

INSPIRATIE-AVOND DIGITAAL FIETSEN

TALKS, DEMO'S, DRINKS & BITES

SPORT
INNOVATIE
—
CAMPUS

howest
hogeschool

KEISER®

BRUGGE
MAAKT
DERONDE

TALKS




 **Christoph Verkruysse** (Sportsolid), zelf een fervent 'Zwifter', vertelt ons over zijn Zwift wielerteam, de begeleiding van 'e-racers' én zijn ervaringen als bondscoach van de Belgische Zwift-ploeg voor het WK eSports.




 **Ruben Crop** (Energy Lab en Endurance Sportcoaching), fietser in hart en nieren, geeft ons concrete tips & tricks bij indoor fietsen, en overloopt verschillende types van indoor fietstrainingen.



 **Astrid Heggerick** (Cycling Vlaanderen en BONK Cycling Club) licht toe waarom Cycling Vlaanderen inzet op virtuele wielervedstrijden.



 **Heather Loontjens** (Sport- en cultuurfunctionaris gevangenis Oudenaarde) vertelt ons over The Breakaway, het eerste eCycling-team voor gevangenen, en hoe virtueel sporten kan helpen bij re-integratie.



 **Charlotte Van Tuyckom** (Howest en Sportinnovatiecampus) neemt ons mee in de motiverende/verslavende werking van digitale community-platformen als Strava.

DO 25/5 19H


SPORTINNOVATIECAMPUS

SPORT VLAANDEREN BRUGGE

DEMO'S INDOOR CYLING APPS


ZWIFT


ROUVY


BKOOL


WAHOO
RGT


WHOOSH



WAT HEB JE NODIG OM INDOOR TE FIETSEN?

1. EEN SMART TRAINER

Met een 'smart trainer' bedoelen we een trainer waarmee de weerstand automatisch kan aangepast worden. Beste manier is een 'direct drive model'. Daarbij haal je het achterwiel uit de fiets en monteert je een cassette op de trainer. Dat is nauwkeuriger, leuker (en ook stiller) fietsen, met vermogensmeting. Prijsklasse tussen de €500 en €1000. Gekende modellen zijn de Wahoo Kickr Core, Suito van Elite, Zwift Hub. Hoe zwaarder je wil trainen, hoe sterker je fietstrainer moet zijn. Een goede indicatie is het stijgingspercentage. Ga je buiten zelden of met veel moeite een berg van 10% op, dan hoeft je fietstrainer ook niet veel meer aan te kunnen.

Er bestaan ook complete indoorfietsen (waar je geen extra fiets/cassette voor nodig hebt): stil, zeer nauwkeurig, krachtig en afwijkingpercentages onder de 1%. Maar met een prijskaartje tussen de €2000 en €4000.

2. EEN FIETS

Op zich kan je bij een 'direct drive model' je outdoor fiets gebruiken, maar makkelijkst is wel om een aparte fiets voor indoor en outdoor te hebben. Zo moet je je fiets niet telkens (de)monteren.

3. EEN CASSETTE

Check hiervoor goed de productomschrijving, want bij de meeste trainers is deze niet inbegrepen. Het type cassette is afhankelijk van je fiets en je trainingsdoelen. We lezen vaak een 11-28 als minimum. Wil je bergen beklimmen, dan neem je best een bergcassette.

4. EEN MAT, VENTILATOR EN HANDDOEK

Zweten zal je! Een matje is dus onontbeerlijk, ook om de vibraties te dempen. Een gewoon yoga-matje is meer dan voldoende. Ook een ventilator en handdoek zijn geen overbodige luxe.

5. EEN INDOOR FIETSAPP

Om het leuker en gevarieerder te maken. Er zijn tal van opties op de markt: Zwift, Rouvy, Bkool, Wahoo RGT, My Woosh, ... Allen hebben een gratis proefperiode.



ZWIFT

Zwift was niet de eerste speler op de markt van het virtueel fietsen, maar is wel de populairste. Zwift heeft een grote sociale component, veel spelelementen en grafisch mooie beelden.

Er zijn virtuele groepsritten waaraan je kan deelnemen, maar je kan ook gewoon alleen fietsen of één van de trainingsschema's volgen. De competitie-renners kunnen deelnemen aan Zwift races.

Zwift voegt geregeld nieuwe spelelementen toe om de interactiviteit te bevorderen. Er is ook een Discord-integratie, en je kan chatten met vrienden en andere renners.

De routes bevinden zich op de fictieve Watopia en Neokyo werelden. Er zijn ook routes geïnspireerd door 'echte' ritten zoals de 2018 UCI Road World Championships in Innsbruck-Tirol.



Platform: iOS, Android, Windows, macOS, Apple TV
Kost: €14,99/maand
Gratis proefperiode: 14 dagen
Compatibel met: ANT+, Bluetooth
Belangrijkste kenmerken: solo en sociale ritten, virtueel fietsen, gestructureerde trainingen en wedstrijden



WAHOO RGT

Wahoo kocht RGT Cycling in 2022. Het is een concurrent van Zwift, maar bij Wahoo RGT zijn het virtuele ritten op 'echte' wegen. Geen virtuele wereld dus.

Wahoo RGT is momenteel nog gratis te gebruiken. Toegang tot de premium versie gaat via een Wahoo X lidmaatschap, dat je ook toegang geeft tot Wahoo SYSTM.

Op Wahoo RGT kan je individuele- of groepsritten doen, gestructureerde training en wedstrijden op virtuele reconstructies van iconische wegen zoals de Mont Ventoux, de Paterberg en de Passo dello Stelvio.

Premium gebruikers kunnen ook hun eigen GPX bestanden uploaden en de app creëert dan een virtuele rit.

Wahoo releasde ook een virtuele versie van Dunoon (in Schotland). Daar zijn o.a. gravelwegen, waarbij de weerstand van je fietstrainer zich automatisch aan het type ondergrond aanpast.



Platform: iOS, Android, Windows, macOS, Apple TV

Kost: €14,99/maand

Gratis proefperiode: 14 dagen

Compatibel met: ANT+, Bluetooth

Belangrijkste kenmerken: virtuele versies van echte wegen, gestructureerde trainingen en wedstrijden



Rouvy omvat een mix van virtuele ritten en intervaltraining.

Bij Rouvy gaat het om fietsen in 'augmented reality'. Je fietst tegen je vrienden, net zoals bij Zwift, maar niet in een volledig virtuele wereld. De app voegt avatars, wegbewijzing en banners toe aan 'echte' beelden. Je kan dus trainen op simulaties van bv. wegen die de renners in de Tour de France reden. Wat je ziet zijn hoogwaardig opgenomen video's van routes en niet een geanimeerde wereld (zoals in Zwift).

Het platform bevat meer dan 10000 gesynchroniseerde videoroutes van hoge kwaliteit, maar ook workouts, online wedstrijden, motiverende uitdagingen, ...

Rouvy lijkt op de Tacx Training app, maar onderscheidt zich door de grote hoeveelheid routes van over de hele wereld. Daardoor kan je bijna alle bekende cols proberen bedwingen.



Platform: iOS, Android, Windows, macOS, Apple TV
Kost: €12-€15/maand
Gratis proefperiode: 14 dagen
Compatibel met: ANT+, Bluetooth
Belangrijkste kenmerken: video routes, augmented reality routes, gestructureerde trainingen

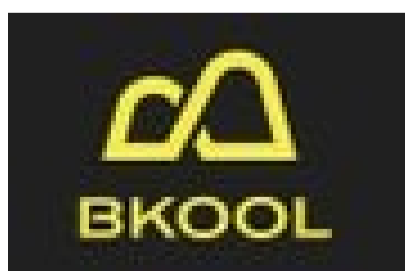


Bkool focuste vroeger vooral op indoor trainers, met een app erbij. Intussen ligt de focus volledig op de software.

Bkool biedt, net als Zwift, duizenden ritten aan. Je kan ook zelf een route bouwen, zowel met een gpx-bestand als met een video van je fietstocht. Je kan ook profwedstrijden rijden en evenementen die daarop gehouden worden, zoals de Virtual Giro d'Italia.

Daarnaast biedt Bkool ook een fitness app aan, met virtuele fietsklassen en instructeurs. Of je kan kiezen uit verschillende workouts om gestructureerd te trainen. Ook is er de optie om op een wielervedstrijd te fietsen.

Bkool heeft verschillende weergave-opties. In de 3D-modus zie je een virtuele wereld met daarin een fietsende avatar. Net zoals Zwift dus, alleen bestaan de routes ook 'in het echt'. De omgeving is geen kopie, maar de bochten en stijgingspercentages kloppen met de wegen die je in het echt ook zou rijden. Een ideale manier dus om je voor te bereiden op die specifieke col, of om een wedstrijd te fietsen die profs ook rijden. In de video-modus zie je een echt opgenomen beeld van een route, en in de map-modus zie je een kaart van de route.



Platform: iOS, Android, Windows, macOS

Kost: €9,99/maand

Gratis proefperiode: 30 dagen

Compatibel met: ANT+, Bluetooth

Belangrijkste kenmerken: virtuele wedstrijden, virtuele routes én video-routes, gestructureerde trainingen



My Whoosh is de 'new kid on the block'. Het brengt, net als Zwift en andere virtuele platformen, de ervaring van buiten fietsen binnen in de huiskamer door een sociale en immersieve virtuele ervaring aan te bieden.

Deze gratis fietsapp kan je zowel gebruiken om te trainen als deel te nemen aan online fietswedstrijden (met geldprijzen). De trainingsschema's zijn zeer gedetailleerd.

My Whoosh wil de nummer 1 worden in e-cycling wedstrijden. De keuze is echter minder groot dan bij bv. Watopia op Zwift (waardoor je bij My Whoosh ook niet op elk moment van de dag kan deelnemen aan een wedstrijd).

Je fietst in My Whoosh trouwens vaak door woestijnlandschappen (wat niet zo vreemd is gezien het hoofdkantoor zich in Abu Dhabi bevindt). De reclameboodschappen zijn echter mooi geïntegreerd in het landschap.

En...My Whoosh is gratis.



Platform: iOS, Android, Windows, macOS

Kost: gratis

Compatibel met: ANT+, Bluetooth

Belangrijkste kenmerken: virtuele wedstrijden met prijzenpot, woestijnlandschappen, gedetailleerde trainingsschema's