

Was braucht man um mit KIRCHMAIR Cycling bei Zwift Rennen (TTT, ZRL, ...) zu fahren?

Step by Step Anleitung:

- 1. Laptop, Apple TV oder Tablet
- 2. Smart Trainer
- 3. Zwift Account (<u>https://www.zwift.com/eu-de</u>) 15 Euro pro Monat /25km gratis
- 4. Bluetooth HF Sensor (bei Apple TV oder Tablet) oder alternative mit ANT Dongle für Laptop/PC (dann funktioniert es mit dem "alten" Garmin HF Sensor)
- 5. einen externen Monitor, Größe abhängig von der Entfernung (27" aufwärts)
- 6. Companion APP am Handy damit kann man einige Zwift Funktionen mit dem Handy steuern
- 7. Zwiftpower Account wenn man Zwift Rennen fahren will (https://zwiftpower.com/)
- 8. Garmin Connect Account (<u>https://connect.garmin.com</u>) falls man Garmin nutzt
- 9. Strava Account (https://www.strava.com) und Beitritt zum Kirchmair Strava Club
- Discord Account und APP am Handy oder Laptop als Sprachverbindung (<u>https://discord.com</u>). Idealerweise verwendet Ihr ein Headset (Kopfhörer mit Mikro) für bessere Sprachverbindung über Discord (ob BT oder Kabel findet Ihr weiter unten)
- 11. Account bei WTRL um Zwift Rennen (ZRL und TTT) zu fahren https://www.wtrl.racing
- 12. Kirchmair Trikot gibt es jeden Montag um 19:30 Uhr beim Honeypot Ride. Einfach über die Companion App anmelden und bis zum Ende mitfahren. Dann findet Ihr es in Eurer Garage.
- 13. Link Sammlung am Ende

Vorgangsweise:

Punkt 1 – 5 - Zwift Basis:

- Alles aufstellen und verbinden
- Zwift Account anlegen und Profil erstellen (Name, Bild,)
- Zwift auf Apple TV, Tablet oder PC runterladen, starten und anmelden
- In der Zwift APP der Anleitung folgen und den Smart Trainer und HF Gurt verbinden

Jetzt könnt Ihr schon loslegen und eine erste Einheit aufzeichnen.

Kurzeinführung

Über Zwift kann man "frei" fahren, ein vorgegebenes, strukturiertes Training auswählen und absolvieren, an Gruppenausfahrten teilnehmen oder an Rennen teilnehmen. Man kann die "Welten" (Watopia, Frankreich, Paris, Richmond, Innsbruck, …) und dort unterschiedliche Strecken auswählen. All das wird in der Zwift APP direkt oder über die Companion APP gesteuert. Klingt kompliziert und ist es auch!! ;-) Mit etwas Übung kommt man aber schnell rein. Natürlich kann man den Avatar und die Ausrüstung (Rad, Laufräder, Trikot, Helm, Brille, …) anpassen. Je weiter man fährt (Level), desto besser ist die Ausrüstung. Wenn man fährt, bekommt man sogenannte "Droppoints" und damit kann man weitere Ausrüstung "kaufen". Zb. Colnago Räder, Laufräder, …! Es gibt Herausforderungen, die man auswählen kann. Ich empfehle zu Beginn den "Everest"! Nachdem man 50.000 Höhenmeter gefahren ist, bekommt man das "TRON" Bike – mit den leuchtenden Rädern. Das ist das schnellste Rad auf Zwift.

Auf den folgenden Seiten komme ich zu den zusätzlichen Dingen um noch mehr Spass zu haben.



Punkt 6 - Companion APP:

- Companion APP am iPhone oder Android runterladen
- APP starten und mit Zwift Account anmelden
- Vor/nach dem Spiel kann man sich hier bei Events/Rennen anmelden, seine Aktivitäten ansehen, andere Zwifter finden und denen "folgen", die Zwift Einstellungen anpassen,
- Während dem Spiel kann man über die APP verschiedene Funktionen steuern (Richtung wechseln, "ride ons" vergeben, chatten, an Events teilnehmen, …)
- Zwift und Companion APP erkennen automatisch, wenn man gerade zwiftet. Man muss "nur" im selben WLAN mit dem PC, Laptop, Apple TV und dem Handy sein!!



Zwift Companion Gesundheit und Fitness ****** 912

Punkt 7 - Zwiftpower Account anlegen und verbinden:

Schritt 1 – Vorbereitung und Verknüpfung Zwift <-> Zwiftpower

Wir beginnen mit der grundlegenden "Opt-In" Einstellung zur Datenübergabe von Zwift an Zwiftpower. Melde Dich über Deinen Browser unter <u>https://www.zwift.com/</u> an und gehe zu Deinem Profil und dort auf "Settings" und "Verbindungen".

Scrolle dort nach unten und klicke unter dem Zwiftpower Logo auf "Opt-In". Das bedeutet, dass Du damit einverstanden bist, Deine Eventergebnisse und Dein Zwift-Profil auf Zwiftpower zu veröffentlichen. Wenn Du schon mal hier bist, kannst Du gleich auch Strava, Garmin Connect und Facebook verknüpfen. Einfach den entsprechenden Link anklicken und den Anleitungen folgen.





Schritt 2 – Zwiftpower Account anlegen

Gehe auf <u>https://zwiftpower.com/ucp.php?mode=register</u> und lege einen Account an. Anschließend meldest Du Dich rechts oben mit Deinen Daten an.

| < > | | a zwiftpower.com | | | |
|---------|---|--|-------------------------|-------------------|-------------------------|
| raining | 🕞 asus pr ₂ Klagenf 😰 Schwim | 🚼 KC-C2 🔁 ZRL_20 😁 ZWIFT 😰 Training | g 🚹 Ein und 😁 User C | 💼 Buy Ap 😁 Events | ▲ <u>▼</u> |
| onnect | | | | | |
| | | | | | oerhard leeb@icloud.com |
| | | | | | |
| | Zwift Power - Registrati | on | | | |
| | | | | | |
| | Lisername | | | | |
| | Username must be between 3 characters | and 20 characters long and use only letter or number chara | cters. (Case sensitive) | | Remember me |
| | Email address | | | | |
| | | | | | ➡) Login |
| | Password | Confirm pas | sword | | |
| | Must be between 6 characters and 100 ch | aracters. | | | & Register |
| | | I declare that I am 16 years of age or older. | | | |
| | | | | | |

Schritt 3 – Zwift und Zwiftpower Account verbinden

Sobald Du auf Zwiftpower eingeloggt bist, klickst Du in der Menüleiste auf "Connect". Hier kannst Du Deine Zwift ID eingeben und damit Zwift mit Zwiftpower verbinden.

| | Events | Connect | Teams | Leagues + | Series - | Segments + | Rankings 👻 | Forum | | | | • |
|---|--|---------------|--------------|------------------|-----------------|-------------------|-------------------|----------|---|---------|----------|------|
| Ρ | ease update your 2 | wift ID on th | e connectio | on page to com | plete registra | tion. | | | | | | |
| | Connect Zwift Acc | ount | | | | | | | Find your Zwift account | | | |
| I | Step 1. Opt-in to | ZwiftPower | from your z | wift profile at: | nttps://my.zwi | ft.com/profile/ci | onnections | | Only riders that have opted-in and completed an event are listed below. | | | |
| I | Step 2. Locate your Zwift ID and enter it below. If you do not know your ID it can be found by searching the rider | | | | | | | | | Search: | | |
| I | list to the right. | | | | | | | | Distance JF Name | | | lt – |
| I | | | | How do I fin | d my Zwift ID | | | | No data available in table | | | |
| I | Step 3. Launch | wift Compa | nion App an | d add the 4 dig | git code to yo | ur name. | | | | | Previous | Next |
| I | Step 4. Return to | ZwiftPowe | and click th | ne connect but | ton to link acc | ounts. | | | Wrong Zwift ID requested, cancel and start again? | | | |
| I | Once connected | VOLL CAD. FRD | nove the 4 d | init code from | our Zwift nar | ne | | | | | | |
| I | Enter your Zwi | ft ID if know | 1, or choose | from list belov | 7. Sav | e Zwift ID and o | enerate my 4 digi | t number | | | | |
| I | | | | | • | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

Wie/Wo findest Du Deine Zwift ID?

Entweder folgst Du den Anweisungen einer dieser Links:

- <u>https://support.zwift.com/en_us/locating-your-zwift-id-H1WiyxS_l</u>
- https://zwifthacks.com/find-your-zwift-user-id-on-my-zwift-com/

oder wie hier beschrieben:

Melde Dich über Deinen Browser unter <u>https://www.zwift.com/</u> an und gehe zu Aktivitäten. Wähle dort "nur ich" aus. Du solltest zumindest eine kurze Aktivität aufgezeichnet haben. Wähle eine beliebige Einheit aus und klicke auf dem Namen.





Die Einheit öffnet sich. Klicke dort auf das Zahnrad. Klicke mit der rechten Maustaste auf den Link "Download Fit File". In dem Menü das dann aufgeht, klicke "Link kopieren".

| Z Erste Schritte • T | raining Laufen | OFFROAD Shop | Events Suppo | ort | ~ | | |
|------------------------------|----------------|--------------|-------------------------|----------|---------------------|--|---------------|
| | | | | | ACTIVITY | SETTINGS | × |
| ACTIVITY FEED | | | | | Activity Title | | |
| | | | - | | ZWIFT Racin | ng League WTRL - EMEA Cent | ral DIV3 (Mi: |
| ZWIFT Racing League WTI | RL – EMEA Ce | | \sim | 2 | Who can see t | FOLLOWERS PRIVATE | |
| ntral DIV3 (Mixed/Men's) (C |) | S | | | | | |
| G erhard (KC-C2) 12102021 | | E C | $\langle \cdot \rangle$ | | Fit File DOWNLOA | nk in neuem Tab öffnen Link in neuem Fenster öffnen Link in Tabgruppe öffnen | , |
| SUMMARY | | | | 100 8 | | Verknüpfte Datei laden Verknüpfte Datei laden unter | LOSE |
| Distance | 20.3 mi | | 4 | ~ | | Seite zu Lesezeichen hinzufügen Link zur Leseliste hinzufügen | |
| () Time | 1h5m20s | | 2 | - Contig | 2. | Link kopieren | |
| Elevation | 791 ft | | Zi. | C | | Teilen | ` |
| P Calories | 612 cal | | | | | Show 1Password mini Hide 1Password on this page Dienste | > |

Kopiere den Link in ein beliebiges Text Programm oder in den Browser. Die markierte Nummer ist Deine Zwift ID. In dem Fall 524333.



Gib diese Nummer nun im Zwiftpower ein und klicke auf "connect":

| Home Profile Teams Leagues - Series - Challenges - Rankings | | A 10 = 11 🔝 📰 |
|--|---|---------------|
| Test Dummy Course Records Zwill Stats Settings Connect Zwill Account | | |
| Thank you for agreeing to the T&Cs. You are now a registered rider with full access to the site. | | |
| ease update your Zwift ID in the settings tab of your profile to complete registration. | | |
| Connect Zwitt Account | Find your Zwift account | |
| Step 1. Locate your Zwitt ID and enter it below. If you do not know your ID it can be found by searching the rider lin | st. Note: Only riders with more than 250km are listed | |
| How do Lifest any Zwill 172 | | Search |
| | Distance 🖅 Name | 11 |
| Step 2. Launch Zwift Mobie Link and add the 4 digit code to your name Step 3. Return to ZwiftPower and click the connect button to link accounts. | 65525.6 km 🔜 michael mardosz ZHR(D) | This is met |
| One a connected you can carrow the 4 doil code from your 2will name | 64790.0 ** 🗱 T im "BacOn!" Searle AHDR | This is met |
| Come come des you can remove me « organicose nom your cana name. | 53239.6 km 🔜 Bac Nguyen (VietVelo) | This is met |
| 584801 Conne | 51751.0 am K SCOTTIE WEISS [X] THESW | This is mel |
| \smile | 47379.6 km 📰 Nathan Guerra VISION CVR A | Thes is mel- |
| | 44210.0 == 📕 Tom Ove Kaland (KRT) | This is mal |
| | 43866.6 km 🚾 Paul Spadafore | This is met |

Es muss nun Deine Zwift ID noch verifiziert werden. Dazu wurde ein 4-stelliger Code generiert. In dem Fall 4471.

| Events Connect Teams Leagues + Series + Segments + Rankings + Forum | - 12 |
|--|------|
| Connect 2with Account | |
| Request submitted. Please dd even to the Zwift name using the Companion App or In-game. Once done click the "Connect My Account" button below. | |
| Please update your Zwift ID on the connection page to complete registration. | |
| Connect Zwift Account | |
| | |
| IMPORTANT | |
| Use the companion app or Zwifts website. Any changes you make in game only take effect when you leave the game. | |
| Please add 4111 to your in-game Zwift surname. Wait roughly one minute and hit the connect button below. | |
| You are trying to connect to the following user: G. erhard (KC-G2) | |
| Connect my account | |
| If the above fails we have a failback option where joining any event triggers the verification process. You do not need to ride the event, simply register for it. | |
| | |



Öffne nun Zwift am Rechner oder in der Companion APP und gib den 4-stelligen Code hinter Deinem Nachnamen (ohne Abstand!!) ein. Speichern klicken und Zwift weiter laufen lassen.

| Z | Erste Schritte 🗸 | Training | Laufen | OFFROAD | Shop | Events | Support | Aktivitäten |
|---|------------------|----------|-----------------------------------|----------|------|------------------------|---------|--|
| | | | | | | | | |
| | | | ZWIF | T PROFIL | | | | Profil Sicherheit |
| | | | Vorname G National Austr | itāt | | Nachname erhard4471 | • | Penachrichtigungen Verbindungen Werbindungen Dim Mitgliedschaft Dim Bestellungen |

Gehe zurück zu Zwiftpower und klicke "Connect my Account".

| Events Connect Teams Leagues - Series - Segments - Rankings - Forum |
|--|
| Connect Zwill Account |
| Request submitted. Please add 4111 to your Zwift name using the Companion App or in-game. Once done click the "Connect My Account" button below. |
| Please update your Zwift ID on the connection page to complete registration. |
| Connect Zwift Account |
| |
| IMPORTANT Use the companion app or Zwifts website. Any changes you make in game only take effect when you leave the game. |

Es sollte folgendes Bild erscheinen und damit signalisieren, dass Deine Zwift ID erfolgreich verifiziert wurde.

| ed Dunny Course Records 2 will Stats Settings with D has been vertice with D has been vertice | A B B B B |
|--|-----------|
| wrt ID has been verified ase enter your FTP for accurate power graphs. rarothe address: https://www.deftpower.comptrolle.php?id=27161028 Country Germany Races 0 Team FTP 10 | |
| ease enter your FTP for accurate power graphs. | |
| ase enter your FTP for accurate power graphs. | |
| rprofile address: https://www.dwitpower.com/profile.php?dvi2?161028 Intrin III Snin III 20min 00 Country Germany 60 60 60 Team 60 60 60 FIT — 20min 60 | |
| randle abdress: https://www.dompower.composite.php/ndv2/161028 00 Races 0 40 Team 75 - 20 | |
| Country Germany 60 Race 0 40 Team 57 - 20 | |
| Races 0 40 Team 30 | |
| FTP 20 | |
| | |
| | |
| me wy Everests Distance w A Strang profile 00 00 00 | |

Nun kannst Du die Nummer wieder von Deinem Nachnamen entfernen:

| ZWIFT PROFIL | | 0 | Sicherheit |
|--------------|-------------|---|----------------------|
| Vorname | Nachname | | 룫 Benachrichtigunger |
| 3 | ernard (KC) | | G Mitaliedschaft |
| Nationalität | | 0 | Bestellungen |
| Austria | ~ | | |
| Profilbild | | 0 | |



Jetzt noch in Zwiftpower die Datenschutz Erklärung akzeptieren und mit Strava verlinken. Dazu in "Profile" und "Settings" folgende Punkte durchführen.

| Events Profile | Friends Team Leagues - Series - Segmer | nts - Rankings · | | um 🙀 🔂 |
|------------------------------|--|-----------------------------|--------|---|
| Gerhard Leeb (KC-C2) S | ignups Power Activities ZPoints Courses | Settings Alias | ies Ar | nalysis (0) |
| Settings | | | | Account Control |
| Rider Name | | | | Change Password Delete Account |
| Zwift ID | - Remove Zwift ID? | | | Registration and privacy setting |
| TimeZone | Europe/Vienna 💠 | | | Account is activated until 29 October, 2023 |
| Team | V Available for recruitment | | | Renew registration for 5 years End registration and public access |
| FTP in watts | | 1. — | + | I give consent for zwiftpower.com to display my heart rate as part of the full results service and for this information to be used for performance monitoring. |
| Category applies from | | | | |
| Upg mixed category | Let ZwiftPower Decide 💌 | | | Update |
| Bio BBCode Explained | | | | Your account is registered. |
| Use blank line for line feed | | 2 | | Strava account |
| | 2 | | | Currently connected to https://www.strava.com/athletes/370474 |
| | | | | Unlink Strava account Connect with STRAVA |
| | Update | | | A Strava account may be required for some races. |

Beitritt zum KC Team auf Zwiftpower über den Link: <u>https://www.zwiftpower.com/team.php?id=2991</u> oder manuell. Dazu müsst Ihr in Zwiftpower eingeloggt sein. Unter "Teams" nach 1. "KIRCHMAIR e-Cycling Community" suchen. 2. "Join KIRCHMAIR e-Cycling Community" klicken. PS: Am Bild steht "Leave ….. " weil ich ich schon dabei bin. ;-)

| My Teams | | | | | | | | |
|-----------|---------------------|----|--------------------|----------|-----------|------------------------------------|-------------------------------------|---------|
| Name | | ļt | Тад | Riders ↓ | Efforts 🕸 | Owner | | Search: |
| KIRCHMAIF | e-Cycling Community | | KIRCHMAIR e-Cyclin | g 740 | 17723 | Stefan Kirchmair-Coaching.com (KC) | Leave KIRCHMAIR e-Cycling Community | |

Bitte passe Deinen ZwiftPower-Account noch an, indem Du im Bereich "Profile" -> "Setting" unter "Bio" den folgenden Link einfügst und somit das KC-Teambanner in Deinem Profil hinterlegst:

[img]https://www.kirchmair-cycling.com/wp-content/uploads/2021/04/kc-banner910px.png[/img]

| Events | Profile | Friends | Team | Leagues 👻 | Series - | Segments - | Rankings | ← Forum |
|-------------------|--------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------|---------------|-----------------|----------|---------|
| Marco Diehl (KC) | | | | | | Settings | | |
| Settings | | | | | | | | |
| Rid | er Name | Marco Di | ehl (KC) | | | | | |
| | Zwift ID | 270853 (Ve | rified) - Rem | ove Zwift ID? | | | | |
| т | imeZone | Europe/ | Berlin | | ~ | | | |
| | Team | 🗸 Availab) | e for recruit | ment | | | | |
| FTP | in watts | 250 | | | | | | |
| Category appl | ies from | 2019-10- | 03 16:16:09 | • | | | | |
| Upg mixed (| category | Let ZwiftF | ower Decid | e • | | | | |
| BBCode E | Bio | [img]https:// banner910 | //www.kirchn lpx.png[/img | nair-cycling.com] | n/wp-content/ | uploads/2021/04 | l/kc- | |
| Use blank line fo | or line feed | | | | | | | |
| | | | | | | | | li. |
| | | | Update | | | | | |
| | | | | | | | | |

Zusätzlich präsentieren wir alle Teamfahrer auf der Homepage in einheitlichem Layout, daher sende uns bitte ein gut ausgeleuchtetes Foto (am besten vor einfarbigem Hintergrund im Innenbereich), damit wir dieses bearbeiten und auf der Homepage sowie in den sozialen Medien präsentieren können.



Punkt 8 und 9 - Garmin Connect bzw. Strava:

Sofern ihr noch keinen Account habt, über die Links einsteigen und einen Account anlegen. Garmin Connect Account (<u>https://connect.garmin.com</u>) Strava Account (<u>https://www.strava.com</u>)

Strava und Garmin miteinander verbinden. Dann werden automatische alle Garmin Einheiten auf Strava hochgeladen.

Beitritt zum KC Strava Club: https://www.strava.com/clubs/Kirchmair-Cycling

Punkt 10 - Discord installieren und beitreten:

Discord auf iPhone, Android oder PC/Laptop installieren



Discord öffnen und über "registrieren" einen Account erstellen. Den Anleitungen folgen.



Dem KC Server über den Link beitreten über <u>http://kc-ds.de</u>. Dort könnt Ihr dann in den einzelnen Sprachkanälen einsteigen (Kanal auswählen und "Sprachchat beitreten" klicken und los geht's. Zur besseren Verständigung ist ein Headset zu empfehlen.

Ob Bluetooth oder Kabelgebunden hängt von Deinem Setup ab. Viele schwören auf Kabel, da BT durch die vielen Geräte (HF Sensor, Rolle, ..) überlastet ist. Anderen sind die Kabel im Weg. Am besten für sich testen! ;-)





Punkt 11 - WTRL Account:

Account bei WTRL um Zwift Rennen (ZRL und TTT) zu fahren https://www.wtrl.racing



Du benötigst hierzu neben Deinen persönlichen Angaben auch Deine Zwift-ID. Die Beschreibung, wie Du diese findest, ist weiter oben nachzulesen.

Nachdem Du nun Deine persönlichen Daten und Deine Zwift-ID eingetragen hast kannst Du Deinen Account (Dein Profil) erstellen.

Bitte beachte Deinen Posteingang (ggf. den Junk- oder Spam-Ordner), da dort eine E-Mail zur Bestätigung Deines Accounts eingeht. Den dort enthaltenen Link musst Du anklicken, um den Account zu aktivieren. Jetzt kannst Du Dich an Deinem neuen Account anmelden.

Wir freuen uns, Dich nun in eines unserer in der WTRL gemeldeten Teams aufnehmen zu können.

Punkt 12 - Kirchmair in Game Trikot:

gibt es jeden Montag um 19:30 Uhr beim Honeypot Ride. Einfach über die Companion App anmelden und bis zum Ende mitfahren. Dann findet Ihr es in Eurer Garage.





Punkt 13 - Zum Schluss die Social Media Seiten:

Join us:

Website: Facebook Community: Facebook Zwift Community: Zwiftpower e-Community: Instagram: Strava: Discord: https://www.kirchmair-cycling.com/ https://www.facebook.com/groups/kirchmair.coaching/ https://www.facebook.com/groups/KC.Zwift/ https://www.facebook.com/groups/KC.Zwift/ https://www.facebook.com/groups/KC.Zwift/ https://www.facebook.com/groups/KC.Zwift/ https://www.strava.com/clubs/Kirchmaircycling https://kc-ds.de

Viel Spass und Erfolg auf der Zwift Plattform!!

