


**TIMEX**  
www.timex.com  
W-105 861-095007 NA

**TIMEX**  
www.timex.com  
W-105 861-095007 NA

**TIMEX**  
www.timex.com  
W-105 861-095007 NA

**THANK YOU FOR PURCHASING YOUR TIMEX WATCH.**

**EXTENDED WARRANTY**

**Available in U.S. only.** Extend your warranty for an additional 4 years from date of purchase for \$5. You can pay with AMEX, Discover, Visa or MasterCard by calling 1 800-328-2677 during normal business hours. Payment must be made within 30 days of purchase. Name, address, telephone number, purchase date, and 5-digit model number required. You can also mail a check for \$5 to: Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203. 

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex watch.

**FEATURES**

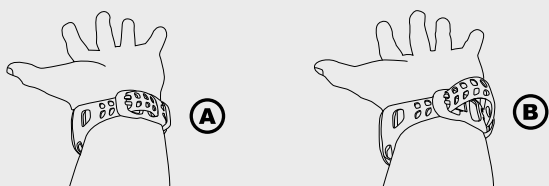
**Time/date** (12/24 hour format • MMDD/DDMM format • two Time Zones • hourly Chime)  
**Countdown timers** (up to 24 hours • stop or repeat at end • two intervals)  
**Three alarms** (Daily/weekday/weekend/weekly • 5-minute backup)  
**Chronograph** (lap storage • workout recall by date • average/best time display • on-the-fly lap recall • elapsed time counter)  
**INDIGLO® night-light** with NIGHT-MODE® feature.

**BASIC OPERATIONS**



When setting, each button has a different function as indicated above. Display indicates when button changes function.

**PLEASE NOTE:** The **START/LAP** button on your watch may be found at the "12" or "6" position. If your watch has the **START/LAP** button at the 12-hr. position, the strap can be worn in two ways. Tuck the strap under itself (Fig. A) or wear it in the traditional manner, tucked into the keeper (Fig. B).



**TIME/DATE/HOURLY CHIME**


- In TIME mode, press and hold SET/RECALL. Time Zone flashes.
  - Press + or - to select Time Zone 1 or 2.
  - Press **NEXT** to set hour. Digits flash.
  - Press + or - to change hour. Scroll through 12 hours to change to AM/PM.
  - Press **NEXT** and + / - to set minutes.
  - Press **NEXT** and + / - to set seconds to zero.
  - Continue pattern to set day of week, month, date, 12-hour (AM/PM) or 24-hour military time format, MM/DD or DD/MM date format, turn hourly Chime on/off, turn Beep on/off. If you select Beep on, beep will sound every time you push a button except **INDIGLO**.
  - Press **NEXT** to set second Time Zone, following procedure above.
  - Press DONE to exit.
- TIPS:**
- Press and hold **START/LAP** briefly to peek at second Time Zone.
  - Press and hold **START/LAP** for 4 seconds to change Time Zone displayed.
  - In other modes, press and hold **MODE** to view Time, release to return to current mode.

**CHRONO**

Watch counts up to 99 laps (100 hours max.) and stores laps.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

**RUN CHRONO:**

- Press **MODE** until CHRONO appears.
  - Press **START/LAP** to start Chrono. Chrono continues to run if you exit the mode.
  - Press **START/LAP** to take a split. Lap number alternates with last two digits of display.
  - Display will freeze for 10 seconds. Press **MODE** to release display and see running Chrono.
  - Press **STOP/RESET** to stop or pause Chrono. Press **START/LAP** to resume.
  - When workout is completed, you have two options: Press and hold SET/RECALL to store workout or press and hold **STOP/RESET** to clear workout (both reset chrono to 00:00:00).
- TIPS:**
- When Chrono is running,  appears in Time display.
  - When storing a workout, display will indicate available free memory (number of laps remaining to be stored. Each workout stored equals number of laps taken plus one extra lap to store total workout time) or MEMORY FULL.
  - If there is insufficient memory to store entire workout, total time, date, and oldest laps will be stored up to remaining capacity.

**RECALL WORKOUTS:**

- Press SET/RECALL to enter recall mode. Date of last workout flashes.
  - Press + / - to choose workout to review. Workouts are stored by date. Multiple workouts may be stored on same date.
  - Press **NEXT** to enter workout details.
  - Press + / - to review Lap/Split times of successive laps, BEST lap, AVG lap.
  - To review other workouts, press **NEXT** until date flashes then follow steps 2-4.
  - Press DONE to exit.
- TIP:** To view lap/split times of current workout, while Chrono is running, press SET/RECALL and + / - to scroll through lap/split times, BEST lap, AVG lap. Current lap will not be shown. No other workouts can be viewed while Chrono is running.

**CLEAR WORKOUTS:**

- With Chrono stopped, press and hold **STOP/RESET**. HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT appears.
- Watch will beep. Last stored workout is erased from memory.
- To clear all workouts, continue to hold **STOP/RESET**. HOLD TO CLEAR CHRONO MEM appears. Watch beeps a second time to indicate all stored workouts are erased. MEMORY 50 will be displayed.

**CUSTOMIZE DISPLAY FORMAT:**

- This determines what is shown in first and second lines of the display.
- Press and hold SET/RECALL.
  - If no workouts have been stored, display will read FORMAT/SET.
  - If workouts have been stored, last workout will be displayed.
  - Press **NEXT** until format display appears.
  - Press + / - to select LAP/SPL (Split in large digits), SPL/LAP (Lap in large digits), or TOTAL RUN.
  - Press SET/RECALL to exit.
- NOTE:** TOTAL RUN format allows you to view total elapsed time and total activity time (total activity time-total elapsed time - time paused during workout).

(continued on reverse)

**MERCI D'AVOIR ACHETÉ CETTE MONTRE TIMEX.**

Veillez lire attentivement ces instructions afin de comprendre le fonctionnement de votre montre Timex.

**CARACTÉRISTIQUES**

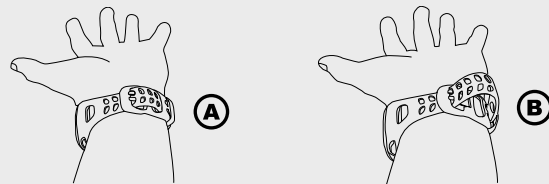
**Heure/date** (format 12/24 heures • format MMDD/DDMM • deux fuseaux horaires • carillon horaire)  
**Minuteries** (jusqu'à 24 heures • arrêt ou répétition à zéro • deux intervalles)  
**Trois alarmes** (quotidienne/semaine/fin de semaine/hebdomadaire • alarme auxiliaire après 5 minutes)  
**Chronographe** (enregistrement tours • rappel d'entraînement par la date • affichage temps moyen/meilleur temps • rappel du tour à la volée • compteur de temps écoulé)  
**Veilleuse INDIGLO®** avec fonction NIGHT-MODE®.

**OPÉRATIONS DE BASE**



Pour le réglage, chaque bouton a une fonction différente, comme indiqué ci-dessus. Le changement de fonction est indiqué sur le cadran.

**REMARQUE :** Le bouton **START/LAP** (démarrage/tour) se trouve à la position « 12 » ou « 6 ». Si votre montre possède le bouton **START/LAP** (démarrage/tour) à la position 12 heures, le bracelet peut être mis de deux manières. Repliez le bracelet sur lui-même (Fig. A) ou portez-le d'une manière traditionnelle, c'est-à-dire passé dans la boucle (Fig. B).



**HEURE/DATE/CARILLON HORAIRE**


- En mode Heure normale, garder SET/RECALL enfoncé. Le fuseau horaire clignotera.
  - Enfoncer + ou - pour choisir le fuseau horaire 1 ou 2.
  - Appuyer sur **NEXT** pour régler l'heure. Les chiffres clignoteront.
  - Enfoncer + ou - pour changer l'heure. Parcourir 12 heures pour passer à AM/PM.
  - Utiliser **NEXT** et + / - pour régler les minutes.
  - Utiliser aussi **NEXT** et + / - pour mettre les secondes à zéro.
  - Répéter l'opération pour le jour de la semaine, le mois, la date, l'affichage 12 (AM/PM) ou 24 heures, l'affichage MM/DD ou DD/MM, l'activation ou non du carillon horaire et/ou du signal sonore. Si le signal sonore est activé, il se fera entendre à chaque pression d'un bouton, sauf le bouton **INDIGLO**.
  - Appuyer sur **NEXT** pour régler le deuxième fuseau horaire, en suivant la procédure ci-dessus.
  - Enfoncer DONE pour quitter.
- CONSEILS :**
- Garder brièvement **START/LAP** enfoncé pour apercevoir le deuxième fuseau horaire.
  - Garder **START/LAP** enfoncé durant 4 secondes pour changer le fuseau horaire affiché.
  - Dans d'autres modes, garder **MODE** enfoncé pour voir l'heure, puis relâcher pour retourner au mode en cours.

**CHRONOGRAPHE**

La montre compte jusqu'à 99 tours (100 heures max.) et mémorise les tours.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

**UTILISATION DU CHRONOGRAPHE :**

- Appuyer à plusieurs reprises sur **MODE** jusqu'à ce que CHRONO apparaisse.
  - Enfoncer **START/LAP** pour démarrer le chronographe. Celui-ci continuera de fonctionner même si la montre est ramenée à un autre mode.
  - Appuyer sur **START/LAP** pour enregistrer un temps intermédiaire. Le numéro du tour s'affiche en alternance avec les deux derniers chiffres de l'affichage.
  - L'affichage fige durant 10 secondes. Enfoncer **MODE** pour le débloquer et voir le chrono en marche.
  - Appuyer sur **STOP/RESET** pour arrêter ou interrompre le chrono. Enfoncer **START/LAP** pour le remettre en marche.
  - Une fois l'entraînement terminé, deux options sont possibles : garder SET/RECALL enfoncé pour enregistrer l'entraînement ou garder **STOP/RESET** enfoncé pour l'effacer (les deux boutons remettent le chrono à 00:00:00).
- CONSEILS :**
- Lorsque le chrono fonctionne,  apparaît dans l'affichage de l'heure.
  - Au moment d'enregistrer un entraînement, l'affichage indiquera la mémoire libre disponible (nombre de tours restants à enregistrer. Chaque entraînement mémorisé équivaut à son nombre de tours plus un tour supplémentaire pour garder en mémoire la durée totale d'entraînement) ou le message MEMORY FULL.
  - S'il n'y a pas assez de mémoire pour enregistrer tout l'entraînement, la durée totale, la date et les tours les plus vieux seront mémorisés dans la mémoire restante.

**RAPPEL DES ENTRAÎNEMENTS :**

- Appuyer sur SET/RECALL pour entrer en mode rappel. La date du dernier entraînement clignote.
  - Utiliser + / - pour choisir l'entraînement à consulter. Les entraînements sont mémorisés selon la date. Plusieurs entraînements peuvent être mémorisés à la même date.
  - Enfoncer **NEXT** pour entrer dans les détails de l'entraînement.
  - Appuyer sur + / - pour voir les temps de passage/intermédiaires de tours successifs, le meilleur tour (BEST), et le temps moyen (AVG).
  - Pour consulter d'autres entraînements, appuyer sur **NEXT** jusqu'à ce que la date clignote, puis suivre les étapes 2 à 4.
  - Appuyer sur DONE pour quitter.
- CONSEIL :** Pour voir les temps de passage/intermédiaires de l'entraînement en cours, appuyer, pendant que le chrono fonctionne, sur SET/RECALL et + / - pour parcourir les temps de passage/intermédiaires, le meilleur tour (BEST), et le temps moyen (AVG). Le tour actuel ne sera pas indiqué. Aucun autre entraînement ne peut être affiché durant le fonctionnement du chrono.

**EFFACEMENT DES ENTRAÎNEMENTS :**

- Une fois le chrono stoppé, garder **STOP/RESET** enfoncé. Le message HOLD TO CLEAR LAST WRK-OUT apparaît.
- La montre émettra un signal sonore, signifiant l'effacement du dernier entraînement.
- Pour effacer tous les entraînements, continuer de garder **STOP/RESET** enfoncé. Le message HOLD TO CLEAR CHRONO MEM s'affiche. Un deuxième signal sonore se fera entendre pour indiquer l'effacement de tous les entraînements. Le message MEMORY 50 sera affiché.

**PERSONNALISATION DU FORMAT D'AFFICHAGE :**

- Cette fonction détermine ce qui sera affiché à la première et deuxième ligne de la montre.
- Garder SET/RECALL enfoncé.
  - Si aucun entraînement n'a été enregistré, l'affichage indiquera FORMAT/SET.
  - Si des entraînements sont en mémoire, le dernier d'entre eux sera affiché.
  - Enfoncer **NEXT** jusqu'à ce que l'affichage du format soit affiché.
  - Appuyer sur + / - pour choisir LAP/SPL (temps intermédiaire en gros chiffres), SPL/LAP (temps de passage en gros chiffres), ou TOTAL RUN (durée totale d'activité).
  - Enfoncer SET/RECALL pour quitter.

(suite au dos)

**GRACIAS POR COMPRAR UN RELOJ TIMEX.**

Sírvase leer las instrucciones cuidadosamente para entender cómo funciona su reloj Timex.

**CARACTERÍSTICAS**

**Hora/fecha** (Formato de 12/24 horas • Formato mes-día/día-mes • dos Zonas Horarias • Timbre cada hora)  
**Contadores** (de cuenta regresiva hasta 24 horas • parar o repetir al final • dos intervalos)  
**Tres alarmas** (Diaria/días de semana/fin de semana/semanal • suena una alarma de respaldo 5 minutos después)  
**Cronógrafo** (almacenamiento de vueltas • volver a ver datos de la actividad por fecha • pantalla del mejor tiempo y/o tiempo promedio • volver a ver la vuelta al instante • contador de tiempo transcurrido)  
**INDIGLO® night-light** con característica NIGHT-MODE®.

**OPERACIONES BÁSICAS**



Al fijar las opciones, cada botón tiene una función diferente según se indica más arriba. La pantalla indica cuándo el botón cambia de función.  
**OBSERVE POR FAVOR:** El botón **START/LAP** en su reloj puede hallarse en la posición de las "12" o las "6". Si su reloj tiene el botón **START/LAP** en la posición de las 12, la correa se puede usar de dos maneras. Plegada bajo sí misma (Fig. A) o usada al modo tradicional, plegada bajo el protector (Fig. B).



**HORA/FECHA/TIMBRE CADA HORA**


- En la modalidad TIME, oprima y sostenga SET/RECALL. Se iluminará la Zona Horaria.
  - Oprima + o - para seleccionar la Zona Horaria 1 o 2.
  - Oprima **NEXT** para fijar la hora. Se iluminarán los dígitos.
  - Oprima + o - para cambiar la hora. Desplácese a través de 12 horas para cambiar AM/PM.
  - Oprima **NEXT** + / - para fijar los minutos.
  - Oprima **NEXT** + / - para fijar los segundos a cero.
  - Continúe el patrón para fijar el día de la semana/mes, fecha, formato de 12 horas (AM/PM) o formato de horario militar de 24 horas, mes/día o día/mes, apagar/encender el timbre que suena cada hora, encender o apagar el beep. Si elige Beep encendido, sonará un beep cada vez que oprime un botón salvo **INDIGLO**.
  - Oprima **NEXT** para fijar la segunda Zona Horaria, siguiendo el procedimiento precedente.
  - Oprima DONE para salir.
- SUGERENCIAS:**
- Oprima y sostenga **START/LAP** brevemente para dar un vistazo a la segunda Zona Horaria.
  - Oprima y sostenga **START/LAP** durante 4 segundos para cambiar la Zona Horaria que aparece en la pantalla.
  - En otras modalidades, oprima y sostenga **MODE** para ver Hora, suelte para volver a la modalidad en curso.

**CRONÓMETRO**

El reloj cuenta hasta 99 vueltas (máximo 100 horas) y guarda los tiempos de vuelta.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

**FUNCIONAMIENTO DEL CRONO:**

- Oprima **MODE** hasta que aparezca CHRONO (CRONO).
  - Oprima **START/LAP** para iniciar Crono. Crono continúa funcionando si usted sale de esa modalidad.
  - Oprima **START/LAP** para registrar una fracción. El número de vueltas alterna con los dos últimos dígitos en pantalla.
  - La imagen en pantalla se congelará durante 10 segundos. Oprima **MODE** para liberar la pantalla y ver el Crono en funcionamiento.
  - Oprima **STOP/RESET** para parar o hacer una pausa en CRONO. Oprima **START/LAP** para volver a empezar.
  - Una vez completada la actividad, tiene dos opciones: Oprima y sostenga SET/RECALL para guardar los datos de la actividad u oprima y sostenga **STOP/RESET** para borrar los datos de la actividad (ambos reconfigurarán crono a 00:00:00).
- SUGERENCIAS:**
- Mientras CRONO está en funcionamiento, aparecerá  en la pantalla de Hora.
  - Cuando guarde datos de la actividad, en la pantalla se indicará la memoria disponible (número de vueltas que falta registrar. Cada actividad registrada es equivalente al número de vueltas dadas más una vuelta extra para almacenar el total de datos de la actividad) o MEMORY FULL.
  - Si no hay memoria suficiente para registrar toda la actividad, el tiempo total, la fecha y la últimas vueltas se registrarán conforme a la capacidad remanente.

**VOLVER A VER DATOS DE LA ACTIVIDAD:**

- Oprima SET/RECALL (FUAR/VOLVER A VER) para ingresar a la modalidad de volver a ver. Se iluminará la fecha de la última actividad.
  - Oprima + / - para elegir la actividad que desea ver. Las actividades se registran por fecha. La actividad múltiples pueden almacenarse en la misma fecha.
  - Oprima **NEXT** para ingresar los datos de la actividad.
  - Oprima + / - para ver los tiempos de Vuelta/Fracción de vueltas sucesivas, MEJOR Vuelta (BEST lap), Vuelta PROMEDIO (AVG lap).
  - Para volver a ver otras actividades, oprima **NEXT** (SIGUIENTE) hasta que se ilumine la fecha, luego siga los pasos 2-4.
  - Oprima DONE para salir.
- SUGERENCIA:** Para ver los tiempos de vuelta/fracción de la actividad en curso, mientras CRONO está en funcionamiento, oprima SET/RECALL y + / - para desplazarse a través de los tiempos de vuelta/fracción, MEJOR vuelta, vuelta PROMEDIO. No aparecerá la vuelta en curso. No se pueden ver datos sobre otras actividades mientras Crono está en funcionamiento.

**BORRAR DATOS DE LA ACTIVIDAD:**

- Con Crono detenido, oprima y sostenga **STOP/RESET**. Aparecerá HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT.
- El reloj emitirá un beep. Los datos de la última actividad se borrarán de la memoria.
- Para borrar todas las actividades, continúe sosteniendo **STOP/RESET**. Aparecerá HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT. El reloj emitirá un segundo beep para indicar que todas las actividades almacenadas han sido borradas. Aparecerá MEMORY 50.

**PERSONALIZAR EL FORMATO DE PANTALLA:**

- Esto determina lo que aparecerá en la primera y segunda líneas de la pantalla.
- Oprima y sostenga SET/RECALL.
  - Si no se han guardado datos de las actividades, en la pantalla aparecerá FORMAT/SET.
  - Si se han guardado datos sobre actividades, aparecerá la última actividad.
  - Oprima **NEXT** hasta que aparezca el formato de pantalla.
  - Oprima + / - para seleccionar LAP/SPL, SPL/LAP (Vuelta en dígitos grandes), o TOTAL RUN.
  - Oprima SET/RECALL para salir.

(sigue al dorso)

