

## Tour France Rider Guide

### \*\*\* SHOW your FRHC in RACE \*\*\*

Amend your Zwift App name to show your current FRHC class (this could change if you get an upgrade following a stage result) It is the riders' responsibility to know their class and display it....

**WHY**... riders who do not show their FRHC receive a 10% time penalty on finish and segments times. Note.

**NOTE.** We shall allow a margin of leeway to upgraded riders - the 'Race Day' page shows everyone's 'pre Tour' and 'Current FRHC'.... As long as either are shown we can cope - I'm sure riders will update ASAP

### Race day page

Use the Race day page under Tour to see who is in your race of your FRHC class... as it is these riders you are against for stage victory and when considering eGAP. You do not need to log in to see the page and anyone can refresh to update!

### eGAP ... what is this?

**eGAP** is the time between yourself and your race FRHC winner.... Minimize this time and you could win the Points GC Jersey

### Race Event Pass

*Riders must be logged in and registered, all the passes show on the **Schedule & Pass** page under the **TOUR** menu click on a time to open the pass there is just one pen*

### Points scoring... Mixed or by Gender?

*In GHT and HAB all riders compete for the same segment points in other FRHCs they are gender specific. In all FRHCs finish points are not gender specific.. Mixed only*

### Tour Information

*As the Tour and results progress we update the web ticker line, Discord and the web Notice Board...*

### Upgrades

FRHCs can change up until the final stage. Riders are encouraged to race as per their strategy. The resulting process will consider a riders average WKG for a race, deduct stage fair margin (which is not published) and compares this to the upper range of their current FRHC... if you are over you are upgraded immediately. Previous stages are not recalculated. Upgrade reviews are not processed for iTT events as this is against the ethos of an iTT.

### Tour Registration & Zero Race Riders

Tours are about fatigue and race management, registration will close once Stage 1 has completed. It's not about quantity it's about quality.

**ZERO race riders** after stage 4 will be de-registered on the rest day.... Circumstances may have changed however with the racing peloton feeling the strain then it won't be a fair race if fresh riders come and steal the show in the final days... after all you can't join the Tour mid race...

### Race Review page

Shows each stage how riders have been reviewed as part of the resulting – if you think you've pushed over your FRHC class limit then check here... if it says **upgraded** then you'll need to update your Zwift App name for the next stage - if time allows we aim to email all upgrades pot resulting.... But riders please check here too!

### Help and advice who do you call..?

*Race Control is on email and Discord – send/post your question the answer will not be far away. Also contact your Club/Team manager....*

**IF IN DOUBT RACE FIRST ASK AFTER... ie..no HRM no problem**

## Guide du cavalier du Tour de France

### \*\*\* MONTREZ votre FRHC en RACE\*\*\*

Modifiez le nom de votre application Zwift pour afficher votre classe FRHC actuelle (cela pourrait changer si vous obtenez une mise à niveau suite à un résultat d'étape) Il est de la responsabilité des coureurs de connaître leur classe et de l'afficher....

**POURQUOI...** les coureurs qui ne présentent pas leur FRHC reçoivent une pénalité de 10% sur les temps d'arrivée et de segments. Note.

**NOTE.** Nous accorderons une marge de manœuvre aux coureurs surclassés - la page « Jour de course » montre le « pré-Tour » et le « FRHC actuel » de chacun.... Tant que l'un ou l'autre est montré, nous pouvons nous en sortir - je suis sûr que les coureurs mettront à jour dès que possible

### Page du jour de la course

Utilisez la page Jour de course sous Tour pour voir qui participe à votre course de votre classe FRHC... car ce sont ces coureurs contre lesquels vous êtes contre pour la victoire d'étape et lorsque vous envisagez l'eGAP. Vous n'avez pas besoin de vous connecter pour voir la page et n'importe qui peut actualiser pour mettre à jour !

### eGAP... qu'est-ce que c'est ?

eGAP est le temps entre vous et le vainqueur de votre course FRHC.... Réduisez ce temps et vous pourriez gagner le maillot Points GC

### Pass d'événement de course

Les coureurs doivent être connectés et enregistrés, tous les pass s'affichent sur la page Horaires & Pass dans le menu TOUR, cliquez sur une heure pour ouvrir le pass, il n'y a qu'un seul stylo

### Notation par points... Mixte ou par sexe ?

En GHT et HAB, tous les coureurs concourent pour les mêmes points de segment dans d'autres FRHC, ils sont spécifiques à leur sexe. Dans tous les FRHC, les points d'arrivée ne sont pas spécifiques au sexe. Mixte uniquement

### Informations sur la visite

Au fur et à mesure que la tournée et les résultats progressent, nous mettons à jour la ligne de téléspecteur Web, Discord et le tableau d'affichage Web....

### Mises à niveau

Les FRHC peuvent changer jusqu'à l'étape finale. Les coureurs sont encouragés à courir selon leur stratégie. Le processus qui en résulte prendra en compte le WKG moyen d'un coureur pour une course, déduira la juste marge d'étape (qui n'est pas publiée) et la comparera à la fourchette supérieure de son FRHC actuel... si vous avez dépassé votre niveau, vous êtes immédiatement surclassé. Les étapes précédentes ne sont pas recalculées. Les avis de mise à niveau ne sont pas traités pour les événements iTT car cela va à l'encontre de la philosophie d'un iTT.

### Inscription à la tournée et coureurs zéro course

Les visites concernent la fatigue et la gestion de la course, les inscriptions seront clôturées une fois l'étape 1 terminée. Ce n'est pas une question de quantité, c'est une question de qualité.

**Les coureurs de la course ZÉRO** après l'étape 4 seront radiés le jour de repos.... Les circonstances ont peut-être changé, mais avec le peloton de course qui ressent la tension, ce ne sera pas une course équitable si de nouveaux coureurs viennent voler la vedette dans les derniers jours... après tout, vous ne pouvez pas rejoindre le Tour à mi-course...

### Page de revue de course

Montre chaque étape comment les coureurs ont été examinés dans le cadre du résultat - si vous pensez que vous avez dépassé votre limite de classe FRHC, vérifiez ici... s'il est indiqué mis à niveau, vous devrez mettre à jour le nom de votre application Zwift pour l'étape suivante - si le temps le permet, nous visons à envoyer par courrier électronique tous les pots de mises à niveau résultants.... Mais les coureurs, veuillez vérifier ici aussi !

### Aide et conseils, qui appelez-vous..?

Race Control est sur e-mail et Discord – envoyez/postez votre question, la réponse ne sera pas loin. Contactez également votre responsable de club/équipe.... EN CAS DE DOUTE, COUREZ D'ABORD DEMANDER APRÈS... c'est-à-dire... pas de GRH, pas de problème

**Vive FRR Tour et profite**

## Tour France Fahrerführer

### \*\*\* ZEIGEN Sie Ihren FRHC im RACE\*\*\*

Ändern Sie den Namen Ihrer Zwift-App, um Ihre aktuelle FRHC-Klasse anzuzeigen (dies könnte sich ändern, wenn Sie nach einem Etappenergebnis ein Upgrade erhalten). Es liegt in der Verantwortung der Fahrer, ihre Klasse zu kennen und anzuzeigen.

**WARUM...** Fahrer, die ihren FRHC nicht vorweisen, erhalten eine Zeitstrafe von 10 % auf die Ziel- und Segmentzeiten. Notiz.

**NOTIZ.** Wir werden aufgerüsteten Fahrern einen gewissen Spielraum einräumen – auf der Seite „Race Day“ werden die „Pre-Tour“- und „Aktuellen FRHC“-Wertungen aller angezeigt. Solange beides gezeigt wird, können wir damit umgehen – ich bin sicher, dass die Fahrer so schnell wie möglich auf den neuesten Stand kommen werden

### Seite zum Renntag

Verwenden Sie die Seite „Renntag“ unter „Tour“, um zu sehen, wer in Ihrer FRHC-Klasse an Ihrem Rennen teilnimmt ... denn gegen diese Fahrer sind Sie im Kampf um den Etappensieg und bei der Prüfung von eGAP angetreten. Sie müssen sich nicht anmelden, um die Seite anzuzeigen, und jeder kann sie aktualisieren, um sie zu aktualisieren!

### eGAP ... was ist das?

eGAP ist die Zeit zwischen Ihnen und Ihrem FRHC-Sieger. Wenn Sie diese Zeit minimieren, können Sie das Punkte-GC-Trikot gewinnen

### Renn-Event-Pass

Fahrer müssen angemeldet und registriert sein. Alle Pässe werden auf der Seite „Fahrplan & Pass“ im TOUR-Menü angezeigt. Klicken Sie auf eine Zeit, um den Pass zu öffnen. Es gibt nur einen Stift

### Punktevergabe ... Gemischt oder nach Geschlecht?

In GHT und HAB kämpfen alle Fahrer um die gleichen Segmentpunkte, in anderen FRHCs sind sie geschlechtsspezifisch. In allen FRHCs sind die Endpunkte nicht geschlechtsspezifisch. Nur gemischt

## Tourinformationen

Während die Tour und die Ergebnisse fortschreiten, aktualisieren wir die Web-Ticker-Zeile, Discord und das Schwarze Brett im Internet.

## Upgrades

FRHCs können sich bis zur Endphase ändern. Die Fahrer werden ermutigt, gemäß ihrer Strategie zu fahren. Der daraus resultierende Prozess berücksichtigt den durchschnittlichen WKG eines Fahrers für ein Rennen, zieht die etappengerechte Marge ab (die nicht veröffentlicht wird) und vergleicht diese mit dem oberen Bereich seines aktuellen FRHC. Wenn Sie darüber liegen, werden Sie sofort hochgestuft. Vorherige Etappen werden nicht neu berechnet. Upgrade-Bewertungen werden für iTT-Veranstaltungen nicht verarbeitet, da dies gegen den Ethos eines iTT verstößt.

## Touranmeldung und Zero-Race-Fahrer

Bei den Touren geht es um Ermüdung und Rennmanagement. Die Registrierung endet, sobald die erste Etappe abgeschlossen ist. Es geht nicht um Quantität, sondern um Qualität.

**NULL Rennfahrer** nach der 4. Etappe werden am Ruhetag abgemeldet.... Die Umstände mögen sich geändert haben, aber da das Rennpeloton die Belastung spürt, wird es kein faires Rennen, wenn in den letzten Tagen neue Fahrer kommen und die Show stehlen ... schließlich kann man nicht mitten im Rennen an der Tour teilnehmen ...

## Rennrückblick-Seite

Zeigt für jede Etappe an, wie die Fahrer im Rahmen der resultierenden Etappe bewertet wurden. Wenn du der Meinung bist, dass du dein FRHC-Klassenlimit überschritten hast, schau hier nach. Wenn dort „Upgrade“ steht, musst du den Namen deiner Zwift-App für die nächste Etappe aktualisieren. Wenn es die Zeit erlaubt, werden wir alle daraus resultierenden Upgrades per E-Mail versenden. Aber Fahrer schauen bitte auch hier vorbei!

## Hilfe und Rat: Wen rufst du an?

ie Rennleitung ist per E-Mail und Discord erreichbar – senden/posten Sie Ihre Frage, die Antwort ist nicht mehr weit. Kontaktieren Sie auch Ihren Club-/Teammanager....

**WENN SIE ZWEIFEL HABEN, RENNEN SIE ZUERST, FRAGEN SIE NACH...** d. h. kein HRM, kein Problem

*Erleben Sie die FRR-Tour und genießen Sie*

## Guia Tour France Rider

### \*\*\* MOSTRE seu FRHC na CORRIDA \*\*\*

Altere o nome do seu aplicativo Zwift para mostrar sua classe FRHC atual (isso pode mudar se você obtiver uma atualização após o resultado de uma etapa). É responsabilidade dos pilotos conhecer sua classe e exibi-la....

POR QUE... os pilotos que não mostram seu FRHC recebem uma penalidade de 10% nos tempos de chegada e segmentos. Observação.

OBSERVAÇÃO. Permitiremos uma margem de manobra aos pilotos atualizados - a página 'Race Day' mostra o 'pré Tour' e o 'FRHC atual' de todos.... Contanto que ambos sejam mostrados, podemos lidar com isso - tenho certeza que os pilotos atualizarão o mais rápido possível

### Página do dia da corrida

Use a página do dia da corrida em Tour para ver quem está na sua corrida da sua classe FRHC... já que são contra esses pilotos que você enfrenta a vitória na etapa e ao considerar o eGAP.

Você não precisa fazer login para ver a página e qualquer pessoa pode atualizar para atualizar!

### eGAP... o que é isso?

eGAP é o tempo entre você e o vencedor da corrida FRHC.... Minimize esse tempo e você poderá ganhar a camisa do Points GC

### Passes para Evento de Corrida

Os passageiros devem estar logados e registrados, todos os passes aparecem na página Schedule & Pass no menu TOUR clique em um horário para abrir o passe há apenas uma caneta

### Pontuação... Mista ou por gênero?

No GHT e no HAB todos os pilotos competem pelos mesmos pontos do segmento, em outros FRHCs eles são específicos de gênero. Em todos os FRHCs, os pontos finais não são específicos de gênero.

## Informações turísticas

À medida que o Tour e os resultados avançam, atualizamos a linha do web ticker, o Discord e o quadro de avisos da web....

### Atualizações

Os FRHCs podem mudar até a fase final. Os pilotos são incentivados a correr de acordo com sua estratégia. O processo resultante considerará o WKG médio do piloto para uma corrida, deduzirá a margem justa da etapa (que não é publicada) e comparará isso com a faixa superior de seu FRHC atual... se você ultrapassar, será atualizado imediatamente. As etapas anteriores não são recalculadas. As revisões de atualização não são processadas para eventos iTT, pois isso vai contra o espírito de um iTT.

### Registro de tour e zero pilotos de corrida

Os passeios são sobre fadiga e gerenciamento de corrida. As inscrições serão encerradas assim que a Etapa 1 for concluída. Não se trata de quantidade, mas de qualidade.

**ZERO pilotos de corrida** após a etapa 4 terão o registro cancelado no dia de descanso.... As circunstâncias podem ter mudado, no entanto, com o pelotão de corrida sentindo a tensão, não será uma corrida justa se novos pilotos vierem e roubarem o show nos últimos dias... afinal, você não pode participar do Tour no meio da corrida...

### Página de revisão da corrida

Mostra em cada etapa como os passageiros foram avaliados como parte do resultado - se você acha que ultrapassou o limite da classe FRHC, verifique aqui... se estiver escrito atualizado, você precisará atualizar o nome do seu aplicativo Zwift para a próxima etapa - se o tempo permitir, pretendemos enviar por e-mail todas as atualizações resultantes.... Mas os pilotos, por favor, verifiquem aqui também!

### Ajuda e conselhos para quem você liga..?

O Race Control está no email e no Discord – envie/poste sua pergunta a resposta não estará longe. Entre em contato também com o gerente do seu clube/equipe....

**EM CASO DE DÚVIDA, CORRA PRIMEIRO PERGUNTE DEPOIS...** ou seja, sem HRM, sem problemas



## Información turística

A medida que avanza el Tour y los resultados, actualizamos la línea de teletipo web, Discord y el tablón de anuncios web.

## Guía del ciclista del Tour de Francia

### \*\*\* MUESTRA tu FRHC en RACE\*\*\*

Modifica el nombre de tu aplicación Zwift para mostrar tu clase FRHC actual (esto podría cambiar si obtienes una mejora después del resultado de una etapa). Es responsabilidad de los corredores conocer su clase y mostrarla....

**POR QUÉ...** los corredores que no muestran su FRHC reciben una penalización del 10 % en los tiempos de llegada y de los segmentos. Nota.

**NOTA.** Permitiremos un margen de libertad a los corredores mejorados: la página "Día de la carrera" muestra el "antes del Tour" y el "FRHC actual" de todos... Mientras se demuestre que podemos hacer frente, estoy seguro de que los usuarios actualizarán lo antes posible.

### Página del día de la carrera

Utilice la página del día de la carrera en Tour para ver quién está en su carrera de su clase FRHC... ya que son estos corredores con quienes se enfrenta para ganar la etapa y al considerar eGAP. ¡No es necesario iniciar sesión para ver la página y cualquiera puede actualizarla!

### eGAP... ¿qué es esto?

eGAP es el tiempo entre usted y el ganador de su carrera FRHC.... Minimiza este tiempo y podrás ganar la camiseta de puntos GC

### Pase de evento de carrera

Los pasajeros deben iniciar sesión y registrarse, todos los pases se muestran en la página Programación y pase en el menú TOUR, haga clic en una hora para abrir el pase; solo hay un bolígrafo

### Puntuación de puntos ... ¿Mixta o por género?

En GHT y HAB, todos los corredores compiten por los mismos puntos de segmento; en otros FRHC, son específicos de género. En todos los FRHC, los puntos finales no son específicos de género. Solo mixtos

## Actualizaciones

Los FRHC pueden cambiar hasta la etapa final. Se anima a los ciclistas a competir según su estrategia. El proceso resultante considerará el WKG promedio de un corredor para una carrera, deducirá el margen justo de etapa (que no se publica) y lo comparará con el rango superior de su FRHC actual... si superas, se te actualiza inmediatamente. Las etapas anteriores no se recalculan. Las revisiones de actualización no se procesan para eventos iTT ya que esto va en contra del espíritu de un iTT.

## Registro del tour y corredores de carrera cero

Los recorridos tratan sobre la fatiga y la gestión de la carrera; la inscripción se cerrará una vez que se haya completado la Etapa 1. No se trata de cantidad, se trata de calidad

**Los corredores CERO después** de la etapa 4 serán dados de baja el día de descanso.... Las circunstancias pueden haber cambiado, sin embargo, con el pelotón de carreras sintiendo la presión, entonces no será una carrera justa si vienen nuevos corredores y se roban el espectáculo en los últimos días... después de todo, no puedes unirse al Tour a mitad de carrera...

## Página de revisión de carrera

Muestra en cada etapa cómo se han revisado los corredores como parte del resultado. Si crees que has superado el límite de tu clase FRHC, consulta aquí... si dice actualizado, tendrás que actualizar el nombre de tu aplicación Zwift para la siguiente etapa. Si el tiempo lo permite, intentaremos enviar por correo electrónico todas las actualizaciones resultantes... ¡Pero pasajeros, por favor consulten aquí también!

## Ayuda y consejo a quien llamas..?

El control de carrera está en el correo electrónico y en Discord: envía/publica tu pregunta y la respuesta no estará muy lejos. También comuníquese con el gerente de su club/equipo....

**SI TIENE DUDA, CORRA PRIMERO PREGUNTE DESPUÉS...** es decir, sin HRM, no hay problema.

## Tour Frankrike Rider Guide

### \*\*\* VISA din FRHC i RACE \*\*\*

Ändra ditt Zwift-appnamn för att visa din nuvarande FRHC-klass (detta kan ändras om du får en uppgradering efter ett etappresultat) Det är ryttarnas ansvar att känna till sin klass och visa den...

**VARFÖR...** ryttare som inte visar sin FRHC får 10 % tidsstraff på mål- och segmenttider. Notera.

**NOTERA.** Vi kommer att ge uppgraderade ryttare ett utrymme - sidan "Race Day" visar allas "pre Tour" och "Current FRHC"... Så länge som någon av dem visas kan vi klara oss - jag är säker på att ryttare kommer att uppdatera ASAP

### Sidan för tävlingsdag

Använd sidan Race day under Tour för att se vem som är med i ditt lopp i din FRHC-klass... eftersom det är dessa ryttare du är emot för etappseger och när du överväger eGAP. Du behöver inte logga in för att se sidan och vem som helst kan uppdatera för att uppdatera!

### eGAP ... vad är detta?

eGAP är tiden mellan dig själv och din FRHC-vinnare... Minimera denna tid och du kan vinna Points GC Jersey

### Race Event Pass

Ryttare måste vara inloggade och registrerade, alla pass visas på Schema & Pass-sidan under TOUR-menyn klicka på en tid för att öppna passet det finns bara en penna

### Poäng... Blandat eller efter kön?

I GHT och HAB tävlar alla förare om samma segmentpoäng i andra FRHC:er, de är könsspecifika. I alla FRHCs är slutpoäng inte könsspecifika. Endast blandade

## Turinformation

Allt eftersom turnén och resultaten fortskrider uppdaterar vi webbtickerlinjen, Discord och webbanslagstavlan...

## Uppgraderingar

FRHCs kan ändras fram till slutskedet. Ryttare uppmuntras att tävla enligt deras strategi. Den resulterande processen kommer att överväga en ryttares genomsnittliga WKG för ett lopp, dra av etappens rättvisa marginal (som inte publiceras) och jämföra detta med det övre intervallet för deras nuvarande FRHC... om du är över uppgraderas du omedelbart. Tidigare etapper räknas inte om. Uppgraderingsrecensioner bearbetas inte för iTT-evenemang eftersom detta strider mot iTT:s etos.

## Tour registrering & Zero Race Riders

Turer handlar om trötthet och tävlingshantering, registreringen stänger när etapp 1 har avslutats. Det handlar inte om kvantitet utan om kvalitet.

**NOLL tävlingsåkare** efter etapp 4 kommer att avregistreras på vilodagen... Omständigheterna kan dock ha förändrats när racingpelotonen kände påfrestningen, då kommer det inte att vara ett rättvist lopp om färskare ryttare kommer och stjälar showen under de sista dagarna... du kan trots allt inte gå med i Tour mittloppet...

## Sidan för tävlingsgranskning

Visar varje etapp hur ryttare har granskats som en del av resultatet – om du tror att du har överskridit din FRHC-klassgräns, kolla här... om det står uppgraderad måste du uppdatera ditt Zwift-appnamn för nästa etapp – om tiden tillåter siktar vi på att maila alla uppgraderingar som resulterar.... Men åkarna kolla här också!

## Hjälp och råd vem ringer du..?

Race Control är på e-post och Discord – skicka/lägg upp din fråga svaret kommer inte att vara långt borta. Kontakta även din klubb-/lagchef...

**OM DU ÄR TVIVEL, FRÅGA LÄPPET FÖRST EFTER...** dvs.. ingen HRM inga problem