



**Thuis-Fietselfstedentocht maandag 1 juni 2020.  
Test jouw skills in de virtuele wereld van Zwift.**

Beste thuis-Fietselfstedentochtfietser,

Hierbij zenden wij je de informatie met betrekking tot de Thuis-Fietselfstedentocht 2020.  
In deze brief tref je aan:

1. Informatie over de dag
2. Technische voorbereiding
3. Ride-leader
4. Starttijd
5. Linkje naar onze websitepagina met daarin twee .pdf bestanden met o.a. 'THUIS11-handleiding' met de stempelkaart

### 1. Informatie over de dag:

Voor de Thuis-Fietselfstedentocht moet je in het bezit zijn van een interactieve hometrainer en gebruik maken van het programma Zwift. Wij adviseren je om het programma Zwift 20 minuten voor aanvang op te starten. Dit i.v.m. eventuele updates die Zwift kan uitvoeren. Vanuit je eigen huis, tuin of garage fiets je dan samen met zo'n 200 fietsers de 235 km over de route 'Tempus Fugit' binnen Watopia, die per 17,3 km een stijging van 16 hoogtemeters heeft. Je bent deze dag gekoppeld aan een Ride-leader. Deze Ride-leader begeleidt jouw peloton op deze dag. Als groep kun je dan ook onderling met elkaar communiceren.

Na afloop van de dag vragen we jou als bewijs de link naar jouw Zwift-rit (of Strava) te mailen naar [info@fietselfstedentocht.fr](mailto:info@fietselfstedentocht.fr). Doe dit uiterlijk voor vrijdag 5 juni.

Na ontvangst van het bewijsmateriaal zal in de maand juni een Print-at-home online certificaat worden toegezonden en een medaille via de post.

### 2. Technische voorbereiding:

Om de dag optimaal te beleven raden we aan om alle techniek ruim van tevoren op orde te hebben. Als test zullen we op donderdag 28 mei en vrijdag 29 mei om 20:00 een Zwift-rit van 45 minuten houden, met daarin een 5 minuten stempel-pauze.

Als hoofd-device heb je uiteraard je SmartTrainer met een device dat Zwift draait.

Daarnaast heb je de app Zwift Companion nodig op je telefoon. Hiermee kan je de ride-leader als vriend toevoegen en de hele dag chatten met de mensen in jouw groep.

Als je nog een derde device hebt kan je met de ride-leader connecten via ZOOM, om de hele dag met je hele groep te beeldbellen.

Voeg in je gebruikersnaam nu alvast #THUIS11 toe zodat je vanaf vandaag herkenbaar bent als deelnemer. Zoek ook nu alvast je Ride-Leader op in Zwift Companion zodat die jou kan uitnodigen voor de test ritten op 28 en 29 mei.

### 3. Ride-leader:

Elke deelnemers is gekoppeld aan een ride-leader. Deze ride-leaders begeleiden het peloton op de dag.

In een peloton van 25 tot 50 rijders rijd je de route met in elke stad (het aantal kilometers volgens de stempelkaart) een rustpauze van 5 minuten zodat je even tijd hebt om naar de WC te gaan en iets te eten.

De Ride-leader rijdt na exact 5 minuten weer door. Het is je eigen verantwoordelijkheid dat je op tijd weer aanhaakt. Als je de boot mist kan je gewoon gaan rijden en aanhaken bij andere rijders die #THUIS11 in hun naam hebben.

Tijdens het fietsen kun je virtueel met elkaar communiceren, dus je hebt niet het idee dat je alleen fietst.

De ride-leader zal aangeven dat de 5 minuten pauze er aan komt een paar kilometer voordat we in de steden zullen zijn.

Het is ook mogelijk om na de start de tocht individueel te fietsen. Mocht de groep dus te snel of te langzaam gaan dan kun jij je eigen tempo aanpassen. Tevens kan je gewoon achter andere rijders aan rijden die herkenbaar zijn aan het #THUIS11 in hun gebruikersnaam.

Om jouw account te koppelen aan de ride-leader moet je de volgende stappen doorlopen:

1. Zorg dat je de app Zwift Companion op je telefoon hebt geïnstalleerd en daar bent ingelogd
2. Klik in Zwift Companion op "more" en dan op "find zwifters"
3. Tikt de naam van jouw ride-leader in en klik op het plusje om hem/haar toe te voegen
4. Zodra de ride-leader jou heeft geaccepteerd, zal hij/zij jou ook toevoegen. Dit verzoek moet je dus ook accepteren zodat je elkaars vriend bent op Zwift
5. Je krijgt voor het pinksterweekend de zoom-link nog in een mailbericht, houdt deze voor jezelf en deel deze niet met anderen op social media.

### 4. Starttijd:

Alle deelnemers aan de volledige Thuis-Fietselfstedentocht (**235km**) **starten om 5.00 uur**, de deelnemers aan de zuidelijke route Thuis-Fietselfstedentocht (**97km**) **starten om 10:30 uur**. Het startschot zal worden gegeven door de vaste starter van de Fietselfstedentocht dhr. Vincent Haagsma en zal te zien zijn via multimedia, informatie hierover in de volgende mail. Bekijk dit op een ander device zodat je Zwift gewoon aan hebt staan om meteen weg te fietsen.

Om ervoor te zorgen dat je op tijd bij de start aanwezig bent adviseren wij om het programma Zwift minimaal 20 minuten voor aanvang op te starten. Ga alvast 'warm fietsen' op lage intensiteit. Zwift vraagt je voor aanvang of je naar de start wilt, klik op JA. Hier zit je dan virtueel in de startblokken terwijl je wel blijft trappen.

Tevens zal de website gebruikt worden om informatie over de ride-leader groepen te communiceren.

### 5. Thuisactiviteiten voor supporters:

**Linkje naar o.a. jouw stempelkaart** (THUIS11-handleiding) [www.fietselfstedentocht.fr/nl/thuis11](http://www.fietselfstedentocht.fr/nl/thuis11)

We zijn ons er wel degelijk van bewust dat we de sfeer van de gewone Fietselfstedentocht niet bij jullie thuis krijgen. Toch willen we proberen om iedereen erbij te betrekken.

Om de tocht als gezin te beleven hebben we enkele tips:

- Vanaf 09:00 uur zal Omrop Fryslân live uitzending doen op radio en TV. Deelnemers die hebben aangegeven dat de Omroep contact met ze op mag nemen kunnen benaderd worden voor een item. Omrop Fryslân is te volgen via: <https://www.omropfryslan.nl/live/omrop-fryslan-tv>
- Tijdens de fietselfstedentocht is er altijd verzorging, deze verzorging zou nu door het gezin kunnen worden overgenomen. Zo kun je denken om in Dokkum een bakje koffie met gebak te nemen en halverwege een warme maaltijd te nuttigen. In de 'THUIS11-handleiding' vind je o.a. een thuis-fietselfstedensoepje aan dat klaar gemaakt kan worden door de supporters.
- Ook de kinderen willen we erbij betrekken. In de bijlage vind je twee kleurplaten die als aanmoediging gebruikt kunnen worden. Door een foto van de tekening te sturen naar [info@fietselfstedentocht.fr](mailto:info@fietselfstedentocht.fr) onder vermelding van naam en adres doen ze mee aan de kleurwedstrijd en zullen de mooiste kleurplaten een prijsje winnen.
- Leuke foto's of verhalen op de site. Maak je tijdens deze dag leuke foto's en wil je die delen dan kun je ze mailen naar [info@fietselfstedentocht.fr](mailto:info@fietselfstedentocht.fr) De foto's kunnen dan eventueel geplaatst worden op onze website.

We hopen je zo voldoende geïnformeerd te hebben en dat we op pinkstermaandag 1 juni 2020 een geslaagde dag mogen beleven.

Met sportieve groet,  
Bestuur Fietselfstedentocht

**Vergeet niet om voor vrijdag 5 juni a.s. een bewijs te sturen van het behalen van de tocht naar: [info@fietselfstedentocht.fr](mailto:info@fietselfstedentocht.fr)**