

Zwift

Zwift er basalt set et computerspil med en verden, hvor man ved hjælp af et løbebånd eller en cykel koblet med en smart hometrainer kan bevæge sig rundt. Når det går op sendes stigningsprocenten til traineren som skrues op for modstanden, går det ned skrues der ned for modstanden. Samtidig sender traineren de aktuelle watt man træder til Zwift som så udregner en hastighed, baseret på vægt, watt, stigningsprocent og den læ man nu måtte have bag en anden rytter.

Verdener

Zwift har forskellige verdener man kan bevæge sig rundt i. Der er altid 3 verdener man kan vælge. Watopia kan altid vælges, mens de to andre går på skift mellem: London, New York, Innsbruck Richmond, Yorkshire, France, Paris. Skiftene følger en kalender som kan ses i Zwift, i Zwift companion app'en eller på Zwift.com. Der er en verden/bane mere som hedder Crit city. Denne bruges kun til Meetup og races og kan ikke vælges direkte.

Baner

Hver verdenen har et antal baner man kan vælge. Antallet af baner, længder og sværhedsgraderne skifter.

Interaktiv

En Zwift verdenen er interaktiv, dvs man kan selv aktivt vælge hvor man vil køre hen når kører eller løber. Som udgangspunkt følger man den rute man har valgt lige som en gps. I vejkryds får man muligheden for at dreje en anden vej og man har hele tiden muligheden for at lave en u-vending. Zwift vil dog som en GPS rute dig tilbage til den rute man startede på.

Man kan enten løbe eller vælge at køre på MTB, racecykel, gravel eller enkelstarts cykel. Der er forskellige underlag hvor de enkelte cykler passer bedre. Man kan skifte cykel ved at stoppe op og vælge en anden.

Når man kører på cykel kan man opnå læ ved at ligge sig bag en anden og man kan give andre læ ved at ligge sig foran.

Da det jo er et computer spil findes de også noget der hedder powerups. Det er ekstra evner man få over en kort periode. Man kan tabe sig 15kg hvilket hjælper opad, man kan få ekstra læ, man kan give ekstra læ osv alt sammen over en kort periode. Powerups blive tildelt tilfældigt og det er ikke noget man har hele tiden.

Det nyeste er at Zwift nu understøtter and man kan styre med forhjulet, men det kræver endnu en enhed til at registrerer forhjulets bevægelser.

Kommunikation

Man kan se andre ryttere nær sig, man kan se hvor mange w/kg de træder, hvor langt de er væk i tid og meter. Men man kan også skrive sammen under løb, man kan give thumbs up

Løbs former

Zwift opererer med flere former for løb:

- Workout, hvor man køre et forud bestemt program ala spinning men stadig i den virtuelle verden. Belastningen følger bare ikke hvad man ser grafisk.

- Ride, hvor man vælger en verden og en bane og kører, der er altid masser man kan kører med og mod.
- Meetup, hvor en racemaster inviterer til et ride i en bestemt verden med eller uden alle andre i Zwift. Efter banen er færdig kan man selv køre videre hvis man vil det
- Race, hvor man kører deciderede konkurrence. Til det bruges Zwiftpower.com til at holde styr på resultater. Der er typisk 4 grupper fordelt efter w/kg og en gruppe for kvinder. Kvinder må gerne køre med i de 4 andre grupper.

Trainer Difficulty

Zwift har en setting der hedder trainer difficulty og den er værd at kende. Det er en tal mellem 0 og 100% som ændrer virtuelt den kassette man har på sin cykel. Sætter man den til 100% vil en stigningsprocent på 10% føles som 10% i pedalerne. Men sætter man den til 50% (som er default) vil 10% føles som 5% og sætter man den til 0% vil man ikke mærke bakker overhovedet. Det er vigtigt at forstå at det ikke ændrer på hvor hurtigt man kører, men at de svare til at man ændrer sin kassette størrelse, hvorved man vil pedallere hurtigere men stadig skulle træde de samme watt for at komme over en bakke..

Zwift Companion App'en

Companionen app'en er en multi funktions addon til Zwift. Når man sidder på sin cykel har man typisk lige et keyboard foran sig. Så kan man bruge companion app'en som chat med dem man kører med. Den kan også være en avanceret cykelcomputer der kan vise nogle tal man ikke har til rådighed i Zwift. Man kan bruge den til at styre i Zwift.

Derudover kan man se lister over alle de løb der arrangeres og man kan tilmelde sig. Man kan også selv oprette et meetup hvor man inviterer nogen til at køre en tur sammen og man kan acceptere en invitation til et meetup

ZwiftPower

Zwiftpower.com er en hjemmeside der gemmer resultater af races. Der holdes styr på om man har trådt for mange w/kg i et race. Under løb viser Zwift kun de nærmeste ryttere omkring en men på zwiftpower kan man få en større live oversigt over løbsdeltagernes aktuelle tider og placering.

Kører man ikke race har man ikke noget at bruge Zwiftpower til.

Discord

Discord er en video, tale og chat app hvor man mange kan snakke sammen under kørsel. Den kan bruges socialt til at tale om de sidste nye. Det kan bruges som taktik hvis man kører race samme som hold. Det kan bruges til lige at få de andre til at gå en ned hvis det kniber.

Klubbens server er <https://discord.gg/HKcu5q2ZWY>