

# Zwift Belgian Cup

- Race Book -

*Chaque jeudi 19h30 CET  
Entre le 02 mars et le 23 mars 2023*

-

*Every Thursday at 19:30 CET  
Between March 02 and March 23, 2023*



## Règles de l'évènement // Event Rules

- Evènement privé // Private event
- Tous les coureurs/coureuses sont visibles // All riders visible
- **Les vélos et les roues sont neutralisés // Bikes and wheels are neutralised**
- Pas de vélo de chrono (sauf pour la course iTT – Course 2) // No TT bike (except for the iTT race – Race 2)
- Vélo TT autorisé pour la course 2, tous les coureurs/coureuses sont visibles sur le parcours sans aspiration // Time trial bikes are permitted for Race 2, all riders are visible on the course without draft
- **PowerUps personnalisés // Customs PowerUps**
- Tous les coureurs/coureuses doivent porter un **capteur de fréquence cardiaque** // All riders must wear a **HRM**
- Les limites ZADA de 5min et 20min sont appliquées // 5min and 20min ZADA limits apply
- Pas de gagnant ZPower // No ZPower winner
- Pas de catégorie de puissance (catégorie d'âge proposée) // No power category (proposed age category)
- Catégorie féminine uniquement (E) // Women only category (E)
- **Vidéo de poids obligatoire // Weight video required**
- **Départ décalé // Staged Start** : A / B +1 min / C +2 min / D +3 min / E +4 min
- **Course aux points** : FAL = Premier à passer la ligne du segment / FTS = Meilleur temps sur le segment / Points à l'arrivée. **Barème de points** disponible dans le tableau des points // **Points Race** : FAL = First Across the Line/ FTS = Fast Through Segment / Finish Points. **Points scale** available in the points table.

## Catégories et Inscription // Categories and Registration

Pour participer à la Zwift Belgian Cup, veuillez vous inscrire sur ce site et recevez les Racepass :

To participate to the Zwift Belgian Cup, please register on this site and receive the Racepass :

<https://sportsnconnect.com/calendrier-evenements/view/21615/zwift-belgian-cup>

**A** : Elite (19 – 39ans) // **B** : Master (+de 40ans) // **C** : Junior (17-18 ans) // **D** : Cadet (15-16 ans) // **E** : Femmes

## Zwift Belgian Cup - Course 1 // Jeudi 02 mars 2023 - 19h30 CET

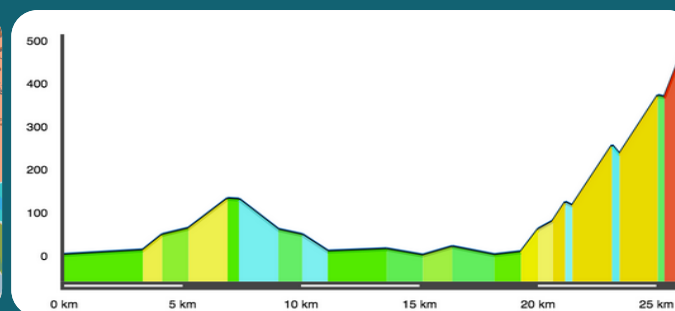
Watopia - Three Sisters Reverse  
(Ligne d'arrivée au sommet de la tour radio // finish line on top of the radio tower !)  
Course aux points // Points Race - The Climb  
Distance : 26,5km // Elevation: 750m

### PowerUps



**Segment FAL**  
**Volcano KOM - 3,8km à 3,2%**  
**30 pts, 25, 20, 15, 10, 9, 8, 7, 6, 5**

**Points à l'arrivée // Finish Points**  
*Classement sur la ligne d'arrivée*  
*Classification at the finish line*  
**100 pts, 90, 80, 75, 70, etc...**



## Zwift Belgian Cup - Course 2 // Jeudi 09 mars 2023 - 19h30 CET

Makuri - slands Hopper – **Contre-la-montre Individuel // Individual Time Trial**

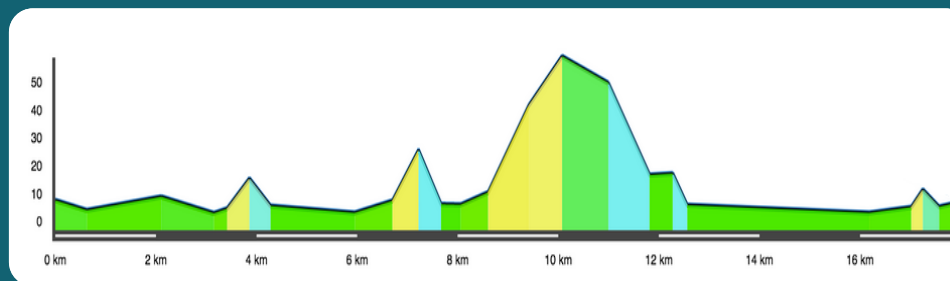
2 Tours – 2 laps

Distance : 36,1 km // Elevation : 259m

PowerUps : **Aucun // None**

**Vélos Contre la montre autorisés - Tous les coureurs seront visibles sur le parcours sans le principe d'aspiration**  
 TT bikes - All riders will be visible on the course without draft.

<p style="text-align: center;"><b>Segment FTS</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Tour 1 // Lap 1 : Shisha Sprint - 300m à 0,7%</b>  <b>30 pts, 25, 20, 15, 10, 9, 8, 7, 6, 5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Segment FTS</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Tour 2 // Lap 2 : Boardwalk Sprint - 300m à 0%</b>  <b>30 pts, 25, 20, 15, 10, 9, 8, 7, 6, 5</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Points à l'arrivée // Finish Points</b>  <i>Classement sur la ligne d'arrivée</i>  <i>Classification at the finish line</i></p> <p style="text-align: center;"><b>100 pts, 90, 80, 75, 70, etc...</b></p>
--	---



# Zwift Belgian Cup - Course 3 // Jeudi 16 mars 2023 - 19h30 CET

Downtown Dolphin  
 Course aux points // Points Race - The Sprint

14 Tours - 14 Laps

Distance : 27,5 km // Elevation : 238m

## PowerUps



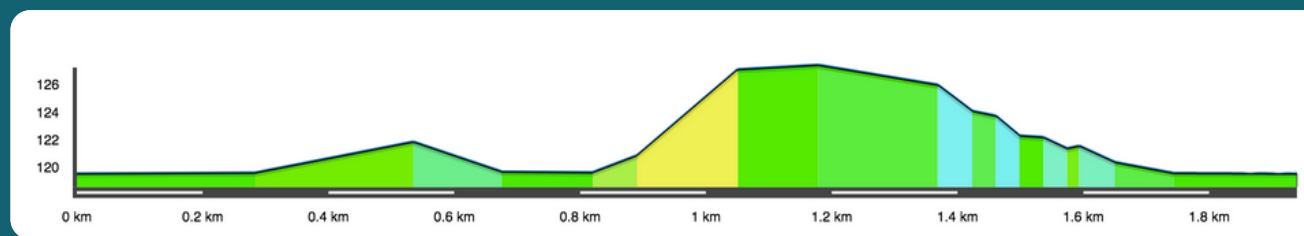
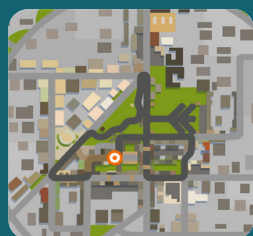
**Segment FAL**  
 Downtown Dolphin Prime - 200m à 4%

*Tour // Lap : 2 - 4 - 6 - 8 - 10 - 12*  
*10 pts / 7 pts / 5 pts / 3 pts / 1 pts*

**Points à l'arrivée // Finish Points**

*Classement sur la ligne d'arrivée*  
*Classification at the finish line*

*100 pts, 90, 80, 75, 70, etc...*



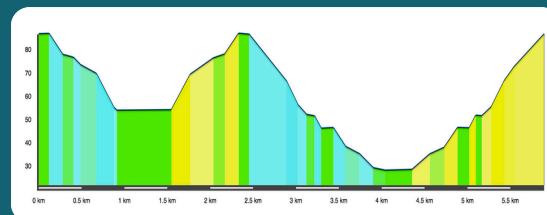
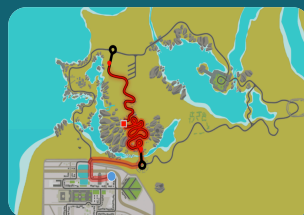
# Zwift Belgian Cup - Course 4 // Jeudi 23 mars 2023 - 19h30 CET

Scotland City and the Sgurr  
 Course aux points // Points Race - The Punch  
 4 tours- 4 laps  
 Distance : 26,5 km // Elevation : 475m

## PowerUps



<p><b>Segment FTS</b>  <b>Tour 1 // Lap 1 : Sgurr Summit North</b>          (2<sup>ème</sup> passage)  <b>1,6km à 3,7%</b>  <b>30 pts, 25, 20, 15, 10, 9, 8, 7, 6, 5</b></p> <p><b>Segment FAL</b>  <b>Tour 3 // Lap 3 : Sgurr Summit South</b>  <b>1km à 3,3%</b>  <b>30 pts, 25, 20, 15, 10, 9, 8, 7, 6, 5</b></p>	<p><b>Points à l'arrivée // Finish Points</b>  <i>Classement sur la ligne d'arrivée</i>  <i>Classification at the finish line</i></p> <p><b>100 pts, 90, 80, 75, 70, etc...</b></p>
--	---



## Réglementation de l'équipement et de la course

**Zwift Belgian Cup** est gérée par **ASBL promotion sports et E-sports** et organisée en association avec la **Fédération Cycliste Wallonie-Bruxelles**. Toutes les communications doivent être adressées au directeur de course via l'adresse e-mail suivante : [prof.marlier@gmail.com](mailto:prof.marlier@gmail.com)

La participation est gratuite individuellement ou par équipe, et des classements sont proposés pour chaque catégorie.

Le **Zwift Belgian Cup** se déroulera sur 4 courses entre **le 02 mars et 23 mars 2023** et les courses auront lieu **chaque jeudi à 19h30 CET** sur **Zwift**. Vous aurez 30 minutes avant le début de la course pour rejoindre le sas de départ.

**Etre belge et posséder une licence UCI n'est pas une obligation pour participer à la compétition!**  
**Vous êtes tous et toutes les bienvenues 😊**

Pour remporter des prix et apparaître sur le classement officiel FCWB, chaque coureur/coureuse doit posséder **une licence UCI** (RLVB, FFC, KNWU, etc...), **FCWB** (Compétition ou e-racing) ou encore le **VéloPass** à 25€/an et avoir l'équipement décrit ci-dessous afin de se conformer aux règles de l'évènement et aux exigences de vérification des performances.

**Avec nos partenaires (HJC, SpuQ, Squirt et Tons), divers prix seront proposés.**

*Les 3 premiers de chaque catégorie qui ont une licence RLVB (Belgique), FFC (France), KNWU (Pays-Bas) et FSCL (Luxembourg) sont éligibles pour les prix!*

Il est également conseillé aux coureurs/coureuses de tester leur équipement à l'avance !

- ✓ La source principale des données de puissance doit être un home-trainer connecté ou un vélo connecté avec un % d'erreur de +/- 2,5% (Voir la liste des home-trainers éligibles).
- ✓ Un double enregistrement de la puissance obligatoire pour **le top 3 pour les catégories A et B** (HT= Source primaire et Capteur de puissance = Source secondaire). Le double enregistrement est fortement **recommandé** pour les autres coureurs/coureuses.
- ✓ Avant la course, procédez au calibrage du Home-trainer (Uniquement pour un HT à calibration manuelle).
- ✓ Il est obligatoire que la cadence soit enregistrée tout au long de la course par votre home-trainer.
- ✓ Il est obligatoire d'avoir un **capteur de fréquence cardiaque** en état de marche.
- ✓ Tous les coureurs/coureuses devront fournir des **vidéos de poids**. (vidéo récente : à partir du 15 février)
- ✓ Votre profil **STRAVA** doit être **public**.
- ✓ La FCWB et le directeur de course se réservent le droit de demander des justificatifs à tout moment.
- ✓ Un ordinateur, tablette ou smartphone capable d'exécuter Zwift.

## Equipment and race regulations

**Zwift Belgian Cup** is managed by **ASBL promotion sports and E-sports** and organized in association with the **Fédération Cycliste Wallonie-Bruxelles**. All communications must be addressed to the race director via the following e-mail address: [\*\*prof.marlier@gmail.com\*\*](mailto:prof.marlier@gmail.com)

The participation is free of charge individually or by team and classifications are proposed for each category.

The **Zwift Belgian Cup** will include 4 races between **March 02 and March 23, 2023** and the races will take **place every Thursday at 19:30 CET** on Zwift. You will have 30 minutes before the start of the race to reach the starting gate.

**Be Belgian and have a UCI license is not an obligation to participate in the competition! You are all welcome ☺**

To win prizes and appear on the official FCWB ranking, each rider must have a License **UCI** (RLVB, FFC, KNWU, etc...), **FCWB** (Competition or e-racing) or the **VéloPass** and have the equipment described below in order to comply with the event rules and performance verification requirements.

**With our partners (HJC, SpuQ, Squirt and Tons), various prizes will be offered.**

*The first 3 of each category who have a license RLVB (Belgium), FFC (France), KNWU (Netherlands) and FSCL (Luxembourg) are eligible for the prizes!*

Riders are also advised to test their equipment beforehand!

- ✓ The primary source of power data must be a connected home trainer or a connected bike with a % error of +/- 2.5% (See list of eligible home trainers).
- ✓ Dual power recording required **for top 3 for categories A and B** (HT= Primary Source and Power Sensor = Secondary Source). Dual registration is strongly recommended for other racers.
- ✓ Before the race, calibrate the home trainer (Only for HT with manual calibration).
- ✓ It is mandatory that the cadence is recorded throughout the race by your home trainer.
- ✓ It is mandatory to have a working **heart rate sensor**.
- ✓ All runners will be required to provide **weight videos. (recent video: from February 15)**
- ✓ Your **STRAVA** profile must be **public**.
- ✓ FCWB and the race director reserve the right to request proof at any time.
- ✓ A computer, tablet or smartphone capable of running Zwift.



## Résultats et Classements

Les coureurs/coureuses se disputeront **4 épreuves** où des points seront distribués en fonction du segment **FAL/FTS\*** et **de l'arrivée**. \**FAL = Premier à passer la ligne du segment - FTS = Meilleur temps sur le segment*

Pour le classement général, un barème de points sera établi par rapport à vos points accumulés sur une course. Il s'agit donc d'un **classement par points** !

Le classement sera actualisé après chaque course sur le site de la **FCWB** et sur les **réseaux** (e-mail, Discord, Facebook et Instagram). A l'issue de la 4<sup>ème</sup> course, le coureur/coureuse ayant récolté le plus de points au classement général remporte la compétition.

Afin de bien vous identifier, indiquez clairement votre nom et prénom dans le jeu, ainsi que le nom de votre équipe !

**Exemple : Prénom NOM (TEAM)**

Deux classements seront proposés :

- **Classement général individuel** : La somme des points selon le barème du classement général.  
(Classement relatif aux points accumulés sur une course → FAL et/ou FTS + Arrivée)
- **Classement général par équipe** : La somme des points marqués sur une course par les **3 meilleurs** coureurs/coureuses de l'équipe.

Les résultats et classements seront visibles sur les réseaux et le site de la FCWB : <https://www.federationcyclistewalloniebruxelles.be/>

Les courses seront diffusées et commentées sur Youtube: <https://www.youtube.com/@LCB>

## Results and Rankings

The riders will compete in **4 events** where points will be distributed according to the **FAL/FTS\* segment** and the **finish**.  
\*FAL = First across the line of the segment - FTS = Fast Trought Segment.

For the general classification, a scale of points will be established in relation to your points accumulated over a race. It is therefore a **ranking by points!**

The ranking will be updated after each race on the **FCWB** website and on the **networks** (e-mail, Discord, Facebook and Instagram). At the end of the 4th race, the rider with the most points in the overall ranking will win the competition.

In order to identify yourself, please clearly indicate your first and last name in the game, as well as the name of your team!

**Example: First name NAME (TEAM)**

Two rankings will be proposed:

- **Individual general ranking** : The sum of the points according to the general ranking scale.  
(Ranking relative to the points accumulated on a race -> FAL and/or FTS + Finish)
- **General team ranking** : The sum of the points scored on a race by the 3 best riders of the team.

**Results and rankings will be available on networks and the FCWB website : <https://www.federationcyclistewalloniebruxelles.be/>**  
**Races will be broadcast and commented on Youtube : <https://www.youtube.com/@LCB>**

## Tableaux des points // table of points

### Segments **FAL** ou **FTS** // Segments **FAL** or **FTS**

Position	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Points	30 pts	25 pts	20 pts	15 pts	10 pts	9 pts	8 pts	7 pts	6 pts	5 pts

### L'attribution des points est différente sur la course 3 !

14 tours et 6 FAL (Tours pairs) pour les 5 premiers à franchir la ligne du segment : 10 points, 7 pts, 5 pts, 3 pts et 1 pts  
//

### The attribution of points is different on race 3!

14 laps and 6 FAL (Even laps) for the first 5 to cross the segment line: 10 points, 7 pts, 5 pts, 3 pts and 1 pts

### Points à l'arrivée (Classement sur la ligne d'arrivée) // Points at the finish (Ranking at the finish line)

Position	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Points	100 pts	90 pts	80 pts	75 pts	70 pts	68 pts	66 pts	64 pts	62 pts	60 pts
Position	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Points	58 pts	56 pts	54 pts	52 pts	50 pts	48 pts	46 pts	44 pts	42 pts	40 pts
Position	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Points	38 pts	36 pts	34 pts	32 pts	30 pts	28 pts	26 pts	24 pts	22 pts	20 pts
Position	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Points	18 pts	16 pts	14 pts	12 pts	10 pts	8 pts	6 pts	4 pts	2 pts	1 pts

### Barème de points – Classement général // Scale of points - General ranking

(Classement relatif aux points accumulés sur une course -> FAL et/ou FTS + Arrivée) // (Ranking relative to the points accumulated on a race -> FAL and/or FTS + Finish)

Position	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Points	100 pts	90 pts	80 pts	75 pts	70 pts	68 pts	66 pts	64 pts	62 pts	60 pts
Position	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Points	58 pts	56 pts	54 pts	52 pts	50 pts	48 pts	46 pts	44 pts	42 pts	40 pts
Position	21	22	23	24	25	26	27	28	29	>30
Points	38 pts	36 pts	34 pts	32 pts	30 pts	28 pts	26 pts	24 pts	22 pts	20 pts

## Exemple // Example

### Course 1 / FAL + Arrivée

- 1<sup>er</sup> : 160 points
- 2<sup>ème</sup> : 115 points
- 3<sup>ème</sup> : 100 points
- 4<sup>ème</sup> : 90 points
- 5<sup>ème</sup> : 80 points

### Race 1 / FAL + Finish

- 1st : 160 points
- 2nd : 115 points
- 3rd : 100 points
- 4th : 90 points
- 5th : 80 points

### Classement général après la 1<sup>er</sup> course

- 1<sup>er</sup> : 100 points
- 2<sup>ème</sup> : 90 points
- 3<sup>ème</sup> : 80 points
- 4<sup>ème</sup> : 75 points
- 5<sup>ème</sup> : 70 points

### General ranking after the 1st race

- 1st : 100 points
- 2nd : 90 points
- 3rd : 80 points
- 4th : 75 points
- 5th : 70 points

## Protocole complet pour la vérification du poids

- ✓ Votre balance devra être posée sur une surface dure et plane, sans rien à proximité.
- ✓ Trouvez un objet lourd (environ (5-10 kg) où le poids est clairement indiqué (Kettlebell, un pack d'eau etc ...)
- ✓ Veillez à porter un cuissard et un maillot.
- Commencez à enregistrer une vidéo sur n'importe quel appareil (smartphone, etc...)
- Montrez votre visage sur la vidéo et prenez soin ensuite de vous montrer en train d'effectuer une recherche en direct sur Internet en indiquant l'heure et la date (Sur Google en tapant Heure et date). Vous devez montrer clairement l'URL du site web et rafraîchir la page web.
- Montrez la balance et mettez la balance à zéro.
- Montrez l'objet indiquant la masse de l'objet.
- Posez l'objet sur la balance et montrez la lecture.
- La lecture doit être claire sur la vidéo.
- Retirez l'objet et montrez la lecture du zéro.
- Prenez la balance et retournez-la pour montrer qu'il n'y a rien en-dessous de la balance ou sur le sol. Ceci doit être montré clairement sur la vidéo.
- Placez à nouveau la balance sur le sol, montez sur la balance (sans le poids) et montrez la lecture.
- Retirez-vous et montrez la lecture du zéro.
- Se tenir ensuite sur la balance avec l'objet et montrer la lecture.
- Retirez-vous et montrez la lecture du zéro.

Envoyez le lien de votre vidéo (Youtube par exemple) via le formulaire d'inscription sur le site : <https://sportsnconnect.com/calendrier-evenements>. Vous pouvez indiquer le poids tel qu'il apparaît dans la vidéo d'enregistrement ou arrondir vers le bas ou vers le haut suivant la décimale (Exemple : 65,3kg -> 65kg et 65,7kg -> 66kg) . C'est exactement le même poids qui doit être saisi dans l'application Zwift et pensez à mettre à jour votre profil !

Exemple vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=clQep6YZJ5U&feature=youtu.be>

## Complete protocol for weight verification

- ✓ Your scale should be placed on a hard, flat surface with nothing nearby.
- ✓ Find a heavy object (about 5-10 kg) where the weight is clearly marked (Kettlebell, a water pack etc...)
- ✓ Make sure you are wearing shorts and a jersey.

- Start recording a video on any device (smartphone, etc...)
- Show your face on the video and then make sure to show yourself doing a live search on the internet with the time and date (On Google by typing Time and Date). You must clearly show the URL of the website and refresh the web page.
- Show the scale and set the scale to zero.
- Show the object indicating the mass of the object.
- Put the object on the scale and show the reading.
- The reading should be clear on the video.
- Remove the object and show the zero reading.
- Take the scale and turn it over to show that there is nothing under the scale or on the floor. This should be clearly shown on the video.
- Place the scale back on the floor, step on the scale (without the weight) and show the reading.
- Step off and show the zero reading.
- Then stand on the scale with the object and show the reading.
- Stand back and show the zero reading.

Send the link of your video (Youtube for example) via the registration form on the site : <https://sportsnconnect.com/calendrier-evenements>. You can indicate the weight as it appears in the video recording or round down or up depending on the decimal (Example: 65,3kg -> 65kg and 65,7kg -> 66kg). It 's exactly the same weight that must be entered in the Zwift application and remember to update your profile!

Video example: <https://www.youtube.com/watch?v=cIQep6YZJ5U&feature=youtu.be>

## Liste des Home-Trainers éligibles // List of eligible Home-Trainers

- ✓ Elite Direto +/-2.5%-Elite Direto II +/-2%
- ✓ Elite Direto X +/-1.5%
- ✓ Elite Direto XR +/-1.5%
- ✓ Elite Fuoripista +/-2.5%
- ✓ Elite Justo +/-1%
- ✓ Elite Suito +/-2.5%
- ✓ Jetblack Volt +/-2.5%
- ✓ Life fitness IC8 +/-1%
- ✓ Magene T300 +/-2%
- ✓ Saris H2 +/-2%
- ✓ Saris H3 +/-2%
- ✓ Saris H4 +/-1%
- ✓ StagesBike SB20 +/-1.5%
- ✓ Tacx Flux 2 Smart +/-2.5%
- ✓ Tacx Neo +/-1%
- ✓ Tacx Neo 2 +/-1%
- ✓ Tacx Neo 2T +/-1%
- ✓ Tacx Neo Bike +/-1%
- ✓ Technogym Mycycling +/-1%
- ✓ Wahoo Kickr Bike +/-1%
- ✓ Wahoo Kickr Core +/-2%
- ✓ Wahoo Kickr (GEN2) 2016 +/-2%
- ✓ Wahoo Kickr (GEN3) 2017 +/-2%
- ✓ Wahoo Kickr(GEN4) 2018 +/-2%
- ✓ Wahoo Kickr (GEN5) 2020 +/-1%
- ✓ Wahoo Kickr (GEN6) 2023 +/-1%
- ✓ WattBike Atom (GEN1) +/-2%
- ✓ WattBike Atom (NEXT GENERATION) +/-1%
- ✓ Xpedo APX Pro +/-2%
- ✓ Xplova Noza S +/-2.5%
- ✓ Zwift Hub +/-2.5%

## Nos partenaires // Our partners



<https://www.hjcsports.com/fr>  
<https://www.instagram.com/hjcsports/?hl=fr>



<https://supq.nl>  
<https://www.instagram.com/supqnutrition/?hl=fr>



<https://tons.bike>  
<https://www.instagram.com/tons.bike/?hl=fr>



<https://bieredesamis.be/fr/>  
<https://www.instagram.com/bieredesamis/?hl=fr>



<https://turbaoptics.com/>  
<https://www.instagram.com/turbaoptics/?hl=fr>



<https://www.squirtcyclingproducts.com/fr>  
<https://www.instagram.com/squirtcyclingproducts/?hl=fr>



<https://sportsnconnect.com>  
[https://www.instagram.com/sports\\_nconnect/?hl=fr](https://www.instagram.com/sports_nconnect/?hl=fr)



<https://www.federationcyclistewalloniebruxelles.be>  
<https://www.instagram.com/fcwb.be/?hl=fr>



<https://eu.zwift.com>  
<https://www.instagram.com/gozwift>



<https://discord.gg/YzcVYJY>  
[https://www.facebook.com/EquipeFoudre/?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/EquipeFoudre/?locale=fr_FR)