

## RSG Gelderland auf ZWIFT

Auf der Rolle mit ZWIFT zu fahren wird bei RadSportlern immer populärer, um während der OFF-Season und bei schlechten Wetterbedingungen in Form zu bleiben, bzw. sich für die kommende Saison vorzubereiten.

Keine langen Umziehzeiten, Wetter und Licht unabhängig und hoch effizient-dank keiner Leerlaufzeiten, Ampeln, etc. Das Problem ist nur die Motivation. Bei einer Ausfahrt würde ich nie auf die Idee kommen vom Rad zu steigen, auf der Rolle ist das jederzeit möglich, wenn die Beine anfangen zu brennen.

Mit dem ersten donnerstags-RSG ZWIFT Training haben wir direkt den Olymp des virtuellen Gruppentrainings erklommen. Ein gemeinsames strukturiertes Workout, jeder in seinem Leistungsbereich und dennoch zusammen durch die virtuellen Welten zu fahren. Wir haben uns nicht nur alle -d. h. unseren AVATAR- dem Bildschirm gesehen, sind hinter, neben und voreinander gefahren, sondern haben auch mittels Discord über einen gemeinsamen Sprachkanal miteinander kommuniziert. Es gab dort interessante Informationen zum Trainingsinhalt und den angesprochenen Trainingsbereichen, aber auch Aufmunterungen, durchzuhalten oder die Herzfrequenz zu checken, damit sich niemand überlastet. Und nebenbei kam natürlich die eine oder andere lustige Bemerkung rüber: Training soll ja nicht nur anstrengend sein, sondern auch Spaß machen!

Am Ende waren sich alle einig, auch wenn es von einem SweetSpot Intervall zum nächsten immer anstrengender wurde; die Zeit ist gemeinsam viel kurzweiliger gewesen. Es war ein tolles Gefühl, das Workout, von den Mitfahrern angespornt, durchgefahren zu sein.

Vielen Dank an Bastian für das Ausarbeiten des Workouts, deine fachliche Kompetenz insbesondere für die unkomplizierte und konstruktive Zusammenarbeit bei Vorbereitung und Durchführung.

Toll, dass schon beim ersten Mal so viele dabei waren! Ich habe bislang nicht mal von etablierten Radsport-Vereinen gehört, die etwas Vergleichbares für ihre Mitglieder anbieten.

Ich freu mich schon auf das nächste Donnerstagstraining mit Euch!

Wenn auch du Lust hast, dabei zu sein, melde dich gerne per PM oder über [orga@rsg-gelderland.de](mailto:orga@rsg-gelderland.de).

