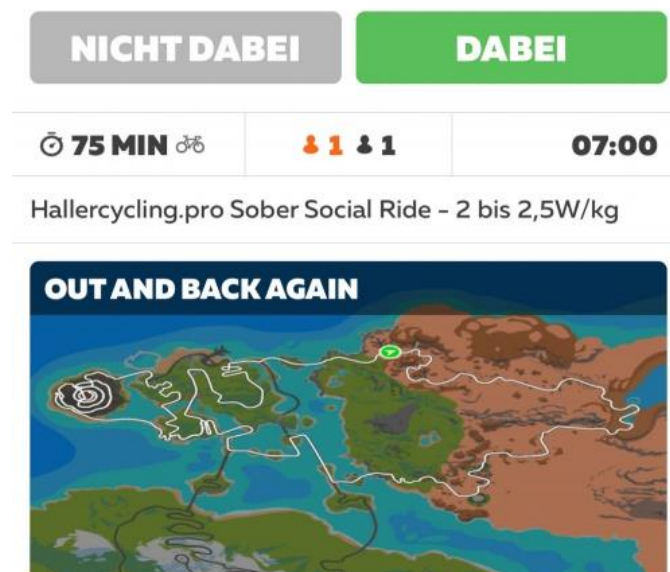


Persönliche Vorbereitungen für eine Zwift Meetup Ausfahrt – aus der Praxis

1. Du erhält eine Nachricht auf ZWIFT Companion für einen anstehenden Event. Wenn du ohne die App zu öffnen darüber informiert werden willst, muss du auf deinem Smartphone der App die Erlaubnis erteilen dir Mitteilungen schicken zu dürfen! In der Einladung findest du Informationen zum Zeitpunkt, zur Strecke und zum Tempo. Sollte der Zeitpunkt und die Strecke für dich passen, mach dir auch Gedanken zum Tempo. Die ZWIFT Geschwindigkeit ergibt sich aus deiner Watt/Kilogramm Leistung (Beispiel: Du leistest 210 Watt – dividierst das durch dein Gewicht, 70kg = eine Leistung von 3,0 W/kg). Genauso geben wir die Intensität für die Ausfahrt an. Könnte so ausschauen: **60 Minuten Social Ride – Wir beginnen mit 10 Minuten 2,0W/Kg – dann 40min 3,0W/kg – und abschließend 10 Minuten 1,5 bis 2,0W/kg** (statt Minuten können auch Kilometer angegeben werden!) Solltest du Zeit haben und auch das Tempo für dich passen klicke *Ich bin dabei* – ansonsten sag einfach ab.
2. Der anstehende Event ist beim Öffnen der App, wie bei einem **Terminkalender sichtbar**, und dient somit als Erinnerung – sogar ein Countdown (Tage, Stunden etc.) bis zum Event ist sichtbar.
3. 20 Minuten vorm Start – Die letzten Vorbereitungen: Es ist soweit, langsam wird es ernst. Aktiviere deine „Zwift Pain Cave“, deinen Computer oder dein Tablett und deinen Trainer, bereite deine Getränke vor, Schweißbänder und Handtücher sollten griffbereit sein. Dauert die Ausfahrt länger als 90 Minuten brauchst du vielleicht auch einen Riegel oder eine Banane.
4. **5 min vorm Start – Spätestens jetzt solltest du dich in deinen Account einloggen** – rechts oben, sofern du dich über Companion angemeldet hast, findest du die Ausfahrt (Countdown zur Teilnahme) – bestätige diese, oder lass dich im „Auto Mode“ hinbringen. Der kann ganz praktisch sein wenn du schon deutlich vorher mit einem anderen Training beginnen willst. Dann bringt dich der „Auto Mode“ rechtzeitig und eben automatisch zum Start. „Zu spät“ ist dann leider wirklich zu spät – **es gibt kein späteres „Einsteigen“ in die Meetup Ausfahrt.**
5. Aktiviere (vor dem Start!) auf einem Zusatzgerät (Phone, Tablet) die App Companion, und vergiss nicht Bluetooth einzuschalten. Das Zusatzgerät fungiert dann wie eine Art Game Controller – **WICHTIG für die Konversation während der Fahrt und falls du „Ride On“ verteilen willst.**



RIDE YOUR PASSION – Praxistipps während der Fahrt

1. **Nütze den Draft** – bleib im Windschatten der Gruppe und lass dich wie bei einer richtigen Ausfahrt auch mal ziehen!
2. **Folge den Anweisungen vom Leader** – der Leader wird dich über Tempoveränderungen, taktisches Verhalten etc. informieren
3. **Den Leader überholen** – kein Problem. Auch er soll sich mal im Windschatten erholen dürfen und ein Verfahren ist, aufgrund der voreingestellten Strecke, ohnehin nicht möglich. Allerdings solltest du nicht zu weit vorne rausfahren, denn das ist nicht der Sinn eines Group Rides.
4. **Regroup = Regroup** – sollte die Gruppe zersprengt werden bzw. Teilnehmer aus der Gruppe rausfallen, kommt die Aufforderung zum *REGROUP* = ist wie das Zusammenwarten bei einer realen Ausfahrt. In diesem Fall fahre zügig bis zum Leader und bleibe, bei verlangsamt Tempo, dann bei ihm bis der wieder anzieht.
5. **Anstiege** – Der Leader kündigt vor längeren Anstiegen an ob die Gruppe zusammen hochfährt oder jeder sein individuelles Tempo wählen soll. Bei kürzeren Anstiegen sollten alle versuchen möglichst zusammen zu bleiben, damit nicht immer ein Regroup notwendig ist.
6. **Schreib Nachrichten – nütze deinen Game Controller** – die Ausfahrt ist umso lustiger je mehr Konversation betrieben wird! Tipp: Nütze die Spracheingabe deines Smartphones, das geht leichter als verschwitzt auf der Tastatur rumzutippen. Voice Message – bedeutet wenn du ins Textfeld der Nachricht tippst, ist links davon das Symbol eines Mikrophons. Tippe dort drauf, sprich deinen Text in das Mikrofon, er erscheint automatisch im Textfeld – Sende die Nachricht.
7. **Kündige an falls du aus der Gruppe aussteigst** – ist dir das Tempo zu hoch, und du willst ab einem bestimmten Zeitpunkt dein eigenes fahren, kündige den „drop off“ an, damit es nicht zu unnötigen „regrouping“ kommt. Hinweis: Die Leader halten sich exakt an die angekündigten Intensitäten.

