

1. Cài đặt app Strava

App Strava là hoàn toàn có thể sử dụng miễn phí, tuy nhiên app vẫn thu phí nếu chúng ta muốn sử dụng một số tính năng nâng cao do vậy khi sử dụng app những lần đầu thì có thể hiện lên quảng cáo đề nghị sử dụng bản dùng thử (trial) hoặc trả phí (subscription) chúng ta có thể chọn bỏ qua (chọn No Thanks, Skip ... tùy vào ngữ cảnh) và tiếp tục sử dụng bình thường.

1.1 Tải App Strava tại link:

iOS: <https://apps.apple.com/us/app/strava-run-ride-swim/id426826309>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava>

1.2 Đăng ký tài khoản Strava:

Có thể chọn đăng ký thông qua tài khoản Facebook, Google hoặc sử dụng email



**The #1 app for runners
and cyclists**

 Continue with Facebook

 Continue with Google

 Sign up with email

ALREADY A MEMBER

Login

Điền các thông tin cá nhân Họ Tên, Ngày Sinh, Giới Tính -> Next

Viettel



Bluetooth, Airplane mode, Battery, 11:01

Create your profile

The profile is the home of your activities and how friends find you on Strava. It's public by default, but you can change that at any time in your Privacy Controls.

First Name

Last Name

Birthdate



Gender



Next

Chọn **NO**



Can we contact you?

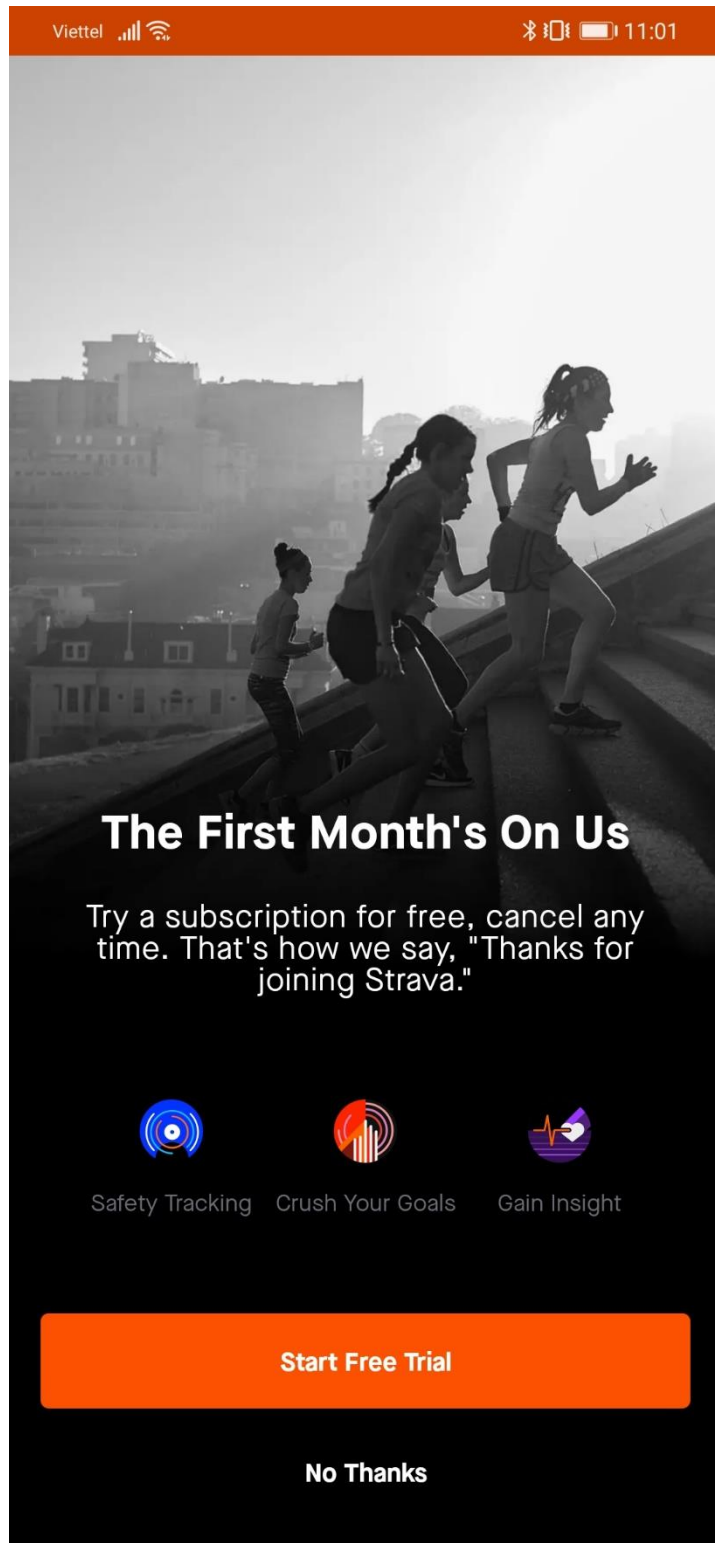
We'd like to send you emails and notifications about:

- Your monthly stats
- New challenges and clubs
- Stories from the Strava community

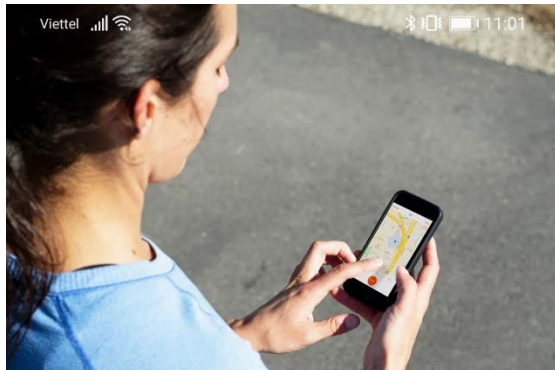
No

Yes

Chọn **No Thanks**



Chọn **Later**



Ready to record?

The best way to experience Strava is to sweat. Go on a walk, a run or ride, and see what Strava can do.

Remember that you are ultimately responsible for your safety. Always be safe and obey the law, respect the safety of others, and only view Strava data when safe to do so.

[View our Community Standards](#)

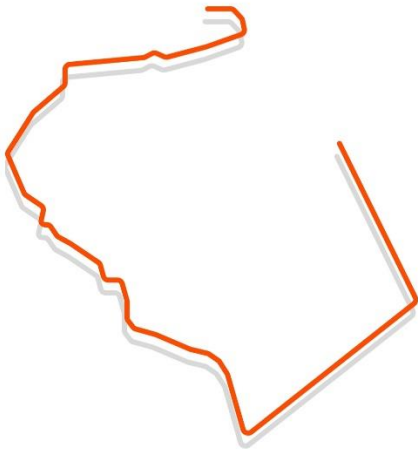
Later

Let's Go

Chọn **Skip**



**Discover the routes
your friends already
love**



**Did someone tell you
about Strava?**

If a friend told you to join Strava, search
for them to get connected.

 Search for friends

Sync Your Contacts

Skip

Skip for Now

Chọn **Done** Đến đây là mọi người đã đăng ký xong tài khoản và sẵn sàng cho buổi chạy đầu tiên



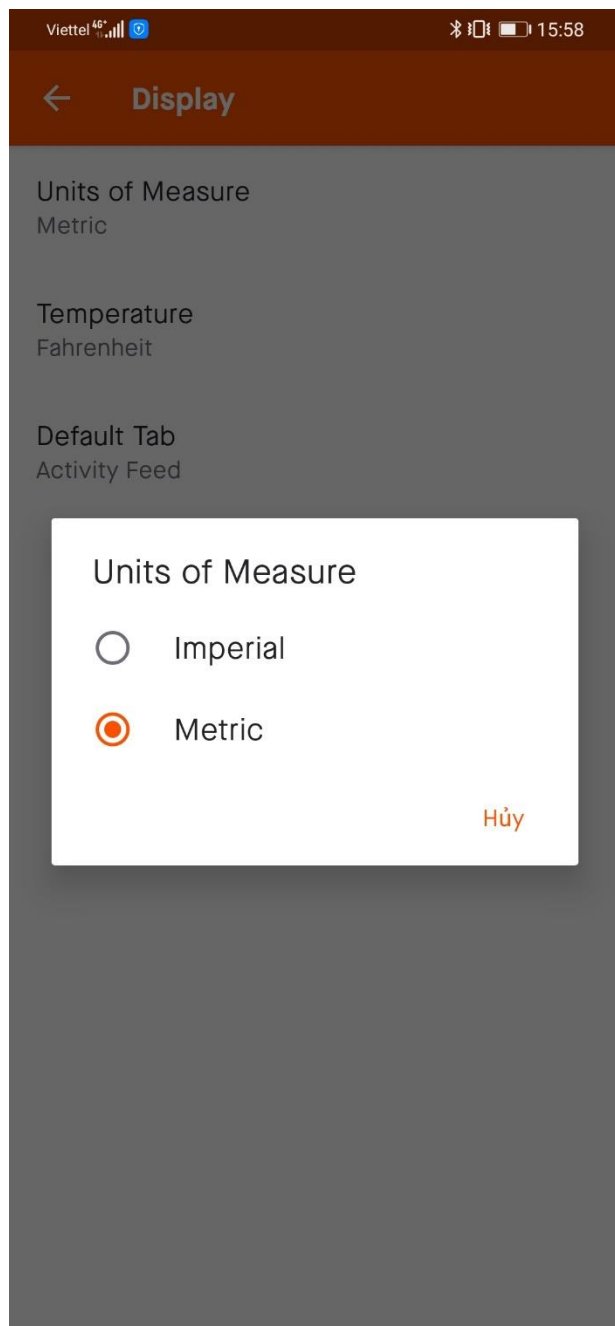
Welcome, Minh!

You're ready to go. Start uploading activities, compete with friends, build your community and most importantly, have fun!

Done

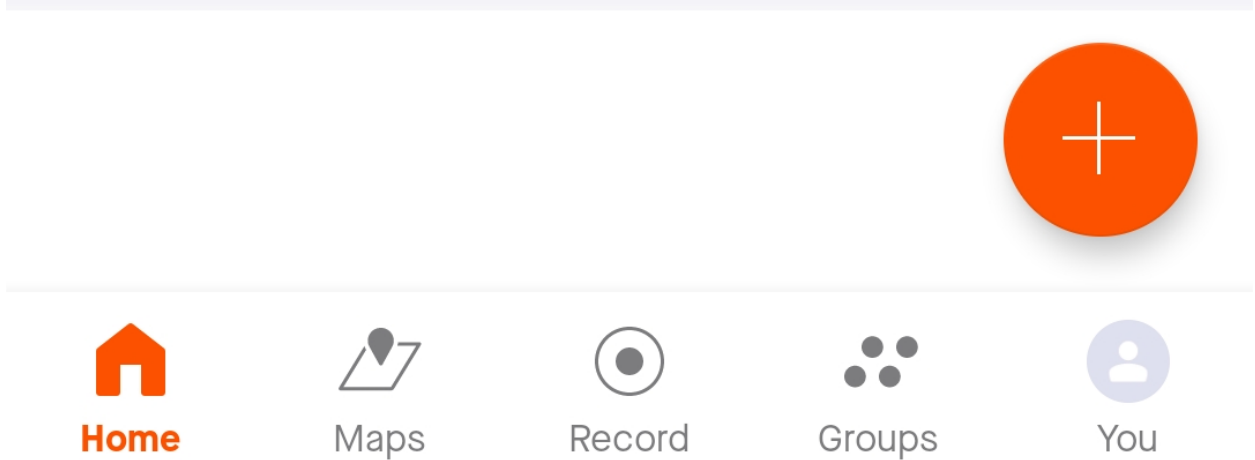
Mặc định Strava đo theo dặm (Miles) ta có thể điều chỉnh theo hệ số mét (km) để dễ theo dõi

Vào Setting (Biểu tượng phía trên cùng bên phải) -> Display -> Units of Measure -> chọn Metric

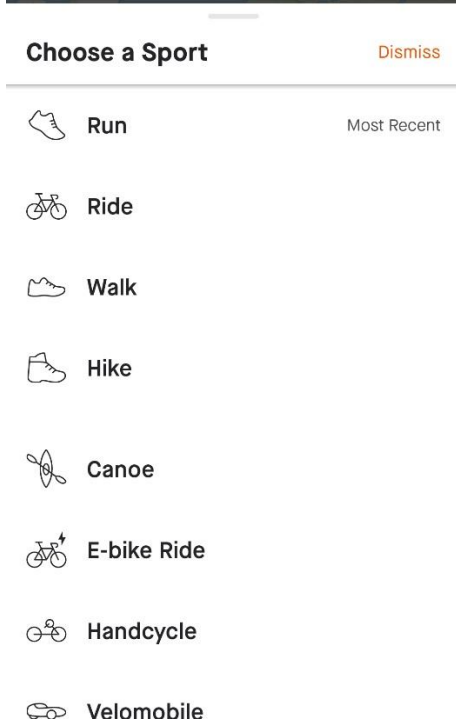
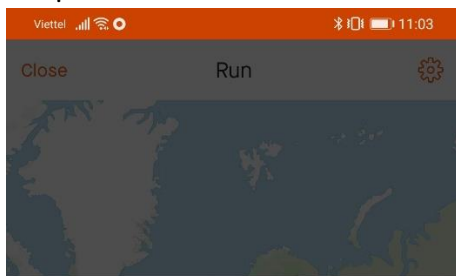


1.3 Ghi lại buổi chạy, đi bộ

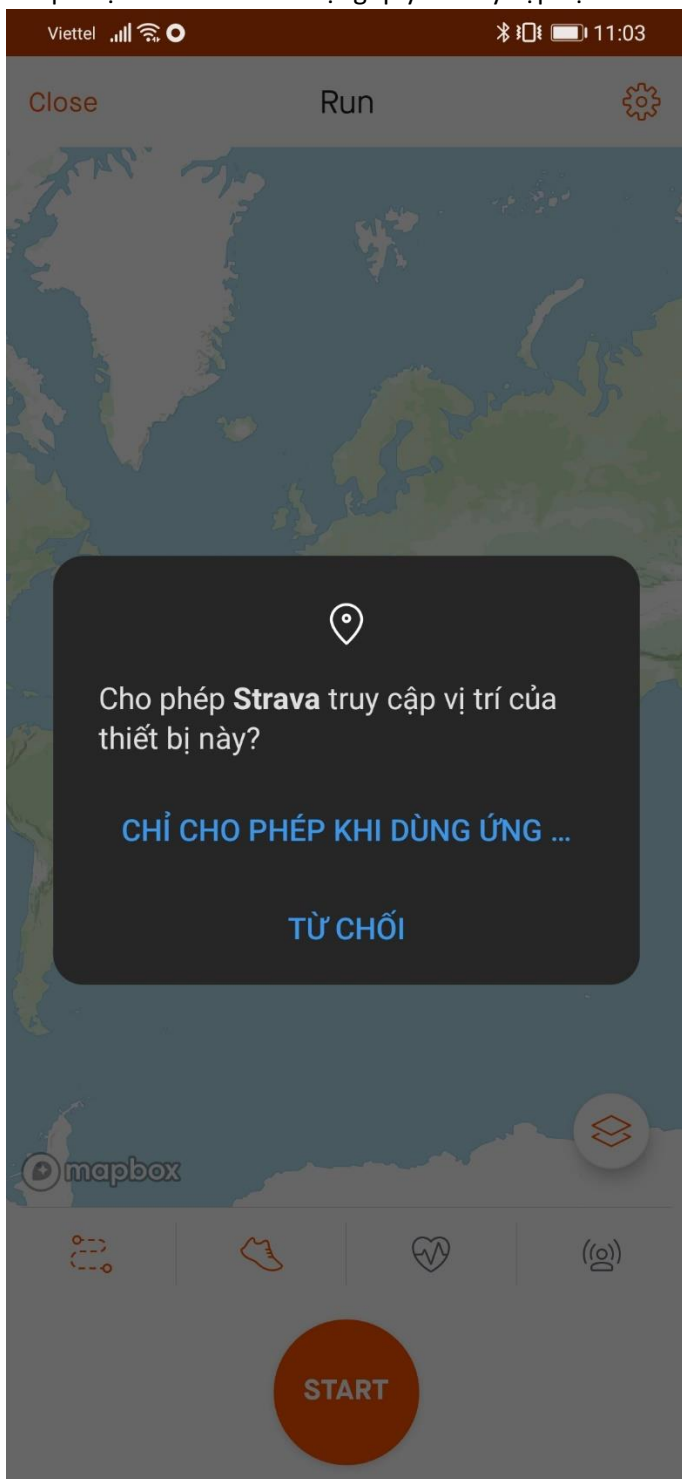
Từ màn hình chính của app chọn **Record** (nút ở giữa hàng dưới cùng)



ở lần đầu tiên Strava sẽ hiện chọn môn thể thao ở đây chúng ta chọn RUN nếu chạy hoặc WALK nếu đi bộ



Chấp nhận cho Strava sử dụng quyền truy cập Vị trí



Nhấn vào **START** để bắt đầu buổi chạy

Trong quá trình chạy Strava sẽ hiện các thông số như quãng đường (DISTANCE) Thời gian (TIME) Tốc độ (Pace phút/km)

Khi dừng chạy nhấn vào nút **STOP** (Nút giữa phía dưới màn hình)



TIME

0:01:16

SPLIT AVERAGE PACE

7:35

/KM



1:16

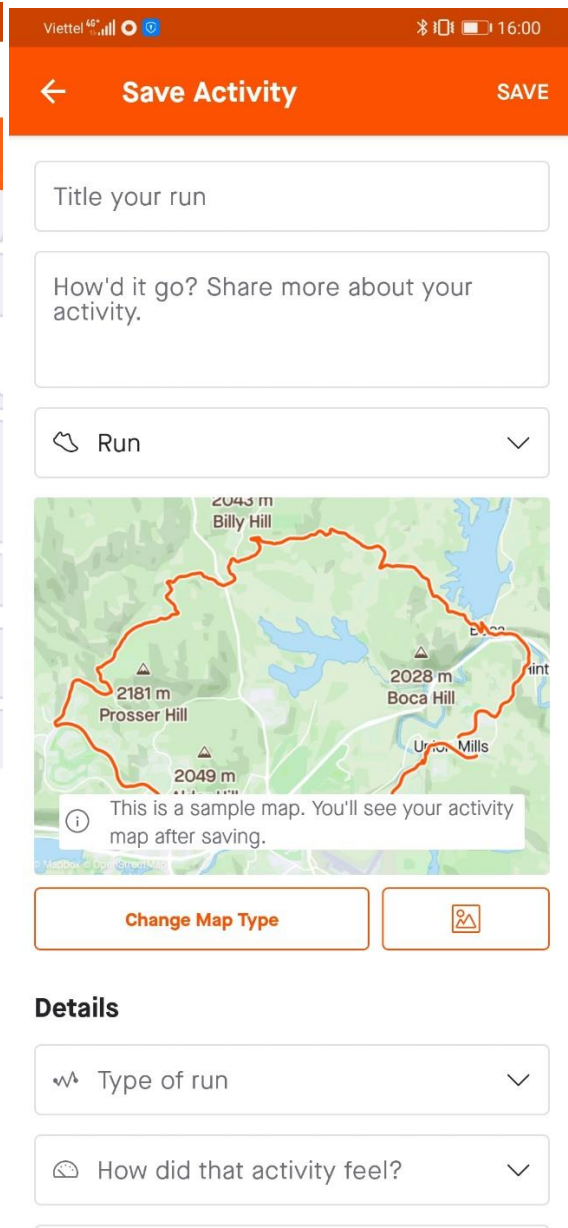
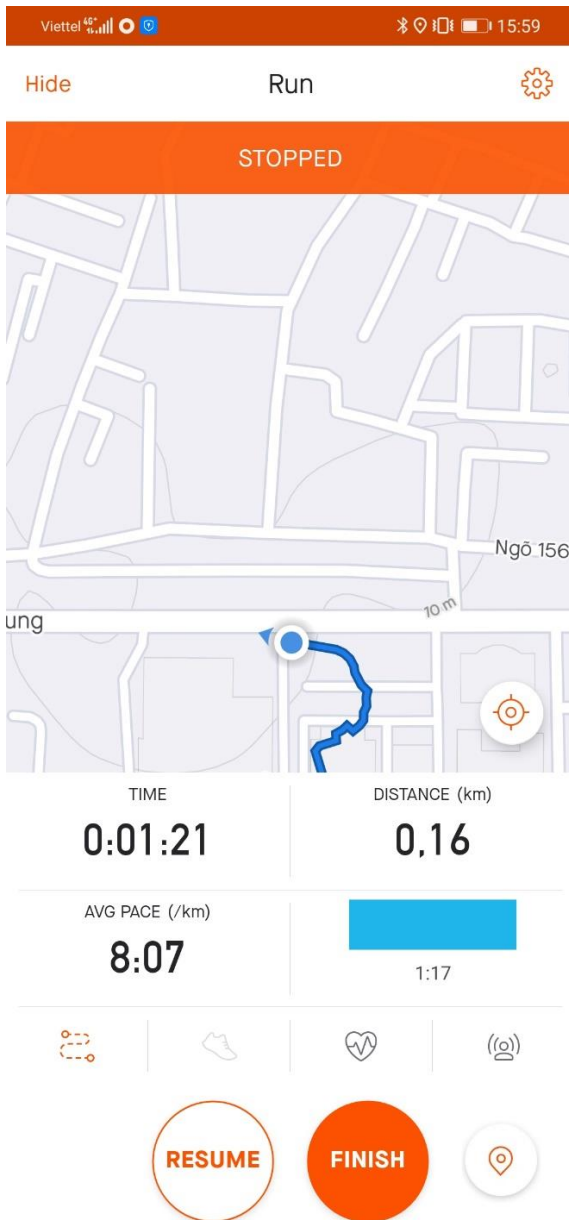
DISTANCE

0,16

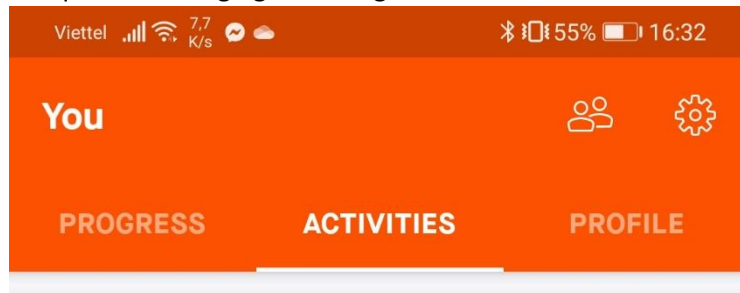
KM



Để kết thúc và Lưu lại buổi chạy chọn **FINISH** và **SAVE** (phía trên bên phải)



Sau đó chúng ta có thể xem lại kết quả buổi chạy trên màn hình chính của Strava hoặc có thể xem kết quả của những người chúng ta đã follow



Hoàng Minh Trần

November 7, 2021 at 4:07 PM · Phường Vĩnh Tuy, Hanoi

Afternoon Run

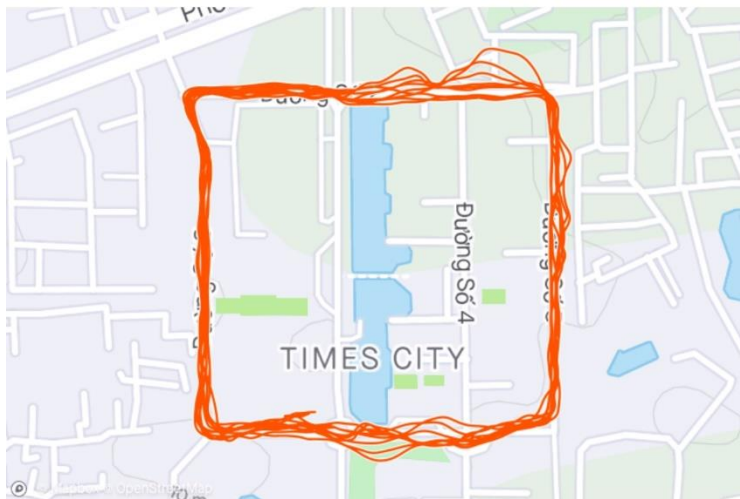
Distance

16.02 km

Pace

6:46 /km

Achievements



18 kudos

1 comments



Hoàng Minh Trần

November 5, 2021 at 8:19 AM · Trạm Tầu District, Yen Bai Province



Home



Maps



Record



Groups



You

2. Đăng ký tài khoản <https://challenge.vn/> và kết nối với Strava

2.1 Đăng ký tài khoản <https://challenge.vn/>

Truy cập đường link <https://challenge.vn/signup> và điền các thông tin để đăng ký tài khoản, có thể đăng ký bằng tài khoản Facebook hoặc Google, nếu đăng ký bằng email cần kích hoạt tài khoản bằng link được gửi về email đăng ký (chú ý kiểm tra spam mail)

2.2 Kết nối Strava với ChallengeVN:

Đăng nhập vào ChallengeVN với tài khoản vừa tạo vào Thông tin cá nhân (menu phía trên bên phải)

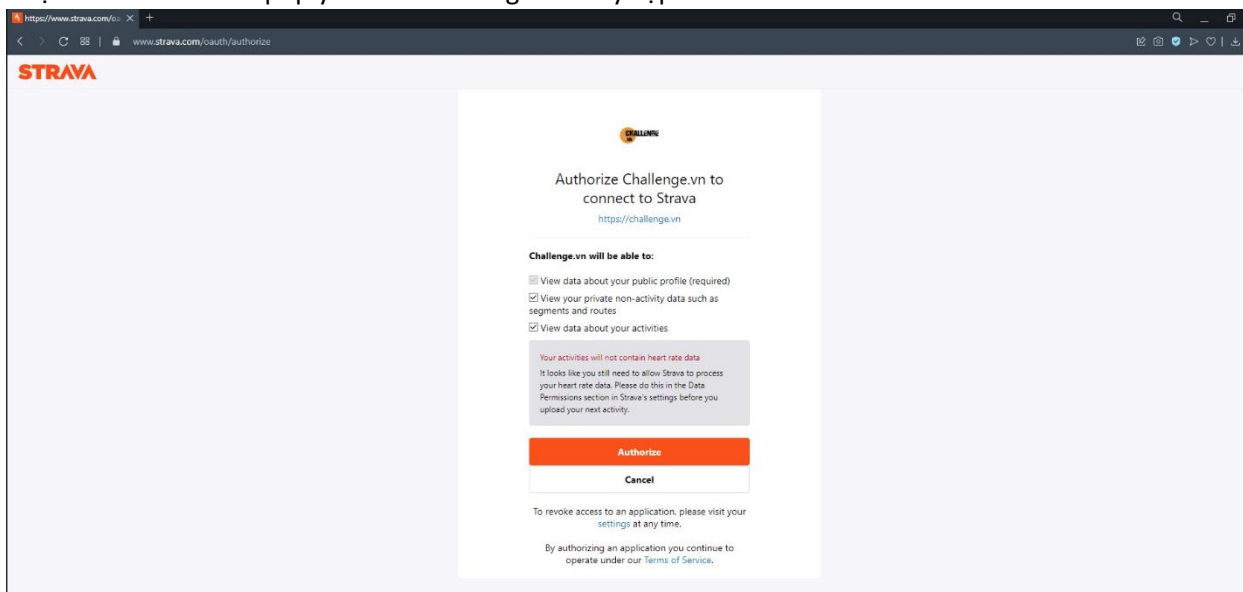
Chọn Kết nối với STRAVA

ChallengeVN member profile page showing the 'Thông tin cá nhân' (Personal Information) section. The page includes a sidebar menu with options like 'Tổng quan', 'Quản lý challenge', 'Đăng bộ tracklog', 'Hoạt động', 'Thông tin cá nhân' (highlighted), 'Đổi mật khẩu', and 'Thoát'. The main content area displays the user's profile information, including a profile picture placeholder (NO IMAGE AVAILABLE), a list of challenges, and a section for connecting to external services like Garmin and Strava. The Strava connection section is highlighted, showing the user's Strava profile and a link to connect.

Đăng nhập vào tài khoản STRAVA đã tạo ở phần 1:

Strava login page showing the 'Log In' modal. The modal includes options to log in with Facebook, Google, Apple, or email. The email login section includes fields for email and password, a 'Remember me' checkbox, and a 'Log In' button. A 'Forgot your password?' link is also present.

Chọn **Authorize** để cấp quyền cho ChallengeVN truy cập Strava



Sau khi chọn **Authorize** sẽ tự động quay lại trang Thông tin cá nhân, nếu thấy Đã kết nối với STRAVA là chúng ta đã kết nối thành công và sẵn sàng tham gia vào giải chạy

Ngắt kết nối
Đã kết nối với STRAVA

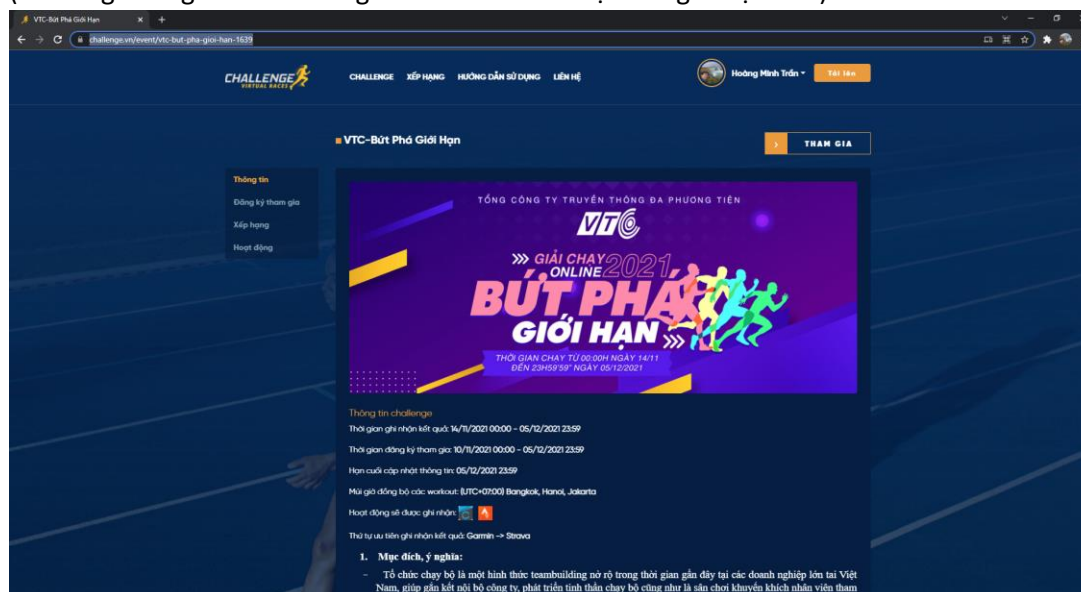
STRAVA

3. Đăng ký tham gia giải chạy VTC – BÚT PHÁ GIỚI HẠN

Truy cập vào đường link <https://challenge.vn/event/vtc-but-pha-gioi-han-1639>

Nhấn vào THAM GIA

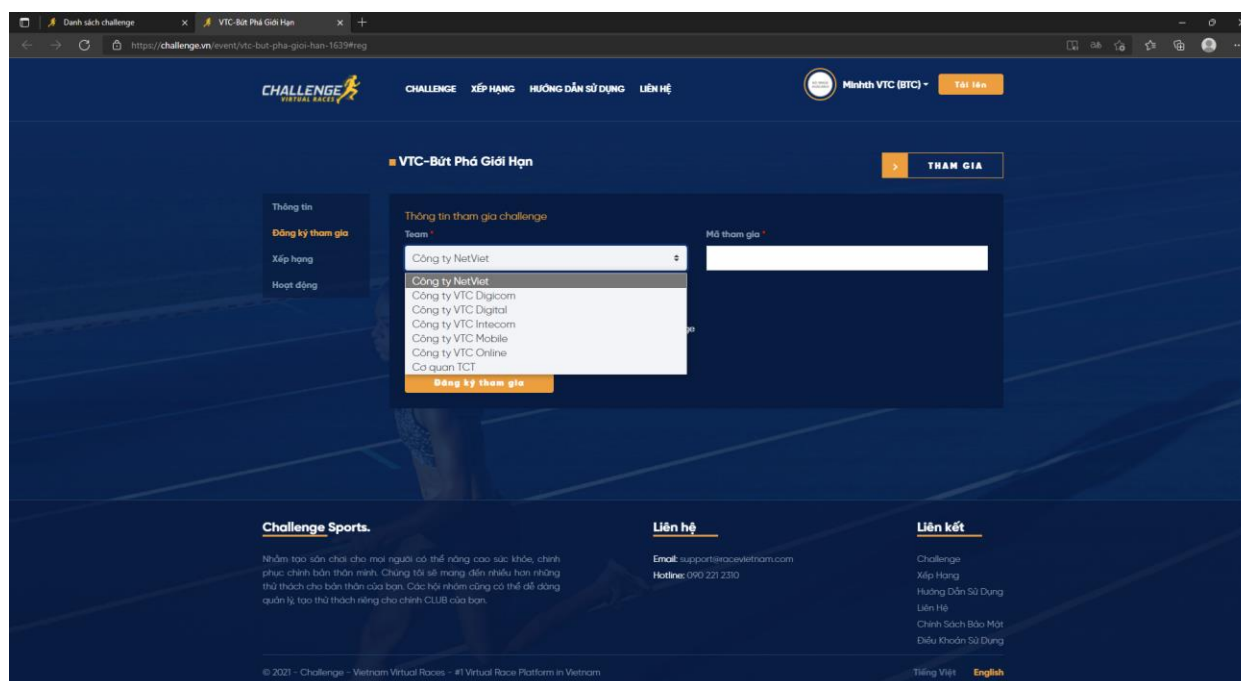
(Vui lòng không chia sẻ đường link với các nhân sự không thuộc VTC)



Chọn đúng đội của mình (nếu chọn sai thành tích được ghi nhận cho đội bạn, BTC sẽ ko đồng ý thay đổi kết quả nếu VĐV chọn sai)

Nhập mã tham gia: **VTC@ButPhaGioiHan**

Chọn **ĐĂNG KÝ THAM GIA** (nút màu vàng phía dưới)



Đến đây thì bạn đã sẵn sàng cho giải chạy VTC – BỨT PHÁ GIỚI HẠN, các buổi chạy của bạn được lưu lại trên STRAVA sẽ được tự động đồng bộ về ChallengeVN và tính kết quả, bạn có thể theo dõi kết quả của bản thân và của đội mình cũng như các đội bạn

Bảng xếp hạng VTC-Bứt Phá Giới Hạn

challenge.vn/event/vtc-but-pha-gioi-han-1639/result

CHALLENGE

XẾP HẠNG

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

LIÊN HỆ

Hoàng Minh Tròn

Tài khoản

Chúc mừng bạn đã tham gia thành công

VTC-Bứt Phá Giới Hạn

Thông tin

Đăng ký tham gia

Xếp hạng

Họat động

Nhóm

Có nhóm

Hết hạn

-- All Time --

RANK	Team	Member	Total Distance	Total Time
1	Có quyền TCT	1	0,0	00:00:00
1	Có quyền TCT	1	0,0	00:00:00

Challenge Sports.

Nhằm tạo sân chơi cho mọi người có thể nâng cao sức khỏe, chinh phục chính bản thân mình. Chúng tôi sẽ mang đến nhiều hơn những thử thách cho bản thân của bạn. Các hội nhóm cũng có thể dễ dàng quản lý, tạo thử thách riêng cho chính CLUB của bạn.

Liên hệ

Email: support@acevietnam.com

Hotline: 090 221 2330

Liên kết

Challenge

Xếp Hạng

Hướng Dẫn Sử Dụng

Liên Hệ

Chính Sách Bảo Mật

Điều Khoản Sử Dụng