AACHEN, 21.10.2022

MICHAEL LUXEN

BSG RADSPORT 2022/2023

AACHEN, 21.10.2022

MICHAEL LUXEN

BSG RADSPORT

BSG RADSPORT 2022/2023

ZWIFT ZUSCHUSS:

- Für BSG-FEV Mitglieder.
- Als rückwirkender Zuschuss beantragt mit einem BSG Abrechnungsbeleg über 3 ZWIFT Abo Monatsrechnungen.
- Belegte Benutzung der Zwift Companion App, via Michael Luxen (follow the user: Mike // RCD)
- Regelmäßige Teilnahme an Workouts oder virtuellen Ausfahrten.
- Teilnahme in 3 aufeinanderfolgenden Monaten, in der Zeit von Nov. 2022 bis März 2023.
- Mindestens 9 von 12 Wochen vom Mitglied selbst differenziert benannte Teilnahmen.
- Es zählt eine Teilnahme pro Woche, entweder Dienstag 19Uhr, Donnerstag 19Uhr oder Sonntag 10Uhr.

BSG Radsport Wintersaison 2022/2023 DE

WINTER ROLLENTRAINING MIT ZWIFT

- **Zeitraum:** 01.11.2022 – 30.03.2023
- **Trainingstage:** Dienstag und Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr sowie Sonntag, 10:00 – 12:00 Uhr
- **Art des Trainings:** Workouts in der Woche (Di/Do) und virtuelle Ausfahrt am Wochenende (Sonntag)
- **Belastung:** Individuell anhand des FTP (Functional Threshold Power) Wertes prozentual in Kombination des angebotenen Workouts (Di/Do) oder Streckenprofiles (Sonntag)
- **Kommunikation:** Audio per Discord während des Workouts oder der virtuellen Ausfahrt
- **Ankündigung:** Über ZWIFT Companion App durch Michael Luxen (folge dem User: Mike // RCD)
- **Vorabinfo**: Weitere Details können hier nachgelesen werden
- **WhatsApp:** Informationsaustausch findet auch über die **FEV BSG-Radsport** WhatsApp Gruppe statt (Bei Interesse zur Aufnahme meldet euch bei Michael Luxen)

BSG Cycling winter season 2022/2023 EN

WINTER SMART BIKE TRAINING WITH ZWIFT

- **Period:** 01.11.2022 – 30.03.2023
- **Training days:** Tuesday and Thursday, 19:00 – 20:30 and Sunday, 10:00 – 12:00
- **Type of training:** Workouts during the week Woche (Tue/Thu) and virtual rides at the weekend (Sunday)
- **Typical load:** Individual based on FTP (Functional Threshold Power) value in combination with the recommended workout (Tue/Thu) or the route profile (Sunday)
- **Communikation:** Audio via Discord during the workout or virtual ride
- **Announcement:** Via ZWIFT Companion App by Michael Luxen (follow the user: Mike // RCD)
- **Preliminary info**: Further details can be found here
- **WhatsApp:** Information exchange will also happen via **FEV BSG-Radsport** WhatsApp group (If you are interested in joining, contact Michael Luxen)

BSG Radsport Sommersaison 2023 DE

SOMMERANGEBOT 2023

- Ab 30.03.2023 wird es wieder ein regelmäßiges Angebot an Trainings (in der Woche) und Ausfahrten (am Wochenende) geben
- **Mai 2023:** Teilnahme beim MHA Triathlon
- **Juni 2023:** Teilnahme beim Stadtradeln event
- **WhatsApp:** Informationsaustausch findet auch über die **FEV BSG-Radsport** WhatsApp Gruppe statt (Bei Interesse zur Aufnahme meldet euch bei Michael Luxen)
- **Strava:** Tretet auch gerne dem FEV BSG-Radsport Strava Club bei

BSG Cycling sommer season 2023 EN

SUMMER OFFER 2023

- From 30.03.2023 there will again be a regular offer of trainings (during the week) and rides (on weekends)
- **May 2023:** Participation in the MHA Triathlon
- **June 2023:** Participation in Stadtradeln event
- **WhatsApp:** Information exchange will also happen via **FEV BSG-Radsport** WhatsApp group (If you are interested in joining, contact Michael Luxen)
- **Strava:** Feel free to join the FEV BSG-Radsport Strava Club