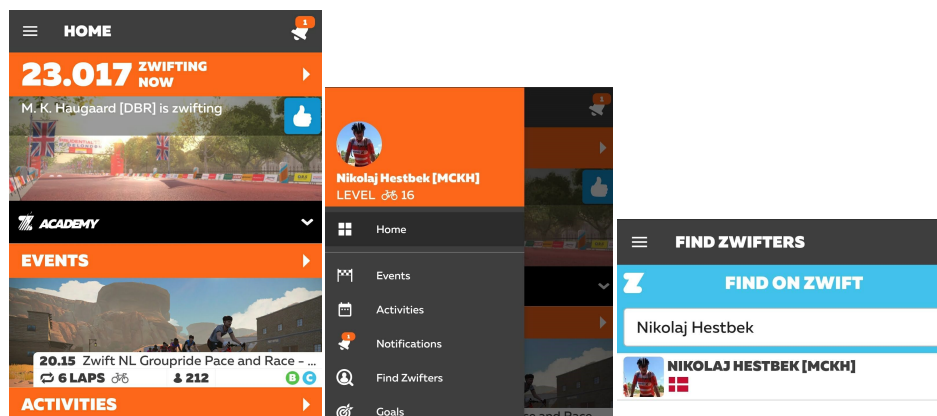


## Hvad skal der til for at være med til at køre på Zwift.

1. En Cykel, man kan bruge de fleste cykler bare den kan monteres på ens Smart Hometrainer.
2. En Smart Hometrainer som kan kontrolleres fra Zwift. Det kan være en af følgende typer:
  - a. En WheelOn hvor man kører med baghjulet på en rulle
  - b. Eller en Direct Drive hvor man tager baghjulet af og monterer cyklen på Hometraineren
  - c. En Smartbike, som er en sammenbygget Hometrainer og cykel.
3. En PC, en Mac, Android telefon/tablet, en iPhone/iPad eller et Apple TV til at køre Zwift på.
  - a. Zwift kan hentes via <https://zwift.com/download> eller App eller Play store.
4. Et Zwift abonnement
  - a. Det koster \$14 om måneden. Køb ikke gennem Apples App store da det er dyre end på Zwift.com.
5. Zwift Companion app'en på sin telefon eller tablet.
  - a. Man skal følge racemasteren for at kunne få en invitation. Det gøres ved:
    - i. Vælg menu baren (de 3 vandrette streger i øverste venstre hjørne)
    - ii. Vælg Find Zwifters
    - iii. Søg på den som er race master her Nikolaj og vælg at følge.



6. Discord (Optional), som er en tale og chat app hvor vi kan snakke sammen under kørsel
  - a. Discord kan hentes her <https://discord.com/download> og eller App eller Play store.
  - b. Man kan tilslutte sig Himmellands serverer: <https://discord.gg/HKcu5q2ZWY>
  - c. Når Zwift skal man vælge Zwift kanalen

