

# 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.

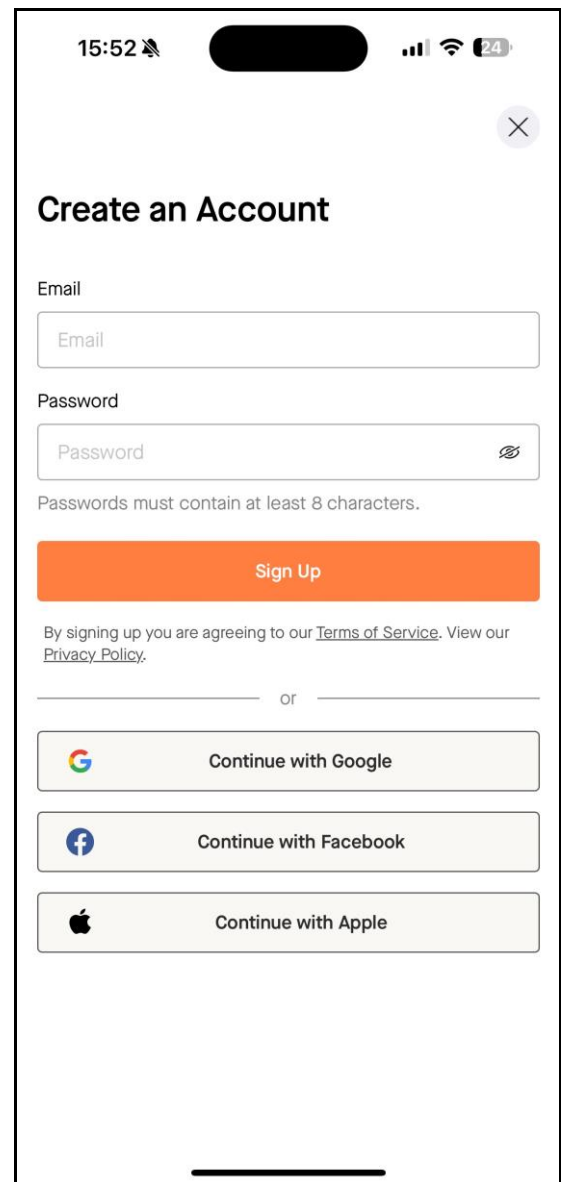
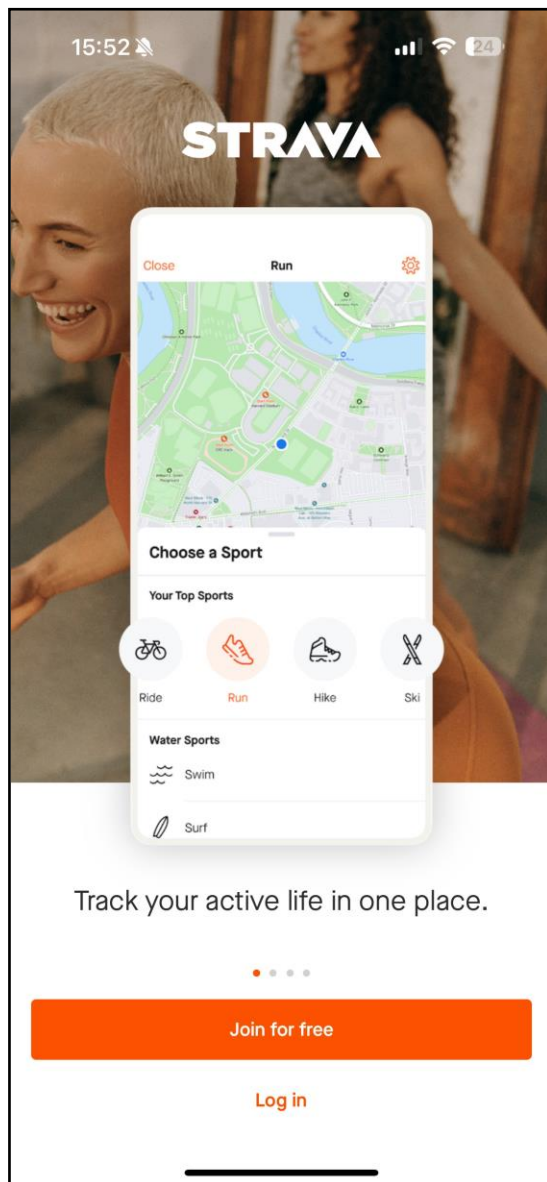
## 1.1 Tải App Strava tại link:

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 tài khoản AppleID



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

Mục Subscription -> Chọn Skip

15:28   


## Tell us who you are

Last name  
Nguyen


---

First name  
Van A

---

Birthdate   
26 Feb 1990

---

Gender 

Man

Woman




Non-binary

Prefer not to say

---

Your profile is public by default. Change your visibility any time in Privacy Controls.


[Continue](#)

15:29   

[Subscription](#) [Skip](#)

## Try the very best of Strava. First month's on us.

- Today**  
Unlock subscription features including routes, segment leaderboards, advanced training analysis and more.
- In 28 days**  
Get a reminder about when your trial will end.
- In 30 days**  
You'll be charged the subscription amount. Cancel anytime before.



**Free 30-Day Trial**  
859.000 đ/year (71.583 đ/mo.) after trial

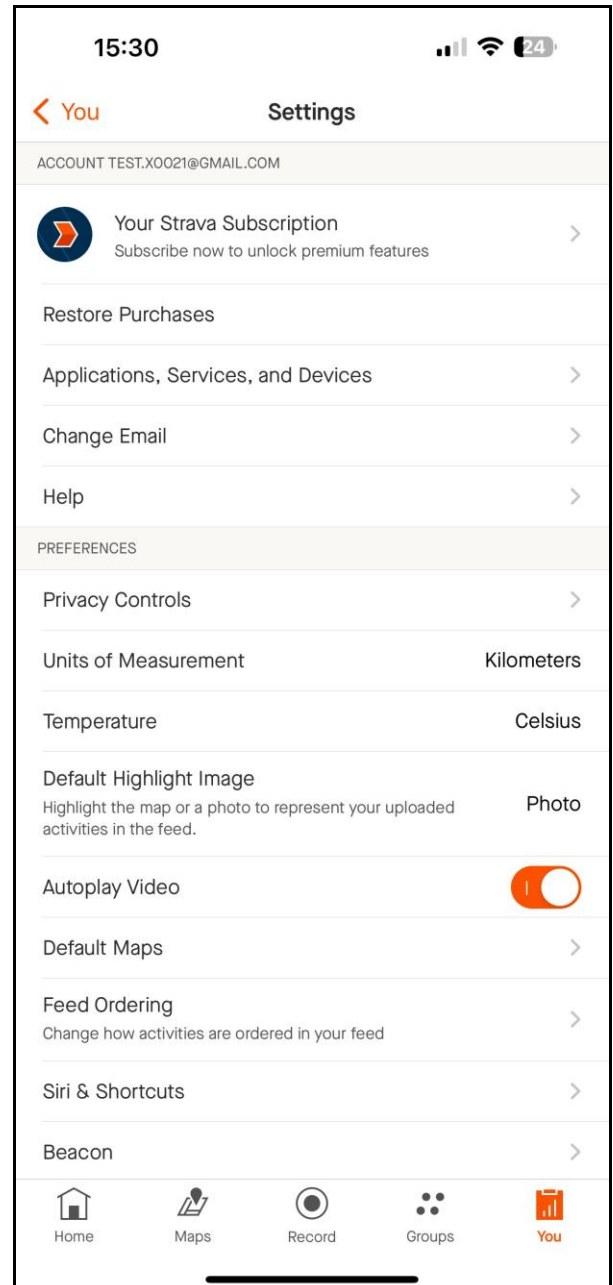
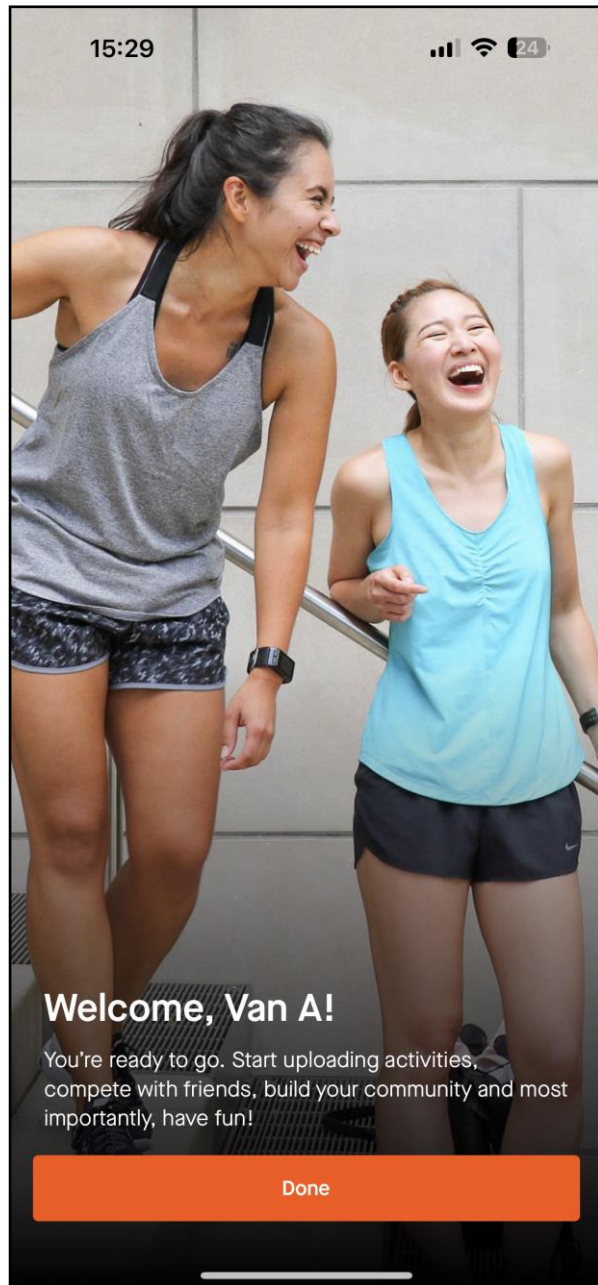
[Start Free Trial](#)

You won't be charged until Mar 26. Cancel anytime up to 24hrs before your trial ends.

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

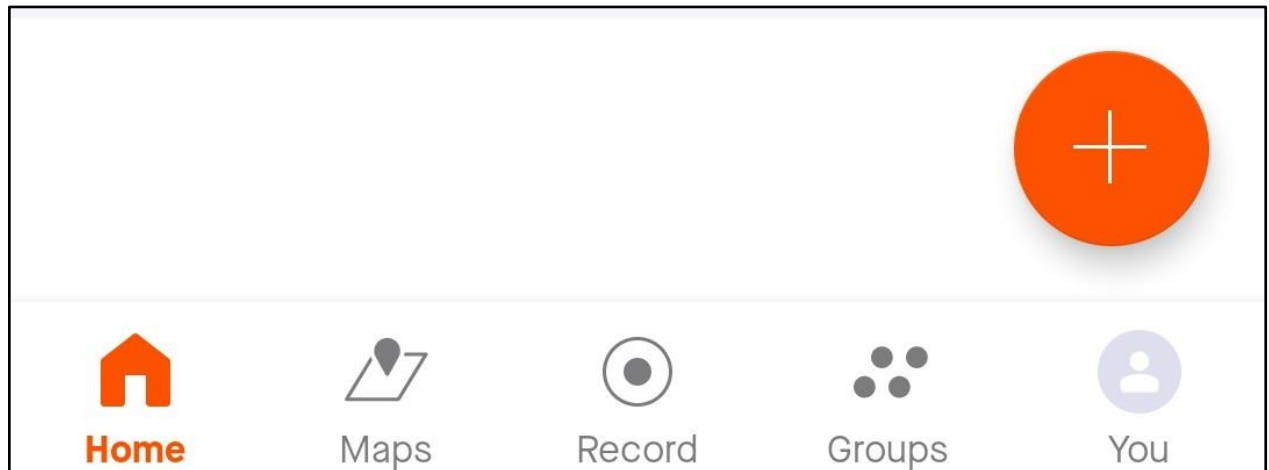
Mặc định Strava đo theo dặm (Miles) ta có thể điều chỉnh theo hệ số mét (km) để dễ theo dõi

Vào Setting (Biểu tượng phía trên cùng bên phải) -> Units of Measurement -> chọn Kilometers

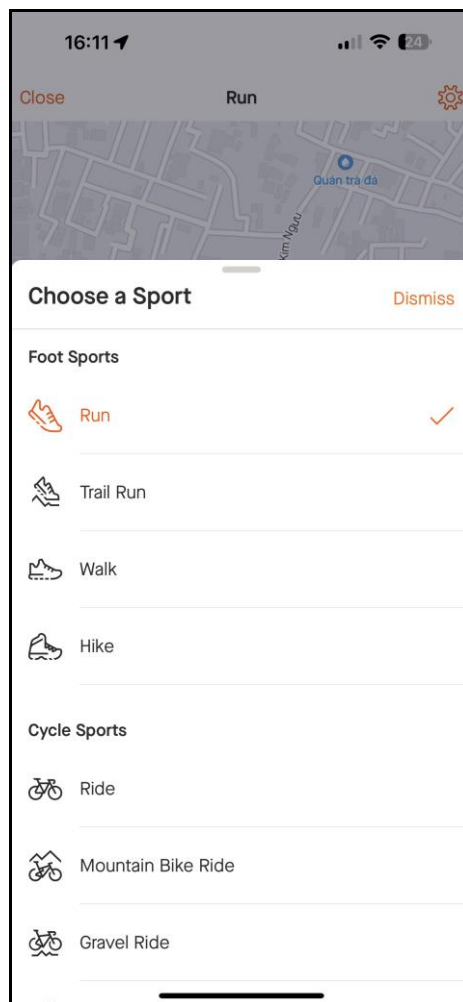


### 1.3 Ghi lại buổi chạy, đi bộ

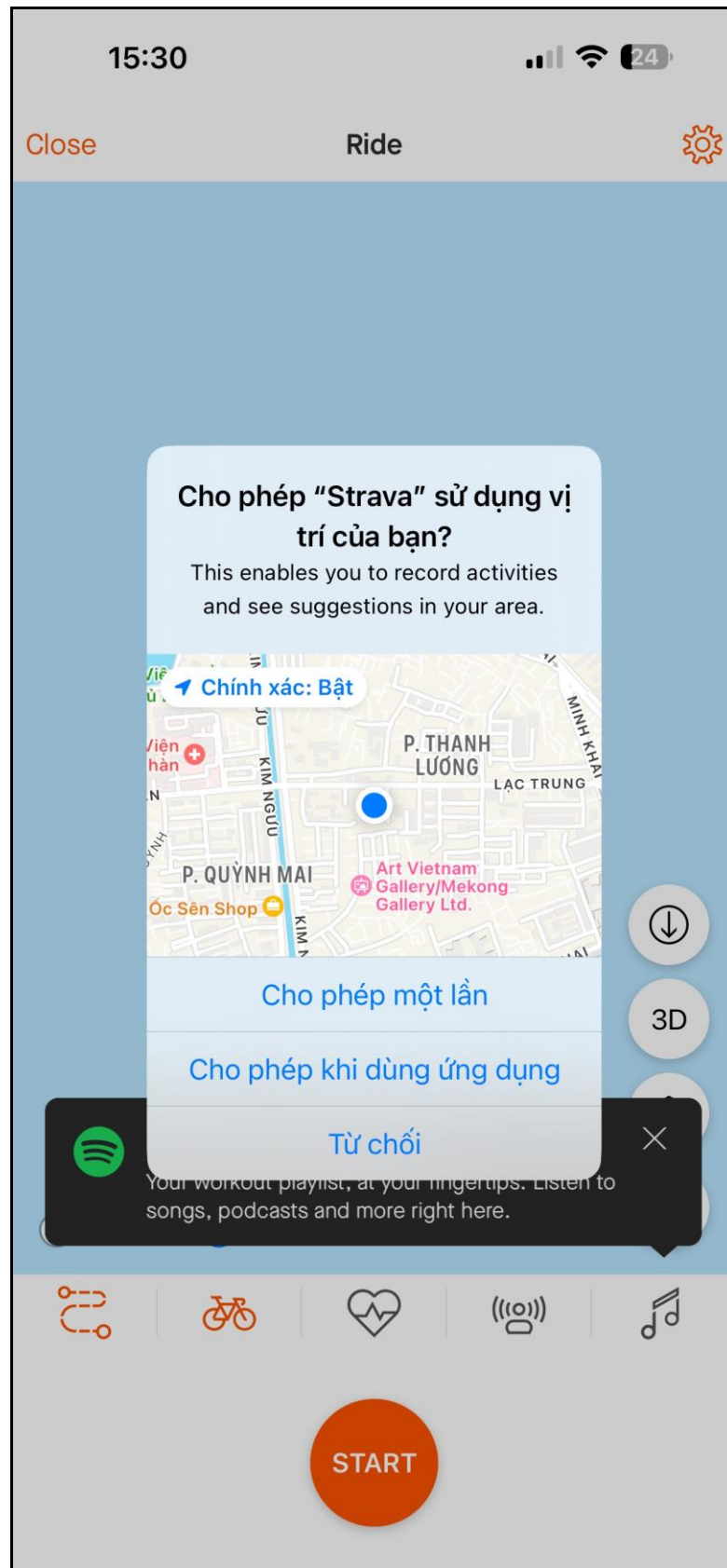
Từ màn hình chính của app chọn **Record** (nút ở giữa hàng dưới cùng)



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



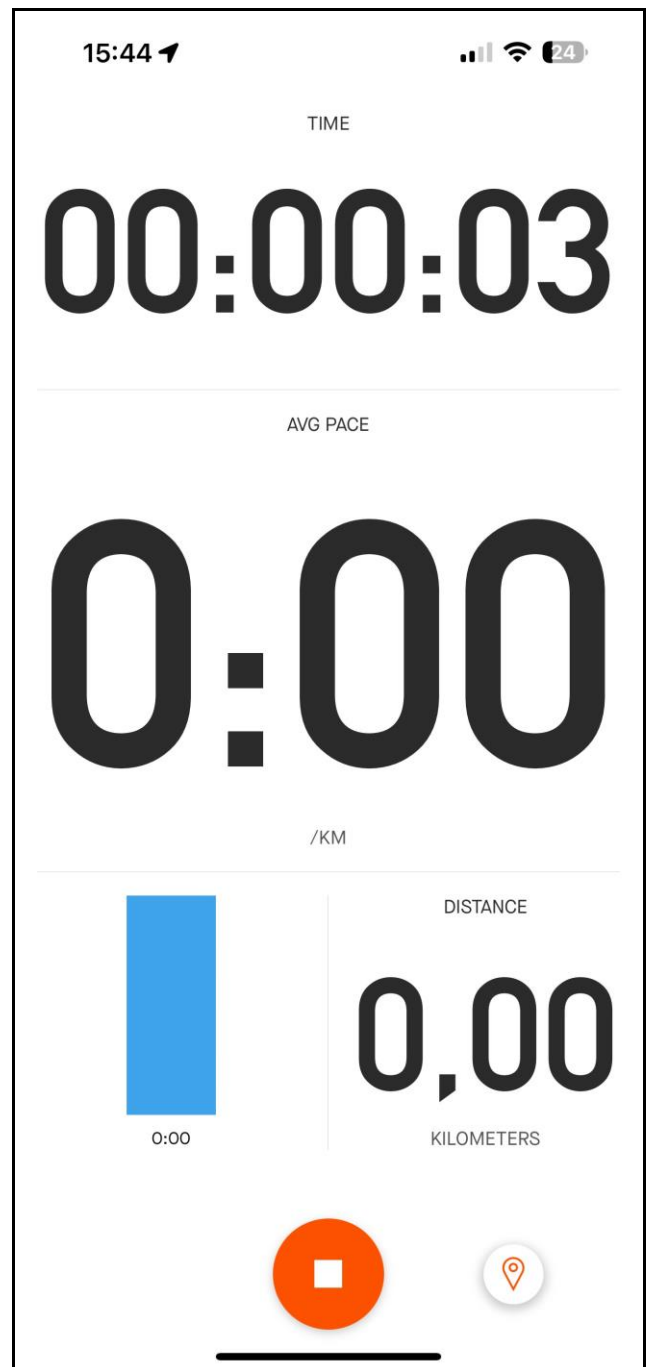
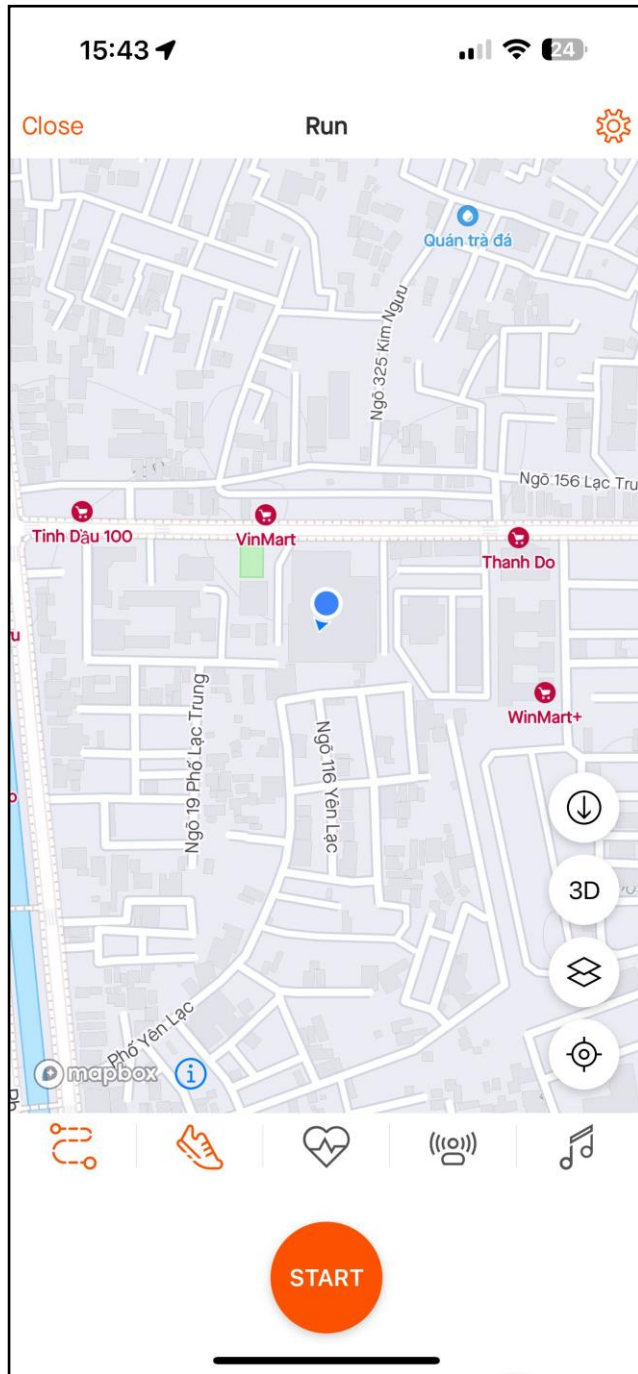
Chấp nhận cho Strava sử dụng quyền truy cập Vị trí



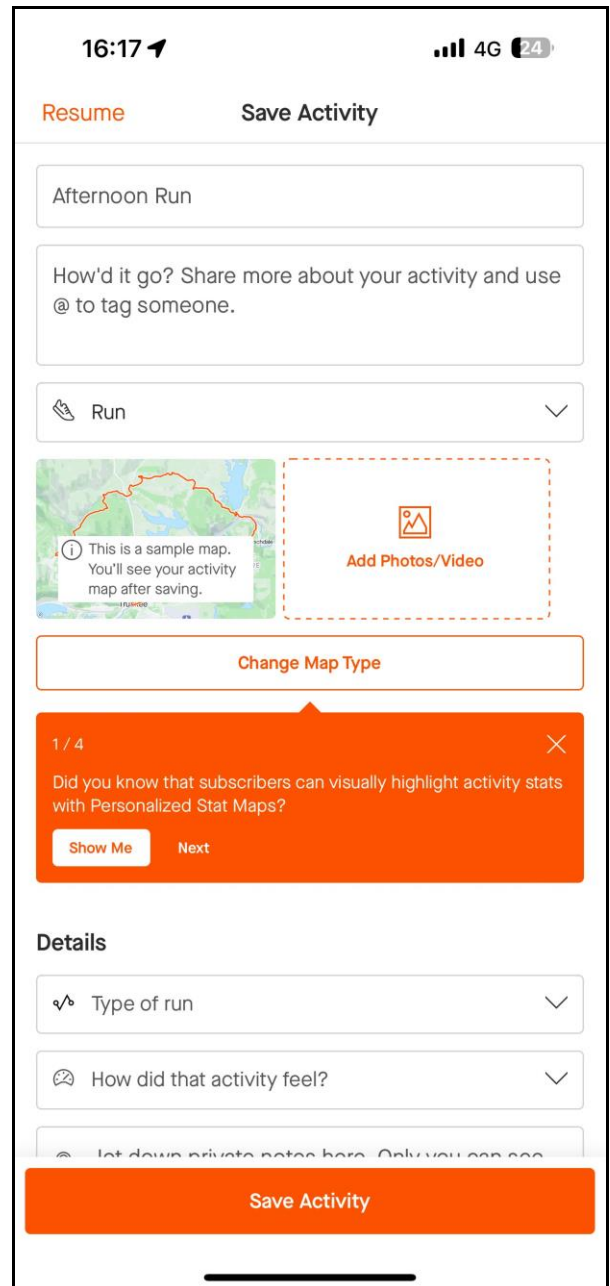
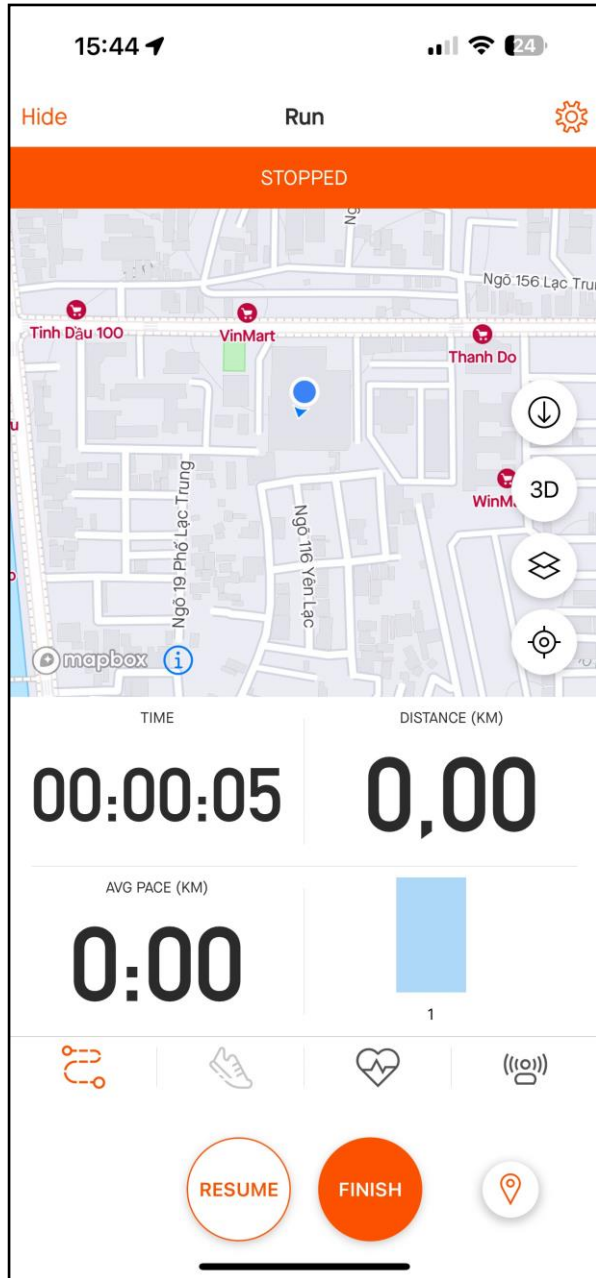
Nhấn vào **START** để bắt đầu buổi chạy

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)



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



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

### 2.1 Đăng ký tài khoản tại <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:

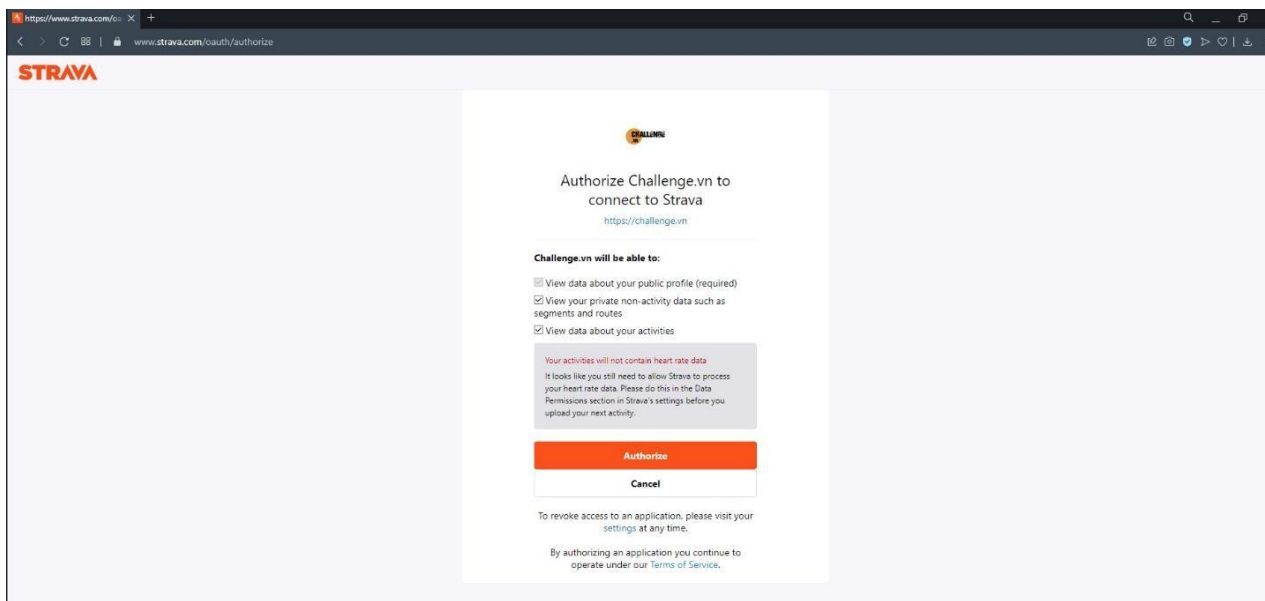
Đăng nhập vào ChallengeVN với tài khoản vừa tạo vào **Thông tin cá nhân** (menu phía trên bên phải)

Chọn **Kết nối với STRAVA**

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



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.



### 3. Đăng ký tham gia **GIẢI CHẠY MÙA XUÂN VTC 2024 – ĐỘT PHÁ ĐỂ THÀNH CÔNG**

Truy cập vào đường link <https://challenge.vn/event/giai-chay-mua-xuan-vtc-2024-4154>

Nhấn vào **THAM GIA**

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

**CHALLENGE VIRTUAL RACES** CHALLENGE XẾP HẠNG HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG LIÊN HỆ C Nguyen Van A Tải hoạt động

**GIẢI CHẠY MÙA XUÂN VTC 2024** THAM GIA

**ĐỘT PHÁ ĐỂ THÀNH CÔNG**

THỜI GIAN Từ 00:00:00 ngày 02/03/2024 đến 23:59:59 ngày 22/03/2024

**Thông tin challenge**  
Thời gian ghi nhận kết quả: 02/03/2024 00:00 – 22/03/2024 23:59  
Thời gian đăng ký tham gia: 26/02/2024 00:00 – 01/03/2024 17:00  
Hạn cuối cập nhật thông tin: 01/03/2024 18:00  
Múi giờ đồng bộ các workout: (UTC+07:00) Bangkok, Hanoi, Jakarta  
Hoạt động sẽ được ghi nhận:   
Thứ tự ưu tiên ghi nhận kết quả: Garmin -> Strava

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)

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

**CHALLENGE VIRTUAL RACES** CHALLENGE XẾP HẠNG HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG LIÊN HỆ C Nguyen Van A Tải hoạt động

**GIẢI CHẠY MÙA XUÂN VTC 2024** THAM GIA

**Thông tin tham gia challenge**

Team

-- Not select --

-- Not select --

CQTCT - Ban TCKH, Ban Tổ chức, Ban Kiểm tra KSNB  
CQTCT - Trung tâm nghiên cứu phát triển  
CQTCT - Văn phòng TCT  
CQTCT - VTC Cloud  
CQTCT - VTC Edu  
VTC Pay

Tôi đồng ý tham gia và sẽ tuân thủ theo quy định của challenge

**Đăng ký tham gia**

Đến đây thì bạn đã sẵn sàng cho **GIẢI CHẠY MÙA XUÂN VTC 2024 – ĐỘT PHÁ ĐỂ THÀNH CÔNG**, 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.

The screenshot shows the user interface of the ChallengeVN website. At the top, there is a navigation bar with the logo 'CHALLENGE VIRTUAL RACES' and menu items: CHALLENGE, XẾP HẠNG, HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG, and LIÊN HỆ. A user profile for 'Nguyễn Văn A' is visible with a 'Tải hoạt động' button. The main heading is 'GIẢI CHẠY MÙA XUÂN VTC 2024'. On the left, a sidebar contains 'Thông tin', 'Đăng ký tham gia', 'Xếp hạng', and 'Hoạt động'. The main content area shows a registration confirmation for 'Đã tham gia 26/02/2024 15:04' with a 'Mời bạn bè' button. Below this is a large promotional banner for the 'GIẢI CHẠY MÙA XUÂN VTC 2024' with the slogan 'ĐỘT PHÁ ĐỂ THÀNH CÔNG'. The banner includes the VTC logo, the text 'CÔNG ĐOÀN TỔNG CÔNG TY TRUYỀN THÔNG ĐA PHƯƠNG TIỆN', and a list of sponsors. The competition dates are 'THỜI GIAN | Từ 00:00:00 ngày 02/03/2024 đến 23:59:59 ngày 22/03/2024'. Below the banner, there is a section for 'Thông tin bạn đã lựa chọn khi đăng ký tham gia' with fields for 'Team' (CQTCT - Ban TCKH, Ban Tổ chức, Ban Kiểm tra KSNB) and 'Gender' (Nam), and a 'Cập nhật thông tin' button.

***Xin cảm ơn và chúc bạn đạt kết quả cao trong giải!***