BOC

GRUPPE ZWIFT

Felles intervalløkter hele vinteren.

Slik fungerer det, slik blir du med, og sesongen 2025/26 i tall.

BOC · GRUPPE ZWIFT

BOC

Opplegget. Samme økt, samme tid, samme gruppe.

Mandag og onsdag

kl. 19.00–20.00, gjennom vinteren

Forhåndsbestemte intervaller

Alle kjører samme workout, oppgitt i beskrivelsen av dagens økt

«Keep Everyone Together»

Alle holder følge i gruppa, uansett watt

EKSTRA TILBUD

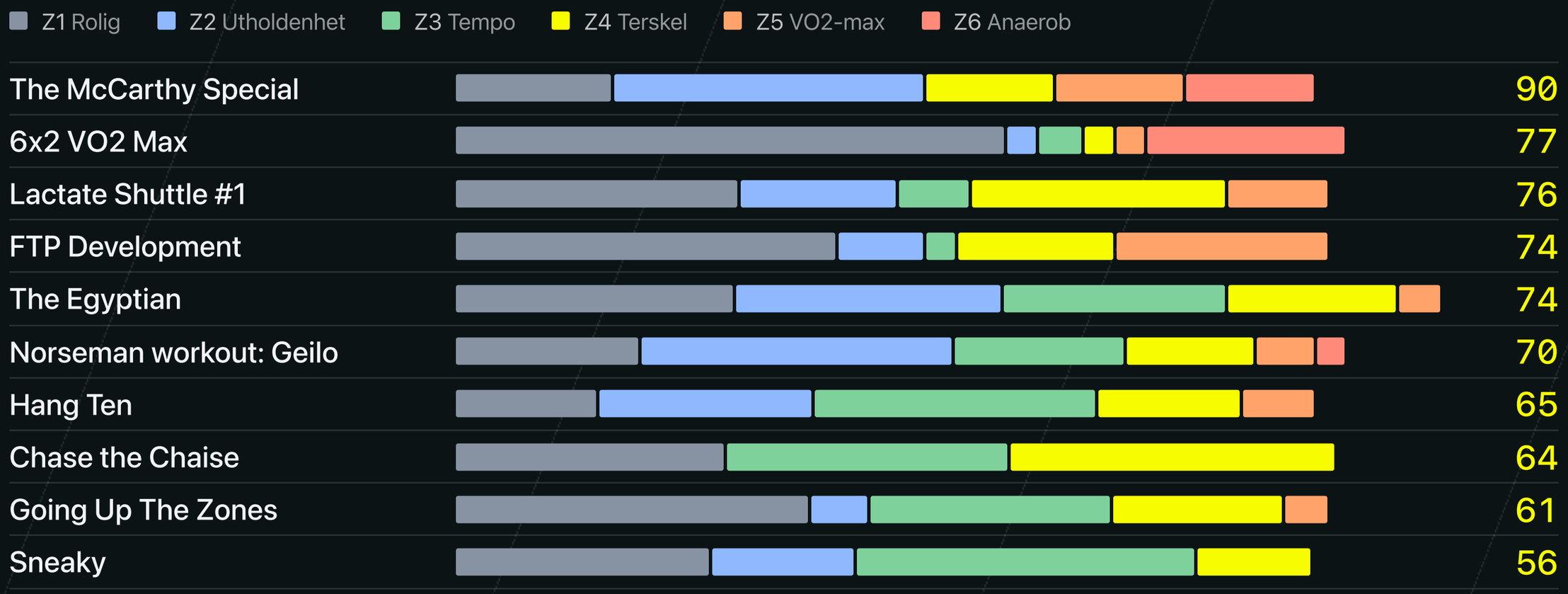
Fryd Vinterligaen

Åtte ritt gjennom vinteren på Zwift, arrangert av 5071CK. Du melder deg på selv hos arrangøren.

BOC · GRUPPE ZWIFT

BOC

Øktene vi velger fra. Ti som går igjen.



Hver stolpe er øktas minutter fordelt på sonene. Tallet til høyre er stresspoeng. Kilde: whatsonzwift.com. Profil og mappe i Zwift for hver av dem står i Zwift-treningsplanen.

BOC · GRUPPE ZWIFT

BOC

Slik melder du deg på.

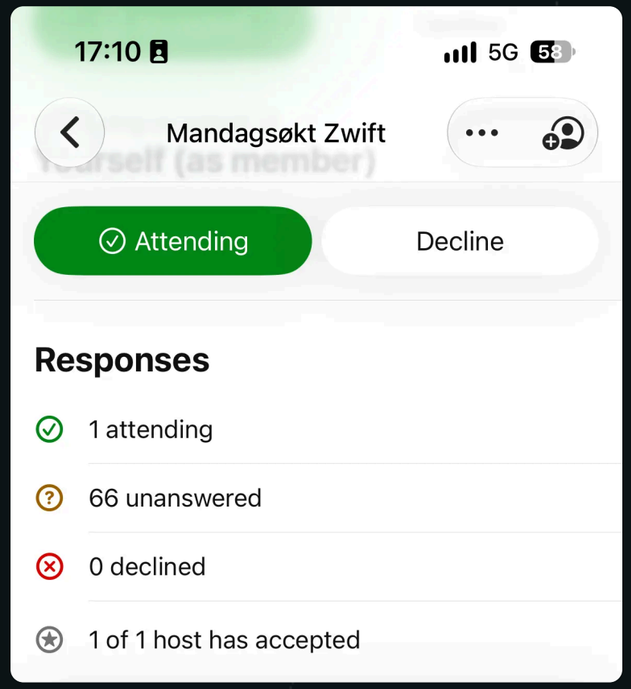
1 Meld deg på økta i Spond.

Gruppeleder inviterer kun de som har meldt seg på i Spond. Gjør dette hver gang, ikke bare første gang.

Bli med i Spond-gruppa med koden under, åpne økta og trykk «Attending».

SPOND

KODE LFODS



BOC · GRUPPE ZWIFT

BOC

Slik melder du deg på.

2 Gjør klar utstyret.

Alle nivåer kjører sammen, så du trenger ikke være i form.

- En Zwift-konto med abonnement
  ca. 250 kr/mnd
- En smartrulle eller en wattmåler på sykkelen
- Zwift Companion-appen på telefonen



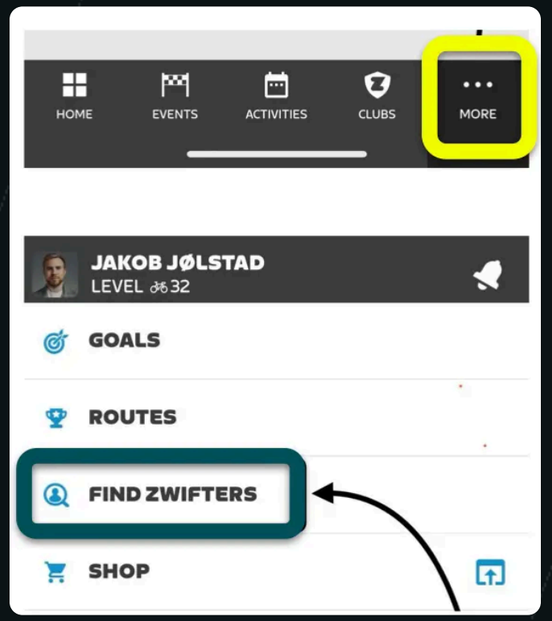
BOC · GRUPPE ZWIFT

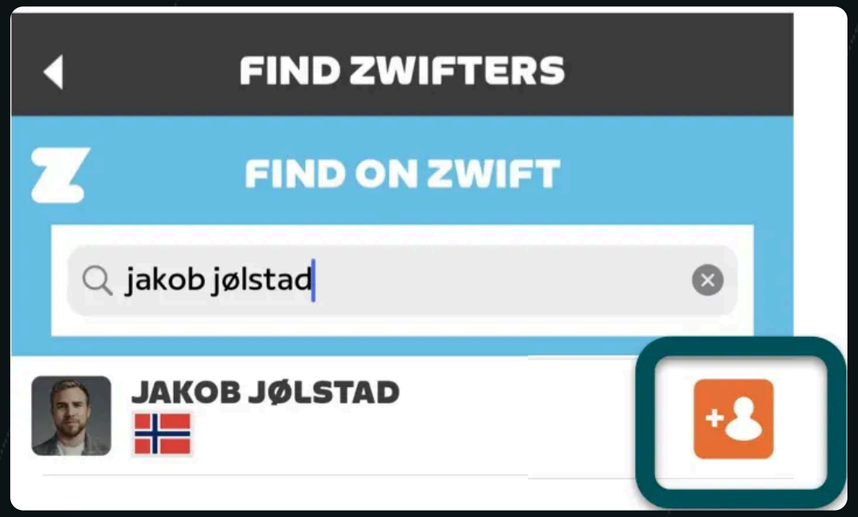
BOC

Slik melder du deg på.

3 Følg gruppelederen Jakob Jølstad i Zwift Companion.

Meetup-invitasjoner kan bare sendes til dem som følger arrangøren. More → Find Zwifters → søk etter «Jakob Jølstad» → følg.





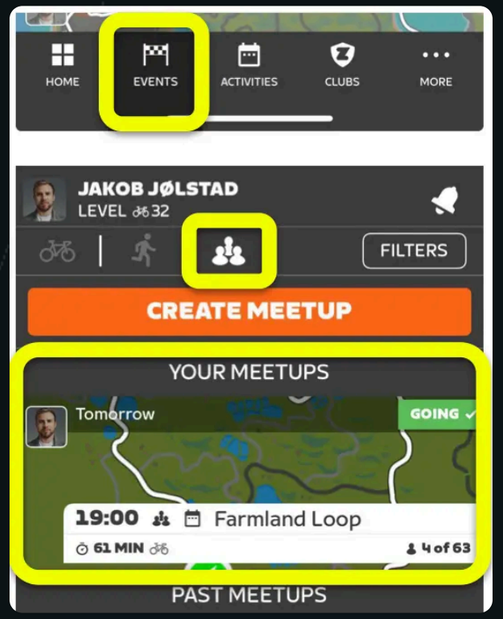
BOC · GRUPPE ZWIFT

BOC

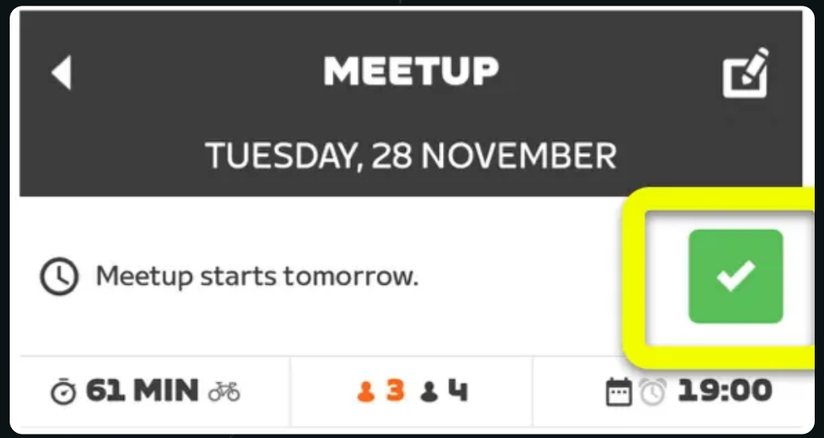
Slik melder du deg på.

4 Godta invitasjonen til Meetupen.

Events → Meetups → «Your Meetups».



Åpne økta og trykk på haken.



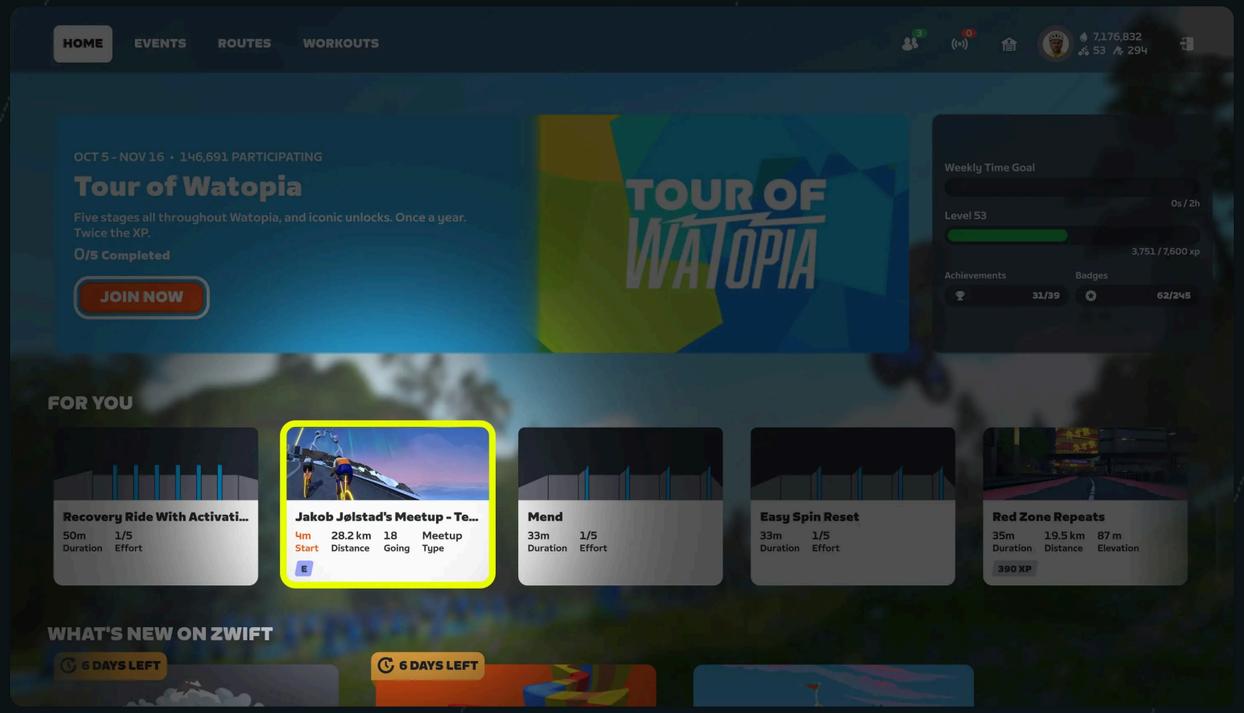
BOC · GRUPPE ZWIFT

BOC

Bli med når økten starter.

5 Start Zwift i god tid.

- Logg på Zwift.
- Meetupen ligger under «For you» på startsiden.
- Gå inn på den og vent på start.
- Fortsett å tråkke: «Keep Everyone Together» holder alle sammen.

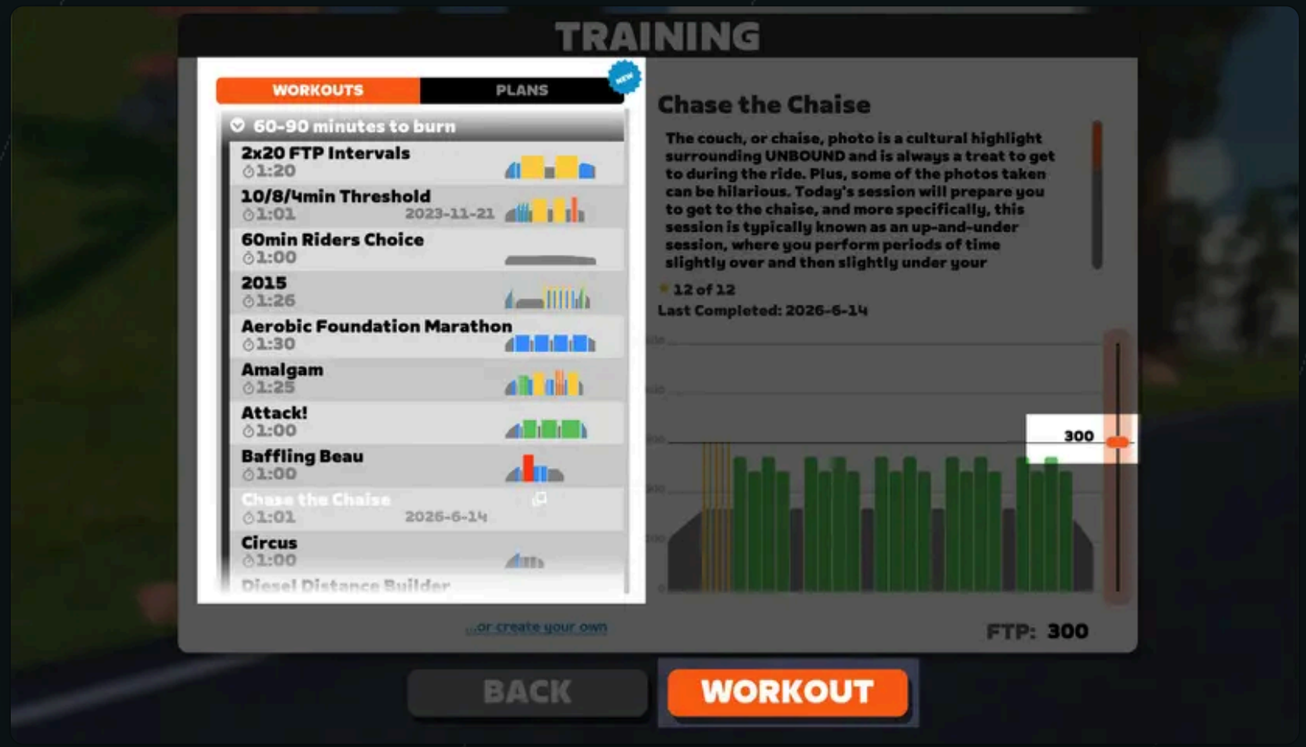


BOC · GRUPPE ZWIFT

BOC

Velg dagens intervalløkt.
Alle kjører samme workout.

1. Trykk Menu i Meetupen.
2. Velg Workouts.
3. Velg økta fra meldingen og trykk Workout.



BOC · GRUPPE ZWIFT · SESONGEN 2025/26

BOC

Sesongen i tall.

39
økter

443
oppmøter

11,4
ryttere i snitt per økt (median 12)

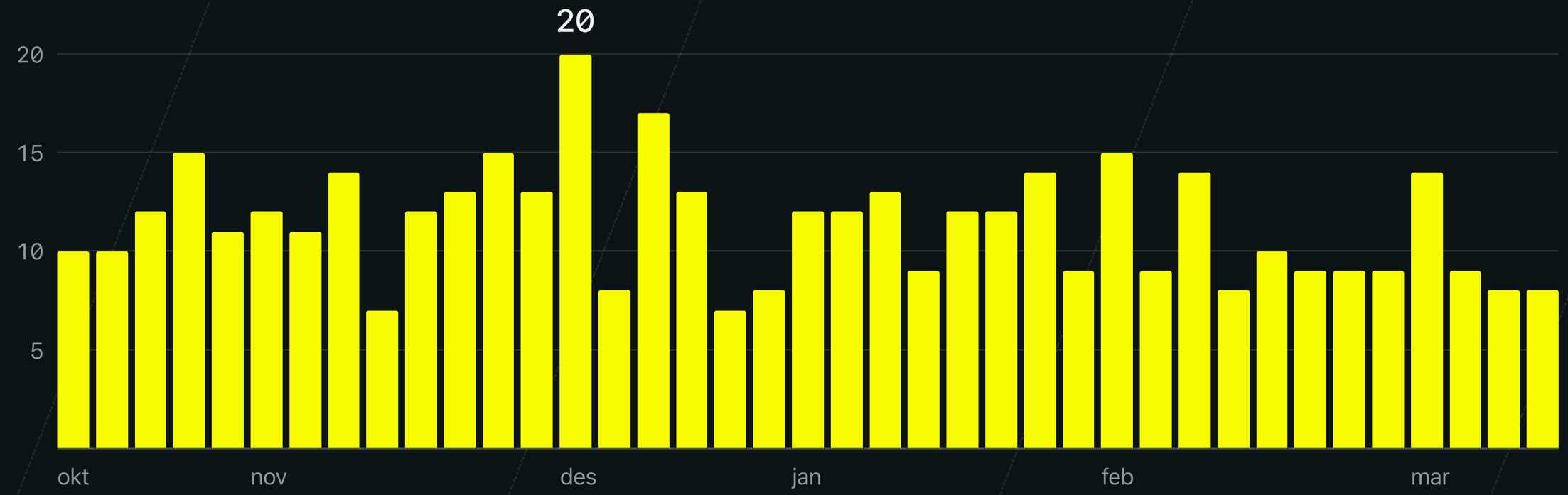
40+
ulike ryttere

Fra sesongåpningen 15. oktober til 11. mars. Mandagene samlet flest, med 12,8 i snitt mot 10,0 på onsdagene.

BOC · GRUPPE ZWIFT

BOC

Ryttere per økt. Flest 1. desember.

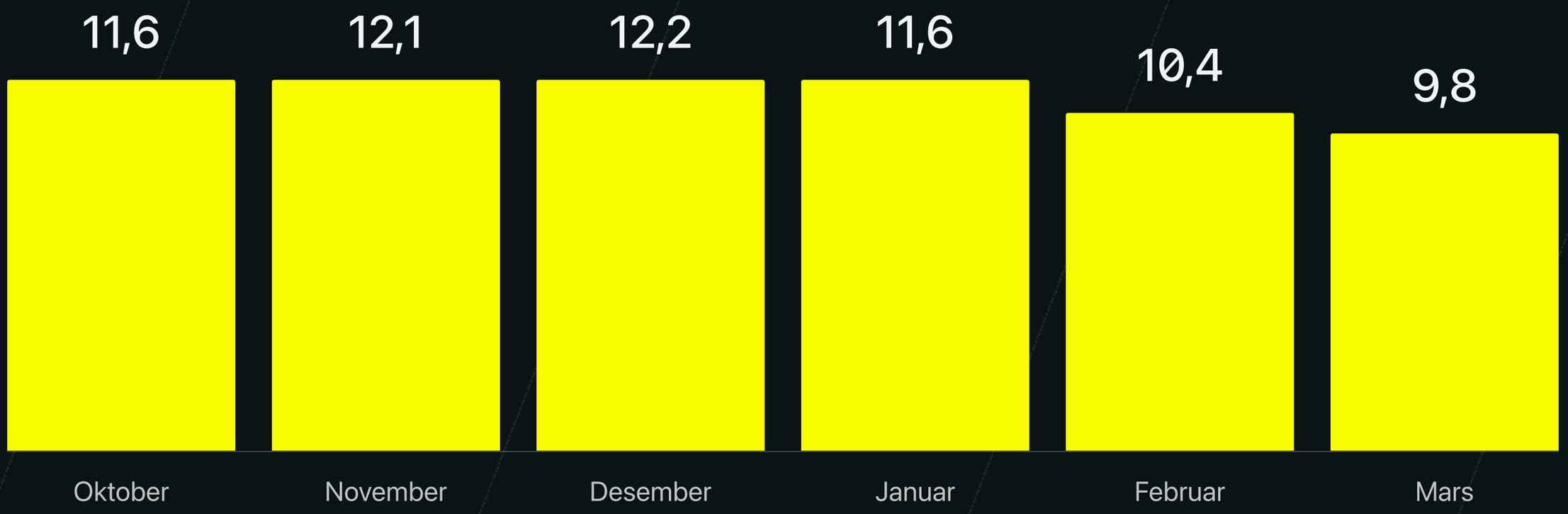


Kilde: deltakere i Meetup-øktene i Zwift Companion. Bare antall, ingen navn.

BOC · GRUPPE ZWIFT

BOC

Oppmøtet holdt seg hele vinteren.
Snitt per økt, måned for måned.



BOC

BLI MED I VINTER

To ting, så er du med på Meetupen.

1. Meld deg på hver økt i Spond.
2. Følg Jakob Jølstad i Zwift Companion.

Alle nivåer kjører sammen. Du trenger Zwift og en smartrulle eller wattmåler. Påmeldingen til Fryd Vinterligaen åpner 1. oktober kl. 12.

