

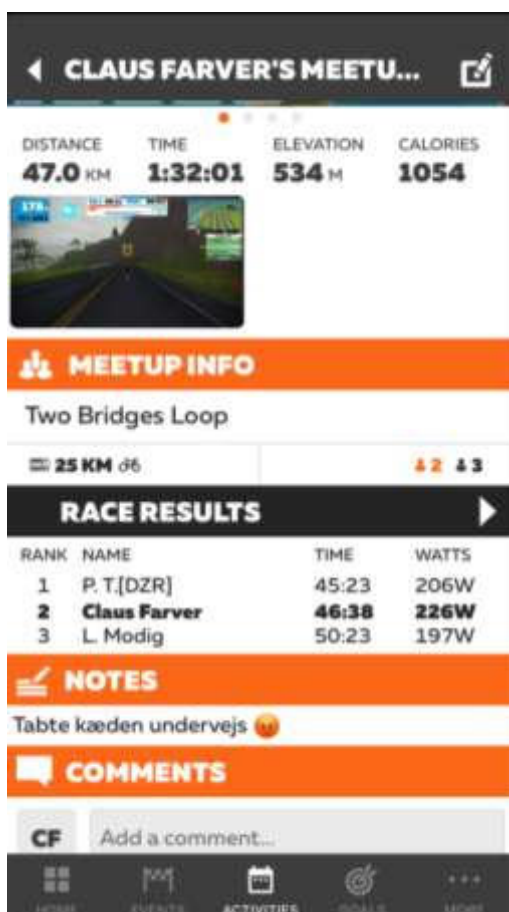
E-cykling instruktion

Tak fordi du har tilmeldt dig vores E-cykling mesterskab. Jeg vil her gennemgå hvordan vi gennemfører sæsonen.

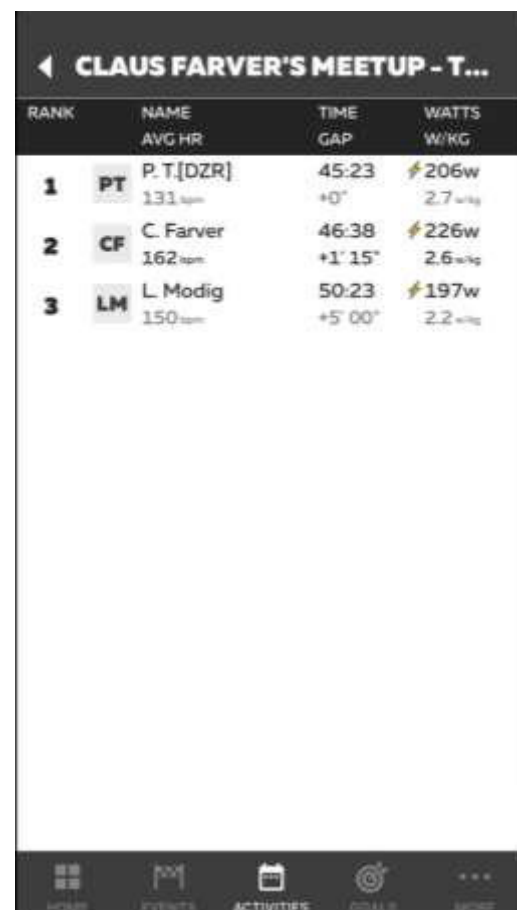
Generelt

Vi kører som I ved på platformen ZWIFT. Det foregår ved at jeg inviterer til et cykelløb på en app kaldet "ZWIFT companion", det kan nemlig gøres på en måde så vi efter løbet kan se en resultatliste for turen. Jeg har oprettet en Klub til os kaldet "**Jernbane Fritid**", se gennemgang af denne længere nede. Løbene gennemføres via funktionen "**Event**" i klubben.

Det er her værd at bemærke, at programmet ikke stopper når løbet er overstået. Mens løbet står på, vil der kun være os synlige på ruten. Ved løbsafslutning ses mål-porten (en lyseblå "lysvæg"), og når denne passerer vises et skilt på skærmen med dit resultat af etappen. Klik på **OK**, for at vende tilbage til programmet. Nu dukker alle de "fremmede Zwiftere" op, og det bliver til en normal træningstur. Det er altså ikke nødvendigt at stoppe turen efter passage af målstregen. Når alle er færdige med løbs-delen og du har afsluttet din tur, kan du se en resultatliste for turen under "Activities" i ZWIFT companion appen. Klik på **RACE RESULTS** for komplet liste.



Figur 1: Min samlede træningstur



Figur 2: Løbsresultat fra Meetup delen

Resultater

Jeg samler resultaterne ind fra de kørte løb og laver/opdaterer resultatlisten, se **"E-cykling resultatliste"**. Der bliver en for hver afdeling, hvor tider/distance vil fremgå. Placeringerne i de enkelte afdelinger bliver omdannet til et pointsystem, som vil afgøre det samlede mesterskab. Vi har også som det kan ses en holdkonkurrence kørende underafdelingerne imellem. Der er ikke nogen begrænsning på hvor mange gange den enkelte deltager må køre hver afdeling. Ved afslutningen af sæsonen vil det være det bedst opnåede resultat fra hver enkelt afdeling der tæller. Forbedrer du din tid/distance i løbet af sæsonen, flyttes du selvfølgelig derefter op til din nye placering på resultatlisten. Omvendt er din tid/distance dårligere end tidligere, bliver der ikke ændret noget.

Resultatlisten bliver lagt op på Facebook gruppen: <https://www.facebook.com/groups/386739680484011>, hjemmesiden: <https://www.jernbanefritid.dk/afdelinger/loeb-og-cykling/alt-om-e-cykling> og rundsendt til deltagerne på mail. Således kan du hele tiden følge med i hvordan du ligger i det samlede regnskab. Jeg bestræber mig på at opdatere resultatlisten mandag eller tirsdag når der er sket ændringer.

Kalender

Der vil blive gennemført flere fælles starter af afd. 2 – 5 + ROTM i løbet af sæsonen, disse vil blive publiceret på en kalender **"E-cykling kalender 2025-2026"**. Kalenderen bliver uploadet til Jernbane Fritids hjemmeside, Facebook gruppe og rundsendt til deltagerne på mail. Ved ændringer, bliver ny udgave uploadet/rundsendt.

Faste løbstidspunkter bliver med start hver lørdag og søndag kl. 11:00. Det kommer til at betyde at der bliver masser af muligheder for at køre mod hinanden, og sætte tider på alle afdelingerne. Også for jer der bruger vores låne hometrainers. Ekstra løb kan naturligvis altid bestilles hos undertegnede 😊.

Hvis nogen ønsker, at der laves forskellige events i løbet af sæsonen, (gerne mindst et par uger ud i fremtiden) kan jeg lægge disse ind i kalenderen og sende mail rundt, samt uploade til hjemmeside og Facebook.

 Jernbane Fritid E-cykling kalender 							
November							
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge 44		01-11-2022	02-11-2022	03-11-2022	04-11-2022	05-11-2022 3. afd. kl. 12:00	06-11-2022 4. afd. kl. 11:00
Uge 45	07-11-2022	08-11-2022	09-11-2022	10-11-2022	11-11-2022	12-11-2022 5. afd. kl. 12:00	13-11-2022 6. afd. kl. 12:00
Uge 46	14-11-2022	15-11-2022	16-11-2022	17-11-2022	18-11-2022	19-11-2022 4. afd. kl. 12:00	20-11-2022 5. afd. kl. 12:00
Uge 47	21-11-2022	22-11-2022	23-11-2022	24-11-2022	25-11-2022	26-11-2022 6. afd. kl. 12:00	27-11-2022 3. afd. kl. 12:00
Uge 48	28-11-2022	29-11-2022	30-11-2022				

Figur 3: Kalender November

Løbsinvitation

Selve invitationen til løbene foregår altså i vores klub (Jernbane Fritid) på appen ZWIFT companion. Se mere om tilmelding til denne i "**Klubmedlemskab guide**". Det er derfor vigtigt at holde øje med den, og så trykke på deltage-knappen til de løb du vil deltage i. Deltage knappen, den orange firkant med + på (figur 4), findes nederst til højre på skærmen når du har åbnet eventet. Den skifter til en grøn firkant med ✓ på, (figur 5) når du er tilmeldt løbet. Ved at klikke på deltage-knappen flere gange, kan status ændres mellem "**deltage**" og "**deltage ikke**". Indtil knappen trykkes på første gang er status "**deltage ikke**". Det er altså ikke nødvendigt at gøre noget, hvis du ved du ikke kan deltage i det pågældende løb.



Figur 4: Club event "Deltager ikke"



Figur 5: Club event "Deltager"

Der vises kun et løb på klubbens hovedskærm (figur 6), det vil som udgangspunkt være det løb der er kortest tid til. Da vi kører planlagte løb både lørdag og søndag, og der kan dukke uplanlagte løb op ind imellem, kan der til tider være kort tid mellem disse. Den samlede oversigt over planlagte løb kan ses ved at tappe/klikke på bjælken "CLUB EVENTS", den grønne pil på figur 6. Løbene vises i kronologisk rækkefølge og der vil være en ny overskrift for hver dag (figur 7). Bemærk at det her er muligt at se om du er tilmeldt løbene eller ej.

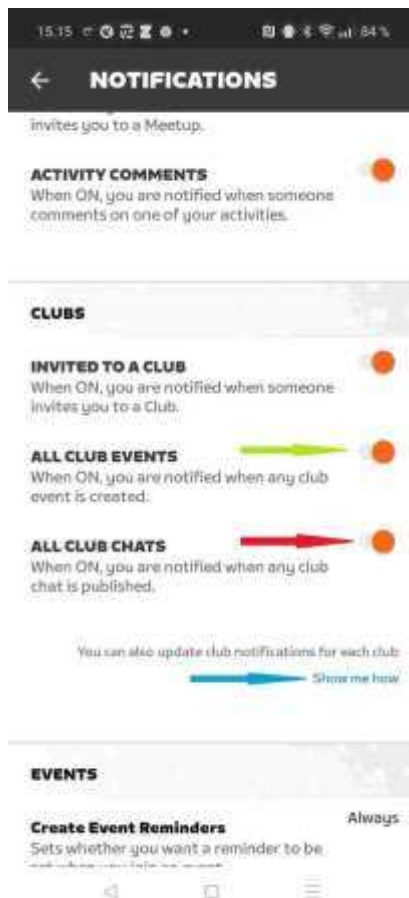
Det er kun muligt at opsætte løb en uge frem i tiden, og jeg kan ikke love at alle løb er klar en uge før tid, så kig på appen flere gange i ugens løb. Det kan jo også være at der dukker et løb op i "utide", bestilt af en af deltagerne.



Figur 6: Club hoved-skærm



Figur 7: Activities - comment



Figur 8: Settings - Notifications

Under menuen **"Settings - Notifications"** (figur 8) kan der sættes orange prik i alle de ting du gerne vil have appen skal give dig en notifikation om i toppen af telefonen.

For at få notifikation om nye løb skal du vælge den der hedder **"ALL CLUB EVENTS"** under **"CLUBS"** (grøn pil).

Hvis du gerne vil adviseres om nye chats i klubben, skal du skubbe prikken ud for **"ALL CLUB CHATS"** (rød pil) til højre så den bliver orange.

Er du medlem af flere klubber og ønsker at sætte notifikationerne forskelligt for de enkelte klubber finder der et link til en guide der kan hjælpe med det (blå pil).

Afdelingerne

De første 5 afdelinger, er alle ruter i Watopia og der køres hele sæsonen:

1. **Afd. 1** (Enkeltstart, 18 km)
Den køres på ruten "Tempus Fugit" og vil byde på ca. 32 højdemeter.
2. **Afd. 2** (Fællesstart, 25 km)
Den køres på ruten "Whole Lotta Lava" og vil byde på ca. 320 højdemeter.
3. **Afd. 3** (Fællesstart, 35 km)
Den køres på ruten "Volcano Flat" og vil byde på ca. 143 højdemeter.
4. **Afd. 4** (Fællesstart, 50 km)
Den køres på ruten "Tick Tock" og vil byde på ca. 158 højdemeter.
5. **Afd. 5** (Bjergetape, 18 km)
Den køres på ruten "Road to Sky" og vil byde på ca. 1.060 højdemeter.
6. **ROTM** (Route Of The Month)
Som navnet antyder er dette en afdeling der skifter hver måned. Her skal vi besøge 5 af de andre "verdener" der er i Zwift. Det er altså vigtigt at få kørt denne afdeling hver måned, for at få disse point med i den samlede stilling.

1. afdeling er en enkeltstart, og den skal i sagens natur køres alene. Det er her tilladt at anvende TT-cyklen. Der skiftes cykel ved at trykke på **MENU** under en træningstur, og så klikke på **GARAGE** og dernæst **FRAME**.

Enkeltstarten kommer til at foregå præcis når du vil, ved at du sender Claus Farver en besked på mail/SMS/messenger med ønsket om at køre enkeltstart og starttidspunkt, så sætter jeg turen op i appen efterfølgende. Reserver gerne flere dage i forvejen, da jeg ikke nødvendigvis svarer telefonen når jeg er på arbejde.

Kontaktinfo til Claus kan ses nederst i dokumentet.

2. – 5. afdeling vil blive afviklet som linjeløb, og vil være de løb der bliver udbudt på løbskalenderen. Jeg vil bestræbe mig på at tilbyde disse løb spredt ud over sæsonen, se "**E-cykling kalender 2025-2026**". Det er selvfølgelig muligt at ønske en specifik afdeling på en given løbsdag, skriv gerne i god tid så kalenderen kan blive opdateret og info kan sendes rundt på mail.

ROTM, er en form for 6. afdeling, hvor vi kommer til at besøge nogle af de andre verdener i Zwift. Løbene her køres også som linjeløb. Der vil være et nyt løb i en ny verden hver måned fra november til og med marts. Se oversigt og kort beskrivelse i dokumentet "**Afdelingerne**".

Skulle du være forhindret i at deltage i fællesstarterne, eller ønsker du at forsøge at forbedre din tid på en specifik afdeling, skal du blot bede om at køre den pågældende afdeling samt dit ønskede tidspunkt, så sætter jeg dit løb op præcis som enkeltstarten. For 2. – 5. afdeling + ROTM bliver det med åben invitation til alle i klubben præcis som løbene på kalenderen.

Club

Der findes en feature i ZWIFT Companion appen kaldet "**CLUBS**". Her har jeg oprettet en kaldet "**Jernbane Fritid**". Der er to rigtig gode ting ved denne feature, hvis vi vel at mærke alle er medlem.

1. Det gør det lettere for mig at sætte løbene op til mesterskabet, idet jeg ikke er begrænset af 3 løb pr. dag. Løbene afvikles stadig som et Meetup, nu via menuen "**Clubs – Jernbane Fritid – Club Events**" i Companion appen. Afd. 1 skal stadig bestilles hos mig via mail/SMS/Messenger.
2. Det giver ydermere jer mulighed for at udfordre hinanden på lige præcis den rute I ønsker at køre, eller måske lave en hyggetur. Der er et punkt der hedder "**Coffee Run**". Klik på "**CREATE EVENT**" og så er det ellers bare at udforske og invitere løs.
3. Der er stadig begrænsning på antal af løb/dag. Derfor har jeg lavet en ekstra klub kaldet "**Jernbane Fritid TT**", som i bund og grund er magen til "**Jernbane Fritid**". Den kan/vil komme i spil i forbindelse med 1. etape af Tour de Fritid (etapeløbet), som er en enkeltstart, se nedenfor.

Etapeløb

Der vil blive kørt et etapeløb, "**Tour de Fritid**" i løbet af Sæsonen. Det vil blive afviklet i uge 9 fra 24-02-2026 til 01-03-2026. Starttidspunktet for etaperne 2-5 aftales af de interesserede via spørgeskema fra undertegnede. Kan vi ikke finde et tidspunkt hvor alle kan sætter jeg flere løb op den pågældende dag, således at alle får mulighed for at køre alle etaperne.

Etapeløbet består af de 5 faste afdelinger fra det kørende mesterskab. Afviklingen sker efter følgende plan:

Tirsdag 24-02-2026:	Etape 1 - Afd. 1 (Enkeltstart, HUSK at bestille tidspunkt i god tid).
Onsdag 25-02-2026:	Etape 2 - Afd. 2
Torsdag 26-02-2026:	Etape 3 - Afd. 3
Fredag 27-02-2026:	Hviledag
Lørdag 28-02-2026:	Etape 4 - Afd. 4
Søndag 01-03-2026:	Etape 5 - Afd. 5

Der vil naturligvis gælde de normale regler, hvor det er den kumulerede tid efter hver etape der afgør hvem der har "førertrøjen". Ligeledes udgår rytteren, hvis han/hun ikke stiller til start og gennemfører de enkelte etaper. Se "**E-cykling reglement**" for uddybning. Jeg forsøger at skaffe fri hele ugen, og vil bestræbe mig på at sende opdaterede resultatlistor ud dagligt under Tour de Fritid.

Her er en kort liste over hvad du skal sørge for inden vi starter.

1. Downloade "ZWIFT" programmet på enten PC, MAC, tablet, mobil eller Apple TV.
2. Downloade "ZWIFT Companion" på mobil enhed (telefon el. tablet, brug meget gerne en anden enhed end den du afvikler spillet på).
Log ind på appen og find menupunktet "find Zwifters". Her søger du efter mig (Claus Farver) og trykker på den orange knap med + i højre side, så du beder om at følge mig. Send gerne en E-mail med dit navn samt brugernavn når du har anmodet om at følge mig.
3. I ZWIFT Companion app'en finder du "**Clubs**". Søg efter "**Jernbane Fritid**" og anmod om medlemskab. Send meget gerne en mail med dit navn samt brugernavn.

Jeg ser frem til at mødes med jer på cyklerne i Watopia.

Skulle der være spørgsmål, kommentarer eller forslag, kan jeg som altid kontaktes på telefon eller mail.

Med sportslig hilsen

Bestyrelsesmedlem cykelafdelingen/E-cykel ansvarlig

Claus Farver

Mobil: +45 60-740069

E-mail: lokoclaus@gmail.com