

Guide til dual recording, Zwift

Formål med dual recording

For alle A-ryttere i DCU løb i Zwift, er det afgørende at sikre en fair konkurrence. I et forsøg på at sikre, at udstyr er korrekt opsat, anvendes dual recording via analyseværktøjet i Zwiftpower.

Det anerkendes fuldt ud, at dual recording ikke kan stå alene, men det er et første forsøg på at sikre et minimum af kontrol med andelen af ryttere der kommer igennem et officielt løb i DCU-regi, med udstyr der potentielt kan give unfair fordele.

I kontrollen af dual recording undersøges det hvorvidt der er sammenhæng mellem de 2 uploadede filer og dermed de 2 power sources anvendt under løbet. Det er acceptabelt at have afvigelser på op til 6% i sammenligningen af power output (watt) mellem primær og sekundær power source. Der kan være større afvigelser på de helt korte målinger (1 sekund og 5 sekunder), hvorfor der primært vurderes på 15 sekunder, 30 sekunder, 1 minut, 5 minutter, 10 minutter, 20 minutter og 60 minutter.

Eksemplet herunder er fra en dataanalyse af primær power source (Kickr16) og sekundær power source (Assioma Duo). Selvom 1 minut, 10 minutter og 20 minutter er under 6% afvigelse, så er 15 sekunder, 30 sekunder og 5 minutter alle over 6% afvigelse, og denne ville således være resulteret i en DQ.

	Kickr16	Assioma Duo
1 Second	893 watts	720 watts (-24.03%)
5 Seconds	712 watts	653 watts (-9.04%)
15 Seconds	660 watts	598 watts (-10.37%)
30 Seconds	549 watts	508 watts (-8.07%)
1 Minute	446 watts	421 watts (-5.94%)
5 Minutes	331 watts	312 watts (-6.09%)
10 Minutes	311 watts	294 watts (-5.78%)
20 Minutes	286 watts	271 watts (-5.54%)
60 Minutes	0 watts	0 watts

Herunder gennemgås krav til udstyr og guide til setup.

Udstyr:

- 2 power sources (fx wattmåler mod smarttrainer *eller* wattpedaler mod wattkranksæt).
- 1 headunit (fx Garmin Edge *eller* Wahoo Element Bolt).

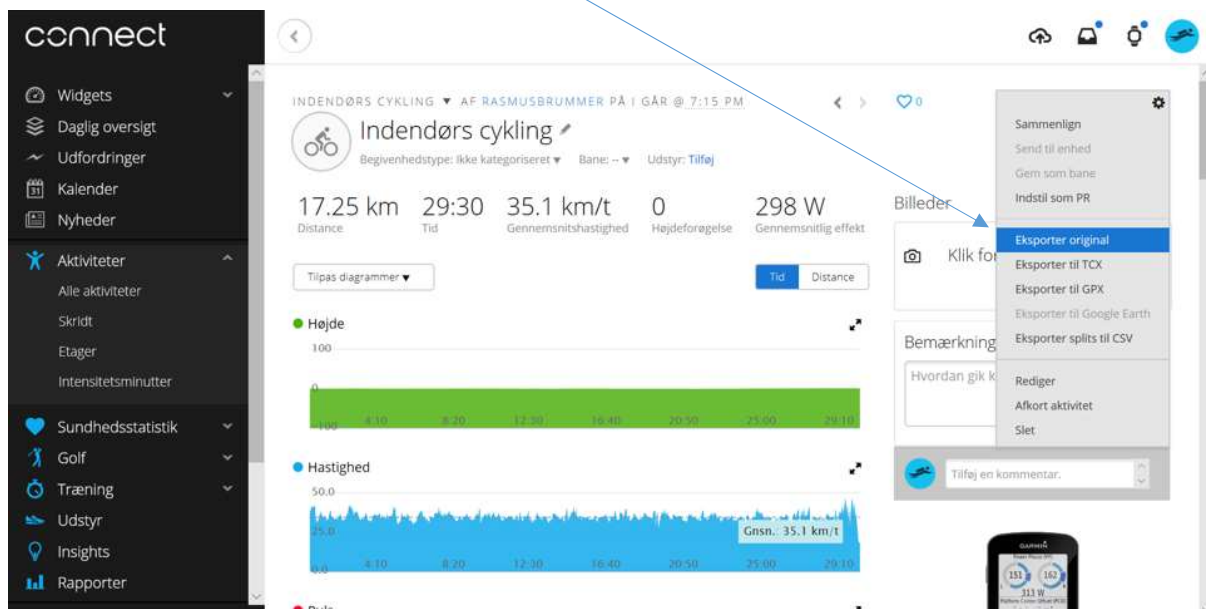
Opsamling af data:

- Log på din Zwift konto og dan par mellem din primære wattmåler (fx pedaler), både som wattmåler, kadencemåler (her kan din smarttrainer godt være Controllable).
- Par din hjemmetræner som sensor på din headunit. De fleste headunits modtager signal via ANT+ eller bluetooth.

Efter hvert løb vil du have 2 filer at sammenligne.

- Den første fil finder du på <https://my.zwift.com>. Det er din primære fil, som er den data Zwift har registreret.
- Den anden finder du på din enhed. Det er din sekundære fil. På Garmin skal man sætte den til computeren, og finde den som drev, og finde den under "Activities". Hvis du har Garmin/Wahoo headunit som selv uploader til fx Garmin Connect kan filen også findes der.

Du skal kun downloade din sekundære fil og den skal være i .fit format for at kunne læses på Zwiftpower. Bemærk, at på Garmin Connect står der ikke nødvendigvis ud for filen om det er .fit format, men hvis du vælger "Eksporter original" så er det .fit format. Denne fil gemmer du i en mappe på din PC.

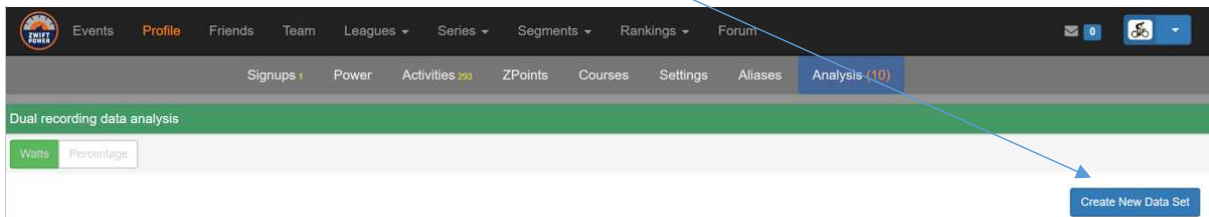


Dual recording via Zwiftpower.com

På Zwiftpower.com (forkortet ZP), kan du gå ind under din profil og vælge fanen "Analysis"



Under "Analysis" klikker du på knappen "Create New Data Set"



Du får nu dette vindue frem – se instruktioner med rødt i figuren:

Title

Use .fit file from Zwift Activity **Her vælger du det event du har kørt**

Her skriver du din primære power source, fx Elite Drive II eller Quarq dzero

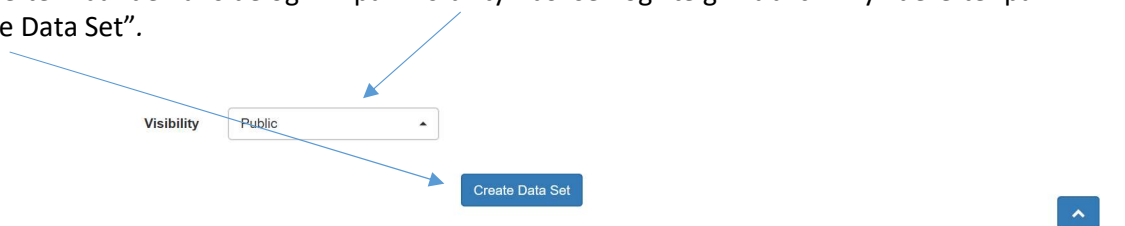
Assign to a Zwift Event you entered **Her vælger du det event dataarket skal knyttes til – fx DCU ræs**

Add Comparison Files
Only .fit files are currently supported.
Do NOT upload your Zwift activity if you choose it from the list above.

File 1 **Her kan du uploade din sekundære fil fra fx Garmin Connect (se ovenfor)**

Her kan du skrive navnet på din sekundære power source

Gå derefter i bunden af side og klik på "Visibility"-boksen og vælg "Public". Tryk derefter på "Create Data Set".



Power

Event: KISS at Race - Pacific AM

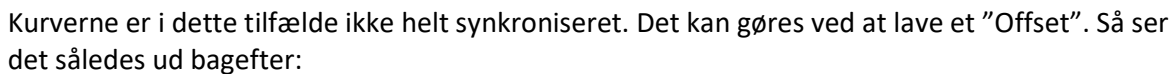
Time: 1:31:02 / 5462 secs

1:04:41 / 3881 seconds

- Favero Assioma DUO: 174 watts
- Wahoo Kickr 18: 196 watts

	Favero Assioma DUO	Wahoo Kickr 18	
Average Power	306.2 watts	254.6 watts	(-20.27%)
Normalised Power	397.3 watts	367.3 watts	(-8.17%)
Maximum Power	1036 watts	1062 watts	(+2.45%)

Tryk på knappen "*Time shift and crop*" og "drag and select" starten af grafen hvor begge filer er. Her kommer et billede op der ligner dette:





Så skal vi have fjernet den "overskydende tid" som ikke er relevant for løbet.

ZP udregner i sekunder, og alt efter hvor lang tid din opvarmning har været, så skal disse sekunder fjernes. I dette eksempel er der 1191 sekunders opvarmning. Disse sekunder skrives ved "Wahoo Kickr":



Nu er den første del af grafen væk. Klik på "Reset zoom" i øverste venstre hjørne så du vender tilbage til hele grafen.

Klik og marker nu afslutningen af løbet.



I dette eksempel slutter løbet efter 4699 sekunder, hvilket skrives i "End at (seconds)"



Derefter klikkes på "Reset zoom" og "Save" i din tabel med sekunder.

Nu har du din graf for løbet og din dual recording er gennemført. Den vil nu være synlig under selve eventet og under din profil på Zwiftpower.com.

Du kan nu dykke ned i data og se den procentvise forskel på begge målere.