NEEDFUL THINGX · HANDBUCH

Griffig

Jede Route. Jeder Meter.

Toprope und Vorstieg mit der Apple Watch: jede Route mit Zeit, Puls, Kalorien und Höhenmetern – und auf dem iPhone die Auswertung über Wochen und Monate.



WILLKOMMEN

Schön, dass Sie da sind.

Mit Griffig zeichnen Sie Ihr Klettertraining in der Halle auf der Apple Watch auf. Jede Route starten Sie mit einem Tipp und beenden sie mit **Top** oder **Abbruch**. Griffig misst dabei Zeit, Puls, Kalorien und Höhenmeter. Nach dem Training liegt alles auf dem iPhone: der Verlauf jedes Trainings, jede Route im Vergleich und Ihre Entwicklung über Wochen und Monate.

1	Auf einen Blick	7	Trainings auf dem iPhone
2	Einrichten	8	Auswertung und Vergleich
3	Hallen und Routen anlegen	9	Routen, Projekte, Favoriten
4	Training starten	10	Apple Health
5	Routen klettern	11	Datenschutz
6	Messwerte, Pause, Beenden	12	Fragen und Tipps

KAPITEL 1

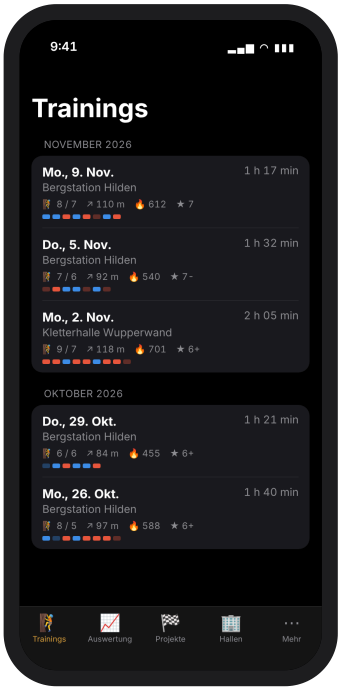
Auf einen Blick

Apple Watch – hier klettern Sie:

- Halle wählen und Routen für heute vorgeben
- Training starten – die Uhr zeichnet Puls und Kalorien auf
- Route antippen, klettern, oben ✓ **Top** oder bei Abbruch ✕
- Neue Routen direkt auf der Uhr anlegen
- Nach dem Beenden geht das Training automatisch ans iPhone und in Apple Health

iPhone – hier planen und auswerten Sie:

- **Trainings** – alle Trainings mit Verlauf und Routen
- **Auswertung** – Woche, Monat, Quartal, Jahr im Vergleich
- **Hallen** – Hallen und Routen verwalten
- **Mehr** – Uhr, Apple Health, Beispieldaten und „Über Griffig“



Die Trainings

KAPITEL 2

Einrichten

Griffig besteht aus einer App für das iPhone und einer für die Apple Watch. Die Uhr-App wird mit der iPhone-App installiert. Falls nicht: Öffnen Sie auf dem iPhone die App **Watch**, scrollen Sie zu **Verfügbare Apps** und tippen Sie bei Griffig auf **Installieren**.

Erster Start auf dem iPhone

1. Griffig öffnen und unten auf **Hallen** tippen.
2. Ihre Kletterhalle anlegen (Kapitel 3) und die Routen eintragen, die Sie klettern möchten.
3. Unter **Mehr › Mit Apple Health verbinden** erlauben, dass Griffig Trainings speichern und Puls und Energie lesen darf.

> **Erst einmal ausprobieren?** Unter **Mehr › Beispieldaten laden** legt Griffig eine „Beispielhalle (Demo)“ mit zehn Routen und 14 Trainings an. So sehen Sie alle Diagramme sofort. Über **Beispieldaten entfernen** verschwinden sie wieder – Ihre eigenen Daten bleiben erhalten.

Erster Start auf der Apple Watch

1. Griffig auf der Uhr öffnen.
2. Den Zugriff auf **Apple Health** erlauben. Griffig speichert damit Ihre Trainings und liest während des Trainings Puls und Kalorien.
3. Den Zugriff auf **Bewegung & Fitness** erlauben – damit misst die Uhr die Höhenmeter.
4. Hallen und Routen kommen automatisch vom iPhone. Erscheint Ihre Halle nicht, tippen Sie auf dem iPhone unter **Mehr** auf **Hallen & Routen an die Uhr senden**.

Voraussetzungen

Gerät	Benötigt
iPhone	iOS 17 oder neuer
Apple Watch	watchOS 10 oder neuer, mit dem iPhone gekoppelt
Höhenmeter	Apple Watch mit Höhenmesser (ab Series 3). Ohne Höhenmesser zählt ein Top als Wandhöhe der Halle.

KAPITEL 3

Hallen und Routen anlegen

Sie können beliebig viele Hallen anlegen – jede mit eigenen Bereichen und Routen. Am bequemsten geht das auf dem iPhone.

Halle anlegen

1. Hallen öffnen und oben rechts auf **+** tippen.
2. Name und Ort eintragen.
3. Unter **Bereiche** die Teile der Halle anlegen (siehe unten).
4. Die **Bewertungsskala** wählen – **UIAA** (3 bis 11+) oder **Französisch** (4a bis 9a) – und die **Wandhöhe** einstellen. Sie zählt nur, wenn die Uhr keinen Höhenmesser hat.
5. Sichern tippen.

Bereiche

Teilen Sie die Halle so auf, wie Sie sich darin bewegen – etwa **Erdgeschoss, Obergeschoss, Untergeschoss** oder **Bouldern**. Neue Bereiche tippen Sie ein oder übernehmen sie mit einem Tipp aus den Vorschlägen. Bearbeiten ändert die Reihenfolge, Wischen nach links löscht einen Bereich (seine Routen bleiben erhalten). Auf iPhone und Uhr stehen alle Routen dann unter der Überschrift ihres Bereichs – in genau dieser Reihenfolge. Die Einstellungen einer Halle öffnen Sie jederzeit über ⚙ oben rechts.

Routen anlegen

Tippen Sie auf die Halle und oben rechts auf **+**. Eine Route hat:

Feld	Bedeutung
Bereich	Wo in der Halle die Route ist. Vorbelegt ist der Bereich, den Sie zuletzt gewählt haben.
Name	Optional. Ohne Namen heißt die Route nach Farbe und Grad, etwa „Blau 6+“.
Schwierigkeitsgrad	Aus der Skala der Halle, per Drehrad.
Stil	Toprope oder Vorstieg. In allen Diagrammen ist Toprope blau, Vorstieg rot.
Griff-Farbe	Die Farbe der Griffe in der Halle – so finden Sie die Route auf der Uhr sofort.
Notiz	Zum Beispiel Wand oder Schlüsselstelle.

Mit Danach weitere Route anlegen tragen Sie mehrere Routen hintereinander ein, ohne das Fenster zu schließen.

Route per Foto vom Routenschild

Im Menü … der Halle wählen Sie Route per Foto vom Schild – oder im Routenfenster Schild fotografieren bzw. Foto wählen. Griffig liest Name, Grad, Sektor, Routenschrauber und Datum vom Schild und erkennt die Griff-Farbe, wenn ein Griff mit im Bild ist. Ein Bereich mit dem Sektor im Namen (etwa „Sektor 66“) wird gewählt; Sektor, Routenschrauber und Datum landen in der Notiz. Prüfen Sie die Felder kurz und tippen Sie auf Sichern. Das Foto wird nur auf dem iPhone ausgewertet und nicht gespeichert.

KAPITEL 3 · FORTSETZUNG

Routen pflegen, Bild, Standort

Routen bearbeiten, archivieren, löschen

- **Nach rechts wischen** → **Bearbeiten** (auch um den Bereich zu ändern)
- **Nach links wischen** → **Archiv** (verschwindet von der Uhr, die Begehungen bleiben) oder **Löschen**
- Oben sortieren Sie innerhalb der Bereiche nach **Grad**, **Name** oder **Zuletzt** und filtern nach Stil.

Bild der Halle

In den Einstellungen der Halle (⚙) wählen Sie unter **Bild der Halle** ein Foto aus Ihrer Mediathek. Es erscheint groß in der Hallenliste und oben in der Hallenansicht.

Standort – die Halle wird automatisch gewählt

1. In den Einstellungen der Halle unter **Standort** entweder **Aktuellen Standort übernehmen** tippen (am besten in der Halle) oder Name bzw. Adresse suchen und den Treffer antippen.
2. Den **Umkreis** einstellen – 150 m passen für die meisten Hallen.
3. **Sichern** tippen. In der Hallenliste zeigt ein Ortssymbol, dass die Halle einen Standort hat.

Auf der Uhr: Öffnen Sie Griffig in der Halle, wählt die Uhr sie selbst aus.
Auf dem iPhone: Schalten Sie unter **Mehr › Ankunft in der Halle erkennen** die Erkennung ein, merkt das iPhone Ihre Ankunft auch im Hintergrund, wählt die Halle auf der Uhr aus und zeigt auf Wunsch eine Mitteilung. Dafür braucht Griffig den Ortszugriff „Immer". Ihr Standort verlässt dabei nie Ihre Geräte.

Routen aus einer Liste importieren (CSV)

Führt Ihre Halle eine Routenliste in Excel, Numbers oder Google Tabellen, speichern Sie sie als CSV-Datei und tippen in der Hallenansicht oben rechts auf … › **Routen aus CSV importieren**. Griffig zeigt zuerst eine Vorschau. Erst **Importieren** übernimmt die Routen; fehlende Bereiche werden dabei angelegt.

Spalte	Inhalt	Spalte	Inhalt
Bereich	z. B. Obergeschoss – leer = ohne Bereich	Stil	Toprope / TR oder Vorstieg / VS – leer = Toprope
Name	optional	Farbe	Gelb, Rot, Blau, Grün, Türkis … (auch englisch)
Grad	Pflicht; andere Skala wird umgerechnet (6a → 6)	Notiz	optional

Die Kopfzeile darf in beliebiger Reihenfolge stehen; Semikolon, Komma oder Tabulator werden erkannt. Eine Beispieldatei gibt es unter … › **CSV-Vorlage teilen**.

Halle an andere weitergeben

Unter … › **Halle teilen** wird die Halle als Datei verschickt – per AirDrop, Nachrichten oder Mail. Sie enthält Foto, Standort, Bereiche und alle aktiven Routen, aber **keine** Trainings oder Begehungen. Beim Empfänger öffnet ein Tipp auf die Datei Griffig mit einer Vorschau; **Übernehmen** legt die Halle an. Ist sie schon vorhanden, kann sie aktualisiert werden – neue Routen kommen dazu, nichts wird gelöscht.

KAPITEL 4

Training starten

Der Startbildschirm der Uhr zeigt die gewählte Halle, die Routen, die Sie für heute vorgegeben haben, und den Knopf zum Starten.



Startbildschirm

Halle wählen

Hat die Halle einen Standort (Kapitel 3), wählt die Uhr sie beim Öffnen automatisch, sobald Sie dort sind – erkennbar an „automatisch gewählt“. Sonst tippen Sie auf die Zeile **Halle** und wählen Sie Ihre Halle. Die Uhr merkt sich die Auswahl. Unter Neue Halle können Sie notfalls auch direkt auf der Uhr eine Halle anlegen.

Routen vorgeben

1. Routen vorgeben antippen.
2. Die Routen abhaken, die Sie heute klettern möchten – oder mit Neue Route eine neue anlegen (Kapitel 5).
3. Zurück zum Startbildschirm: Die Routen stehen unter **Heute geplant**.



Route wählen

Das Vorgeben ist freiwillig. Es spart Ihnen beim Training das Suchen: Geplante Routen stehen ganz oben in der Liste. Nach dem Training wird der Plan geleert.

Los geht's

Tippen Sie auf ▶ Training starten. Die Uhr beginnt ein Workout „Klettern (drinnen)“ und zeichnet ab jetzt Puls, Kalorien und Höhe auf – auch zwischen den Routen, beim Sichern und in den Pausen.

> **Tipp:** Starten Sie das Training, wenn Sie in der Halle ankommen – dann zählt das Aufwärmen mit, und die Gesamtzeit stimmt.

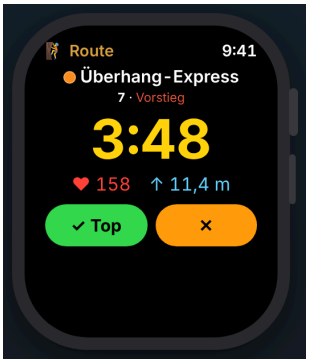
Griffig als Komplikation

Am schnellsten öffnen Sie Griffig über eine Komplikation auf dem Zifferblatt: Zifferblatt gedrückt halten › Bearbeiten › zu den Komplikationen wischen › ein Feld antippen › Griffig wählen. Die Komplikation zeigt Ihre Routen der Woche, die rechteckige Größe zusätzlich Tops und Höhenmeter. Während eines Trainings sehen Sie die laufende Zeit, die aktuelle Route und Ihre Routen und Tops.

KAPITEL 5

Routen klettern

Während des Trainings ist die Routenliste die wichtigste Seite. Oben stehen die geplanten Routen, darunter alle weiteren Routen der Halle unter der Überschrift ihres Bereichs – innerhalb eines Bereichs die zuletzt gekletterten zuerst. Ein Häkchen mit Zahl zeigt, wie oft Sie eine Route heute schon geklettert sind.



Laufende Route



Neue Route anlegen

Route starten und stoppen

1. Am Wandfuß die Route **antippen** – die Uhr vibriert, die Zeit läuft.
2. Klettern. Die Uhr zeigt Zeit, Puls und die aktuelle Höhe in der Route.
3. Oben angekommen genügt einer dieser Wege: **irgendwo auf den Bildschirm tippen**, **Doppeltipp** mit Daumen und Zeigefinger (ab Series 9 / Ultra 2) – oder gar nichts tun: Sobald Sie **abgelassen** werden, beendet die Uhr die Route von selbst, gemessen bis zum höchsten Punkt. Bei Abbruch: ✕.

Danach zeigt die Uhr 8 Sekunden lang das Ergebnis: Mit War ein Abbruch bzw. War doch Top korrigieren Sie es, Rückgängig lässt die Route weiterlaufen – praktisch, wenn Sie versehentlich an den Bildschirm gekommen sind. Beim automatischen Stopp zählt die Route ab 80 % der Wandhöhe als Top; abschalten lässt er sich je Halle unter ⚙ › **Apple Watch**. Eine versehentlich gestartete Route verwerfen Sie mit Versehentlich gestartet.

Neue Route auf der Uhr

Steht eine Route noch nicht in der Liste, tippen Sie oben auf Neue Route: Bereich, Name (optional, per Diktat oder Kritzeln), Grad, Stil und Griff-Farbe wählen, Speichern – die Route steht danach oben in der Liste und startet erst, wenn Sie sie antippen. Grad und Stil der letzten neuen Route merkt sich die Uhr. Die Route erscheint automatisch auch auf dem iPhone.

Umgekehrt geht es auch: Legen Sie während des Trainings auf dem iPhone eine Route an, ist sie nach wenigen Sekunden auf der Uhr. Die Uhr tippt kurz und zeigt sie oben unter Neu vom iPhone.

Was je Route gemessen wird

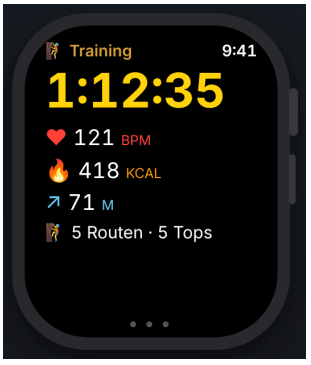
Wert	So misst Griffig
Zeit	vom Antippen der Route bis Top oder Abbruch
Höhenmeter	höchster Punkt in der Route minus Startpunkt, über den Höhenmesser der Uhr
Kalorien	aktive Energie, die die Uhr während der Route misst
Puls	Durchschnitt und Maximum während der Route
Ergebnis	Top oder Abbruch – daraus berechnet Griffig Ihre Top-Quote

KAPITEL 6

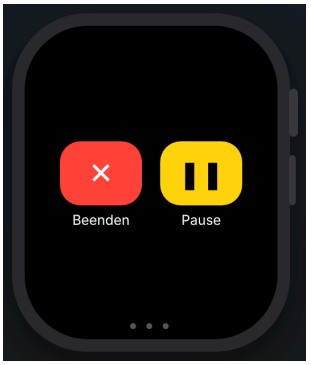
Messwerte, Pause, Beenden

Wischen Sie im Training nach links und rechts zwischen drei Seiten:

Seite	Was Sie sehen
Steuerung	Beenden und Pause/Weiter
Messwerte	Gesamtzeit, Puls, aktive Kalorien, Höhenmeter und Anzahl der Routen und Tops
Routen	Plan, alle Routen der Halle, Neue Route



Messwerte



Steuerung

Pause

Pause hält die Gesamtzeit an, etwa für eine längere Pause im Bistro. Starten Sie in der Pause eine Route, läuft das Training automatisch weiter.

Onsight, Flash, Rotpunkt, Beta

Nach einem Top haken Sie direkt auf der Uhr den Stil an: **Onsight** (erster Versuch ohne Vorwissen), **Flash** (erster Versuch mit Tipps oder nach Zuschauen) oder **Rotpunkt** (sturzfrei nach früheren Versuchen) – dazu bei Bedarf **Beta**, wenn Sie Tipps zur Route hatten. Auf dem iPhone ändern Sie den Stil, indem Sie eine Begehung lange drücken.

Beenden

1. Zur Steuerung wischen und ✕ Beenden antippen.
2. Beenden & speichern bestätigen. Läuft gerade eine Route, wird sie als Abbruch gespeichert.
3. Die Uhr zeigt eine Zusammenfassung mit Dauer, Routen, Tops, Kalorien, Höhe und Puls und listet alle Routen auf.
4. Fertig führt zurück zum Startbildschirm.

> **Ohne iPhone unterwegs?** Kein Problem. Das Training bleibt auf der Uhr gespeichert und wird automatisch übertragen, sobald das iPhone wieder in der Nähe ist – auch nach einem Neustart der Uhr.

KAPITEL 7

Trainings auf dem iPhone

Der Reiter **Trainings** listet alle Trainings nach Monaten. Jede Zeile zeigt Datum, Halle, Dauer, Routen und Tops, Höhenmeter, Kalorien und den besten geschafften Grad. Die farbigen Striche darunter sind die Routen: blau Toprope, rot Vorstieg, blass ein Abbruch.

Zum Löschen eines Trainings wischen Sie die Zeile nach links. Einzelne Begehungen löschen Sie genauso in der Detailansicht unter **Alle Routen**.



Training im Detail

Die Detailansicht

Kennzahlen – Dauer, Routen und Tops, Höhe, aktive Kalorien, Ø und maximaler Puls, Zeit in der Wand, Wandanteil und bester Grad.

Verlauf – Puls oder Höhe über die gesamte Trainingszeit. Jede Route ist als farbige Fläche hinterlegt. So sehen Sie auf einen Blick, wie Ihr Puls in den Routen steigt und wie schnell Sie sich in den Pausen erholen.

Routen im Vergleich – ein Balken je Route, wahlweise nach Dauer, Höhe, Kalorien oder Puls. Über jedem Balken steht der Grad, blasse Balken sind Abbrüche.

Alle Routen – die Liste der Begehungen mit Uhrzeit, Zeit, Höhe und Puls. Ein Tipp öffnet den Verlauf der Route über alle Trainings (Kapitel 9).

> Den Wandanteil kennen viele Kletternde gar nicht: Er zeigt, wie viel Ihres Trainings Sie wirklich in der Wand waren.

Widget

Halten Sie auf dem Home-Bildschirm einen freien Bereich gedrückt, tippen Sie auf **Bearbeiten › Widget hinzufügen** und wählen Sie **Griffig**. Das kleine Widget zeigt Ihre Routen, Tops und Höhenmeter dieser Woche, das mittlere zusätzlich den Verlauf der letzten acht Wochen und Ihr letztes Training – und, sobald das iPhone Ihre Ankunft erkannt hat, die Halle, in der Sie gerade sind. Für den Sperrbildschirm gibt es eine runde, eine rechteckige und eine einzeilige Variante.

KAPITEL 8

Auswertung und Vergleich

Der Reiter **Auswertung** zeigt Ihre Entwicklung über einen Zeitraum – und vergleicht sie mit dem Zeitraum davor.



Auswertung

Zeitraum und Filter

- Oben wählen Sie **Woche, Monat, 3 Monate, Jahr** oder **Alles**.
- Mit ‹ und › blättern Sie zu früheren Zeiträumen.
- Darunter filtern Sie nach **Halle** und **Stil** (Toprope oder Vorstieg).

Kennzahlen mit Vergleich

Trainings, Routen, Tops mit Quote, Höhenmeter, aktive Kalorien, Zeit in der Wand sowie bester und durchschnittlicher geschaffter Grad. Der grüne oder rote Pfeil zeigt die Veränderung in Prozent gegenüber dem vorherigen Zeitraum. Ein Tipp auf **Routen**, **Tops**, **Onsight / Flash** oder **Rotpunkt** listet die passenden Routen des Zeitraums – oben umschaltbar zwischen Alle, Tops, Onsight, Flash und Rotpunkt.

Diagramme

Diagramm	Zeigt
Routen pro …	Anzahl Routen je Tag, Woche oder Monat, gestapelt nach Toprope und Vorstieg
Höhenmeter	gekletterte Meter je Tag, Woche oder Monat
Schwierigkeit	bester und durchschnittlicher Top-Grad je Training – Ihre Formkurve
Grad-Pyramide	wie viele Routen Sie je Grad geschafft haben und wie viele nicht
Meistgeklettерte Routen	Anzahl, Tops und Bestzeit – ein Tipp öffnet den Verlauf

> **Verschiedene Skalen?** Griffig rechnet UIAA- und französische Grade auf einen gemeinsamen Wert um. In welcher Skala die Auswertung Grade anzeigt, stellen Sie unter **Mehr › Skala in Auswertungen** ein.

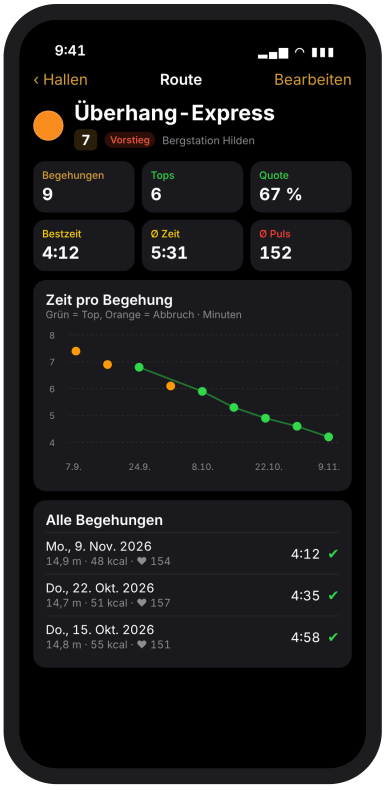
KAPITEL 9

Routen, Projekte, Favoriten

Jede Route hat eine eigene Seite – erreichbar über **Hallen**, über die Detailansicht eines Trainings oder über „Meistgekletterte Routen“.

- **Begehungen, Tops, Quote** – wie oft Sie die Route geklettert und wie oft Sie sie geschafft haben
- **Bestzeit und Ø Zeit** – Ihre schnellste geschaffte Begehung
- **Zeit pro Begehung** – jeder Punkt ist ein Versuch: grün Top, orange Abbruch. Fällt die grüne Linie, werden Sie schneller.
- **Puls pro Begehung** – Balken von Ø bis Maximum. Sinkt der Puls bei gleicher Route, wird sie Ihnen leichter.

Oben rechts markieren Sie die Route mit ☆ als Favorit und mit ⚑ als Projekt. Unter **Bearbeiten** ändern Sie Name, Grad, Stil, Farbe und Notiz.



Eine Route über alle Begehungen

Projekte

Ein Projekt ist eine Route, die Sie sich vorgenommen haben. Der Reiter **Projekte** listet alle offenen und geschafften Projekte. Mit **+** haken Sie Routen aus allen Hallen ab, in der Hallenliste geht es auch durch Wischen nach rechts.

- **Prozentzahl** – wie weit Sie gerade kommen: der beste Ihrer letzten drei Versuche. Ein Abbruch zählt nach erreichter Höhe (höchstens 85 %), ein Top mit Beta 90 %, das Ziel 100 %. Der Pfeil zeigt die Veränderung seit Projektbeginn.
- **Versuche** – wie oft Sie die Route insgesamt und seit Projektbeginn geklettert sind
- **Geschafft** – Datum des Durchstiegs und im wievielten Versuch
- **Ziel** – auf der Routenseite: **Top** oder **Ohne Beta**

Ein Balkendiagramm zeigt jeden Versuch: orange Abbruch, gelb Top mit Beta, grün geschafft.

Favoriten

Favoriten sind Routen, die Sie gern klettern. Sie stehen im Reiter **Projekte** unter **Favoriten**. Auf der Uhr stehen offene Projekte mit ihrer Prozentzahl und Favoriten ganz oben in der Routenliste.

KAPITEL 10

Apple Health

Jedes Training speichert die Uhr in Apple Health als **Klettern (drinnen)** – mit aktiver Energie, Herzfrequenz und den Höhenmetern aller Routen. Jede Route ist als eigener Abschnitt mit Name, Grad, Stil und Ergebnis hinterlegt. Das Training zählt wie jedes andere Workout für Ihre Aktivitätsringe.

Status auf dem iPhone

Ein rotes Herz in der Trainingsliste und in der Detailansicht zeigt: Das Training ist in Apple Health. Fehlte auf der Uhr die Freigabe, steht dort „Noch nicht in Apple Health“ – tippen Sie auf **Speichern**, dann trägt das iPhone das Training mit Kalorien, Puls, Höhenmetern und allen Routen nach. Unter **Mehr › Apple Health** geht das für alle fehlenden Trainings auf einmal; ist **Fehlende Trainings automatisch speichern** eingeschaltet, passiert es von selbst. Doppelte Einträge entstehen dabei nicht. Fehlen bei einem Training Puls oder Kalorien, holt das iPhone sie beim Öffnen automatisch aus Apple Health nach, sonst per **Nachladen**.

Berechtigungen ändern

Health-App › Profilbild oben rechts › **Apps** › **Griffig** › **Alle aktivieren**. iOS lässt keine App diese Schalter selbst setzen. Unter **Mehr › Apple Health** zeigt Griffig, welche Daten freigegeben sind.

KAPITEL 11

Datenschutz

Nur auf Ihren Geräten

Hallen, Routen, Trainings und Messwerte liegen auf Apple Watch und iPhone. Kein Konto, kein Server von Needful ThingX.

Standort bleibt bei Ihnen

Nur wenn Sie einer Halle einen Standort geben, prüfen Uhr und iPhone, ob Sie dort sind. Gespeichert und übertragen wird Ihr Standort nie. Adresssuche über Apple Karten.

Apple Health

Griffig liest und schreibt nur, was Sie erlauben. Health-Daten werden nicht weitergegeben.

Kein Tracking

Keine Werbung, keine Analyse-Dienste, keine Weitergabe an Dritte.

Die Uhr und das iPhone tauschen Daten direkt über die Verbindung von Apple aus. Die vollständige Datenschutzerklärung finden Sie unter needfulthingx.de/datenschutz.html und in der App unter **Mehr › Über Griffig**.

KAPITEL 12

Fragen und Tipps

Meine Halle oder Route fehlt auf der Uhr.

Öffnen Sie Griffig einmal auf dem iPhone und tippen Sie unter **Mehr** auf **Hallen & Routen an die Uhr senden**. Archivierte Routen erscheinen nicht auf der Uhr.

Das Training erscheint nicht auf dem iPhone.

Öffnen Sie Griffig auf beiden Geräten und halten Sie sie nah beieinander. Die Uhr sendet nicht übertragene Trainings automatisch erneut. Unter **Mehr** sehen Sie, wann zuletzt ein Training empfangen wurde.

Es werden keine Höhenmeter angezeigt.

Prüfen Sie auf der Uhr unter Einstellungen › Datenschutz › Bewegung & Fitness, ob Griffig zugreifen darf. Ältere Uhren ohne Höhenmesser zählen ein Top als Wandhöhe der Halle.

Puls oder Kalorien fehlen.

Öffnen Sie das Training: Griffig lädt fehlende Werte aus Apple Health nach. Erlauben Sie dafür in der Health-App alle Daten (Kapitel 10) und tragen Sie die Uhr eng am Handgelenk – beim Klettern verrutscht sie leicht.

Ich habe vergessen, eine Route zu stoppen.

Ist der automatische Stopp eingeschaltet, beendet die Uhr die Route beim Ablassen von selbst. Sonst stoppen Sie sie, sobald Sie es merken – die Zeit ist dann zu lang. Eine versehentlich gestartete Route verwerfen Sie mit **Versehentlich gestartet**.

Die Uhr reagiert mit Kreide an den Fingern schlecht.

Tippen Sie mit dem Fingerknöchel oder wischen Sie den Bildschirm kurz ab. Die Knöpfe Top und Abbruch sind bewusst groß.

Kann ich Griffig am Fels nutzen?

Griffig ist für die Halle gedacht. Einen Klettergarten können Sie aber als eigene Halle anlegen.

Was zählt als Top?

Das entscheiden Sie: Üblich ist „ohne Sturz und ohne Ruhen im Seil bis zum Umlenker“.

Kann ich Griffig mit meiner Familie nutzen?

Ja. Über die Familienfreigabe reicht ein Kauf für bis zu sechs Personen. Jede Person hat ihre eigenen Daten.

Warum steht mein Projekt nicht bei 100 %, obwohl ich oben war?

Ist das Ziel „Ohne Beta“, zählt ein Top mit Beta 90 %. Stellen Sie das Ziel auf der Routenseite auf „Top“, wenn Ihnen jeder Top genügt.

Was kostet Griffig?

Einmalig 2,99 €. Kein Abo, keine In-App-Käufe, keine Werbung.

> Fragen, Wünsche, Fehler gefunden? Schreiben Sie an **frank@needfulthingx.de** – jede Nachricht wird gelesen.

Needful ThingX · Frank Vogelskamp · Bahnhofstr. 16 · 42781 Haan
frank@needfulthingx.de · www.needfulthingx.de
Apple, iPhone, Apple Watch und Apple Health sind Marken der Apple Inc.