



Club TdC - Zwift Ride

Zwift-Training mit Mario Kummer - exklusiv für alle Club TdC Members & Friends

Wir verlegen im Winter unser Networking und Training exklusiv für Club TdC Members & Friends in die virtuelle Welt von Zwift! **Mario Kummer** bringt uns in Zwift Meetups zweimal pro Woche (Dienstag 19:00 Uhr und Donnerstag 7:00 Uhr) mit gezielten Trainingsinhalten in Form für die Events und Aktivitäten, die wir hoffentlich bald wieder gemeinsam auf der Straße angehen werden.

In diesen Meetups fahren alle Teilnehmer gemeinsam ein vordefiniertes Workout – jeder auf seinem Level. Für den optimalen Trainingseffekt (und maximalen Spaß!), hat Mario spezielle **Customized Workouts** erstellt. Damit erhält unser Training noch mehr Struktur und folgt einem langfristigen „Masterplan“ nach allen Regeln der Trainingslehre; für die optimale Form nach dem Winter.

Wichtig für das gemeinsame Erleben in der virtuellen Welt: Durch eine sogenannte „Gummiband-Funktion“ hält Zwift die Gruppe immer zusammen. Damit können Teilnehmer auf sehr unterschiedlichen Leistungsniveaus miteinander fahren und qualifiziert trainieren. Die Einheiten dauern jeweils ca. 60 Minuten.

Alle vier Wochen wird das aktuelle, individuelle Leistungsniveau (FTP) neu bestimmt – hier darfst Du ein bisschen wie ein Profi fühlen!

Wichtige Instruktionen für den Einstieg

Zur Teilnahme sind folgende technische Voraussetzungen in Hard- und Software zu schaffen:

- Smarttrainer mit deinem Rad
- Steuergerät (Computer, Laptop, Tablet, Handy, Apple TV, ...)
- Zwift mit deinen Zugangsdaten
- Handy mit der Companion App

Um dich zu den Meetups einzuladen benötigt Mario deinen Zwift-Nickname und deine Emailadresse. Du erhältst von ihm eine Freundschaftsanfrage über die Companion App, die Du bitte bestätigst.

Der Club TdC würde sich freuen, wenn die Mitglieder bei der Einrichtung des Nicks in Klammern den Vereinsnamen anhängen:

h. mustermann (Club TdC).

Damit kann man gezielt nach Mitgliedern suchen, um sich durch eine direkte Freundschaftsanfrage zu verbinden.



Club TdC - Zwift Ride

Customized Workout

Um noch gezielter mit uns trainieren zu können hat Mario für unsere Meetups spezielle Customized Workouts erstellt. Diese Workouts (*.zwo) sendet Mario dir jeweils mit seiner wöchentlichen Mail am Sonntag oder Montag zu.

PC und Apple-User: Bitte speichere diese Dateien auf der Festplatte deines Windows- oder MAC-Rechners auf dem Zwift installiert ist. Dort findest Du folgenden Pfad, in dem Du die beiden Dateien ablegst:

Benutzer → Dein Name → Dokumente → Zwift → Workouts → deine Zwift ID → *.zwo

Nach dem nächsten Start des Zwift Programms ist dann das Workout unter „Custom Workouts“ verfügbar und kann von dir ausgewählt werden.

Iphone/Ipad-User können die Workouts nicht direkt einfügen, sondern müssen den Umweg über ihren PC oder Mac gehen. D.h. die Dateien wie oben beschrieben in den genannten Ordner einfügen, **Zwift einmal auf dem PC/Mac starten** und Zwift wieder schließen. Danach erst stehen die Workouts auch auf dem Iphone oder Ipad zur Verfügung.

Teilnahme an einem Meetup

Über die Companion App erhältst Du wöchentlich die Einladungen zu den Meetups. Hier musst Du **deine Teilnahme rechtzeitig bestätigen** (vergisst Du das, erhältst Du keinen Zugang zum Meetup).

1. Starte Zwift auf dem Rechner.
2. Verbinde deine Geräte unter „Koppeln“, Computer, Smart Trainer (vorher mit Strom verbinden), Trittfrequenz (wenn nicht integriert) und Herzfrequenz (wenn vorhanden).
3. Kalibriere deinen Trainer bei Bedarf rechtzeitig (siehe unten).
4. Gehe auf „**Fahren**“
5. Warte bis das Fenster oder den Button „**Meetup beitreten**“ erscheint. Zwift loggt dich dann automatisch in die Welt ein, in der das Meetup stattfindet.
6. Erst wenn du mit den anderen Teilnehmern am Start stehst, wählst du das in der Einladung angegebene Workout unter:

Menü → Workouts → Custom Workout → „Workoutname“.

Welches Workout gefahren wird, steht in einer wöchentlichen Mail von Mario und in der Einladung der Companion App.

Die Reihenfolge der Schritte 4 bis 6 muss zwingend eingehalten werden! D.h. ERST dem Meetup beitreten – DANN das Workout auswählen. Der Button „Meetup beitreten“ erscheint erst wenige Minuten vor dem Start – hier ist Geduld gefragt.

Club TdC - Zwift Ride

Fahren im Workout

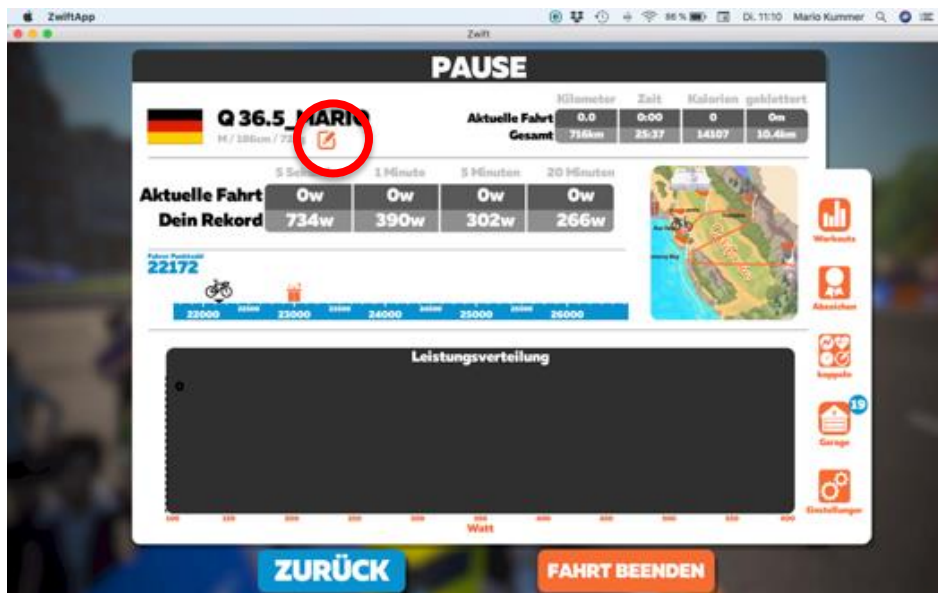
Fährst Du in einem Workout, ist der sogenannten ERG-Modus aktiv. Das heißt Zwift übernimmt das Kommando über den Widerstand an deinem Rollentrainer. **Du legst in diesem Modus die Kette fix auf einen Gang** (achte auf gerade Kettenlinie für geringen Verschleiß) **und schaltest während des gesamten Workouts nicht!!** (Ausnahme: In einigen Workouts gibt es Sequenzen mit „Freier Fahrt“; nur hier ist das Schalten wirksam.)

In vielen Sequenzen des Workouts gibt Mario bestimmte Trittfrequenzen vor. Du konzentrierst Dich darauf diese Kadenz einzuhalten (wie gesagt, ohne zu schalten) – den Widerstand bzw. die Leistung regelt dein Trainer automatisch nach. Unter Umständen passiert das mit einer leichten Verzögerung, also auch hier: Geduld!

Deine Platzierung in den Meetups kannst Du nicht beeinflussen. Da greift ein nicht näher erklärter Algorithmus von Zwift.

FTP

Eine Grundlage zur Steuerung des Trainings auf deinem Niveau ist dein individueller und aktueller FTP-Wert. Ist er bekannt, kannst du ihn in dein Profil eintragen. Wir fahren regelmäßig FTP-Tests – spätestens dann trägt Zwift den Wert automatisch ein. Klick im Menü unter deinen Namen auf den Stift. Dort kannst Du auch alle anderen personenbezogenen Daten verändern.



Club TdC - Zwift Ride

Kommunikation

Alle wichtigen Informationen schickt uns Mario in einer wöchentlichen Mail.

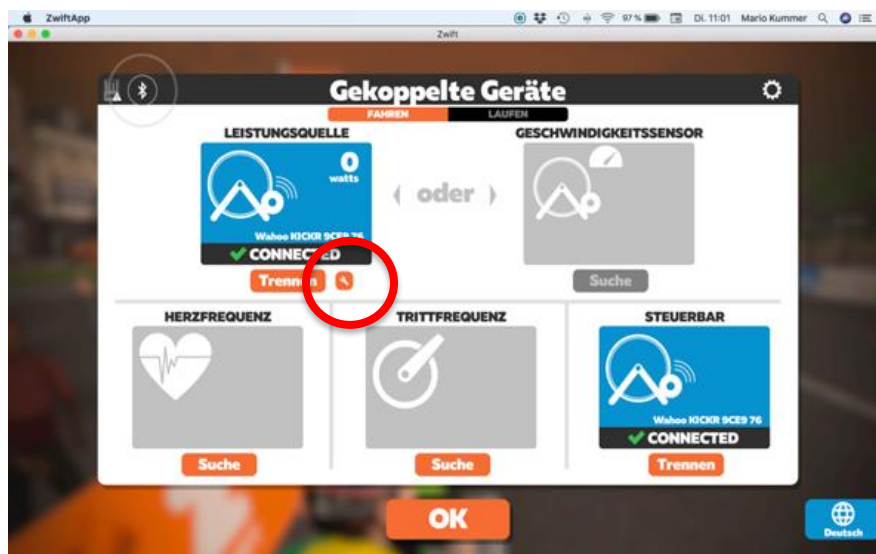
Für schnelle Informationen untereinander und zur allgemeinen Unterhaltung haben wir eine WhatsApp – Gruppe eingerichtet und können uns während der Meetups auf Discord in einem Sprachkanal unterhalten. Der Discordserver ist dauerhaft eingerichtet, ihr könnt euch also jederzeit auch außerhalb der offiziellen Meetups dort verabreden.

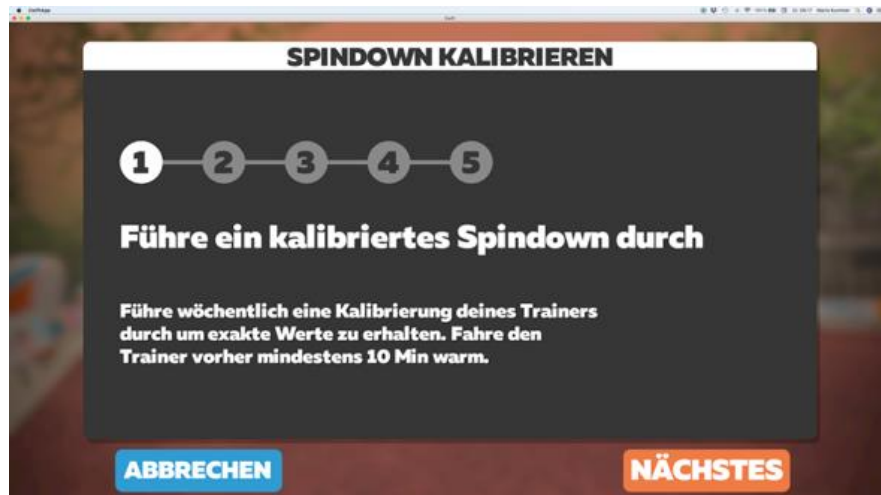
Wer aufgenommen werden möchte oder Support benötigt, schickt bitte Andrea Jeschke eine Mail (jeschke@club-tdc.com).

Kalibrierung

Es ist empfehlenswert deinen Trainer regelmäßig zu kalibrieren und ein sogenanntes Spindown durchzuführen. Wer das noch nicht gemacht hat, sollte ein wenig früher starten und seine Rolle mindestens 10 Minuten warmfahren.

In das Spindown Menü kommt ihr über „Gekoppelte Geräte“ Hier klickt ihr auf den Schraubenschlüssel unter der Leistungsquelle und folgt dem Menü. Wer diesen Schraubenschlüssel nicht auf der Anzeige findet, sollte seinen Trainer über die App des Trainers kalibrieren, wie z.B. bei Taxc.





Verbindung WLAN

Bei WLAN Problemen bietet es sich an auf mobiles WLAN / LTE zu wechseln, das ist meist zuverlässiger und hat erstaunlicherweise nur einen geringen Datenverbrauch. Falls die Verbindung Probleme macht kannst du dich direkt mit der Zwift App auf deinem Handy einloggen.

Verbindung Bluetooth

Solltest du Probleme haben deine Geräte mit Bluetooth zu koppeln, kannst du das natürlich auch über ANT+ tun. Dazu benötigst du jedoch einen ANT+ Empfänger an deinem Rechner.

Es gibt auch die Möglichkeit im Menü „Koppeln“ oben rechts auf das Einstellungszeichen zu gehen und die Verbindung über die Companion App auszuwählen. Dazu muss sich das Handy oder Tablett in Reichweite befinden und die App geöffnet sein.

Klingt alles sehr kompliziert?

Ist es aber nicht – einmal eingerichtet und geübt, wird das Prozedere sehr schnell zur Routine. Bei Fragen stehen Mario Kummer (info@mariokummer.com) und Andrea Jeschke (jeschke@club-tdc.com) dir jederzeit zur Seite.

Wir sehen uns in Watopia!