

Deltagelse i løb

Her følger en guide til, hvad du skal gøre for at deltage i vores løb (Meetup).

1. Tilmelde løbet:

Når jeg har oprettet løbene, ligger de som events i klubben **"JERNBANE FRITID"** i Zwift Companion appen (det er den med det blå ikon). Når du åbner den, skal du klikke på **"CLUBS"**, derefter **"JERNBANE FRITID"** og så **"CLUB EVENTS"**. Nu vil listen over tilgængelige løb vises i kronologisk rækkefølge, se figur 1. De løb du allerede er tilmeldt er markeret med en grøn firkant med teksten **"GOING"**.

For at tilmelde dig til et løb, skal du klikke på løbet, se figur 2. Den fulde beskrivelse dukker nu op, og du får mulighed for at trykke på den orange firkant med et +. Firkanten bliver nu grøn med et ✓, og du er hermed tilmeldt. Klik på den igen og du framelder.

Ønsker du en notifikation på din telefon, når der sker noget i klubben, skal du gå ind i **"SETTINGS"** – **"Notifications"** og scrolle ned til **"CLUBS"**. Her kan du vælge hvilke notifikationer du vil have.

VIGTIGT - VIGTIGT - VIGTIGT

Jeg kan desværre ikke lave enkeltstarten så det kun er den rytter der skal køre løbet der modtager invitationen. Derfor vil jeg bede om at I kun tilmelder jer løb med Afd. 1, hvor jeres eget navn står i titlen, se figur 3.



Figur 1: Club Events liste



Figur 2: Club Event detaljer



Figur 3: Club Events enkeltstart

2. Starte løbet:

Opvarmning er altid en god ting, og her er det dobbelt vigtigt. For at sikre du bliver klar på stregen anbefaler jeg at du starter op mindst en halv time før løbsstart. Der kan f.eks. være en opdatering til spillet du skal hente og installere før du starter. Her gør du følgende:

- Start spillet, med det orange ikon på din foretrukne platform.
- Når du er logget ind så start en tilfældig rute, og rul derudad (Tempus Fugit i Watopia er dejlig flad og god til opvarmning).
- Når du kører din opvarmning, kan du på et tidspunkt se en nedtælling til løbet i nederste venstre hjørne af skærmen, og en knap med teksten **"JOIN MEETUP"** på blå baggrund. Nedtællingen starter 30 min før løbsstart, der kommer en ny "heads up" med 15 min til løbsstart. Hvis du allerede nu trykker på den, bliver du ført over på startstregen og kan rulle videre med din opvarmning på en virtuel hometrainer i startblokken. Tryk på **"NOT YET"**, for at fortsætte din egen opvarmning.
- Fortsætter du på din valgte rute, kommer der ca. 6 min før start en stor boks midt på skærmen, med to muligheder **"JOIN MEETUP"** og **"NOT YET"**. Her vil en automatisk overførsel til løbet tælle ned i 30 sek. Trykker du her på **"NOT YET"** stopper nedtællingen, du skal nu selv huske at trykke på **"JOIN MEETUP"** inden start.
- Når nedtællingen er færdig, bliver du automatisk ført over til startblokken.
- Når klokken bliver løbsstart, forsvinder de virtuelle hometrainerne og så er vi i gang. BEMÆRK, det er ikke muligt at trykke på **"JOIN MEETUP"** efter starten er gået.

CLAUS FARVER