

Jernbane Fritid E-cykling 2024-2025

Generelt:

Jernbane Fritid E-cykling, er et tilbud til medlemmerne af foreningen til at mødes og cykle sammen virtuelt. Det foregår på Smart Hometrainers og der køres på platformen ZWIFT. For medlemmer der ikke har en hometrainer selv, findes der 3 stk. i foreningen som kan lånes efter aftale med bestyrelsen. Lige nu arbejdes der med en låneperiode på min. 3 uger ad gangen.

Der afvikles et mesterskab hen over vinteren, startende 1. januar kl. 09:00 og afsluttes 1. april kl. 20:00.

Mesterskabet kommer til at bestå af 5 afdelinger. Der vil blive arrangeret et antal fælles starter hen over sæsonen af alle afdelingerne primært på weekenddage, på nær afdeling 1.

Det er hensigten at vi laver et etapeløb i uge 9, hvor vi skal køre alle afdelingerne i samme kalenderuge. Starttidspunkter aftales blandt de interesserede.

Jeg (Claus Farver) vil indsamle resultater og lave tilhørende resultatlistes. Disse vil med jævne mellemrum blive publiceret på hjemmeside og Facebook, samt rundsendt på mail til deltagere og andre interesserede.

En præcis instruktion vil blive sendt til hver enkelt deltager.

Mesterskabet:

Består af følgende afdelinger, alle beliggende i Watopia:

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)

Der er ikke begrænsning på, hvor mange gange hver rytter må køre de enkelte afdelinger. Når sæsonen slutter, vil det være det bedste resultat fra hver afdeling, der afgør vedkommendes placering.

Afdeling 1: Denne afdeling er ment som en regulær enkeltstart, og skal derfor gennemføres alene.

Afdeling 2 til 5: Disse afdelinger kan køres både som fælles start eller alene efter eget valg.

Afdeling 5: For at køre ruten selv kræves det at deltageren er minimum level 6, dette opnås ved 5000 XP. Det er **ikke** nødvendigt at være level 6, når den køres som et Meetup. Den hurtigste måde at nå til level 6 er ved "badge-hunting" dvs. køre så mange forskellige ruter som muligt, idet der er en forholdsvis stor bonus når de forskellige ruter gennemføres første gang. Køres eks. 10 runder på "**Volcano Circuit**" på samme træningstur (ca. 60 km) udløses en meget stor XP-bonus. Det bør kunne opnås indenfor de første 150 – 200 km.

Tour de Fritid:

I løbet af sæsonen laver vi vores eget lille etapeløb, **"Tour de Fritid"**. Vi skal som nævnt køre afd. 1, 2, 3, 4 og 5 i nævnte rækkefølge startende tirsdag og afsluttes søndag. Der bliver (selvfølgelig) indlagt en hviledag, det bliver fredag mellem afd. 3 og 4.

Som i alle etapeløb er det den samlede tid for alle etaper der afgør vinderen.

Club:

Vi har naturligvis vores egen **"Club"** på ZWIFT Companion appen. Den findes ved at åbne Menuen **"CLUBS"** og søge efter **"Jernbane Fritid"**.

Det er vigtigt at alle søger om medlemskab af denne klub, da det er herigennem opsætningen af løbene foregår. Men ydermere giver det også jer muligheden for at træne sammen og arrangere jeres egne løb med og mod hinanden.

Afvikling af løb:

For at sikre at jeg (Claus Farver) kan få de korrekte resultater er det nødvendigt, at alle løb der, ønskes registreret bliver kørt som et **"Meetup"** sat op af mig. For at dette kan lade sig gøre skal alle deltagere **"Follow"** mig, ligesom jeg skal **"Follow"** dem.

Spredt ud over sæsonen vil der blive arrangeret Meetup's af afdeling 2 – 5. Datoer og klokkeslæt for disse bliver publiceret på en kalender i løbet af sæsonen.

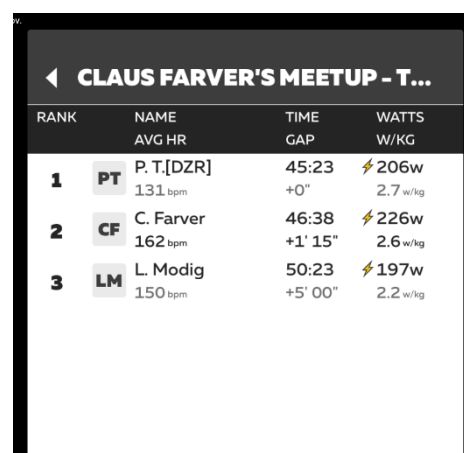
Afdeling 1 (enkelstarten) **skal** naturligvis køres alene, og må gerne gennemføres på TT-cyklen. Da der ikke er nogen fastsatte tidspunkter til TT, skal hver enkelt skrive eller ringe til mig og bede om at få en tur sat op. Dette kan selvfølgelig også lade sig gøre for alle de andre afdelinger.

Resultater:

Efter endt løb kan jeg trække en resultatliste, (se billede) for alle der kørte med i det pågældende løb på min profil. Det er derfor det er nødvendigt at vi følger hinanden.

Disse resultater vil jeg så overføre til en samlet resultatliste, og med jævne mellemrum uploade denne til Jernbane Fritids hjemmeside: <https://www.jernbanefritid.dk/afdelinger/loeb-og-cykling/alt-om-e-cykling> og Facebook gruppe: <https://www.facebook.com/groups/386739680484011>

Resultaterne fra de enkelte afdelinger omdannes til et pointsystem, som gør det muligt at kåre en samlet mester.



CLAUS FARVER'S MEETUP - T...			
RANK	NAME	TIME	WATTS
	AVG HR	GAP	W/KG
1	PT P. T.[DZR] 131 bpm	45:23 +0"	206w 2.7 w/kg
2	CF C. Farver 162 bpm	46:38 +1' 15"	226w 2.6 w/kg
3	LM L. Modig 150 bpm	50:23 +5' 00"	197w 2.2 w/kg

Figur 1: Resultatliste fra Meetup cykeltur

Ved sæsonafslutningen vil de sidste resultater blive tilføjet, og vi kan derefter kåre både vinderen af de enkelte afdelinger, den individuelle mester og hold mesterskabet.

Med sportslig hilsen

Bestyrelsesmedlem/E-cykel ansvarlig

Claus Farver

Mobil: +45 60-740069

E-mail: lokoclaus@gmail.com