

Club TdC goes Zwift!

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

Wir verlegen in Winter unser Networking und Training exklusiv für Club TdC Members & Friends in die virtuelle Welt von Zwift! **Mario Kummer** bringt uns in Zwift Meet-ups zweimal die 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.

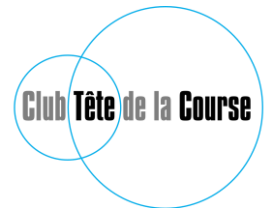
In diesen Meet-ups fahren alle Teilnehmer gemeinsam ein vordefiniertes Workout – jeder auf seinem Level. Für den optimalen Trainingseffekt (und maximalen Spaß!), hat Mario Kummer spezielle **Customized Workouts** erstellt. Damit erhält unser Training noch mehr Struktur und folgt einem langfristigen „Masterplan“ 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. Alle vier Wochen wird das aktuelle, individuelle Leistungsniveau neu bestimmt – hier darfst Du ein bisschen wie ein Profi fühlen! Die Einheiten dauern jeweils ca. 60 Minuten.

Technische Voraussetzungen für den Einstieg

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

- Einen Smarttrainer mit deinem Rad
- Ein Steuergerät (Computer, Laptop, Tablet, Handy, Apple TV) mit der Zwift App
- Handy mit Companion App (ebenfalls aus dem Hause Zwift)
- Getränke und Kühlung



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

Für Deine Teilnahme zu unseren Club TdC Zwift Meet-ups schickst Du uns eine Email an info@club-tdc.com mit Deinem Zwift-Namen (soweit schon vorhanden) und Emailadresse. Mario Kummer sendet Dir dann eine Freundschaftsanfrage über die Companion App, die Du bitte bestätigst.

Jeweils Sonntag/Montag erhältst Du von Mario eine Mail mit dem Programm der Woche. Danach lädt Dich Mario Kummer über die Companion App zu unserem Zwift Meetups am Dienstag und Donnerstag ein. Möchtest Du an einem Meet-up teilnehmen, bestätigst du das in der Companion App.

Teilnahme am TdC-Meet-up

Du hast vorab deine Teilnahme in der Companion App bestätigt.

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.
4. Gehe auf „Fahren“ und warte bis das Fenster oder den Bottom „Meetup beitreten“ erscheint.
5. Zwift loggt dich automatisch in der Welt, in der das Meetup stattfinden soll ein.
6. *Erst wenn du mit den anderen Teilnehmern am Start stehst* wählst du das in der Einladung angegebene Workout unter: Menü → Workouts → ... (weiter wie in der Mail oder der Companion Einladung angegeben).

Die Reihenfolge der Schritte 4 bis 6 muss zwingend eingehalten werden! Der Bottom „Meet-up beitreten“ erscheint erst kurz vor dem Start – hier ist Geduld gefragt.

Die Einbindung dieser Customized Workouts in die Umgebung von Zwift sowie viele weitere Tipps erläutern wir in ausführlicheren Instruktionen, die Du erhältst, sobald Du dich anmeldest.

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

Wir sehen uns in Watopia!