

# Forerunner<sup>®</sup> Bike Mount



quick reference guide  
guide de reference rapide  
guida di riferimento rapido  
kurzanleitung  
guia de referencia rápida  
instrucoes breves  
naslaggids  
hurtig referenceguide  
pikaopas  
hurtigveiledning  
snabbreferenshandbok

**WARNING:** See the Forerunner® owner's manual for product warnings and other important information.

### ***Bike Mount Kit***

- Bike mount
- Cable ties (2)

The Forerunner bike mount is perfect for athletes who use their Forerunner for both running and biking. The following instructions show you how to easily move your Forerunner to your bike handlebars.

### ***Installation***

You can install the bike mount on a horizontal part of your handlebars. Choose a location that does not interfere with the bike controls.

1. Place the bike mount on your handlebars. The Garmin logo should be facing toward the front of the bike.



2. (Optional) Attach the bike mount securely using two cable ties. Without cable ties, the bike mount can be easily moved to another bike. **NOTE:** Secure the bike mount using cable ties or the Forerunner before riding.



3. Place the Forerunner wristband around the bike mount. Make sure the Forerunner screen is positioned for easy viewing.



4. Buckle the wristband securely.

### ***Technical Specifications***

- **Physical size:** 1.6 in. × 1.6 in. × 2.8 in. (40 mm × 40 mm × 72 mm); fits handlebars with a diameter of 22–32 mm.
- **Weight:** 1.9 oz. (55 g)

### ***Limited Warranty***

Garmin's standard limited warranty applies to this accessory. Refer to the Forerunner owner's manual to view the warranty.

**AVERTISSEMENT:** Consultez le guide d'utilisation de la Forerunner® pour les avertissements et autres informations importantes.

### **Kit de support bicyclette**

- Support bicyclette
- Attaches de câbles (2)

Le support bicyclette Forerunner est idéal pour les sportifs qui utilisent leur Forerunner pour la course à pied et à bicyclette. Les instructions suivantes indiquent comment installer facilement votre Forerunner sur le guidon de votre bicyclette.

### **Installation**

Vous pouvez installer votre support sur la partie horizontale du guidon. Choisissez un emplacement qui n'entrave pas l'utilisation du guidon.

1. Placez le support sur le guidon. Le logo Garmin doit être placé vers l'avant de la bicyclette.



2. (Facultatif) Attachez solidement le support bicyclette à l'aide des deux attaches de câble. Sans attaches de câble, le support bicyclette peut facilement être placé sur une autre bicyclette.  
**REMARQUE:** Fixez le support bicyclette à l'aide des attaches de câbles ou de la Forerunner avant de partir.



3. Placez le poignet de la Forerunner autour du support bicyclette. Assurez-vous que l'écran de la Forerunner soit visible.



4. Attachez solidement le poignet.

### **Caractéristiques techniques**

- **Dimensions:** 40 mm x 40 mm x 72 mm. Peut être monté sur un guidon d'un diamètre entre 22 et 32 mm.
- **Poids:** 55 g

### **Garantie limitée**

La garantie limitée standard de Garmin s'applique à cet accessoire. Reportez-vous au manuel d'utilisation de la Forerunner pour plus d'informations sur cette garantie.

**AVVISO:** Per gli avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare il manuale dell'utente Forerunner®.

### **Kit di supporto per bicicletta**

- Supporto per bicicletta
- 2 fascette

Il supporto per bicicletta Forerunner è la soluzione perfetta per gli atleti che utilizzano Forerunner sia per correre che per andare in bicicletta. Le istruzioni riportate di seguito descrivono come spostare con facilità Forerunner sul manubrio della bicicletta.

### **Installazione**

È possibile installare il supporto per bicicletta nella parte orizzontale del manubrio. Scegliere una posizione che non ostacoli i comandi della bicicletta.

1. Posizionare il supporto per bicicletta sul manubrio. Il logo di Garmin deve essere rivolto verso la parte anteriore della bicicletta.



2. Collegare saldamente il supporto mediante le due fascette (opzionale). Rimuovendo le fascette, il supporto può essere semplicemente spostato su un'altra bicicletta. **NOTA:** Fissare il supporto per bicicletta mediante le fascette o Forerunner prima di iniziare qualsiasi attività.



3. Posizionare il polsino Forerunner attorno al supporto per bicicletta. Verificare che lo schermo Forerunner sia posizionato in modo tale da essere facilmente visualizzato.



4. Allacciare saldamente il polsino.

### ***Specifiche tecniche***

- **Dimensioni fisiche:** 40 mm × 40 mm × 72 mm; compatibile con manubri di diametro compreso tra 22 e 32 mm.
- **Peso:** 55 g

### ***Garanzia limitata***

Il presente accessorio è soggetto alla garanzia limitata standard di Garmin. Per consultare i termini della garanzia, fare riferimento al manuale dell'utente Forerunner.

**WARNUNG:** Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen, die im Benutzerhandbuch des Forerunner® enthalten sind.

## **Fahrradhalterungssatz**

- Fahrradhalterung
- Kabelbinder (2)

Die Fahrradhalterung des Forerunner eignet sich ideal für Sportler, die den Forerunner zum Joggen und Radfahren verwenden. In der folgenden Anleitung wird erklärt, wie Sie den Forerunner ganz einfach an der Lenkstange Ihres Fahrrades montieren.

## **Installation**

Sie können die Fahrradhalterung an einer horizontalen Stelle der Lenkstange montieren. Wählen Sie eine Stelle aus, die sich nicht unmittelbar in der Nähe der Bremsen/Gangschaltung befindet.

1. Befestigen Sie die Fahrradhalterung an der Lenkstange. Das Garmin-Logo sollte zur Vorderseite des Fahrrades zeigen.



2. (Optional) Befestigen Sie die Fahrradhalterung mit zwei Kabelbindern. Ohne Kabelbinder kann die Fahrradhalterung ganz leicht an einem anderen Fahrrad montiert werden.

**HINWEIS:** Montieren Sie die Fahrradhalterung mit den Kabelbindern oder den Forerunner vor der Fahrt.





3. Befestigen Sie das Armband des Forerunner an der Fahrradhalterung. Stellen Sie sicher, dass der Bildschirm des Forerunner so montiert ist, dass Sie ihn gut sehen können.



4. Ziehen Sie das Armband fest.

### **Technische Daten**

- **Maße:** 40 mm × 40 mm × 72 mm; geeignet für Lenkstangen mit einem Durchmesser von 22 bis 32 mm.
- **Gewicht:** 55 g

### **Eingeschränkte Garantie**

Die eingeschränkte Garantie von Garmin gilt für dieses Zubehör. Sie können Sie im Benutzerhandbuch des Forerunner nachlesen.

**ADVERTENCIA:** Consulte el manual del usuario de Forerunner® donde encontrará advertencias e información importante sobre el producto.

### **Kit de soporte para bicicleta**

- Soporte para bicicleta
- Cables de sujeción (2)

El soporte para bicicleta Forerunner es perfecto para deportistas que utilicen Forerunner para correr y montar en bicicleta. Las siguientes instrucciones muestran cómo colocar de forma sencilla el Forerunner en el manillar de la bicicleta.

### **Instalación**

Puede instalar el soporte para bicicleta en la parte horizontal del manillar. Elija una ubicación que no interfiera con los controles de la bicicleta.

1. Coloque el soporte para bicicleta en el manillar. El logotipo de Garmin debe mirar hacia usted.



2. (Opcional) Instale el soporte para bicicleta de forma segura utilizando dos cables de sujeción. Sin ellos, el soporte se puede mover fácilmente para colocarlo en otra bicicleta.

**NOTA:** Asegure el soporte para bicicleta utilizando los cables de sujeción o el Forerunner antes de montar.



3. Coloque la correa del Forerunner alrededor del soporte de la bicicleta. Asegúrese de que la pantalla del Forerunner está bien colocada y puede verla con claridad.



4. Cierre correctamente la correa.

### ***Especificaciones técnicas***

- **Tamaño:** 40 mm × 40 mm × 72 mm; se ajusta a manillares con un diámetro de 22–32 mm.
- **Peso:** 55 g

### ***Garantía limitada***

La garantía limitada estándar de Garmin se aplica a este accesorio. Consulte el manual del usuario del Forerunner para ver la garantía.

**AVISO:** Consulte o manual do proprietário do Forerunner® para obter os avisos do produto e outras informações importantes.

### ***Kit de montagem em bicicleta***

- Suporte para montagem em bicicleta
- Braçadeiras (2)

O suporte para montagem em bicicleta Forerunner é ideal para atletas que utilizam o Forerunner em corrida e ciclismo. Estas instruções mostram-lhe como instalar o Forerunner nos guiadores da sua bicicleta, sem quaisquer dificuldades.

### ***Instalação***

Pode instalar o suporte para bicicleta numa secção horizontal dos guiadores. Escolha um local que não interfira com os controlos da bicicleta.

1. Coloque o suporte nos guiadores. O logótipo da Garmin deve estar virado para a frente da bicicleta.



2. (Opcional) Fixe o suporte de modo firme com as duas braçadeiras. Sem as braçadeiras, o suporte pode ser facilmente transferido para outra bicicleta. **NOTA:** Fixe o suporte com as braçadeiras ou o Forerunner antes de utilizar a bicicleta.



3. Coloque a faixa do Forerunner em torno do suporte. Certifique-se de que o ecrã do Forerunner se encontra posicionado para uma visualização fácil.



4. Aperte a faixa de modo firme.

### ***Especificações técnicas***

- **Tamanho:** 40 mm × 40 mm × 72 mm; adaptável a guiadores com diâmetros entre 22–32 mm.
- **Peso:** 55 g

### ***Garantia Limitada***

A garantia limitada da Garmin aplica-se a este dispositivo. Consulte o manual do utilizador do Forerunner para aceder à garantia.

**WAARSCHUWING:** Raadpleeg de gebruikershandleiding van de Forerunner® voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

## ***Fietssteunset***

- Fietssteun
- Kabelbinders (2)

De Forerunner-fietssteun is ideaal voor sporters die hun Forerunner gebruiken voor zowel hardlopen als fietsen. In de onderstaande instructies leest u hoe u de Forerunner eenvoudig aan het stuur van uw fiets kunt bevestigen.

## ***Installatie***

U kunt de fietssteun op een horizontaal deel van uw stuur bevestigen. Kies een plek waar de Forerunner niet in de weg zit.

1. Plaats de fietssteun op het stuur. Het Garmin-logo moet naar de voorzijde van de fiets wijzen.



2. (Optioneel) Zorg dat de fietssteun stevig vastzit met de twee kabelbinders. Zonder de kabelbinders kunt u de fietssteun eenvoudig verwijderen en op een andere fiets plaatsen.  
**OPMERKING:** Bevestig de fietssteun met de kabelbinders of bevestig de Forerunner voordat u gaat fietsen.



3. Plaats de Forerunner-polsband om de fietssteun. Zorg ervoor dat u de Forerunner zo plaatst dat u het scherm goed kunt zien.



4. Gesp de polsband goed vast.

### ***Technische specificaties***

- **Afmetingen:** 40 mm × 40 mm × 72 mm; past op sturen met een diameter van 22–32 mm.
- **Gewicht:** 55 g

### ***Beperkte garantie***

Op dit accessoire is de standaard beperkte garantie van Garmin van toepassing. Raadpleeg de gebruikershandleiding van de Forerunner voor de garantie.

**ADVARSEL:** Se betjeningsvejledningen til Forerunner® for at få oplysninger om produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

## Sæt til cykelbeslag

- Cykelbeslag
- Kabler (2)

Forerunner-cykelbeslaget er perfekt til sportsfolk, der bruger deres Forerunner både til løb og cykling. Den følgende vejledning viser dig, hvordan du nemt kan flytte din Forerunner til din cykels styr.

## Installation

Du kan installere cykelmonteringen på en vandret del af dit cykelstyr. Vælg en placering, der ikke forstyrrer cyklens funktioner.

1. Placer cykelmonteringen på dit styr. Garmin-logoet skal vende mod forenden af cyklen.



2. (Valgfrit) Fastgør cykelmonteringen sikkert ved hjælp af to kabler. Uden kablerne kan cykelmonteringen nemt tages af og sættes på en anden cykel. **BEMÆRK:** Fastgør cykelmonteringen ved hjælp af kabler eller Forerunner, før du kører.





3. Sæt Forerunner-håndledsremmen rundt om cykelmonteringen. Sørg for, at skærmen på Forerunner er placeret, så den er nem at se.



4. Spænd håndledsremmen fast.

### ***Tekniske specifikationer***

- **Fysisk størrelse:** 40 mm × 40 mm × 72 mm; passer til styr med en diameter på 22–32 mm.
- **Vægt:** 55 g

### ***Begrænset garanti***

Garmins almindelige forbrugergaranti gælder for dette tilbehør. Se mere om garantien i betjeningsvejledningen til Forerunner.

**VARITUS:** Forerunner®-laitteen käyttöoppaassa on lisätietoja tuotteen varoituksista ja muista tärkeistä seikoista.

## **Polkupyöräpidikepakkaus**

- Polkupyöräpidike
- Nippusiteet (2)

Forerunner-pyöräpidike soveltuu erinomaisesti urheilijoille, jotka käyttävät Forerunneria sekä juostessaan että pyöräillessään. Seuraavien ohjeiden avulla voit kiinnittää Forerunnerin helposti polkupyörän ohjaustankoon.

## **Asennus**

Pyöräpidikkeen voi asentaa ohjaustangon vaakasuoraan osaan. Valitse paikka, jossa laite ei häiritse polkupyörän ohjaamista.

1. Kiinnitä polkupyöräpidike ohjaustankoon. Garmin-logon on oltava polkupyörän etuosaa kohti.



2. (Valinnainen) Kiinnitä polkupyöräpidike tukevasti kahdella nippusiteellä. Ilman nippusiteitä polkupyöräpidike on siirrettävissä helposti toiseen polkupyörään. **HUOMAUTUS:** Kiinnitä polkupyöräpidike nippusiteillä tai Forerunnerin avulla ennen liikkeelle lähtemistä.



3. Kierrä Forerunnerin rannehihna polkupyöräpidikkeen ympäri. Varmista, että näet Forerunnerin näytön hyvin.



4. Kiinnitä rannehihna tukevasti.

### ***Tekniset tiedot***

- **Mitat:** 40 mm × 40 mm × 72 mm, sopii ohjaustankoihin, joiden läpimitta on 22 – 32 mm.
- **Paino:** 55 g

### ***Rajoitettu takuu***

Garminin yleinen rajoitettu tuotetakuu pätee tähän lisävarusteeseen. Takuutiedot ovat nähtävissä Forerunnerin käyttöoppaassa.

**ADVARSEL:** Se brukermanualen for Forerunner®-enheten for produktadvarsler og annen viktig informasjon.

## Sykelbrakettsett

- Sykelbrakett
- Strips (2)

Sykelbrakett for Forerunner er perfekt for idrettsutøvere som bruker Forerunner for både løping og sykling. Følgende instruksjoner viser hvordan du lett kan flytte Forerunner-enheten din til sykkelstyret.

## Installering

Installer sykelbraketten på en horisontal del av sykkelstyret. Velg en plassering som ikke kommer i veien for sykkelstyringen.

1. Plasser sykelbraketten på styret. Garmin-logoen skal være vendt mot forsiden av sykkelen.



2. (Valgfritt) Fest sykelbraketten godt ved bruk av to strips. Uten stripsene kan sykelbraketten lett flyttes over på en annen sykkel. **MERK:** Sikre sykelbraketten ved å bruke strips eller Forerunner-enheten før du sykler.



3. Plasser Forerunner-armbåndet rundt sykkelbraketten. Se til at Forerunner-skjermen er plassert slik at du lett kan se den.



4. Fest båndet godt.

### ***Tekniske spesifikasjoner***

- **Fysisk størrelse:** 40 mm × 40 mm × 72 mm; passer på styrer med en diameter på 22–32 mm.
- **Vekt:** 55 g

### ***Begrenset garanti***

Garmins standard begrenset garanti gjelder for dette tilbehøret. Se brukermanualen for Forerunner-enheten for å lese garantien.

**WARNING!** I användarhandboken till Forerunner® finns viktig information om produkten och säkerhet.

## Cykelfästessats

- Cykelfäste
- Kabelhållare (2)

Forerunners cykelfäste är perfekt för idrottare som använder sin Forerunner till både löpning och cykling. Följande instruktioner visar hur du lätt kan flytta din Forerunner till ditt cykelstyre.

### Installation

Du kan montera cykelfästet på en horisontell del på ditt cykelstyre. Välj en plats som inte stör cykelns styrning.

1. Placera cykelfästet på cykelstyret. Garmins logotyp ska vara vänd mot cykelns framsida.



2. (Valfritt) Montera cykelfästet säkert med två kabelhållare. Utan kabelhållare kan cykelfästet lätt flyttas till en annan cykel.  
**OBS!** Säkra cykelfästet med kabelhållare eller Forerunnern innan du cyklar.



3. Placera Forerunner-armbandet kring cykelfästet. Se till att placera Forerunner-skärmen så att du lätt kan se den.



4. Spänn fast armbandet ordentligt.

### ***Tekniska specifikationer***

- **Fysisk storlek:** 40 mm × 40 mm × 72 mm; passar cykelstyren med en diameter på 22–32 mm.
- **Vikt:** 55 g

### ***Begränsad garanti***

Garmins vanliga begränsade garanti gäller för detta tillbehör. Garantin hittar du i användarhandboken till Forerunner.

© 2007 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc., 1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA  
Tel. (913) 397.8200 or (800) 800.1020 Fax (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd., Liberty House, Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9RB UK Tel. +44 (0) 870.8501241 (outside  
the UK) 0808 2380000 (within the UK) Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation, No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan  
Tel. 886/2.2642.9199 Fax 886/2.2642.9099

Garmin® and Forerunner®, are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries,  
registered in the USA and other countries. These trademarks may not be used  
without the express permission of Garmin. Other trademarks and trade names  
are those of their respective owners.



For the latest product information and accessories, visit the Garmin Web site at  
[www.garmin.com](http://www.garmin.com).

September 2007  
Part Number 190-00839-08 Rev. A