

CLUB TETE DE LA COURSE

Club TdC goes Zwift ! Strukturiertes Training auf Zwift mit Mario Kummer Exklusiv für alle Club TdC Members & Friends

Wir verlegen unser Networking und Training ab sofort exklusiv für Club TdC Members & Friends in die virtuelle Welt von Zwift ! **Mario Kummer** wird uns in Form von Zwift Rides zweimal die Woche auf Ausfahrten guiden und uns mit gezielten Trainingsinhalten in Form bringen für die Events und Aktivitäten die wir hoffentlich später im Jahr wieder gemeinsam angehen werden.

Wann geht es los ?

Wir starten **für die ersten zwei Wochen ab dem 21.04.2020** zunächst mit nachfolgenden Terminen, passen die Termine aber gerne je nach Euer Resonanz in den Folgewochen an.

Dienstags 18:30 Uhr (21.4. und 28.4.)

Donnerstags 7:00 Uhr (23.4. und 30.04.)

Wie melde ich mich für die Club TdC Meet Ups an ?

1. Für Deine Einladung zu unserem Club TdC Zwift Meetup kannst Du uns entweder eine Email an info@club-tdc.com mit Deinem Zwift-Namen senden oder Dich auf unser Facebook Seite für das Event anmelden. Schreibe uns dazu einfach Deinen Zwift-Namen in das Kommentar Feld oder sende uns eine private Nachricht über den Facebook Messenger.
2. Nach Erhalt Deiner Anmeldung lädt Dich Mario Kummer direkt zu unserem Zwift Meetup ein. Solltest Du noch kein Freund von Mario Kummer auf Zwift sein, sendet Mario Kummer Dir zunächst eine Freundschaftsanfrage die Du in Deiner Zwift Companion App bestätigen musst. (Zwift Name: Q 36.5_MARIO)
3. Nachdem Du die Einladung zu unserem Zwift Meet Up erhalten hast musst Du diese nochmals in Deiner Companion App bestätigen.
4. Starte die Zwift App rechtzeitig vor Beginn des Events (ca. 10min vor Beginn). Das Meet Up wird bereits rechts oben auf dem Bildschirm für Dich angezeigt.
5. Wenn das Event einen grünen Haken auf dem Bildschirm aufweist, wird bald die Nachricht „*Participate in the event*“ in der linken unteren Ecke des Bildschirms erscheinen. Klicke auf dieses Fenster um Dich zu unserem Event einzuloggen.
6. Ride On !

Alle Neuigkeiten zu unseren ZWIFT Events werden wir auf unserer Homepage und unserer Facebook Seite posten.

Du hast noch Fragen ? Sende uns eine Email an info@club-tdc.com.

Noch keine Erfahrung mit Zwift ?

Keine Sorge. Der Einstieg ist recht einfach und auch für nicht IT-affine Radsportler zu meistern. Mario Kummer steht uns als Ansprechpartner für allen technischen Fragen zur Seite.

Technische Voraussetzungen

Optimal ist ein sog. Smart Trainer (direktangetriebener Trainer bei dem das Hinterrad für die Montage auf dem Trainer ausgebaut wird), ein Computer (Windows oder Mac) oder Smartphone oder Tablet oder Apple TV und einen Zwift Zugang. Den Zwift Zugang gibt es zum Test 7 Tage kostenlos, danach kostet dieser ca 15,-€ im Monat und ist jederzeit wieder kündbar.

Eine weitere Hardwarekombination wäre ein klassischer Rollentrainer (Hinterradachse wird eingespannt und der Reifen gegen eine Rolle geklemmt), ein Fahrrad mit Leistungsmesser und einem ANT+ Adapter für den Computer oder das Tablet. Wer keinen Leistungsmesser hat kann alternativ auch Zwift über einen Geschwindigkeitssensor ansteuern.

Bei Fragen zum Setup wendest Du Dich gerne direkt an Mario Kummer via Email:

info@mariokummer.com

Vorteile von Zwift ?

Die online Plattform Zwift bietet uns hier viele Vorteile:

Man kann,

- gezielt trainieren
- alles sehr gut steuern
- mit den sog. Meetups eine Gemeinschaft zusammenbringen
- in den Meetups mit der Funktion „keep the group together“ Leistungsgefälle kompensieren
- gemeinsam Ziele erreichen
- und ist durch die virtuelle Welt abgelenkt und motiviert