



Die GCA Klassiker PROS powered by Müller – Die lila Logistik ist eine Rennserie des Bundes Deutscher Radfahrer e.V. in Zusammenarbeit mit Müller – Die lila Logistik und der Online-Plattform Zwift.

## 1 Start- Wertungsberechtigung

Die Rennen werden als „private“ Rennen auf Zwift durchgeführt, das bedeutet, dass nur jene Athletinnen und Athleten (ab Jahrgang 2001 und älter), welche im Jahr 2020 im Besitz einer gültigen BDR – Lizenz sind und sich angemeldet haben, teilnehmen können und gewertet werden. Eine Teilnahme mit Tageslizenz ist möglich. Die Beantragung ist über <https://lizenzen.rad-net.de> möglich!

## 2 Teilnahmevoraussetzungen

Damit Fahrer/innen in die offizielle Ergebnisliste kommen, müssen sich diese sowie die Teams bei [ZwiftPower](https://zwiftpower.com) registrieren (so funktioniert es: [https://support.zwift.com/de/connecting-to-zwiftpower-SyldRc\\_4H](https://support.zwift.com/de/connecting-to-zwiftpower-SyldRc_4H)).

### Anmeldung für Lizenz- oder Tageslizenzfahrer:

„Die Meldung erfolgt ausschließlich über das Meldetool von rad-net.de!

Folgende Angaben müssen gemacht werden: Name, Vorname, Jahrgang, Team, Teamkürzel

**WICHTIG! Auf Zwiftpower MUSS der richtige Name (der in der Meldung angegeben wurde) eingetragen werden, nicht der Zwiftname! Zudem darf der Zwiftname nicht vom Klarnamen abweichen. Nur dann kann ein Ergebnis erstellt werden. Der Name muss in folgender Form auf Zwiftpower eingetragen werden:**

**Vorname; Nachname; Jahrgang; Teamkürzel**

Falls keine Namenszuordnung möglich ist, ist keine Aufführung im Ergebnis möglich.

## 3 Benötigte Hard- und Software, um zugelassen zu werden

- **Laptop, PC, iPad, AppleTV**  
iPad und Apple TV funktionieren nur in Verbindung mit einem Smart-Trainer.
- **ANT+ Dongle** für Laptop, PC, iPad, AppleTV  
falls man über keinen Smart-Rollentrainer oder Bluetoothfähigen PM verfügt.
- **Zwift Account** (15 Euro im Monat; Abo kann monatlich gekündigt werden)
- **Zwift Software** (im App-Store oder als Download unter <https://zwift.com/eu-de/download>)
- **Rollentrainer:** Es muss kein Smart-Trainer vorhanden sein, solange man über einen ANT+ - oder Bluetooth-fähigen Powermeter (PM) direkt am Fahrrad verfügt.
- **Herzfrequenz-Gurt:** ANT+ - oder Bluetoothfähig; empfohlen wird der Wahoo Tickr

Eine gute Übersicht über das Setup erhaltet ihr auch unter: <https://zwift.com/eu-de/video/how-to-cycling/what-you-need-to-ride-zwift>



## 4 Allgemeine Regeln

- 1) Es dürfen nur Fahrer mit Powermeter oder Smart-Trainer teilnehmen. Eine Teilnahme mit Equipment, das die Power-Daten nur schätzt (ZPower) ist verboten und kann aufgrund des wettbewerbsverzerrenden Charakters auch zur Disqualifikation für zukünftige Rennen führen.

Ebenso verboten ist die Nutzung des Turbomuin Smarttrainers der Marke Elite gemäß Punkt 2.7.2 b der Zwift eRacing Regeln (<https://content-cdn.zwift.com/uploads/2020/04/Zwift-Cycling-Esports-Ruleset-v1.0.4-d2.pdf>)

Die Nutzung eines Wheel-on Smarttrainers ist nur erlaubt, solange die Zwift Software mit einem Zwift kompatiblen Powermeter verbunden ist.

- 2) Um eine erste Verifikation von Leistungen vornehmen zu können ist die Verwendung eines Herzratensensors und die Freigabe der Daten zur Einsicht auf Zwiftpower verpflichtend.
- 3) Im Falle von außergewöhnlichen Leistungen in Bezug auf w/kg, absolute Watt oder im Vergleich zu typischen Leistungen der Altersgruppe behalten wir uns vor, den Fahrer um eine Verifizierung seiner Leistung zu bitten. Die Pflicht des Nachweises obliegt dem jeweiligen Fahrer, deshalb empfehlen wir analog zu den Zwift eRacing-Regeln (<https://zwift.com/p/zwift-cycling-esports-rules/>) generell ein Dual Recording mit einer zweiten Power-Quelle (inkl. upload auf Zwiftpower), Gewichtsnachweis-Videos (z.B. über die Facebook-Gruppe ZwiftTransparency) und ein offenes Strava-Profil mit IRL-Fahrten mit Power-Messung. Eine Prüfung kann auch stichprobenartig erfolgen.
- 4) Fahrer, die aktuell durch Zwiftpower suspendiert sind („ZVRG“) werden auch für die GCA-Rennen disqualifiziert.
- 5) Um ein faires und positives Rennen für alle Teilnehmer zu ermöglichen behalten wir uns zudem vor, Fahrer für unsportliches Verhalten, Betrug und ähnliche Verstöße für das betroffene und zukünftige Rennen zu disqualifizieren.
- 6) Powerups sind erlaubt

### Verifikation von Leistungen

- 1.) Die Top 10 des Frauen und Männerrennens müssen nach jedem Rennen innerhalb von 24 Stunden unaufgefordert ein „Weigh in video“ ihres Körpergewichtes an [gca@bdr-online.org](mailto:gca@bdr-online.org) schicken. Ein Beispiel für ein weigh in Video findet man hier: <https://www.youtube.com/watch?v=0ObegPKUoio>
- 2.) Die Top 10 des Frauen und Männerrennens müssen nach jedem Rennen innerhalb von 24 Stunden unaufgefordert ein sogenanntes dual recording bei Zwift Power hochladen.

Ein dual recording bedeutet: Über ein zweite Leistungsquelle werden Leistungsdaten erhoben und auf Zwiftpower im Profil, verknüpft mit dem jeweiligen Event, hochgeladen. Beschreibung der Leistungsquellen, bspw. SRM Powermeter, Wahoo Kickr Modell, mit



Bildnachweis. Die Teilnehmer können in Zweifelsfällen gebeten werden, die ordnungsgemäße Kalibrierung ihres Equipments für folgende Rennen anhand eines Videos nachzuweisen

- 3.) Die Pflicht einer Verifikation der eigenen Leistung obliegt grundsätzlich dem jeweiligen Teilnehmer. Wir empfehlen deshalb generell ein möglichst aussagekräftiges Zwift-power-Profil. Im Idealfall gehören dazu z.B. der Upload verschiedener Dual Recordings aus der Vergangenheit inkl. Angabe der jeweiligen Powerquelle (mit repräsentativen 1/5/20/60 min Werten), Links zu den besten Labortest-/Outdoor-Strava-Leistungen über 1/5/20/60 min und beste Outdoor-Resultate. Alle Outdoor Leistungen müssen inklusive Herzfrequenz aufgezeichnet sein und die jeweiligen Bestwerte (1/5/20/60min) müssen aus verschiedenen Dateien stammen.

Dies macht den konkreten Leistungsnachweis im Falle von Top-Ergebnissen oder -Leistungen in den GCA-Events einfacher und schneller.

- 4.) Zusätzlich zu den Top 10, werden alle weiteren TeilnehmerInnen aufgefordert werden, ihre Leistung zu Verifizieren, sollten sie die folgenden Grenzwerte überschreiten:

Leistungsobergrenzen Männer:

1. Durchschnittsleistung gesamtes Rennen (avg): 5,0 Watt/Kg
2. 20min Leistung: 5,5 Watt/Kg
3. 5min Leistung: 6,7 Watt/Kg
4. 1min Leistung: 10,0 Watt/Kg
5. 30sek Leistung: 12,0 Watt/Kg
6. 15sek Leistung: 13,5 Watt/Kg

Leistungsobergrenzen Frauen:

1. Durchschnittsleistung gesamtes Rennen (avg): 4,5 Watt/Kg
2. 20min Leistung: 5,0 Watt/Kg
3. 5min Leistung: 6,0 Watt/Kg
4. 1min Leistung: 8,0 Watt/Kg
5. 30sek Leistung: 10,2 Watt/Kg
6. 15sek Leistung: 12,2 Watt/Kg

Fahrer und Fahrerinnen die sich in den GCA Klassiker PROS Rennen unter den Top 10 platzieren, sind dazu verpflichtet, ihr Gewicht und die Leistung nach dem Rennen nachzuweisen. Die Verifizierung muss spätestens 24h und ohne Aufforderung erfolgen. Sollte keine glaubhafte Verifizierung der erbrachten Leistung erfolgen, wird der Fahrer vom Rennen disqualifiziert und ist erst wieder startberechtigt, wenn er seine Leistung glaubhaft nachweisen kann. Sollte nachgewiesen werden, dass durch bspw. fehlerhaftes Material, (Smarttrainer o. Powermeter) die Leistung auch von bereits gefahrenen Rennen Abweichungen zur der realen Leistung zeigen, werden auch rückwirkend alle Ergebnisse gestrichen.

## 5 Wertungen

Die Ranglisten des Zieleinlaufes werden direkt nach dem Rennen auf Zwiftpower veröffentlicht. Diese Ergebnisse sind provisorisch und werden anschließend noch bis zum Nachfolgenden Mittwoch nach Unregelmäßigkeiten überprüft und ggf. angepasst.



Die endgültigen Rennergebnisse werden am Mittwoch im Laufe des Tages bekannt gegeben und werden u. a. auf den Seiten der GCA ([www.germancyclingacademy.de](http://www.germancyclingacademy.de)) und [www.rad-bundesliga.net](http://www.rad-bundesliga.net) abrufbar sein. Einsprüche gegen die Wertungen sind bis Donnerstags 24 Uhr möglich.

## 6 Termine

Die Serie beginnt am Samstag den 06.06.2020 und endet voraussichtlich am 20.06.2020.

1. 06.06.2020
2. 13.06.2020
3. 20.06.2020

**Startuhrzeit und Kurs:** Alle Rennen werden samstags durchgeführt.  
**Die Rennen der GCA Klassiker PROS werden in vier Blöcken gestartet.**  
**Männerblock Lizenz, Start 18:00 Uhr**  
**Frauenblock Lizenz: Start 18:05 Uhr**

Die Rennkurse werden mittwochs während des #gca-ballern Rennen bekanntgegeben zudem ab Donnerstag auf Instagram: #gca-ballern und Facebook: <http://www.facebook.com/BundDeutscherRadfahrer>

**Dauer:** Die Distanz wird zwischen 35 -60 km gehalten. Die Rennzeit liegt in etwa bei 1:00h-1:30h (beim Abschlussrennen: +25 – 30 min).

## 7 Schlussbemerkung

- 6.1 Änderungen an dieser Generalausschreibung bleiben vorbehalten.
- 6.2 JEDE/R Teilnehmer/In verpflichtet sich fair und ehrliche Angaben zu machen. Bei unrealistischer Fahrweise, kann der Teilnehmer aufgefordert werden sein Gewicht der GCA Klassiker powered by Müller – Die lila Logistik zu beweisen.

gez: Patrick Moster, Leistungssportdirektor  
Günter Schabel, Vizepräsident Leistungssport



## Anhang:

### **Kurzanleitung für die Anmeldung auf Zwift:**

- Jede/r FahrerIn muss sich selbst auf ZwiftPower registrieren, um in die Wertung zu kommen.
- Jede/r Teilnehmer/In hat sich bei der Kategorie, die Zwift aufgrund der W/Kg FTP-Leistung vorgibt, zu registrieren. Da alle Rennen in der Liga von allen Kategorien gleichzeitig gefahren werden, hat die Kategorie-Einteilung für die GCA Liga powered by Müller – Die lila Logistik keinerlei Auswirkungen.
- Jedes Team muss sich selbst auf ZwiftPower mit dem gleichen Teamnamen registrieren, um in die Teamwertung der GCA Liga powered by Müller – Die lila Logistik zu kommen (die Anzahl sowie das Alter der Mitglieder eines Teams spielt hierbei keine Rolle). Dafür auf ZwiftPower auf „Team“ und dann „Create new Team“ navigieren. Anschließend müssen die einzelnen Fahrer noch dem neu erstellten Team beitreten.

Die Fahrer werden außerdem gebeten ihr 3-Buchstaben Teamkürzel hinter dem Nachnamen bei Zwift einzufügen. Ein Beispiel: Max Mustermann (ABC)

Das Teamkürzel legt der Teamleiter bei der Zwiftpower Anmeldung fest.

Weitere Informationen zu Zwift Power unter <https://zwiften.de/2018/12/04/zwiftpower-anleitung/>