



Z RUN ONLINE

Những
BƯỚC CHÂN
hạnh phúc

24.09.2023 - 14.10.2023



2 CỰ LY

Cơ bản **30KM**
Thách thức **90KM**

TỔNG GIẢI THƯỞNG

lên đến
50.000.000 VNĐ

với

01 KM 
hoàn thành

- CBNV đã đóng góp tương ứng **1.000 VNĐ** VÀO QUỸ CHUYẾN XE HẠNH PHÚC
- Z HOLDING sẽ trích **2.000 VNĐ** VÀO QUỸ CHUYẾN XE HẠNH PHÚC

MỤC TIÊU 

toàn Z HOLDING chinh phục

150.000 KM

TƯƠNG ỨNG GÓP VÀO

QUỸ CHUYẾN XE HẠNH PHÚC

450.000.000 VNĐ



Hướng dẫn cài đặt thiết bị
và tham gia chương trình
**Z RUN ONLINE 2023 –
NHỮNG BƯỚC CHÂN HẠNH PHÚC**

ĐỂ THAM GIA CHƯƠNG TRÌNH BẠN CẦN CHUẨN BỊ:

1. Đăng ký tài khoản và cài đặt App Strava



2. Đăng ký tài khoản và cài đặt App 84Race



3. Kết nối tài khoản 84Race và Strava

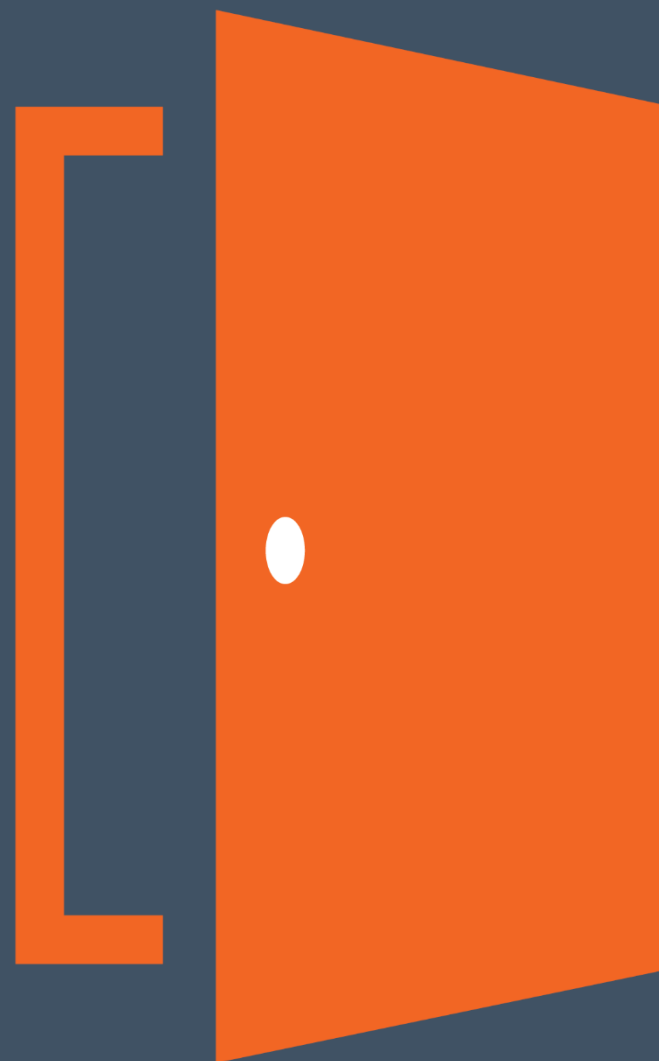


Hãy xem hướng dẫn chi tiết ở các trang tiếp theo nhé!

1. HƯỚNG DẪN ĐĂNG KÝ TÀI KHOẢN STRAVA

Đăng ký
tài khoản

STRAVATM



1. Tạo tài khoản:

Sau khi tải app Strava – đăng ký tài khoản bằng facebook hoặc tài khoản google

STRAVA

Log In



The #1 app for runners and cyclists



Sign up with Facebook



Sign up with Google

OR



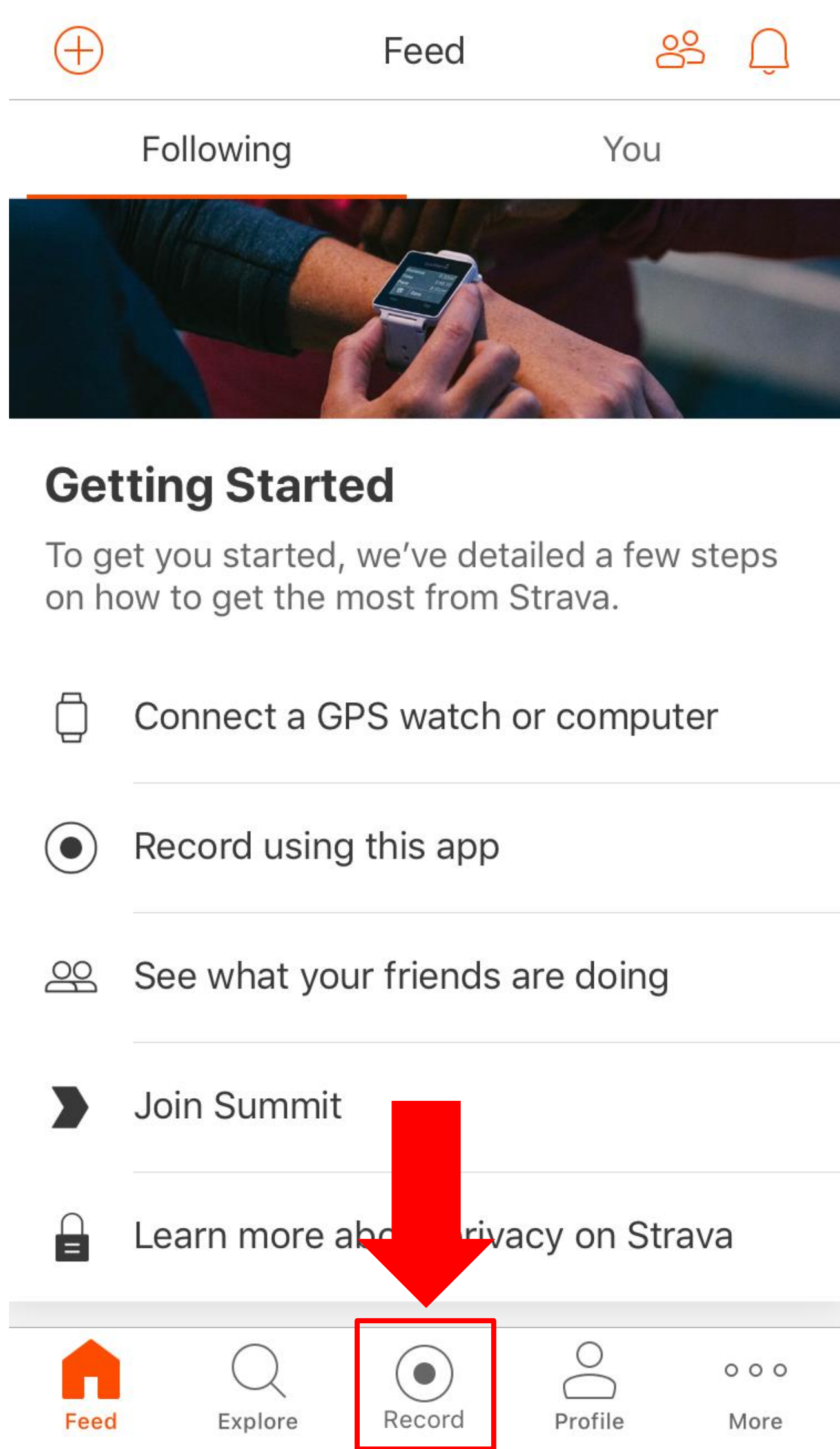
Use my email

By signing up for Strava, you agree to the [Terms of Service](#).
View our [Privacy Policy](#).

Already a Member? [Log In](#)

2. Hướng dẫn ghi nhận hoạt động bằng STRAVA:

- Truy cập app STRAVA
- Nhấn vào “**RECORD**”
- *Lưu ý: Cần mở VỊ TRÍ trong quá trình sử dụng STRAVA*



2. Hướng dẫn ghi nhận hoạt động bằng STRAVA (tiếp)

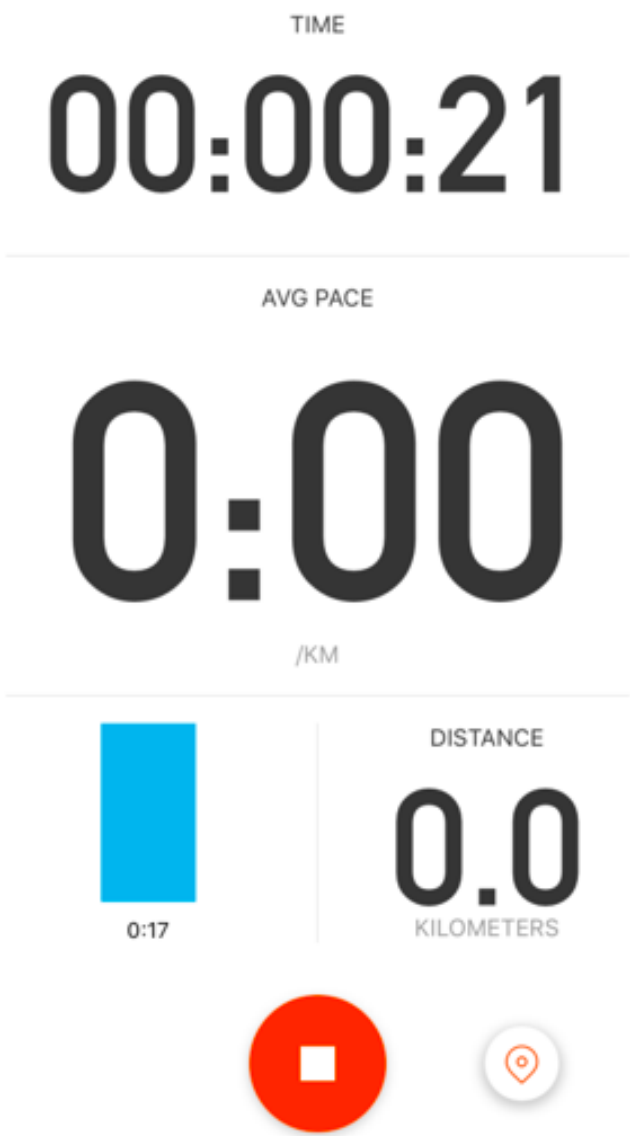
- Hoạt động chạy bộ (hình chiếc giày)



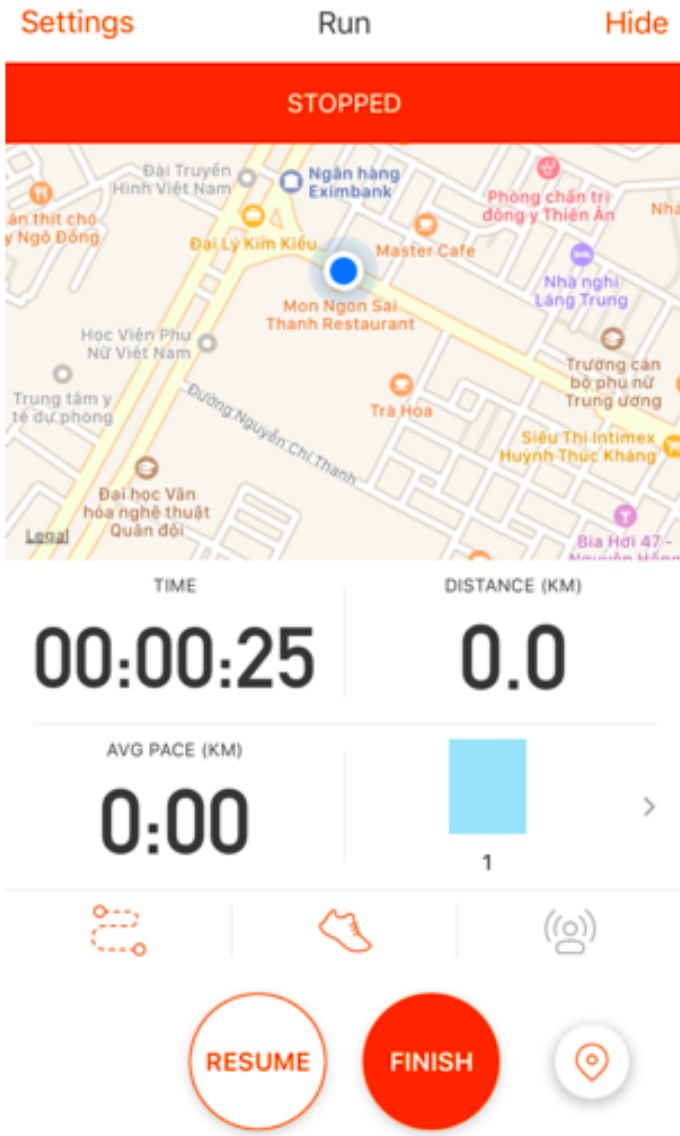
2.1. Ấn vào start để bắt đầu



2.2. Giao diện trong quá trình sử dụng strava để record kết quả



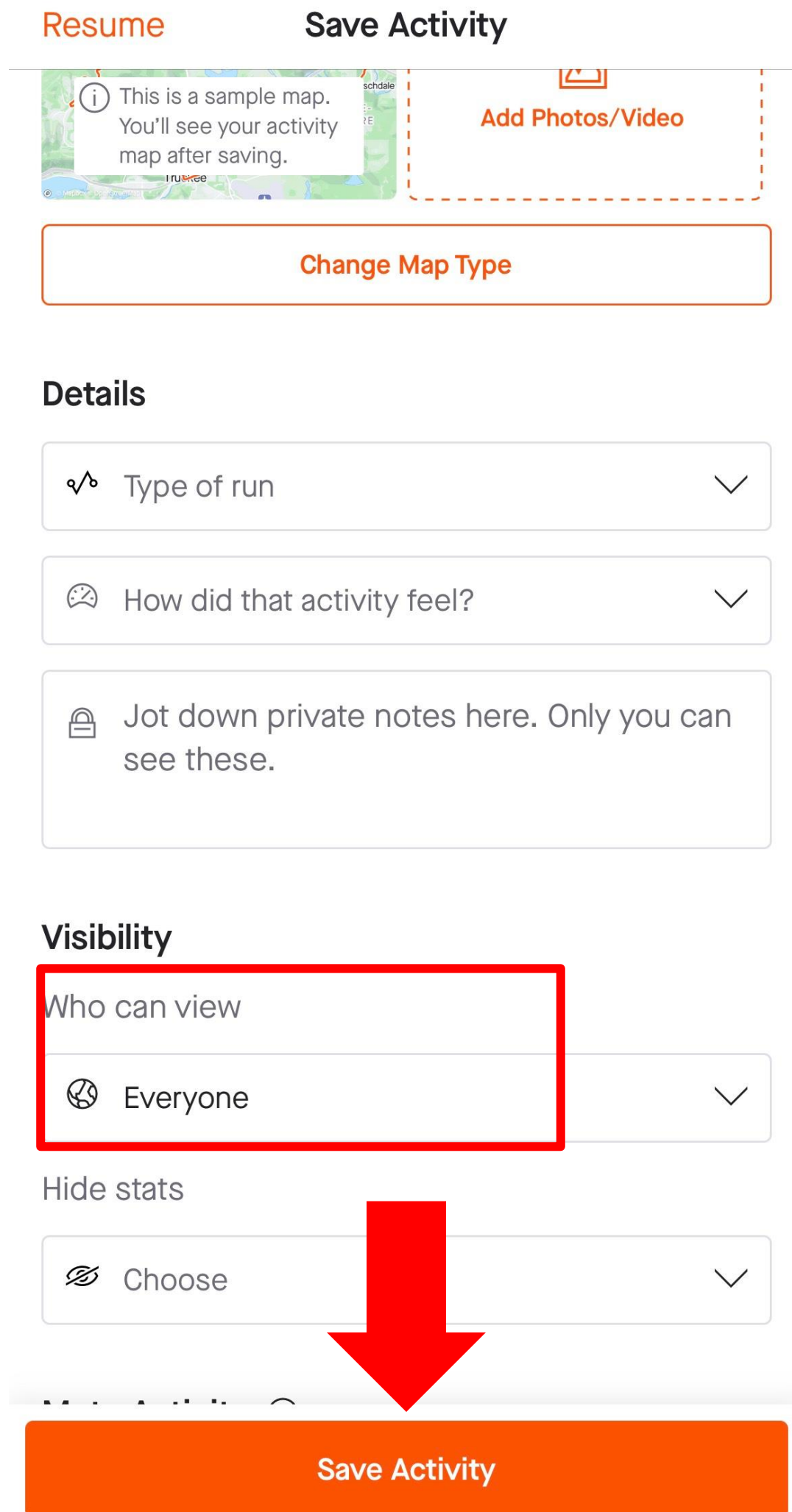
2.3 Ấn stop / finish để kết thúc.
Sau đó ấn save để lưu



2. Hướng dẫn ghi nhận chạy bộ bằng STRAVA (tiếp)

Sau khi nhấn **“Save activity”** kết quả sẽ tự động cập nhật qua **84race**

Lưu ý: Hoạt động phải được công khai ở mục Visibility



2. HƯỚNG DẪN ĐĂNG KÝ TÀI KHOẢN 84RACE



Đăng ký tài khoản

BƯỚC 1: ĐĂNG NHẬP (trên web)

- Nếu bạn chưa có tài khoản 84RACE, vui lòng làm theo các bước để đăng ký. Hoặc cũng có thể đăng ký bằng Facebook hoặc Gmail.
- Nếu đã có, đăng nhập thành công

[Giới thiệu](#)[Hướng dẫn](#)[Thử thách](#)[Bảng xếp hạng](#)[Tin tức](#)[VI](#) [ĐĂNG NHẬP](#)

Bạn đã sẵn sàng chưa?

Hãy tham gia thử thách để khám phá năng lực trong bạn hay đơn giản là để vượt qua chính mình.

 [ĐĂNG KÝ VỚI FACEBOOK](#) [ĐĂNG KÝ VỚI GOOGLE](#)

Tải ứng dụng



BƯỚC 1: ĐĂNG NHẬP (trên app)

- Tải app 84race và đăng nhập
- Nếu chưa có tài khoản, chọn Đăng ký phía dưới



Email

Mật khẩu

☐ Giữ đăng nhập

ĐĂNG NHẬP

HOẶC ĐĂNG NHẬP VỚI

f

G+

Zalo

Quên mật khẩu ?

Chưa có tài khoản? **Đăng ký**

BƯỚC 2: KẾT NỐI 84RACE VÀ STRAVA

Kết nối tài khoản STRAVA với 84RACE là yêu cầu bắt buộc để bạn có thể tham gia



Kết nối

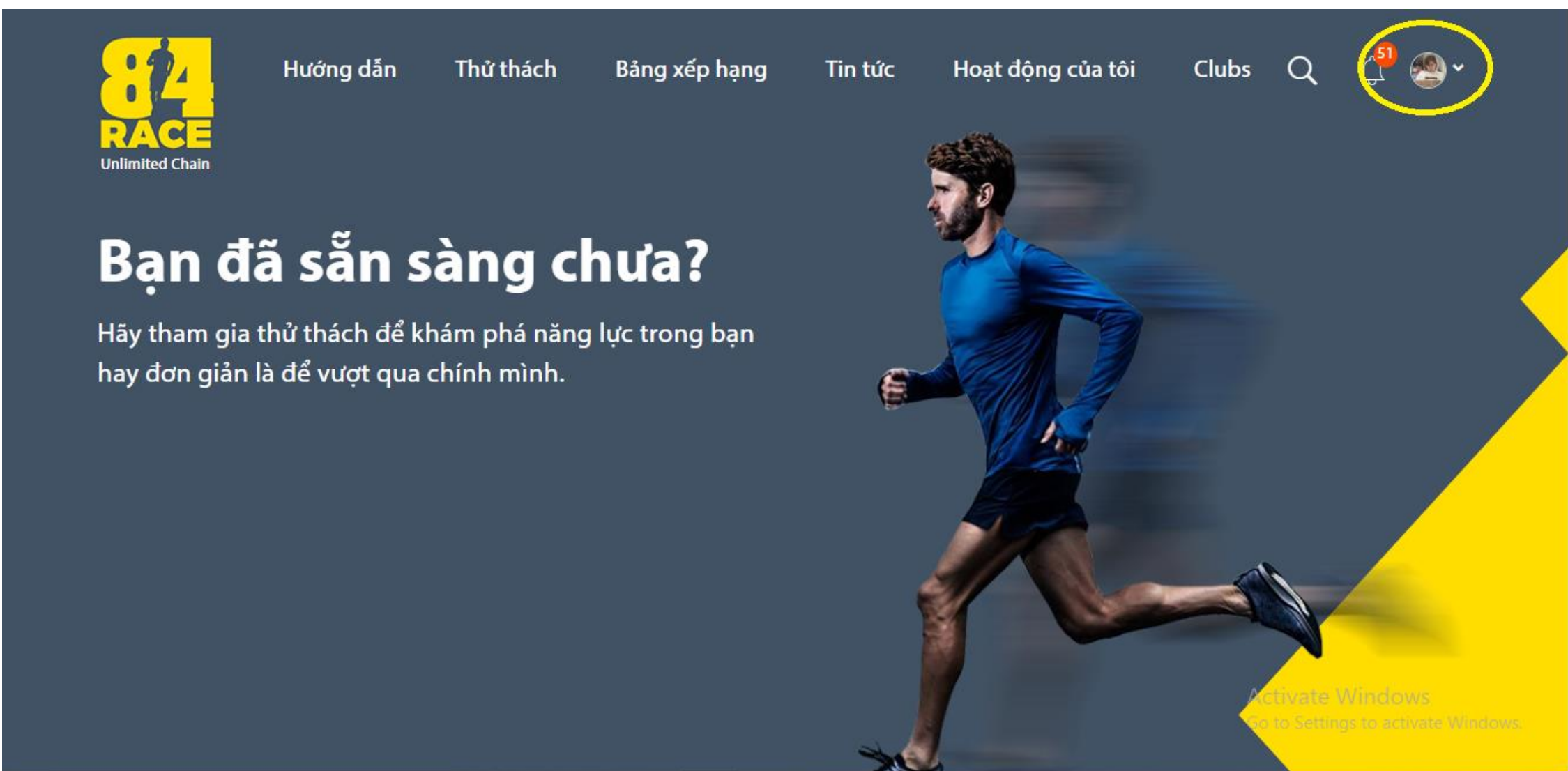
STRAVATM



BƯỚC 2: KẾT NỐI 84RACE VÀ STRAVA (tiếp)

Cách 1: Kết nối qua giao diện WEB 84race

(1) Click vào ô hiển thị hình ảnh đại diện của bạn ở góc trên, bên phải màn hình để mở cài đặt của bạn.



BƯỚC 2: KẾT NỐI 84RACE VÀ STRAVA (tiếp)

Cách 1: Kết nối qua giao diện WEB 84race (tiếp)

(2) Trong phần "Liên kết ứng dụng" rồi chọn "Kết nối" ở biểu tượng STRAVA.

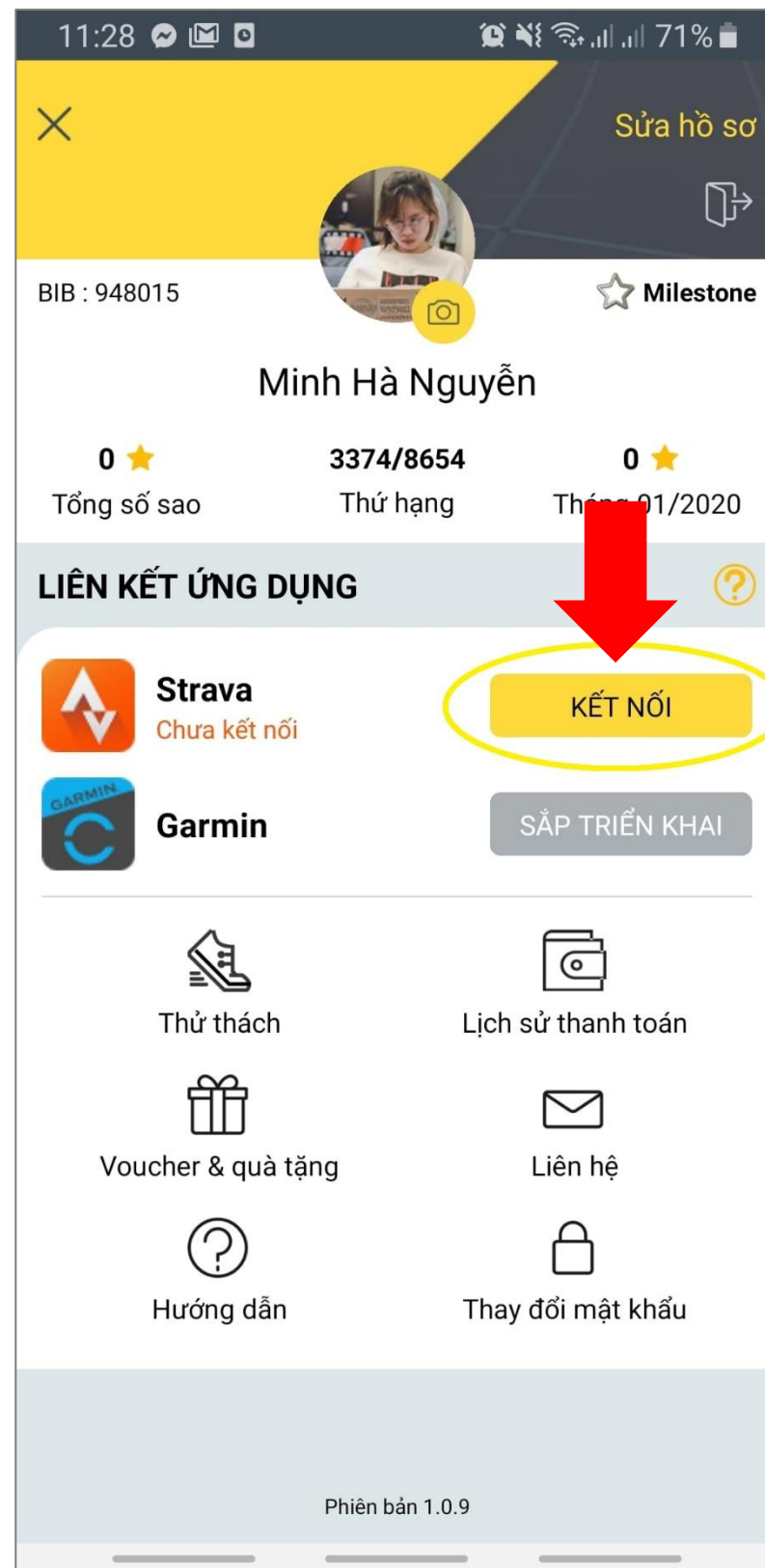
The screenshot shows the 84RACE website interface. At the top is a dark navigation bar with the 84RACE logo and links for 'Hướng dẫn', 'Thử thách', 'Bảng xếp hạng', 'Tin tức', 'Hoạt động của tôi', 'Clubs', a search icon, a notification bell with '51', a user profile icon, and a plus icon. The main content area has a yellow sidebar on the left with 'Trang cá nhân' and links for 'Quản lý thử thách', 'Thay đổi mật khẩu', 'Thông tin thanh toán', 'Quản lý Voucher', and 'Quản lý quà tặng'. The central profile section for 'Minh Hà Nguyễn' includes a profile picture, a 'Sửa hồ sơ' button, and fields for 'Level:', 'BIB Number:', 'Tổng số sao' (with a star icon), 'Thứ hạng' (with a star icon), and 'Tháng 01/2020'. Below this is the 'LIÊN KẾT ỨNG DỤNG' section with a message: 'Tài khoản của bạn chưa liên kết với STRAVA. Vui lòng kết nối để đảm bảo các hoạt động được ghi nhận tự động và đầy đủ lên hệ thống 84RACE'. It lists 'Strava Chưa kết nối' and 'Garmin'. A yellow circle highlights the 'KẾT NỐI' button next to Strava. At the bottom right, there is a 'Activate Windows' watermark.

BƯỚC 2: KẾT NỐI 84RACE VÀ STRAVA (tiếp)

Cách 2: Kết nối qua giao diện APP 84race (tiếp)

(1) Vào profile (tại phần ảnh đại diện ở góc trên bên trái)

(2) Chọn "Kết nối" Strava



BƯỚC 2: KẾT NỐI 84RACE VÀ STRAVA (tiếp)

Bạn sẽ được tự động chuyển sang trang đăng nhập tài khoản STRAVA. Sau khi đăng nhập tài khoản, hệ thống của STRAVA sẽ gửi bạn một yêu cầu xác nhận kết nối 84RACE với STRAVA. Bạn chọn "Authorize" hoặc "Xác nhận".

Lưu ý: Bạn nhớ chọn option "View your data about your private activities" hoặc "Tham khảo dữ liệu của các hoạt động riêng tư của bạn"

STRAVA



Cho phép 84Race kết nối với
Strava

Nền tảng xã hội chủng tộc ảo

<https://84race.com/>

84Race có thể:

- ☒ Xem dữ liệu hồ sơ công khai của bạn (bắt buộc)
- ☒ Tham khảo dữ liệu của các hoạt động riêng tư của bạn

Các hoạt động của bạn sẽ không chứa dữ liệu nhịp tim

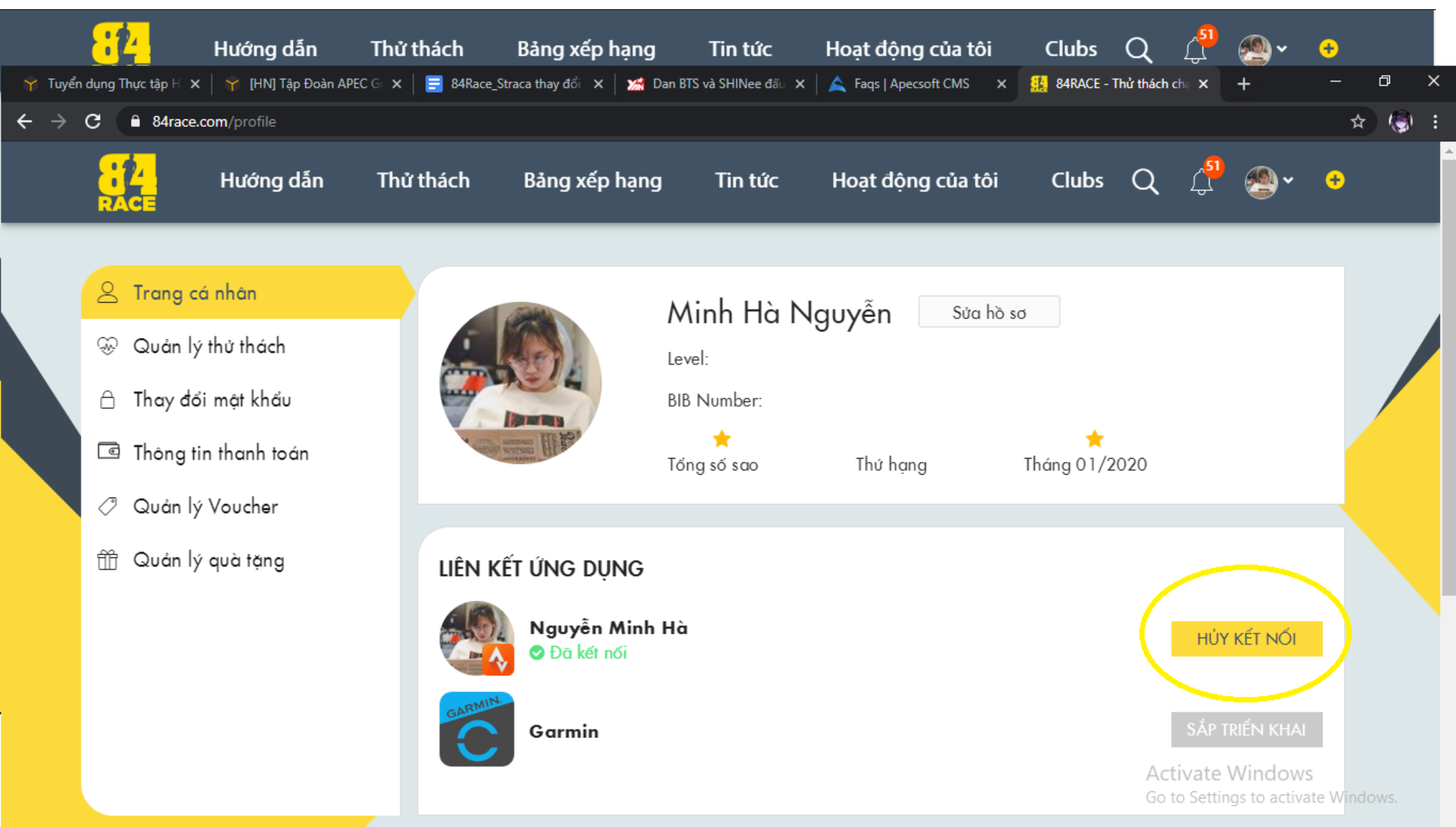
Có vẻ như bạn chưa ủy quyền cho Strava xử lý dữ liệu nhịp tim của bạn. Thực hiện việc này trong phần Quyền truy cập dữ liệu, trong cài đặt Strava, trước khi tái hoạt động tiếp theo của bạn.

giấy phép

hủy bỏ

BƯỚC 2: KẾT NỐI 84RACE VÀ STRAVA (tiếp)

Màn hình kết nối thành công



BƯỚC 2: KẾT NỐI 84RACE VÀ STRAVA (tiếp)

Tất cả các hoạt động tại STRAVA sẽ được hiển thị tại 84RACE

84RACE

Hướng dẫnThử tháchBảng xếp hạngTin tứcHoạt động của tôi

HOẠT ĐỘNG THỂ THAO

BÀI VIẾT CỦA TÔI

Afternoon Run

14/09/2020 17:48:17

10.11 km

1h 09m 08s

06:50 /km

136 bpm

Quãng đường

Thời gian

Tốc độ

Nhịp tim

Morning Run

13/09/2020 05:02:42

14.70 km

1h 14m 44s

05:05 /km

175 bpm

Quãng đường

Thời gian

Tốc độ

Nhịp tim

Afternoon Run

11/09/2020 17:42:30

10.00 km

1h 03m 53s

06:23 /km

143 bpm

Quãng đường

Thời gian

Tốc độ

Nhịp tim

Afternoon Run

BƯỚC 3: THAM GIA GIẢI CHẠY

Cách 1: Tham gia trên giao diện WEB 84race

Nhấp vào đường link sau: <https://84race.com/footprints-of-the-bitu-dr9917>

Hoặc đăng nhập <https://84race.com/> và lựa chọn giải chạy **Z HOLDINGS** tại mục **“Thử thách từ thành viên”** theo hướng dẫn bên dưới

84 RACE | [Hướng dẫn](#) | [Thử thách](#) | [S-Race 2022](#) | [Bảng xếp hạng](#) | [Tin tức](#) | [Họat động của tôi](#)

[XEM TẤT CẢ](#)

THỬ THÁCH TỪ 84RACE

Quãng đường xa nhất là bước từ giường ngủ ra ngoài đường với đôi giày chạy. Hãy tham gia thử thách để giúp bạn có thêm động lực thức dậy vào mỗi sáng.

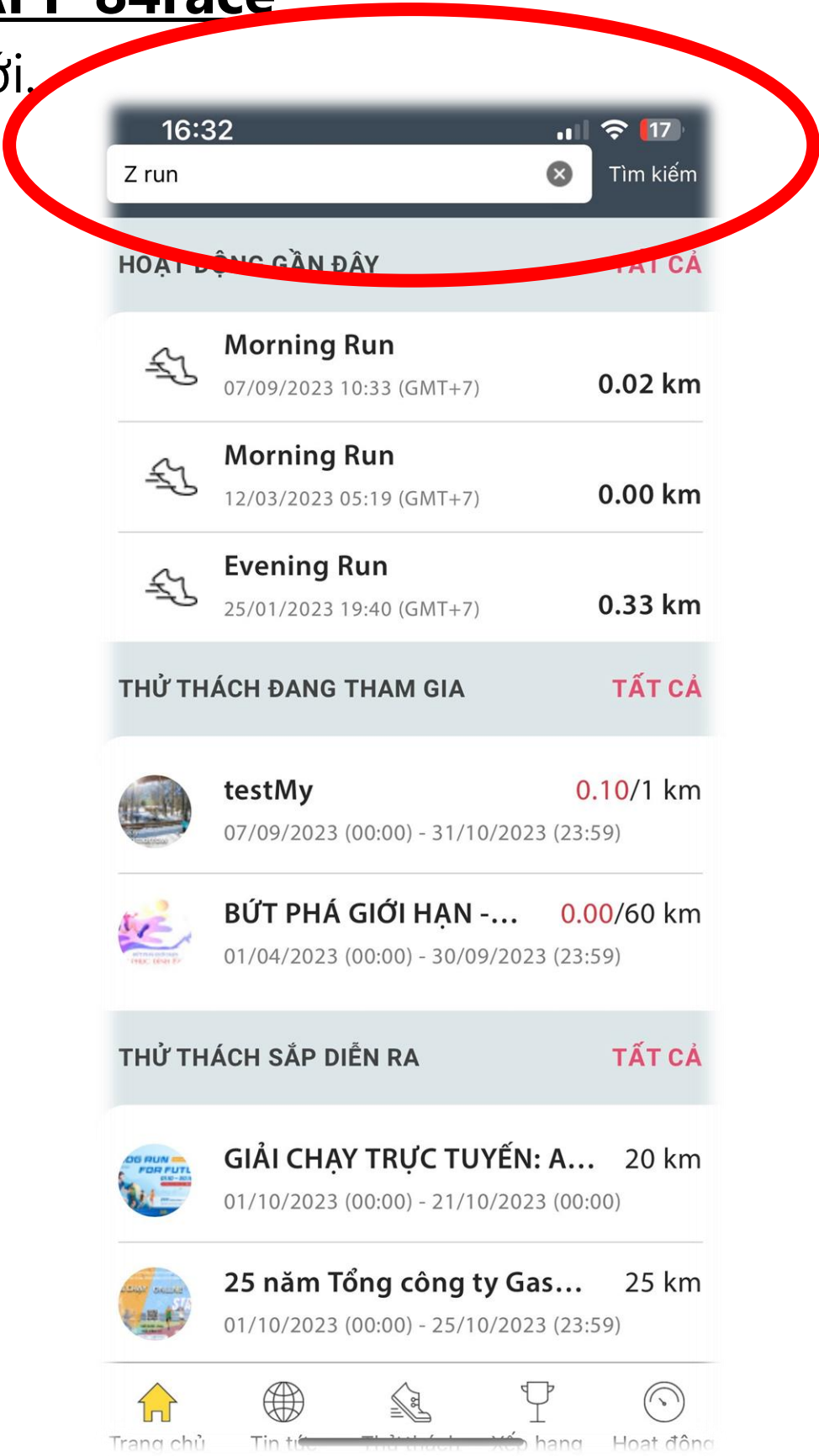
[XEM TẤT CẢ](#)

BƯỚC 3: THAM GIA GIẢI CHẠY

Cách 2: Tham gia trên giao diện APP 84race

Bạn hay làm theo các thao tác bên dưới.

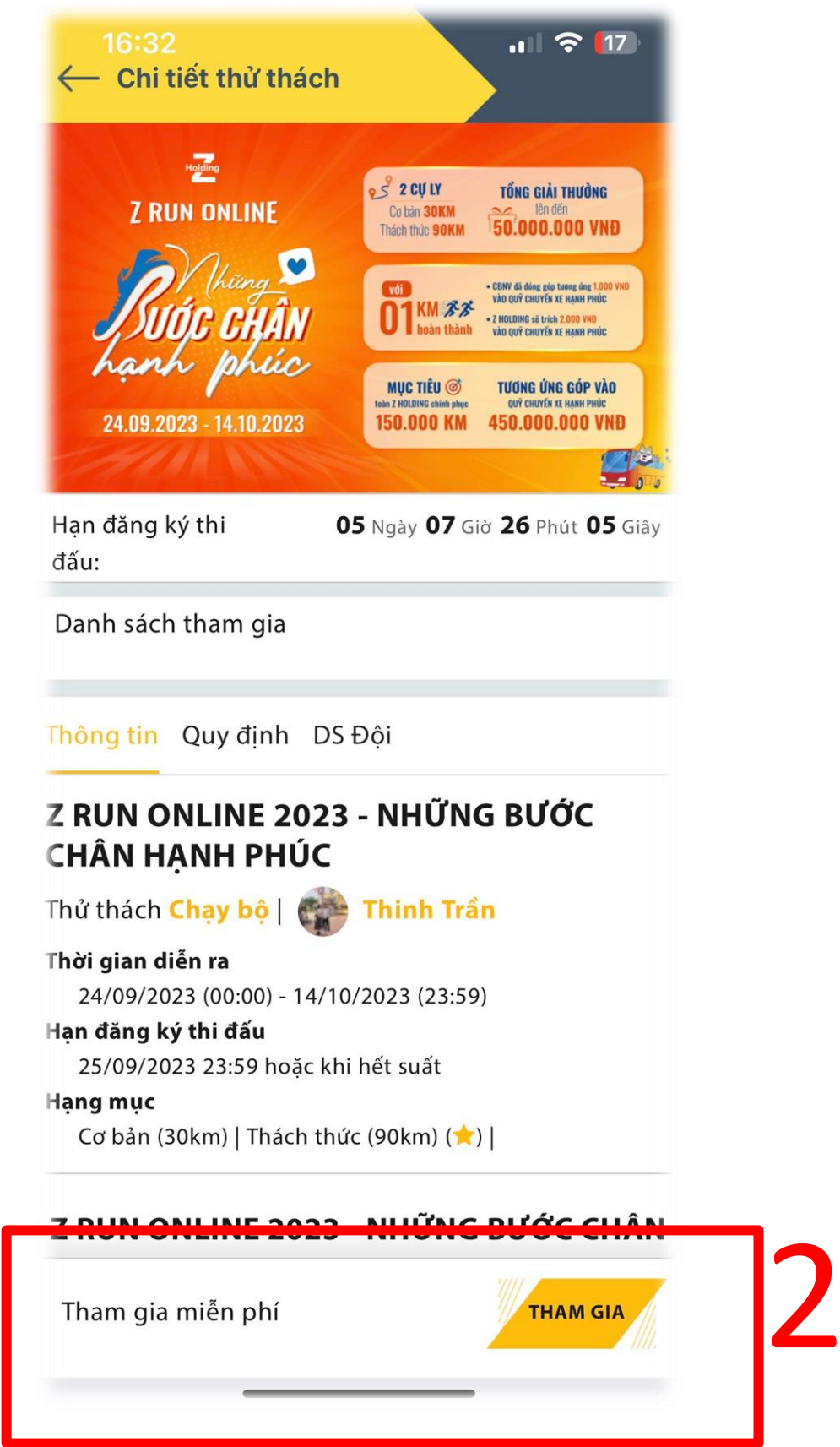
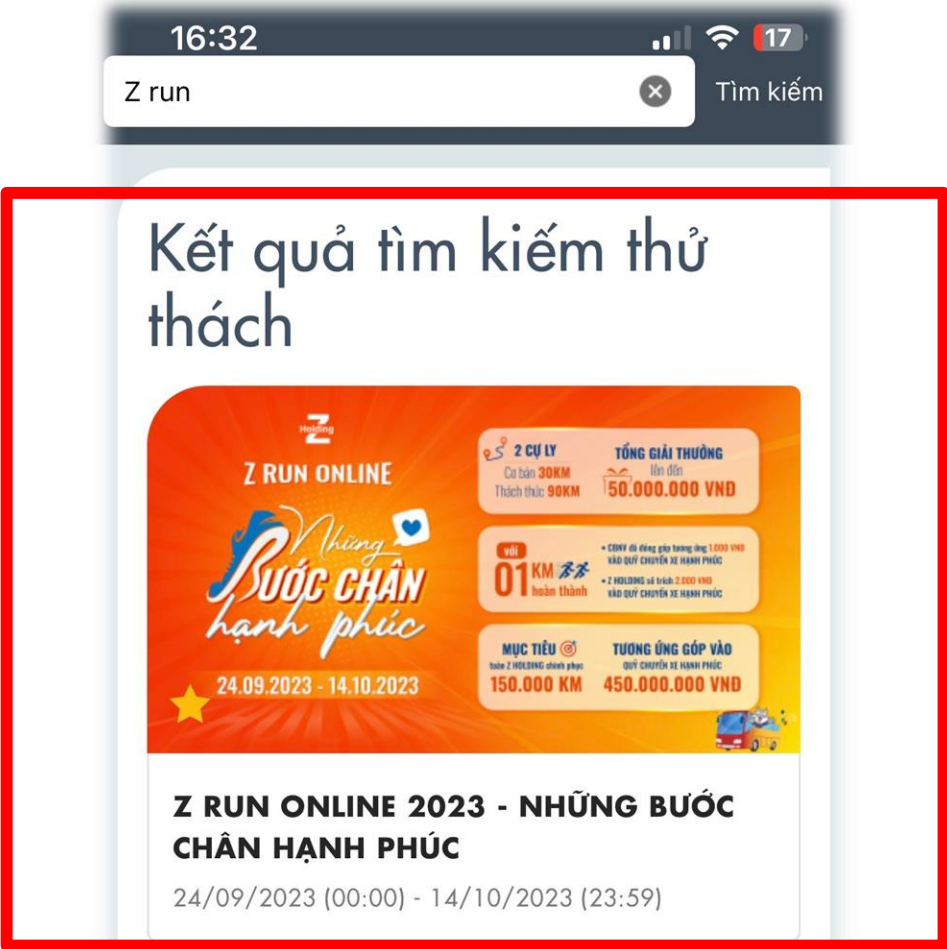
- 1. Vào tab Tìm kiếm chọn **Z RUN**
- 2. Ấn Tìm kiếm



BƯỚC 3: THAM GIA GIẢI CHẠY

Cách 2: Tham gia trên giao diện APP 84race

Bạn hãy làm theo các thao tác bên dưới.



BƯỚC 3: THAM GIA GIẢI CHẠY

Điền các thông tin tài khoản và chọn "TIẾP THEO"

Mục tên thành viên: **TÊN – MÃ NHÂN VIÊN**

84 RACE

Hướng dẫn

Thử thách

S-Race 2022

ĐĂNG KÝ THAM GIA

Bảng xếp

Tin tức

Hoạt động của tôi

225

1

2

3

THÔNG TIN CÁ NHÂN

CHỌN HẠNG MỤC VÀ MÃ NHÂN VIÊN

THANH TOÁN

Tên thành viên *

Ngày sinh

16-09-2023

Giới tính

Nữ

Số điện thoại

0987654321

CCCD hoặc CMT

999999999

Loại áo

☐ T Shirt ☐ Singlet

Size áo

XS

Tỉnh/Thành phố

Hà Nội

Quận/Huyện

Đống Đa

Phường/Xã

Khuông Thượng

Số nhà/Đường phố

.

X HỦY

TIẾP THEO >

THAM GIA

an đăng ký thi đấu

6/09/2023 23:59 hoặc khi hết

ất

ạng mục

y bản (30km)

ách thức (90km) (★)

THƯỞNG KHI HOÀN THÀNH

ách tham gia

Thông tin

Quy định

7 RUN ONLINE

BƯỚC 3: THAM GIA GIẢI CHẠY

- Thành tích sẽ tính từ khi tham gia thành công với các hoạt động đạt quy định
- Hạng mục tối thiểu cần hoàn thành: **Cơ bản (30km) hoặc Thách thức (90km)**

84 RACE

Hướng dẫn Thử thách S-Race 2022 Bảng xếp hạng Tin tức Hoạt động của tôi

ĐĂNG KÝ THAM GIA

1 2 3

THÔNG TIN CÁ NHÂN CHỌN HẠNG MỤC VÀ MEDAL THANH TOÁN

Hạng mục*

- Cơ bản (30km)
- Cơ bản (30km)
- Thách thức (90km)

< QUAY LẠI TIẾP THEO >

BƯỚC CHÂN hạnh phúc

24.09.2023 - 14.10.2023

01 KM hoàn thành

VÀO QUỸ CHUYỂN XE HẠNH PHÚC

• Z HOLDING sẽ trích 2.000 VND VÀO QUỸ CHUYỂN XE HẠNH PHÚC

MỤC TIÊU toàn Z HOLDING chính phục **150.000 KM**

TƯƠNG ỨNG GÓP VÀO QUỸ CHUYỂN XE HẠNH PHÚC **450.000.000 VND**

MIỄN PHÍ THAM GIA

an đăng ký thi đấu /09/2023 23:59 hoặc khi hết

ất

ạng mục

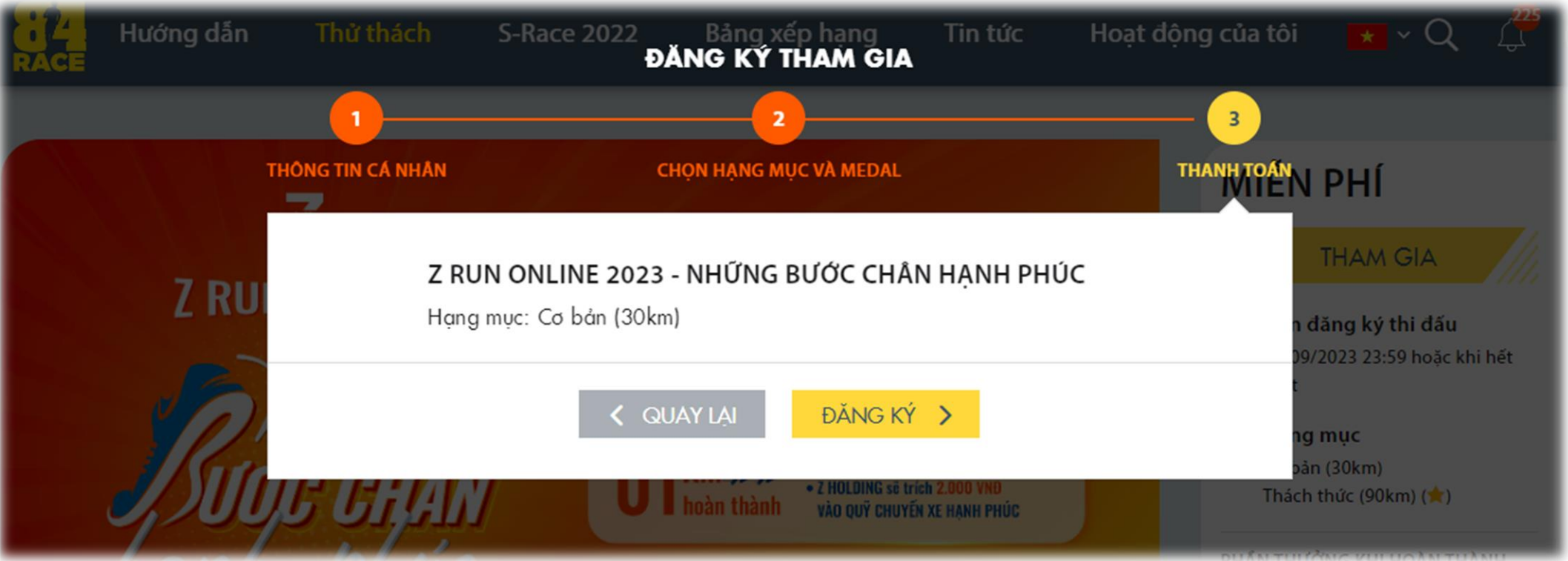
- Cơ bản (30km)
- Thách thức (90km) (★)

PHẦN THƯỞNG KHI HOÀN THÀNH

Danh sách tham gia

BƯỚC 3: THAM GIA GIẢI CHẠY

Xác nhận đăng ký



BƯỚC 3: THAM GIA GIẢI CHẠY

NHẬP MÃ ĐĂNG KÝ: **ZRUN2023**

NHẬP MÃ ĐĂNG KÝ

Đây là thử thách nội bộ, bạn cần nhập Mã đăng ký đã được BTC cung cấp để tham gia.

Mã đăng ký

BỎ QUA

ĐĂNG KÝ

BƯỚC 3: THAM GIA GIẢI CHẠY

Màn hình hiển thị trạng thái "Đã tham gia"

Hướng dẫn

Thử thách

S-Race 2022

Bảng xếp hạng

Tin tức

Hoạt động của tôi

Z Holding

Z RUN ONLINE

Những BƯỚC CHÂN hạnh phúc

24.09.2023 - 14.10.2023

2 CỰ LY

Cơ bản 30KM
Thách thức 90KM

TỔNG GIẢI THƯỞNG

lên đến
50.000.000 VNĐ

với

01 KM hoàn thành

- CBNV đã đóng góp tương ứng 1.000 VNĐ VÀO QUỸ CHUYẾN XE HẠNH PHÚC
- Z HOLDING sẽ trích 2.000 VNĐ VÀO QUỸ CHUYẾN XE HẠNH PHÚC

MỤC TIÊU

toàn Z HOLDING chính phục

150.000 KM

TƯƠNG ƯNG GÓP VÀO

QUỸ CHUYẾN XE HẠNH PHÚC

450.000.000 VNĐ

MIỄN

ĐÃ THAM GIA

Hạn đăng ký thi đấu

25/09/2023 23:59 hoặc khi hết suất

Hạng mục

Cơ bản (30km)
Thách thức (90km) (★)

PHẦN THƯỞNG KHI HOÀN THÀNH

1 người đã tham gia

Hạn đăng ký thi đấu:

05 Ngày 07 Giờ 14 Phút 38 Giây

BƯỚC 3: THAM GIA GIẢI CHẠY

Bạn hãy lựa chọn tham gia theo Team bằng cách chọn **“Teams”** và ấn **“THAM GIA”**
(tab “Teams” cạnh tab “Thông tin”)

Thông tin

Quy định

DS **Đội**

Tracklogs

SỐ ĐỘI: 26

#	Tên đội	Thành viên	Hành động
1	B GROUP	0/50	THAM GIA
2	D2D G	0/50	THAM GIA
3	DIAMOND	0/50	THAM GIA
4	E GROUP	0/50	THAM GIA
5	HATUMA	0/50	THAM GIA
6	HERO G	0/50	THAM GIA
7	ISG	0/50	THAM GIA

3. HƯỚNG DẪN THEO DÕI HOẠT ĐỘNG TRÊN 84RACE



THEO DÕI HOẠT ĐỘNG TRÊN 84RACE

Sau khi kết thúc thử thách, bạn sẽ nhận được thông báo như dưới đây (giao diện web)

The screenshot displays the 84RACE website interface. The main header includes the 84RACE logo and navigation links: Hướng dẫn, Thử thách, Bảng xếp hạng, Tin tức, and Hoạt động của tôi. A large banner asks "Bạn đã sẵn sàng chưa?" (Are you ready?) and encourages users to join challenges to discover their potential. Below the banner, there are links to download the app from the App Store and Google Play. A notification pop-up titled "Thông báo" (Notifications) is open, showing a list of recent activities and challenges. The notification list includes:

- Thử thách #Long Run Weekend - Tuần 3 tháng 1 năm 2021 đã kết thúc. 6 giờ trước
- Thử thách #Long Run Weekend - Tuần 3 tháng 1 năm 2021 đã kết thúc. 6 giờ trước
- Thử thách #Long Run Weekend - Tuần 3 tháng 1 năm 2021 đã kết thúc. 6 giờ trước
- Bạn đã nhận được 1 sao và lượt quay may mắn sau khi hoàn thành thử thách #Long Run Weekend - Tuần 3 tháng 1 năm 2021 7 giờ trước
- Đăng ký tham gia thử thách #SBV CLUB - CHÀO XUÂN TÂN SỬU thành công. 17 giờ trước
- Bạn đã bị loại khỏi thử thách #TIỀN CHUỘT ĐÓN TRĂU - ABCR2021. 17 giờ trước
- Thử thách #5CE DG-CD vừa được khởi tạo. 17 giờ trước

The browser's address bar shows the URL: <https://84race.com/long-run-weekend---tuan-3-thang-1-nam-2021-dr2584>. The taskbar at the bottom shows various application icons, including Windows, Edge, File Explorer, and several productivity tools.

THEO DÕI HOẠT ĐỘNG TRÊN 84RACE

Mục Tracklogs là các hoạt động hợp lệ của bạn

84
RACE

Hướng dẫnThử tháchBảng xếp hạngTin tứcHoạt động của tôi

Thông tinBXH Cá nhânTracklogs

Bảng chi tiết tracklog

Môn	Thời điểm	Quãng đường	TG thực hiện	Tốc độ	Chi tiết
	08/04/2021 13:47:35	3.95 km	55m 56s	14:09	5088897690
	07/04/2021 07:24:03	1.00 km	10m 50s	10:45	5082356041
	07/04/2021 05:50:41	15.01 km	1h 32m 01s	06:08	5082355473
	06/04/2021 18:43:28	4.94 km	1h 11m 10s	14:23	5078944949
	05/04/2021 19:22:09	2.78 km	27m 17s	09:47	5073789612
	05/04/2021 06:31:05	10.03 km	1h 02m 21s	06:13	5071013361
	04/04/2021 05:31:50	19.08 km	2h 29m 04s	07:49	5064758717
	03/04/2021 06:22:16	21.18 km	1h 50m 02s	05:12	5058720357
	02/04/2021 06:13:43	16.89 km	1h 45m 05s	06:13	5052645720

55KM (★)
CHẶNG ĐƯỜNG RỪNG
HALLASAN 100KM (★)

PHẦN THƯỞNG KHI HOÀN THÀNH



Chứng nhận

4368 người đã tham gia

Mỹ































THEO DÕI HOẠT ĐỘNG TRÊN 84RACE

CLICK vào tên mỗi Team để theo dõi BXH các cá nhân trong cùng 1 team

84RACE

Hướng dẫnThử tháchBảng xếp hạngTin tứcHoạt động của tôi

NEW YORK

Tổng số team: 13

QUAY VỀ

2914.57

Tổng km

1

Hạng

0

Trung bình

Hạng	BIB	Tên thành viên	Giới tính	Tổng km	Avg Pace
01	85904	Phạm Tân	Nam	299.00	06:49
02	412133	Giap Van Minh	Nam	294.35	06:17
03	493138	Nông Chang	Nữ	280.45	06:59
04	3651985	Thai Anh	Nam	272.43	08:29
05	534777	tham phan	Nữ	260.64	08:54
06	150286	Trần Đức Việt	Nam	250.19	08:04

MIỄN PHÍ

ĐÃ KẾT THÚC

Thời hạn đăng ký

07/03/2021 22:35 hoặc khi hết suất

Hạng mục

100 km (★)

200 km (★★★★)

300 km (★★★★)

PHẦN THƯỞNG KHI HOÀN THÀNH

Chứng nhận

- Tìm kiếm theo Tên / hạng mục
- Xếp hạng chi tiết

[Hướng dẫn](#)
[Thử thách](#)
[Bảng xếp hạng](#)
[Tin tức](#)
[Hoạt động của tôi](#)

[Thông tin](#)
[BXH Team](#)
[BXH Cá nhân](#)
[Tracklogs](#)

Bảng xếp hạng

Tổng số KM đạt được: 13742.5 km

Hạng mục

Hạng mục

100 km

200 km

300 km

Hạng	Tên thành viên	Số km	Avg Pace	Hạng		
1	Thế Huy Nguyễn	398.24	05:39	300 km	LONDON	132%
2	Phạm Tân	299.00	06:49	200 km	NEW YORK	149%
3	Đỗ Quang Thoả	298.97	05:02	200 km	LONDON	149%
4	Giap Van Minh	294.35	06:17	200 km	NEW YORK	147%

Thời hạn đăng ký

07/03/2021 22:35 hoặc khi hết suất

Hạng mục

100 km (★)
200 km (★★★★)
300 km (★★★★)

PHẦN THƯỞNG KHI HOÀN THÀNH

Chứng nhận

75 người đã tham gia

THEO DÕI HOẠT ĐỘNG TRÊN 84RACE

Các cá nhân khi hoàn thành sẽ nhận được quà tặng tại Phần thưởng khi hoàn thành







1/4/2021 - 25/4/2021



500.000VND

Thời hạn đăng ký: 16 Ngày 01 Giờ 16 Phút 46 Giây

Thông tinBXH Cá nhânTracklogs

RUN TO JEJU - JEJU SPRING VIRTUAL RUN 2021

01/04/2021 (00:00) - 25/04/2021 (23:59)

Được tạo bởi: **84RACE**

Giải chạy trực tuyến được tổ chức bởi Cục xúc tiến Du lịch Jeju kết hợp cùng Tổng cục Du lịch Hàn Quốc tại Việt Nam với ý nghĩa:

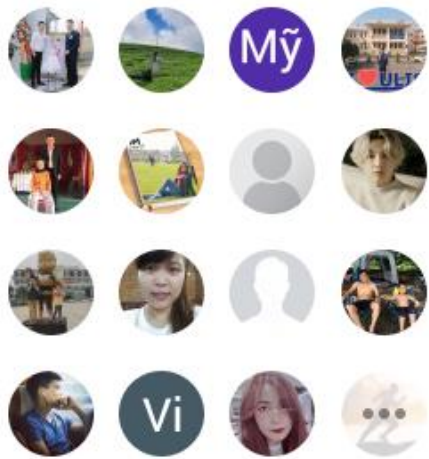
- Tạo ra sân chơi ý nghĩa để cổ vũ tinh thần thể thao và nâng cao ý thức về sức khỏe

55KM (★)
CHẶNG ĐƯỜNG RỪNG
HALLASAN 100KM (★)

PHẦN THƯỞNG KHI HOÀN THÀNH


Chứng nhận

4370 người đã tham gia



THEO DÕI HOẠT ĐỘNG TRÊN 84RACE

Click vào từng thông báo để xem thông tin kết quả, quà tặng...

84

RACE

Hướng dẫn

Thử thách

Bảng xếp hạng

Tin tức

Hoạt động của tôi

Chúc mừng bạn đã hoàn thành thử thách!

Cảm ơn bạn đã tham gia và hãy tiếp tục cùng 84RACE chinh phục những giới hạn mới nhé!

MỞ HỘP QUÀ MAY MẮN

Số lượt còn lại 6/6

LONG RUN WEEKLY

MIỄN PHÍ

ĐÃ KẾT THÚC

Thời hạn đăng ký

17/01/2021 23:59 hoặc khi hết suất

Hạng mục

10 KM (★)

21.1 KM (★★)

30 KM (★★★)

42.2 KM (★★★★)

PHẦN THƯỞNG KHI HOÀN THÀNH

322 người đã tham gia

THEO DÕI HOẠT ĐỘNG TRÊN 84RACE

Click vào từng thông báo để xem thông tin kết quả, quà tặng...

