

## Ein Rennen mit 2.111 hm und 90km mitten im Dezember?

Zwift macht es möglich! Die Strecke: Four Horsemen in Watopia. Dabei ging es in die Berge auf den legendären Alpe du Zwift und dann noch, wo man sich schon fast am Ziel an der Küste wiegt, quälend durch den Jungel auf Gravel-Stecken, wo die km nicht enden wollen. Fünf Stunden an einem Stück auf der Rolle sitzen – kling verrückt? Ist es auch und sau anstrengend dazu! Aber der Reihe nach:

Nachdem wir im Oktober und November fleißig dienstags und donnerstags gemeinsam in einem Meetup von Bastian am Gummiband verschiedenste Intervalle geschrubbt haben, kam von Eileen und Goran die Idee auf, im Dezember doch mal zusammen ein Rennen in den Virtuellen Welten auf Zwift zu fahren. Und wenn schon, dann auch gleich neben dem „Pretzel“ die längste und anspruchsvollste Strecke. Warum das Jahr 2022 nicht mit einer schönen Runde abschließen? So erstellte Bastian für den 18.12.22 um 12h ein entsprechendes Event ohne Gummibandfunktion, damit sich alle an den Anstiegen messen können. Stefan war, sein Training für Kolumbien im Hinterkopf, direkt dabei. Eileen und Goran waren quasi als Ideengeber und Bastian als Veranstalter ebenfalls gesetzt. Louisa war auch direkt begeistert, musste dann aber wegen einer Erkältung absagen. Da ich (Norbert) die ganze RSG-Zwift-Geschichte schon angezettelt hatte, konnte ich auch nicht kneifen. Mit gefangen mit gehangen! Wie auch bei unseren Zwift-Trainings wurde mit Discord gefahren, das heißt wir hatten quasi Sprechfunk über den wir uns während des Rennens austauschen und motiviert haben nicht auf zu geben und durch zu halten.

Alpe du Zwift - wie es der Name der neuen Strecke schon erahnen lässt, wurde der legendäre und von der Tour de France bekannte Anstieg Alpe d'Huez nachgebaut. Was bedeutet das in Worten? Insgesamt 12,2 km Anstieg mit insgesamt 1036 Höhenmetern. Das ist eine Steigung von 8,5% im Schnitt. Verrückt, betrug die Höhendifferenz des bis dato längsten Anstiegs (Epic KOM) gerade einmal überschaubare 414 Höhenmeter. Das Schöne an Alpe du Zwift sind die 21 Kehren, denn diese machen den Anstieg erst recht zu einem echten Erlebnis.

Oben angekommen wartet noch ein kleines Gimmick: Eine Verlosung von Zwift Equipment. Leider bekam keiner die ersehnten Zipp Laufräder, für die man sonst lange strampeln muss in Zwift um diese frei geschaltet zu bekommen.





**Basti MO's Meetup - Four Horsemen**  
 Four Horsemen 91km 3 5 **DU HAST DEINE KATEGORIE IN DEN TOP 1% BEENDET**

FOLLOWING 1st/4 MÄNNLICH 1st/3

RANG	NAME	ZEIT	WATT	HF	RIDE ON
1st	B.MO	214:46.0 +0	228W 2.7 W/KG	139AVG	
2nd	S.Baaken	236:46.0 +22:00	189W 2.3 W/KG	156AVG	
3rd	G.Rakita (ZRG)	306:21.0 +91:35	123W 1.6 W/KG	143AVG	
4th	E.Ieen	313:47.0 +99:01	100W 1.7 W/KG	159AVG	

Norbert fehlt leider in der Liste durch einen Fehlstart mit 279 Minuten 174W 141 AVG.