

E-cykling 2025 – 2026

Efteråret og vinteren er over os med mørke, regn, rusk og termometeret der ikke længere kommer langt op i den tocifrede del af skalaen. Det betyder så at det er ved at være tid til at hoppe på hometraineren og køre noget E-cykling. Vi kører på platformen Zwift, og det er en virkelig fremragende måde at holde formen ved lige på hen over de kolde måneder, og samtidig pleje de gode relationer og køre lidt ræs med de andre medlemmer af Jernbane fritid.

Zwift er nok den største platform, hvad angår tilmeldte ryttere, og der er masser af ruter, lige fra de flade og helt op til de store bjerge. Der er lavet nøjagtige ruter over bl.a. Alpe d'Huez og Mount Ventoux, og selv når der ikke er løb i JF-regi, vil der være masser af mennesker online at køre sammen med. Derudover findes der et væld af forskellige træningsprogrammer, lige fra blid genoptræning fra skade over specifikke træningsforløb målrettet mod et mål/konkurrence, til de vilde og vanvittigt hårde intervalprogrammer.

Jernbane Fritid Open

5. sæson af Jernbane Fritid Open løber af stablen fra 1. november 2025 til 1. april 2026. Det er en mesterskabsserie der som nævnt køres på platformen ZWIFT og består af 6 afdelinger, som er kort beskrevet herunder:

1. Enkeltstart på 18 km (Tempus Fugit, i alt ca. 32 hm)
2. Fælles start på 25 km (Whole Lotta Lava, i alt ca. 320 hm)
3. Fælles start på 35 km (Volcano Flat, i alt ca. 143 hm)
4. Fælles start på 50 km (Tick Tock, i alt ca. 158 hm)
5. Bjergetape på 18 km, en tur op ad Alpe Du Zwift. (Road to Sky, ca. 1050 hm)

1. afdeling er en kort og næsten helt flad enkeltstart.

2. afdeling er en forholdsvis kort tur med en mindre stigning på Vulkanbjerget med ca. 120 højdemeter der skal forceres 2 gange.

3. og 4. afdeling er lidt længere løb uden nævneværdige stigninger.

5. afdeling er en kort, men regulær bjergetape med over 1000 højdemeter. Den består af et kort indløb og så en tur op ad Alpe Du Zwift (Alpe d'Huez) med de ikoniske 21 hårnålesving.

Månedens afstikker (ROTM)

Der er en nyhed i denne sæson kaldet ROTM (Route Of The Month) eller ”månedens afstikker”. Det bliver et ”bonus-løb” fra en af de andre verdener i Zwift, der så kun er til rådighed i den pågældende kalendermåned.

- November, New York: “Grand Central Circuit” (3 omg, 21,9 km og 451 hm)
- December, Makuri Islands: “Railways and Rooftops” (4 omg, 26,9 km og 305 hm)
- Januar, Innsbruck: “Innsbruckring” (3 omg, 26,6 km og 232 hm)
- Februar, London: “Greater London Flat” (3 omg, 40,7 km og 140 hm)
- Marts, France: “Petite Douleur” (1 omg, 25,8 km og 386 hm)

Det kan derfor ses som en form for 6. afdeling, hvor de flittige deltagere får mulighed for at sætte flere point ind på kontoen.

Der vil være faste løb med start hver lørdag og søndag kl. 11:00, hvor alle naturligvis er inviteret. Det vil være afdeling 2 – 5 + ROTM der køres her, og en kalender med hvilke løb der køres hvilken dag bliver rundsendt til de tilmeldte samt lægges op JF hjemmeside. Ønskes et andet starttidspunkt, kan dette selvfølgelig klares. En udførlig instruktion bliver ligesom kalenderen sendt ud til alle, og den lægges også på hjemmesiden. Enkeltstarten bestilles af hver enkelt, og det fremgår ligeledes af instruktionen hvordan det skal ske.

Alle resultater samles ind og omdannes til et pointsystem så vi til slut kan kåre en Jernbane Fritid mester i ZWIFT. Der er ingen begrænsning på hvor mange gange hver afdeling må køres, og det vil altid være det bedst opnåede resultat, for den enkelte afdeling, der fremgår af resultatlisten.

Tour de Fritid

I uge 9 kører vi vores etapeløb, Tour de Fritid. Her gennemkører vi de 5 faste afdelinger fra tirsdag til søndag med en indlagt hviledag fredag mellem afdeling 3 & 4. Det plejer at være rigtig sjovt, og der bliver kørt cykelløb og kæmpet om placeringerne, ikke kun blandt de hurtigste ude foran. Vi har heldigvis deltagere med på flere niveauer, så der er stor chance for, at der er nogen at køre med/mod.

Udstyr

I foreningen råder vi over 3 stk. hometrainers, der kan lånes og bruges til formålet. Vi hjælper naturligvis med at sætte udstyret op og giver en grundig vejledning til teknikken. Du skal selv stille med en kompatibel cykel, PC – Tablet – telefon el. Apple TV til at køre programmet på, og så naturligvis en konto til Zwift i den periode du cykler med.

Hvis du er interesseret, så tøv ikke med at skrive til Claus Farver på lokoclaus@gmail.com, så vil han svare på de spørgsmål du måtte have, og arrangere en test/forevisning af udstyret.

Håber vi ses på vejene i Watopia.

På cykelafdelingens vegne

Claus