

HCK aktiviteter Zwift



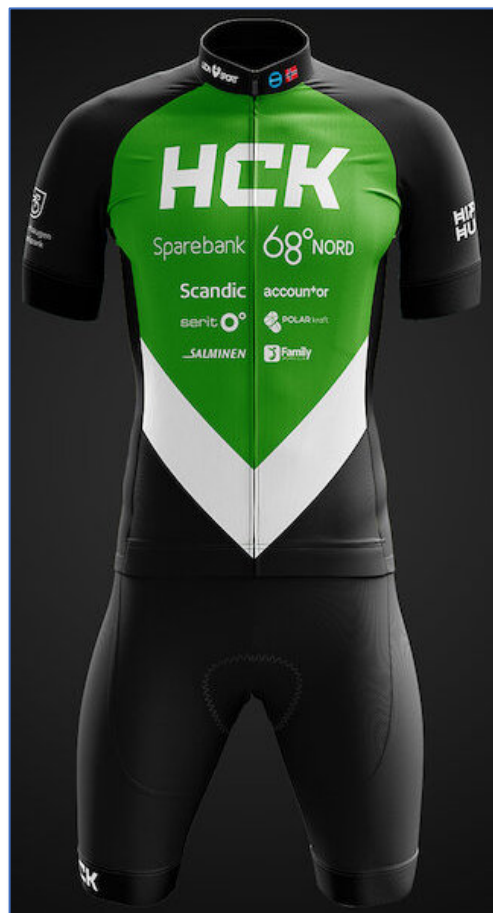
Innledning

Presidenten har ordet

Harstad Cykleklubb er en klubb som er tilpassningsdyktig og fremtidsrettet. Det innebærer at styret ønsker å tilpasse seg nye og bedre måter å inkludere alle til trening og samvær. E-sykling har vært nevnt, men kom for alvor på sakslista når covid-19 viruset traff samfunnet. Noen ildsjeler, med Inge Balswick i spissen tok et spesielt ansvar for å få alle med på innendørs «alene» sammen sykling. Det var suksess. Klubben fulgte opp med å investere mer enn 100 000 kr i «Direct Mount» ruller til utlån for ungdommer, jenter på hjul og til trenere. Dette har gitt kjempe effekt for vår klubb.

Utfordringene har hele tiden vært kompetanse på e-sykling. Bjørnar Orion Klinkenberg er blitt en del av NCF E-sport gruppe mye på grunn av kompetansen vi har fått her nord ☺ Viktigst er nå det arbeidet som kommer videre her, en manual for hvordan man navigerer i e-sykling og zwift verden, ført i pennen av Inge Balswick. Det er slike initiativ som fører sykkelsporten og HCK framover. Chapeau!

«Ride on»👍



Innhold

Innledning	1
Presidenten har ordet	1
Innhold	2
HCK Zwift på Facebook	4
Om	4
HCK klubbdrakt i Zwift, trøyen "Basic 2"	4
Zwiftkids Norge på Facebook	5
Om	5
KIDS UNDER 16 RIDE FREE ON ZWIFT	5
HCK Zwift Meetups (informasjon til gjester/deltakere)	6
Arrangement på Facebook	6
Legge til arrangøren i Zwift Companion	6
Bekreftede GOING i Companion	6
Møt opp i god tid	7
Discord APP for kommunikasjon	7
OPPSUMMERT: Dette trenger du for å kunne kjøre på Zwift	8
Smartrulle	8
Zwift	8
Zwift Companion	8
Discord	8
Zwift Power	8
Zwift Insider	8
En telefon, nettbrett, pc/ mac eller tv, til å se hva som foregår	8
Bord/ pidestall til stæsj	8
Gulvmatte	9
Gulvvifte	9
Musikk	9
HCK Saris H3 sykkelrulle for utlån	10
Hurtigstartguide	10
Saris H3 YouTube: Details // Unboxing // Ride	10
HCK Zwift Meetups (informasjon til arrangører)	11
HCK torsdagszwift	11
Oppgaver til den ansvarlige	11
Lage Meetup i Companion	11
Klubbritt	12
Landevei	12

Tempo	12
Terreng	12
Nyttige linker.....	13
HCK Zwift facebook-gruppe.....	13
Zwift.....	13
Zwift Companion.....	13
• Android.....	13
• iOS.....	13
Zwiftpower.....	13
• Zwiftpower HCK Harstad Cykleklubb - Team.....	13
ZWIFTINSIDER	13
• ZWIFT COURSE CALENDAR – GUEST WORLD SCHEDULE	13
• COMPLETE MASTER LIST OF ALL ZWIFT COURSE ROUTES.....	13
Discord.....	13
• HCK Meetup audio server	13
Norges Cykleforbund (NCF).....	13
• Hjemmeside	13
• Facebook.....	13
• Påmelding neste NCF-ritt	13
Zwiftkids Norge facebook-gruppe.....	13
HCK sponsorer	14

HCK Zwift på Facebook



HCK har opprettet en egen Facebook-gruppe «**HCK Zwift**» for å drive dialog og informasjon blant medlemmene som er interessert i Zwift. Adressen er:

<https://www.facebook.com/groups/hckzwift/>

Om

Undergruppe til Harstad Cykleklubb (HCK)

Alle Zwift ruter: <https://zwiftinsider.com/routes/>

HCK Discord server: <https://discord.gg/ZK2zTE3>

HCK Zwiftpower team: <https://www.zwiftpower.com/team.php?id=7362>

HCK klubbdrakt (Jersey) i Zwift: **Basic 2**

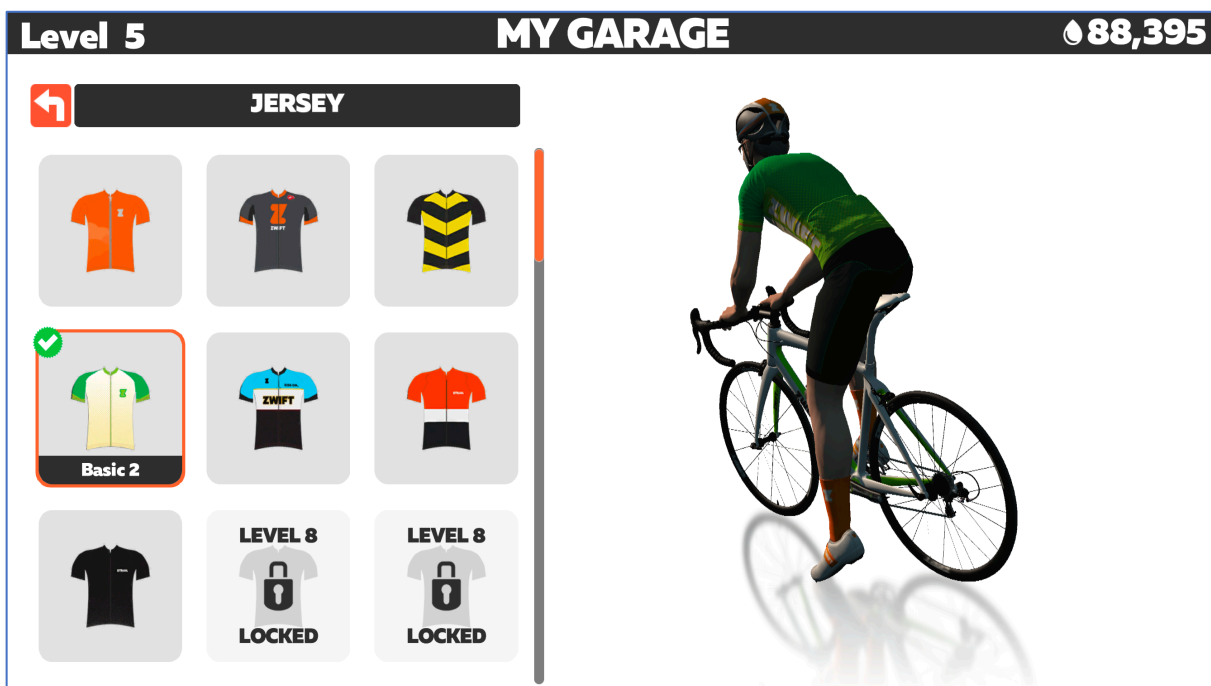
Tagg bak etternavnet ditt i Zwift: (**Harstad CK**)

Påmelding neste NCF ritt: <https://www.zwift.com/events/tag/ncf>

HCK klubbdrakt i Zwift, trøyen "Basic 2"

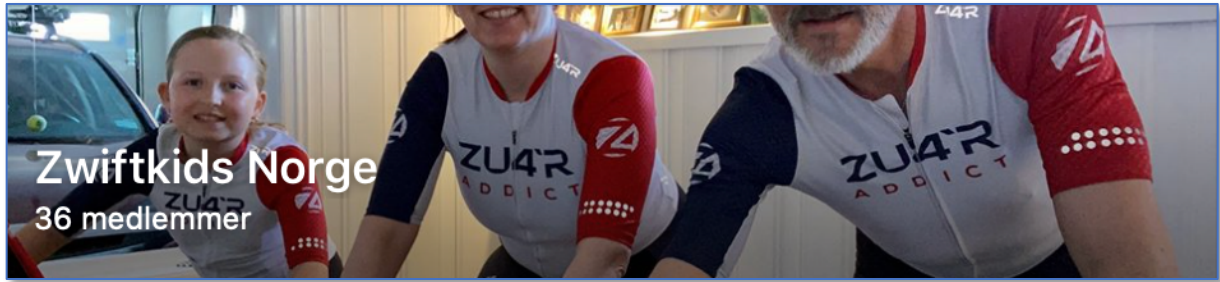
Harstad CK

Zwiftpower tagg



Bilde 1: HCK klubbdrakt i Zwift, trøyen "Basic 2"

Zwiftkids Norge på Facebook



Zwiftkids Norge

<https://www.facebook.com/groups/zwiftkids/>

Om

De fleste Zwift-foreldre ville elske å se barna sine sykle sammen med seg, eller enda bedre - Zwifte sammen med andre barn. Det finnes noen Zwiftkids der ute, og det arrangeres egne Zwiftkids-only Meetups. For å bidra til å bringe Zwiftkids sammen er Facebook-gruppen Zwiftkids Norge opprettet, der Zwiftkids eller deres foresatte kan møtes. Zwift er gratis for barn under 16 år.

KIDS UNDER 16 RIDE FREE ON ZWIFT

<https://zwiftinsider.com/kids-ride-free/>

HCK Zwift Meetups (informasjon til gjester/deltakere)

Her følger informasjon til gjester/deltakere for å bli med på **HCK Zwift Meetups**. Dette kan være sosiale fellesturer, strukturerte treninger eller ritt.

Arrangement på Facebook

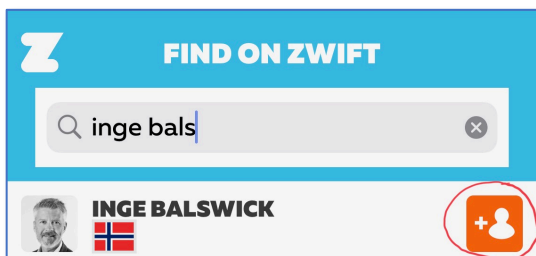
1. HCK Zwift Meetups blir annonsert på [HCK Zwift facebookside – Arrangementer](#). Arrangementet settes til Offentlig. Du må trykke «Skal» på dette arrangementet hvis du ønsker å delta – din påmelding. Dette er første signal til arrangøren om at du ønsker å være med.



Bilde 2: Deltakere trykker "Skal" på arrangementet i Facebook

Legge til arrangøren i Zwift Companion

2. I tillegg må du installere og logge deg på APP-en «**Zwift Companion**» på telefonen din. I arrangementet på Facebook ser du et navn, en person som er arrangør – i dette tilfellet: Inge Balswick. I Companion APP-en søker du opp vedkommende, under menyvalget: «... **More – FIND ZWIFTERS**», og legger arrangøren til som venn i Zwift, med dette [+Person], orange ikonet ute til høyre for navnet.

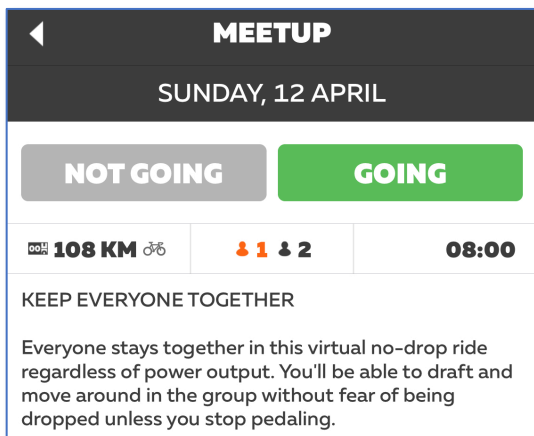


Bilde 3: Legg til arrangøren som venn i Zwift Companion

Bekreftede GOING i Companion

3. Arrangøren vil så følge deg til tilbake i Companion. NB! Her er det mulig du må akseptere denne forespørselen om å følge deg. Så vil arrangøren invitere deg til det faktiske Zwift Meetup. Du får nå et varsel fra Companion, som du må åpne og

bekreftede med å si at du er [GOING] (den grønne knappen):



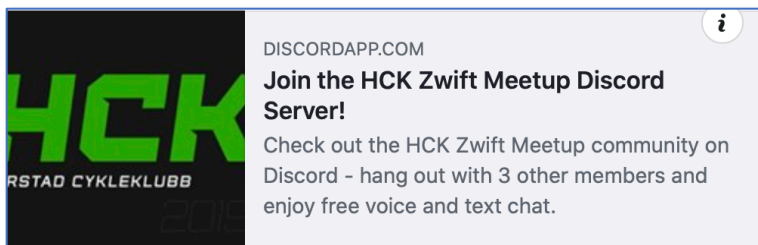
Bilde 4: Bekreft deltakelse med "GOING" i Companion

Møt opp i god tid

4. Da er alt klart og det gjelder bare å møte opp i tide. Sørg for at du er på rulla i god tid før Meetupen starter. Den starter PRESIS, og kommer du for sent så er vi kjørt. Ta gjerne høyde for oppdateringen av Zwift som kan komme når du minst ønsker det og eventuelt andre problemer med oppkobling. Det spiller ingen rolle hvor du er i Zwift før en slik Event. Noen minutter før blir du informert og du kan «Joine» eventet. God tur 😊

Discord APP for kommunikasjon

5. For sosial dialog underveis benytter vi APP-en «Discord». Der er det satt opp en egen «[HCK Zwift Meetup server](#)». Her kan alle snakke sammen underveis. APP-en gir en ekstra sosial dimensjon til fellesturene på Zwift og anbefales på det sterkeste:



Bilde 5: HCK Zwift Meetup server på Discord

OPPSUMMERT: Dette trenger du for å kunne kjøre på Zwift

Smartrulle

Dette er en rulle som både sender og mottar data. Dette gjør at rulla vil bli tyngre å trå i motbakkene, ved fartsøkninger eller når du ligger i front. Det motsatte skjer selvsagt også, det vil bli lettere å trå når du ligger på hjul eller i nedoverbakker. Du kan zwifte uten smartrulle så lenge du har wattmåler i krank, pedaler eller hjul. HCK har kjøpt inn 11 stk. av direkterullen [Saris H3 for utlån](#) til medlemmer.



Zwift

Ja selvsagt trenger du den. Appen kan [lastes ned](#) til alle slags telefoner, nettbrett, pc og mac eller direkte på Apple TV eller Chromecast.



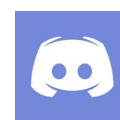
Zwift Companion

Dette er en tilleggsapp du bør laste ned til telefonen, om du eksempelvis kjører selve programmet på en pc eller på Apple TV. Denne appen brukes for å bli med i Meetups, chatte med andre brukere, gi «Ride On» (tilsvarende kudos) eller rett og slett som et dashboard.



Discord

Denne appen benyttes for kommunikasjon mellom rytterne f.eks. på en fellestur. I ritt der man kjører som et lag, kan «sportsdirektøren» sitte hjemme i egen sofa og sende ut ruterne sine i brudd. Intercom altså. HCK har en egen server på Discord:



<https://discord.gg/ZK2zTE3>

Zwift Power

Vi anbefaler deg at du registrerer deg på [zwiftpower.com](https://www.zwiftpower.com). Dette er en ekstern side der du får en bedre oversikt over alle ritt som til enhver tid går, utøvere, lag, klubber eller rangeringer, bare for å nevne noe. Følg instruksjonene fra Zwift Insider: [HOW TO RACE ON ZWIFT](#) (SETUP, STRATEGY, AND MORE) for å sette opp din Zwiftpower-konto korrekt. HCK har et eget Team inne på Zwiftpower:



<https://www.zwiftpower.com/team.php?id=7362>

Zwift Insider

En uvurderlig kilde til nyttig informasjon om Zwift er web-siden Zwift Insider. Det som ikke er omtalt der, er sannsynligvis ikke verdt å vite om Zwift? <https://zwiftinsider.com>



En telefon, nettbrett, pc/ mac eller tv, til å se hva som foregår

Her vil vi bare si jo større jo bedre. Du kan helt fint sykle ritt og se på en telefon, men du blir bra sliten i øya. Strengt tatt kan du legge fra deg telefonen og sykle i blinde, og bare trå mer eller mindre alt ettersom. Like fullt, jo større jo bedre.



Bord/ pidestall til stæsj

Om du går av rulla i et ritt, er løpet kjørt. Med andre ord, ha alt du trenger til det du skal gjøre tilgjengelig for hånden. Dette gjelder flasker, barer, telefon, tastatur eller fjernkontroll. Enkelte kommandoer gjøres via telefon eller tastatur, og å ha glemt dette i sofaen er noe herk.



Gulvmatte

Som alltid til rulletraining, en matte under sykkelen er et must. Når du zwifter vil du ha flere ukontrollerte fartsendringer enn du vil ha i et vanlig løp, og rulla vil bevege seg mer enn ved en tradisjonell 3*20-økt.



Gulvifte

Siden Zwifing foregår innendørs og man gjerne deltar på både fellesturer og ritt, så blir man svett – tildels veldig svett. Du kan like gjerne først som sist rote frem gulviften som ble kjøpt inn sommeren 2014 (da det var så varmt) og som har stått ubrukt i boden siden da. Nå kommer den til nytte igjen. Og sett opp vinduet der du har plassert rullen.



Musikk

Zwift gir deg helt ordinære rittlyder, altså surring fra hjul, fartsvind, giring og blafring i sykkelty. Dette kan fint ha en terapeutisk funksjon i virkeligheten, men inne på rulla kan det bli monotont. Mange kombinerer med musikk etter eget ønske.



HCK Saris H3 sykkelrulle for utlån

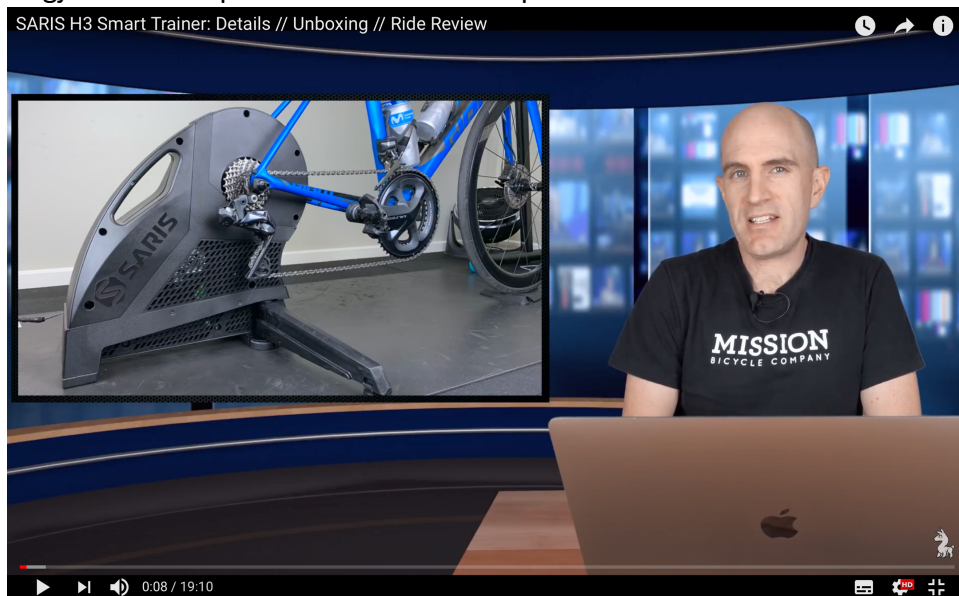
[Harstad Cykleklubb \(HCK\)](#) har kjøpt inn 11 sykkelruller for utlån til klubbens medlemmer. Rullene er spesielt tenkt til klubbens juniorer og Jenter på hjul (JPH).

Hurtigstartguide

Det er laget en hurtigstartguide for disse rullene. Den finnes på nett på adressen: <https://ibdata.no/h3>

[Saris H3 YouTube: Details // Unboxing // Ride](#)

Ta gjerne en titt på Shane Millers video på YouTube:



Bilde 6: Shane Miller – GPLama: SARIS H3 Smart Trainer: Details // Unboxing // Ride Review:
<https://youtu.be/JDLivsE65qM>

HCK Zwift Meetups (informasjon til arrangører)

HCK torsdagszwift

Vi har nå innført **HCK torsdagszwift**, en slags mandagsrunde på Zwift (på torsdager). Det er satt opp en liste over ansvarlige.

Oppgaver til den ansvarlige

Den ansvarlige må gjøre følgende, gjerne 5-6 dager før torsdag (les: rett etter forrige torsdagszwift er gjennomført):

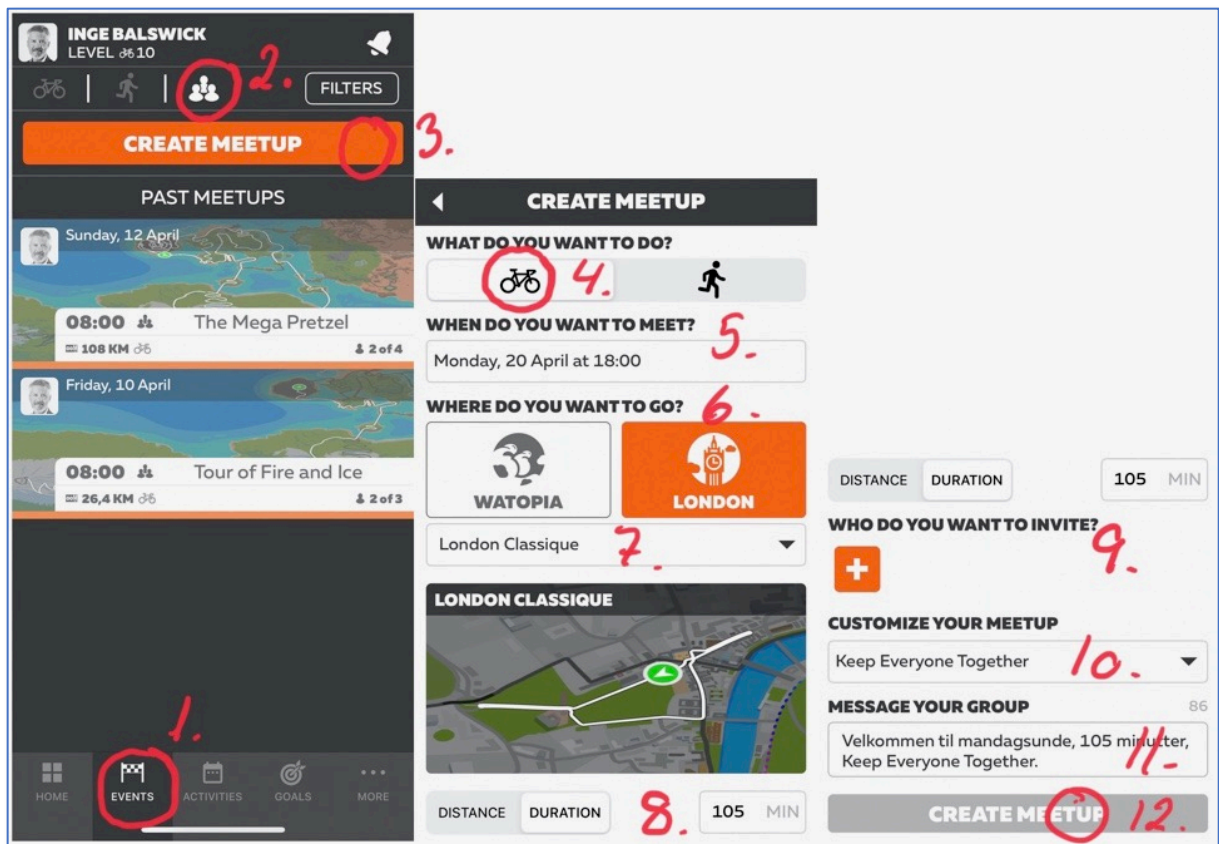
1. Opprette et Arrangement på Facebook, under arrangementer inne i gruppen HCK Zwift. Arrangementet navngis: **HCK torsdagszwift**. Dette gjøres herfra: [HCK Zwift - Arrangementer](#). Arrangementet settes til **Offentlig** og kan om ønskelig deles etter opprettelse til sidene: [HCK Jenter på hjul](#) og [HCK rekrutt/junior landevei](#)
2. Opprette **Meetup** i **Zwift Companion**. Se beskrivelse under hvordan dette kan gjøres. En Meetup kan opprettes maksimalt 7 dager frem i tid
3. Etter hvert som folk trykker «Skal» i arrangementet på Facebook, så må de også legge til den ansvarlige arrangøren som «Venn» i Zwift Companion
4. Den ansvarlige må akseptere forespørselen i Zwift Companion, følge deltakeren tilbake og invitere vedkommende til Meetup
5. Deltakeren må til slutt akseptere invitasjonen til Meetup, ved å velge «GOING» i Zwift Companion

Lage Meetup i Companion

Når man lager en Meetup i Companion velger man følgende:

- **WHAT DO YOU WANT TO DO?** (Sykkel)
- **WHEN DO YOU WANT TO MEET?** Dato og kokkeslett
- **WHERE DO YOU WANT TO GO?** Hvor, hvilken verden. Watopia er alltid tilgjengelig, pluss en Guestworld som endre seg etter hvilken dag/dato man skal kjøre på. Guestworld er den øverste linjen på hver dato, i kalenderen under:
 - [ZWIFT COURSE CALENDAR – GUEST WORLD SCHEDULE](#)
- **Route**, alt etter hvilken verden man har valgt
 - [COMPLETE MASTER LIST OF ALL ZWIFT COURSE ROUTES](#)
- **DISTANCE / DURATION**
 - Torsdagszwift kan også settes opp som «DURATION», da står vi litt friere til å velge alle mulige, både korte og lange ruter
 - 105 minutter (1t 45min) er en gylden middelvei mellom de som sykler mandagsrunden på 1:30 og de som bruker 2 timer
 - Alternativt kan DISTANCE beholdes/justeres slik at turen blir passe lang
- **WHO DO YOU WANT TO INVITE?**
 - Her må du invitere én venn, for at knappen [CREATE MEETUP] i bunnen skal bli ORANGE slik at du kan lagre. Deretter redigeres Meetup-en og de som «Skal» på Facebook inviteres inn.
- **CUSTOMIZE YOUR MEETUP**
 - Keep Everyone Together
 - Denne bør være PÅ når vi sykler torsdagszwift
- **Meetup-Only View** settes til PÅ (In this Meetup you will only see the other Zwifters attending the Meetup. Everyone else in the world will be hidden.)
- **MESSAGE YOUR GROUP**
 - Fri tekst, dessverre bare 150 tegn, så fatt deg i korthet

- [CREATE MEETUP]



Bilde 7: Zwift Companion, EVENTS - CREATE MEETUP

Klubbritt

Jeg har en idé om at vi skal arrangere klubbritt, både landevei- og tempo-ritt på Zwift. Under følger noen tanker om hver av disse.

Landevei

Opprettes som en vanlig Meetup i Companion, se ovenfor hvordan dette gjøres.

CUSTOMIZE YOUR MEETUP settes til None

Velg en passende rute. Det er ikke nødvendig å sette opp flere puljer. Vi kjører fellesstart.

Førstemann til mål, så danner det seg nok kjørepuljer underveis etter at starten er gått.

Tiden tas på et passende (Zwift insider verified) Strava-segment.

Tempo

Kjøres individuelt, uten bruk av Meetup. Feks. En fastsatt dag/dato, før et gitt klokkeslett.

Alle må sykle innom garasjen i Zwift på forhånd, og bytte til TT-sykkel (da fungerer ikke draft/effekt av å ligge på hjul). Individuell tempo. Tiden tas på et (Zwift insider verified)

Strava-segment.

Terreng

Opprettes som en vanlig Meetup i Companion, se ovenfor hvordan dette gjøres.

CUSTOMIZE YOUR MEETUP settes til None

Velg en passende terreng-rute. Husk å skifte til sykkel som egner seg til formålet i Zwift før

start. Det er ikke nødvendig å sette opp flere puljer. Vi kjører fellesstart. Førstemann til mål, så danner det seg nok kjørepuljer underveis etter at starten er gått.

Tiden tas på et (Zwift insider verified) Strava-segment.

Nyttige linker

[HCK Zwift facebook-gruppe](#)

[Zwift](#)

Zwift Companion

- [Android](#)
- [iOS](#)

[Zwiftpower](#)

- [Zwiftpower HCK Harstad Cykleklubb - Team](#)

[ZWIFTINSIDER](#)

- [ZWIFT COURSE CALENDAR – GUEST WORLD SCHEDULE](#)
- [COMPLETE MASTER LIST OF ALL ZWIFT COURSE ROUTES](#)

[Discord](#)

- [HCK Meetup audio server](#)

Norges Cykleforbund (NCF)

- [Hjemmeside](#)
- [Facebook](#)
- [Påmelding neste NCF-ritt](#)

[Zwiftkids Norge facebook-gruppe](#)

- For barn eller foresatte til barn under 16 år

HCK sponsorer

