

Vad är e-cykling (för dem som inte vet) och hur har du jobbat för att få en plats i VM-truppen?

E-cykling betyder att man cyklar inomhus på en så kallad smart trainer eller smart cykel som är uppkopplad mot en digital plattform där man ser en virtuell värld. Så man cyklar alltså mot andra personer runt om i världen, ungefär som att spela ett dataspel online mot flera tusen människor samtidigt. Man kan också se hur snabbt man cyklar och vilken puls man har och hur mycket kraft man ska trycka. Det mäts i kadens och watt/kg som ju en tidigare fredagsfråga handlat om. Man måste inte tävla heller i den här virtuella världen utan det går bra att göra vanliga workoutpass och sociala cykelturer.

Den största digitala plattformen för e-cykling är Zwift och det är även där som VM i e-cykling anordnas, i samarbete med Internationella cykelunionen (UCI). Det görs på samma, eller liknande banor, där ”verkliga” cykel-VM äger rum.

Generellt om vem som helst vill tävla på Zwift så finns det fyra olika klasser för damer att tävla i och fem för herrar. Det beror på hur många watt/kg man kan trycka. Det blir mycket data att hålla reda på :)

Men det är bara en klass som tävlar i VM.

E-cykling som sport har vuxit väldigt mycket de senaste åren och speciellt under pandemin var det många landsvägsproffs som cyklade på Zwift när de inte kunde vara ute. Svenska Cykelförbundet (SCF) har e-cykling som en officiell gren och anordnar svenska cupen (SWE Cup) varje år och de har ett landslag som bland annat kör VM i e-cykling.

Första året VM i e-cykling anordnades var 2020. I år hölls VM i e-cykling den 17 februari på virtuella banor i Skottland. Och det är ju även i Skottland som ”verkliga” cykel-VM kommer hållas nu i augusti i år.

Det var totalt 87 herrar och 86 damer som deltog och tävlade i VM i e-cykling i år.

Jag blev uttagen av Svenska Cykelförbundet i december 2022 efter en bra försäsong och en bra placering i svenska cupen där jag slutade åtta. Det var väldigt oväntat och kul att få komma med i landslaget!

Hur har det gått på VM och vad är dina planer framöver?

Jag trodde inte jag skulle komma med alls i VM-truppen. Så för mig var det mycket att ”se och lära” som gällde. Allt blev väldigt stort när man kom med i landslaget och det hade jag inte riktigt räknat med. Det var allt från cykeltester, längd- och viktvideos som skulle skickas in, resedagböcker som skulle skrivas så att de visste var man var ifall de ville köra dopingkontroll, till Zoom-möten som man skulle delta i för kalibrering av trainers och möten med resten av landslaget, tävlingslicenser för UCI som skulle skickas in, med mera.

Det är mycket teknik som skall fungera när man tävlar, så det är mycket att tänka på runt om det hela. Mycket finns även mycket att tänka under själva loppet eftersom det är mycket taktik och placering det handlar om.

Jag blev så klart besviken att jag inte gick vidare bland topp 30 efter första rundan, men så här efteråt är jag väldigt glad över att ha fått vara med och tävla på den högsta nivån. Om jag klarar kvalificeringen nästa år känns det som att jag har en betydligt lägre tröskel med allt det praktiska och därmed kan lägga mer fokus på själva cyklingen.

Det är framför allt mellan oktober och mars som de stora internationella tävlingarna äger rum på Zwift, eftersom många kör proffssäsong utomhus under april-september.

Tjusningen med e-cykling är att det alltid finns nya utmaningar, vilket jag gillar. Jag tävlar året om på Zwift. Nyligen satsade vi på att vinna den internationella ligan med mitt damlag, där finalen hölls under mars månad. Sedan blev det dags att börja tänka på utesäsongen och Vätternrundorna. Då körde jag en rolig tour med 16 etapper.

Hur många är ni i landslaget och hur ser det ut när ni tävlar, är ni i en gemensam lokal?

Vi var totalt 12 cyklister i landslaget nu i år, åtta damer och fyra herrar. Just i år var vi rekordmånga svenska damer uttagna, hela åtta stycken. Fyra blev direktkvalificerade i ett förrace och övriga fyra, där ibland jag, blev uttagna av [SCF](#).

Vi sitter alla hemma i våra egna lägenheter, rum eller garage och tävlar, men alla får en kalibrerad trainer från UCI skickad till sig några veckor innan VM. Den måste man använda på tävlingarna, för att alla ska ha identisk utrustning.

Hur gick det till när du blev uttagen till landslaget?

Det skedde i flera steg. Det första steget var att UCI hade ett kvalificeringsrace, vilket de har i oktober varje år. Vi var totalt åtta damer i detta för-race och fyra lyckades kvalificera sig direkt, så det var jättekul att se.

Man har även chans att bli uttagen av Svenska Cykelförbundet beroende på hur man presterat under säsongen. Uttagningen för det skedde i januari och de tittade dels på tidigare meriter och rankning, dels på hur det gått i Svenska cupen (SWE Cup) som de som sagt anordnar varje år.

Eftersom de var så många som var direktkvalificerade till landslaget i år kunde de ta ut ytterligare fyra damer. Jag låg just då raknad fyra i världen bland damerna (jag tror jag ligger sexa just nu) och kom åtta i Svenska cupen. De tyckte också att jag hade bra nivå på mina w/kg, vilket är viktigt för att kunna prestera bra på tävlingarna.

Själva beskedet fick jag genom att ett telefonsamtal från Linda Tufvesson, som är ansvarig för e-cykling inom SCF. Hon sa att förbundet tyckte att jag presterat bra under hösten och vintern och hon undrade om var intresserad av att delta i VM. Det kändes helt överkligt! Spännande och väldigt pirrigt.

Hur gick det till när du träffade landslaget första gången och när ni jobbade ihop er som lag? Vem är er tränare? Har ni sponsorer? Finns det vinstpengar? Tjänar du någonting på e-cyklingen?

Eftersom det är just e-cykling så träffades vi också digitalt, dels via Discord som är en tjänst liknande Zoom (som också används mycket bland gamers för att chatta bland annat). Vi körde en del provturer på den virtuella VM-banan och en del race mot andra landslag för att testa lite olika taktiker.

Vi fick coacher specifikt för VM, både på dam- och herrsidan. Många har sina egna coacher sedan innan, eftersom de tävlar på elitnivå även utanför Zwift.

Jag har ingen tränare utan lägger upp egna träningsprogram. Coachning får jag ibland via min klubb Swedish Zwifters, som jag är medlem i.

Landslaget har en del sponsorer, som när vi körde Svenska cupen i samarbete med Specialized och fick lite sponsring i form av energiprodukter och annat. Kör man i högsta ligan så finns det lite vinstpengar, men det är inget man kan leva på.

Är VM över nu? Vilka lopp var du med i och hur gick det?

VM är över och jag fortsätter att köra olika race året om. Mellan februari och mars körde jag FFR World Tour, som jag tidigare nämnde är det en tour med 16 etapper. Denna tour anses vara en av de tuffaste tävlingarna på Zwift. Av ca 1200 startande var det bara 290, alltså ca 25 %, som slutförde alla etapper.

Jag slutade som tvåa och tog också hem den gröna sprint-tröjan och den prickiga bergströjan! I lagcykling har det också gått riktigt bra denna säsong med ligavinst i den internationella ligan på alla tre delomgångarna för vårt lag och en total andraplats för oss i den stora finalen. Jag tävlar ju alltså med ett damlag inom Team Swedish Zwifters (SZ), som är det äldsta e-cykellaget i Sverige (och det högst rankade ☺).

Jag är också Team Manager för detta elitlag och vi presterade riktigt bra i världseliten och hamnade på en sjunde plats.

Har ni speciella kläder när ni tävlar?

Ja, det har vi. På min avatar i Zwift har jag oftast mitt lag-kit från Swedish Zwifters, och det finns också att ha på sig IRL. I VM hade vi så klart våra landslags-kit på oss. Jag hade det både på avataren och i verkligheten. Bibs, tröja och strumpor, egna skor.

I Swe Cup brukar vi dela upp oss i mindre lag och då har jag både utrustning och ett specialkit på avataren från Specialized.

Vad är egentligen en ”digital plattform”? Vad behöver man och hur gör man om man vill testa själv?

En digital plattform är som ett dataspel där man är en avtar, alltså en spelfigur, som cyklar i en virtuell värld. Så när du trampar på din trainer ser du dig själv i form av din avatar på en skärm framför dig bland många andra på samma bana. Du ser även statistik i realtid över din prestation och din och andras placering i det race du kör.

Zwift är den plattform som har kommit längst gällande spelutveckling för e-cykling och de är den ledande plattformen. De har väldigt avancerade algoritmer som räknar ut luftmotstånd beroende på var du ligger i klungan och anpassar farten i backar efter din kroppsvikt och så vidare, så det blir väldigt verklighetstroget.

Man behöver ett abonnemang på Zwift och det kostar cirka 175 kr i månaden tror jag. Man behöver också en så kallad smart trainer eller smart cykel. Det finns mängder av varianter och prisklasser; den billigaste kostar några tusenlappar och den dyraste över fyrtiotusen om du vill ha en mer avancerad e-cykel.

Jag kör på en smart cykel från Wahoo som heter Wahoo Kickr v5 och det är samma variant som användes på VM. Det är den femte generationen, efter det kom v6. Wahoo är den mest populära smarta cykeln i världen. De har också släppt en ny version som heter Wahoo Kickr Bike V2.

Om man vill tävla och följa sina resultat ska man registrera sig på webbplatsen ZwiftPower på zwiftpower.com som ägs av Zwift. Det finns som sagt fyra klasser inom damcykling och fem inom mixed, som man tävlar i.

En smart trainer kan mäta watt och kadens med inbyggda kraft- och kadensmätare och de kopplas mot Zwift för att visa dina data där och din hastighet när du cyklar.

För att testa e-cykling så är det bra att känna till lite om kraft, kadens och FTP. En tidigare fredagsfråga har ju nyligen handlat om detta. Kadens betyder alltså hur många varv du drar runt dina pedaler per minut och detta mäts i rpm. Om man cyklar ute på landsvägen så är det vanligt att man ligger mellan 85 - 90 rpm. Om man kör på en tung växel kanske man har en kadens på runt 60 rpm. På Zwift brukar jag ligga runt 75-80.

Cyklar man mountainbike däremot ligger kadensen ofta lite högre, kanske rentav över 100 rpm när man cyklar uppför.

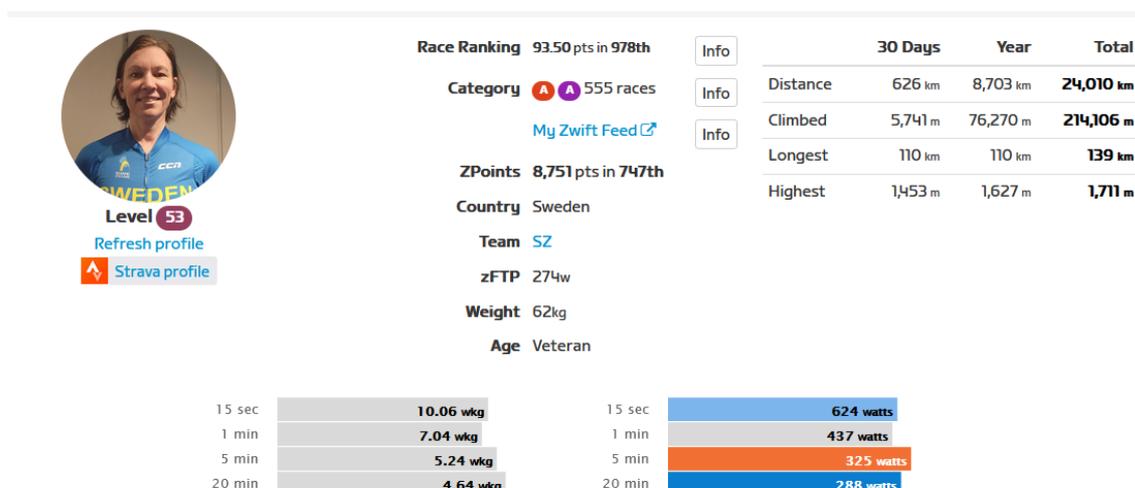
Watt per kilo (w/kg) är också en viktig del i cykling och så även i e-cykling. Det anger hur mycket kraft (effekt) du producerar i förhållande till din vikt. Om man till exempel väger 62,5 kg och producerar 250 watt i ett test, så har man 3,44 w/kg och hamnar i Zwifts kategori B.

Det finns kalkylatorer på nätet som man kan fylla i för att räkna ut sina watt per kilo. Se till exempel [runningpaces.com](https://www.runningpaces.com) med flera.

W/kg mäts på 95 % av ditt FTP under 20 min, d.v.s. 95 % av den watt du kan hålla under 20 minuter. I mixed-klassen mäter man även vilka absoluta watt man behöver kunna producera för att hamna i en viss kategori. Detta är för att det finns både damer och herrar med i dessa tävlingar.

Om man refererar tillbaka till exemplet ovan och säger att man i stället väger 110 kg och producerar 250 watt (alltså 2,27 w/kg) skulle man hamna i Zwifts kategori D. Det här syns även i profilen som man har i ZwiftPower. Där ser man även en massa annan kul data och information.

Cat	Mixed cat. zFTP watts/kg and watts	Women Only zFTP watts/kg and watts
Category A	≥4.2W/kg and ≥250W	≥3.88W/kg
Category B	≥3.36W/kg and ≥200W	≥3.36W/kg
Category C	≥2.625W/kg and ≥150W	≥2.62W/kg
Category D	<2.625W/kg and <150W	<2.62W/kg



Exempel på min profil i ZwiftPower

Vad menas egentligen med att ”trycka watt”? Vem mäter det och när?

Watt per kilo är viktigt att hålla koll på under racet eftersom det hänger ihop med hur snabbt du kan accelerera i till exempel en sprint eller hur du ligger till jämfört med andra i klungan. Effekten (alltså dina w/kg), din kadens och din puls mäts och visualiseras som sagt i realtid, både på dig själv och på resten av klungan i Zwift.

Min watt, kadens och puls syns i vänstra hörnet på bilden nedan, medan mina motståndares syns i listan till höger. I nederkanten kan man även se pulskurvan samt vilken zon man ligger i. Grått är zon 1 och rött är zon 5.



Ett av [mina race](#) i Tour of Britain, som vi körde i oktober 2022.

När började du med e-cykling och hur gick det till för dig att komma igång? Var det svårt med tekniken i början? Vem hjälpte dig eller hur gjorde du för att gå från helt ovetande till världselit?

Jag började med e-cykling i januari 2020 för att få mer och bättre vinterträning. Jag hade kört girosinning på Friskis & Svettis i några år, men det tog tid att ta sig fram och tillbaka till träningen, så jag ville ha något mer flexibelt.

I början när jag var jag väldigt ny körde jag på min mobiltelefon och på ”smarta rullar”. I april 2020 började jag köra lite olika race och gick även med i Swedish Zwifters. Då köpte jag samtidigt en bättre trainer och en bättre dator för att kunna ha en större skärm så jag kunde följa racen bättre.

Eftersom jag tävlade ganska mycket och fick in en kontinuitet i det så gick det bra och jag gick från kategori C till B-åkare ganska snabbt. Steget från A-åkare till att sedan att tävla på den nivån var en väldigt skillnad. Det finns alltså en nivå där eliten av damåkare

tävlar, även de som brukar vara med i VM. Jag kallar dem A+ åkare, även om det bara finns bland herrarna.

Jag lärde mig väldigt mycket genom att sitta med i "team car" och lyssna på coacherna när de coachade damer på högre nivå än jag själv. Jag var även med och coachade en del damer själv efter ett tag. Team car är samma sak som fölgebilen i vanliga tävlingar. Man följer de tävlande på skärmen och coachar dem via Discord, men man tävlar alltså inte själv.

Hur länge har du cyklat på hög nivå?

2021 blev jag A-åkare och började med race på näst högsta nivån. Det finns som sagt fyra klasser på Zwift - A till D. Men A-damer kan tävla både på A-nivå och på elit- eller "A+"-nivå, vilket kallas Premium division.

Jag blev sedan Team Manager för vårt elitlag och har coachat dem sedan hösten 2021. Planen var att börja tävla på elitnivå redan under hösten 2022 men byte av jobb och lite annat gjorde att det blev ett år till på A-nivå. Det är en del tester och annat som ska göras först för att kunna tävla på elitnivå och jag hade inte riktigt tid med det då.

Men i januari i år 2023 var jag tvungen att ta steget, eftersom jag skulle vara med i VM! Det gjorde att jag lärde mig väldigt mycket på väldigt kort tid. Jag har fått väldigt mycket hjälp av klubben och de andra damerna som tävlar, det är en otroligt hjälpsam och vänlig stämning. Även om vi ibland tävlar mot varandra har vi alltid upp- och nersnack tillsammans. Detta är alltså när vi cyklar lugnt tillsammans efter tävlingen och pratar. Vi brukar varva ner i 15-20 min och prata igenom racet efteråt.

Vad har du lärt dig av att tävla på allra högsta nivå?

Man lär sig väldigt mycket genom att tävla. Mycket teknik som man sedan använda när man cyklar vanlig landsväg. Jag har fått ett tjockare pannben också men jag har jag en del kvar att träna på för att få en riktig tävlarskalle.

Eftersom jag aldrig har tävlat i någon annan sport förut har jag ibland svårt att ta fram det där lilla extra som kan behövas. Jag blir bättre och bättre på detta. Det gäller att kunna visualisera sig själv som en vinnare vilket är svårt ibland, med den otroliga konkurrens som finns på världselitnivå.

Hur ser ditt träningsprogram ut för de senaste 12 månaderna och hur såg det ut inför VM?

Kanske är dumt att säga, men eftersom jag inte trodde att jag skulle komma med på VM så hade jag inget specifikt upplägg för det. När jag började hade jag ett mål att cykla 10 mil i veckan och sedan har jag ökat den distansen med 10 % varje år. Jag har även en del tävlingar som jag alltid kör, som internationella ligan som går mellan september och april, varje tisdag, och sedan lite tourer och liknande.

Jag tävlar cirka tre gånger i veckan och sedan är jag med i ytterligare en klubb där vi har en personlig coach och klubbträningar två gånger i veckan, samt distanspass på helgen.

Hur ser ditt deltagande Team Ljungskog ut? Hur länge har du varit med?

Jag gick med Team Ljungskog hösten 2016 efter att ha sett dem på Tjejevättern 2015. Jag cyklar mest själv under året, men brukar vara med på Tjejevättern, Halv- och Helvättern. Jag har även varit med på lite cykelläger i Sverige och Italien.

Har du någon liten anekdot att bjuda på?

En sak som jag verkligen gillar med e-cykling är att man cyklar med personer som ibland är elitidrottare även inom andra grenar eller sporter. Jag kommer ihåg första gången jag var i samma klunga som olika världsmästare och proffs. Jag blev så starstruck att jag nästan missade starten av tävlingen!

Detta var när jag var med på en av de internationella tävlingarna och plötsligt ser jag Ashleigh Moolman-Pasio som stod där. Hon är proffs på landsväg och har bland annat kommit 2:a i Giro de Rosa 2018 och 2021 (damernas version av Giro d'Italia). Hon var även den första världsmästaren i Zwift 2020. Så att stå i samma startfälla som henne, ja det var riktigt överkligt. Kommentatorerna pratade om henne och helt plötsligt gick starten och jag höll på att missa den. Det gick dock bra ändå och det blev en av mina bästa placeringar någonsin!



[Race](#) med Ashleigh Moolman-Pasio

Ashleigh gör mycket för kvinnliga cyklister runt om i världen och hon bidrar starkt till att fler kvinnor kan och vågar tävla. Hon startade ett eget e-cykellag, **Team Rocacorba**, 2021 som vi fajtats med i ligorna. Jag är även med i hennes lag som medlem och då är hon med på sociala turer på Zwift ibland och pratar om sin proffskarriär vilket är väldigt inspirerande! Kul att följa henne på landsvägstävlingarna ute också.