	295
65.1 Instellingen voor een optimaal accu gebruik	295
65.2 Geotaggen	296
65.3 Gegevensopslag	296
65.4 Welke informatie vind je bij (<i>Instellingen</i>) <i>Over</i>	297
65.5 <i>Systeem > Software update</i>	297
65.6 Audio waarschuwingen	297

65.7 maximum aantal waypoints, koersen, activiteiten	297
66. Veel gestelde vragen	298
Bijlage 1 Route websites	302
Bijlage 2 Kaarten installeren en gebruiken	304
B 2.1 Kaarten downloaden	304
B 2.2 Kaarten verwijderen van je gps en pc/Mac.....	304
67. Bijlage 3 Accessoires en trainingsinformatie	306
68. Andere instructieboeken van gps wijzer	308
69. INDEX.....	309

GPS Wijzer

1. Inleiding

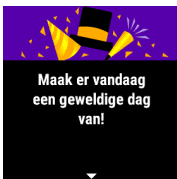
In 2010 kwam het eerste boek gps wijzer voor outdoor gebruikers uit. Meer dan 40.000 gebruikers hebben al van de handige instructies gebruik kunnen maken. Sinds 2015 maken we ook instructieboeken voor de Garmin Edges. Gaven we voor de Fenix toestellen eerst enkele aanvullende instructies bij onze boeken. Begin 2020 kwam de eerste uitgebreide handleiding voor de Fenix 5 uit, gevolgd door een nog uitgebreidere handleiding voor de Fenix 6 serie en nu de Fenix 7 serie en Epix 2. Het boek is gebaseerd op de Fenix® 7X Sapphire Solar. De mogelijkheden op de Epix 2 zijn gelijk aan de Fenix 7.

De handleiding is ook uitstekend bruikbaar voor de andere Fenix toestellen en vergelijkbare smartwatches zoals de Marq, Enduro, Instinct en Tactix. Staat alles in het boek? Nee, maar wel heel erg veel. Er zijn zo veel verschillende type sporters en er zijn ongelooflijk veel mogelijkheden, dat volledig zijn onmogelijk is. Mis je iets, laat het weten via het [formulier](#) achterin dit boek.

Door de handleiding in dit boek te volgen en de oefeningen uit te voeren raak je vertrouwd met het toestel. Stap voor stap leren we je de bediening van je apparaat met (bijna) alle mogelijkheden, het gebruik van kaarten op je gps, het downloaden en het gebruiken van routes. We hebben daarbij een logische opbouw gebruikt. Wil je echter stappen overslaan of terugbladeren dan helpt de overzichtelijke inhoudsopgave je het juiste hoofdstuk te vinden. Ben je al meer ervaren, lees dan zeker eens [hoofdstuk 37](#) over de verschillen tussen activiteiten, koersen, tracks, sporen en routes.

We behandelen in dit boek naast de gps zelf ook vele computertoepassingen die samenhangen met het gebruik van je Fenix. Dit zijn onder andere Garmin Connect, Express en Explore. Het programma BaseCamp behandelen we beperkt, omdat we verwachten dat gebruikers van de smartwatches daar beperkt gebruik van zullen maken. Wil je er toch meer van weten? De handleiding BaseCamp voor Windows vind je in een van onze andere boeken of voor de Mac via www.gps-wijzer.nl/mac-edge. Wanneer we nog andere aanvullingen hebben gemaakt dan ga je die t.z.t. vinden op www.gps-wijzer.nl/extras-Fenix. Antwoorden op veel gestelde vragen en leuke weetjes vind je op www.gps-wijzer.nl/faq.

Hoewel we uiteraard veel zorg hebben besteed aan de teksten, is het mogelijk dat er fouten in dit boek staan. Of misschien zijn er handigheidjes die jij al wel ontdekt hebt en wij nog niet. We stellen het zeer op prijs wanneer je daarvan melding maakt, zodat we dit boek kunnen blijven verbeteren. Je kunt samen met het [formulier](#) een bericht sturen naar joost@gps-wijzer.nl. We wensen je een plezierige ontdekkingsreis in de wereld van gps.



Joost Verbeek


Auteur

Gps wijzer

2. Cursussen en informatie

We geven geen cursussen voor de Fenix toestellen, omdat er zoveel verschillende typen gebruikers zijn en mijn tijd beperkt is.

Voor de Garmin Edges en outdoor toestellen geven we wel cursussen en lezingen. Kijk voor het actuele aanbod op www.gps-wijzer.nl/activiteiten. Voor cursussen en lezingen op maat kun je contact met ons opnemen (www.gps-wijzer.nl/contact).

Wil je op de hoogte gehouden worden van onze activiteiten of andere gps nieuwtjes, meld je aan voor onze nieuwsbrief: www.gps-wijzer.nl/nb. Je vindt ons ook op Facebook: www.facebook.com/gpswijzer. We publiceren daar onregelmatig leuke weetjes. We waarderen het wanneer je ons een  geeft.

Ondersteuning bij vragen

Dit boek gaat heel veel van je vragen beantwoorden. Ook als er problemen zijn met je gps geven we een aantal suggesties om deze op te lossen. Het kan helaas gebeuren dat er fouten in de software optreden. Voordat je contact opneemt met Garmin of de dealer, lees eerst [hoofdstuk 62](#) en [65](#). Kom je er niet uit, dan kun je een melding maken bij Garmin: support.garmin.com/nl-NL. Het kan ook zijn dat je ideeën hebt voor verbetering van de mogelijkheden van de Fenix. Je kunt dit aan Garmin melden: www.garmin.com/en-US/forms/ideas.

Je kunt ons via het contactformulier op onze website vragen stellen over het gebruik van je gps. We proberen dan zo goed als mogelijk antwoord te geven. Soms doen we dat door je vraag rechtstreeks te beantwoorden en soms via onze website (www.gps-wijzer.nl/faq-Fenix). De aanschaf van dit boek geeft niet automatisch recht tot uitgebreide ondersteuning van je gps. Bedenk dat het schrijven van dit boek een “uit de hand gelopen hobby” is.

