

Hướng dẫn cài đặt thiết bị
và tham gia

**Toàn dân sử dụng năng lượng
tiết kiệm hiệu quả và hưởng ứng
Giờ Trái đất năm 2026**

ĐỂ THAM GIA CHƯƠNG TRÌNH BẠN CẦN CHUẨN BỊ:

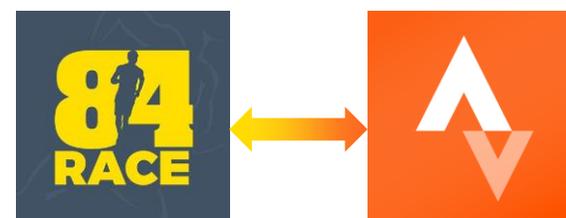
1. Đăng ký tài khoản và cài đặt App Strava



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



3. Kết nối tài khoản 84Race và Strava

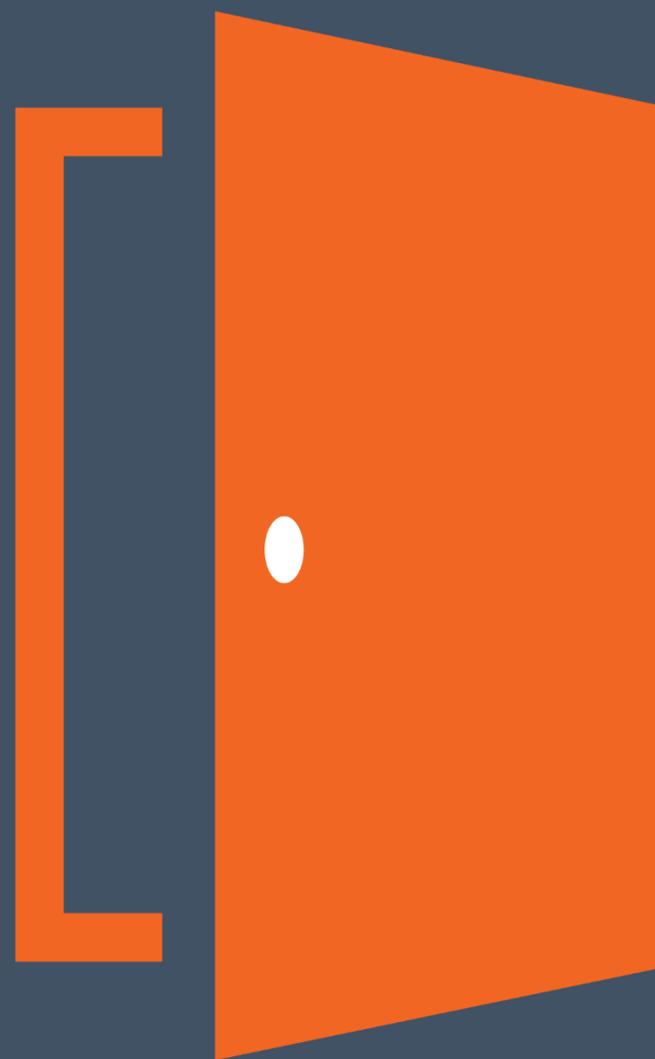


Hãy xem hướng dẫn chi tiết ở các trang tiếp theo nhé!

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

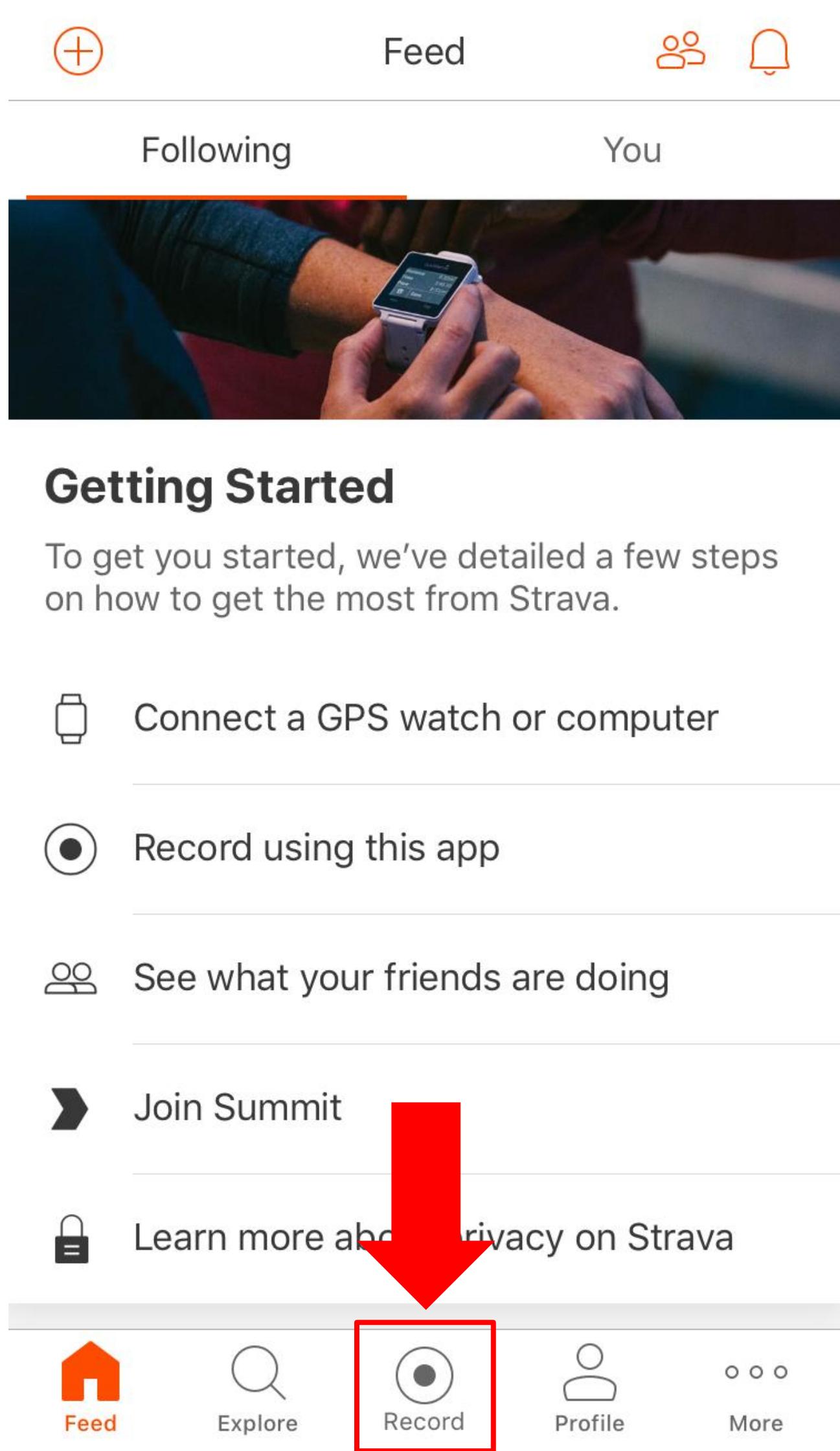
 Use my email

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)

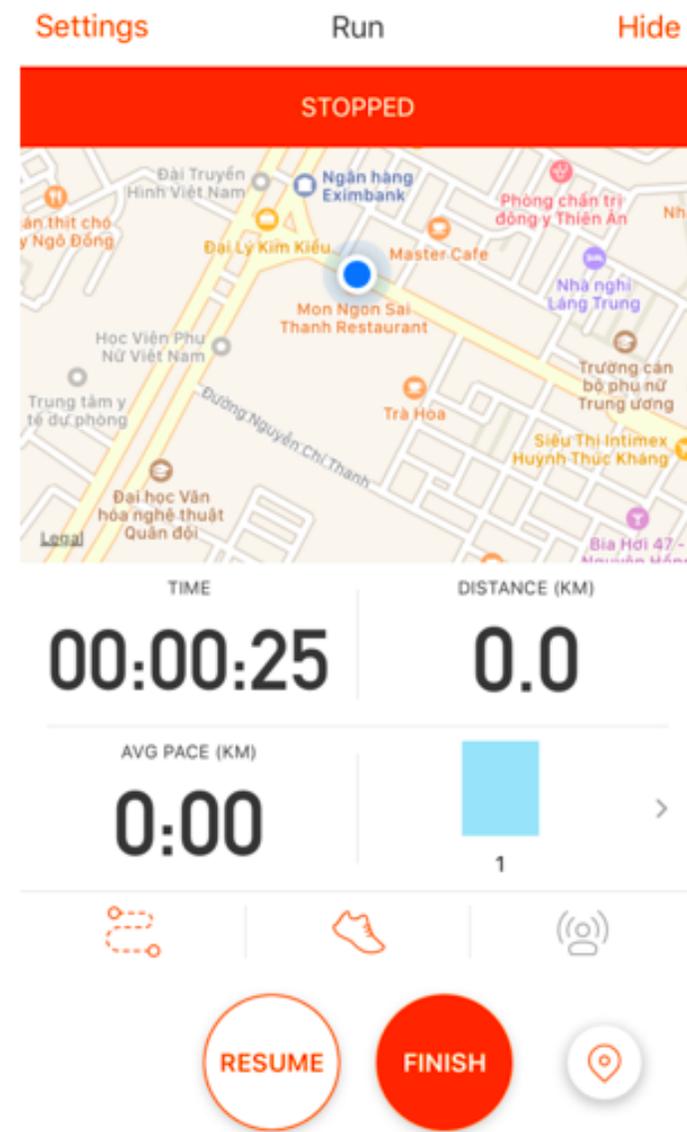
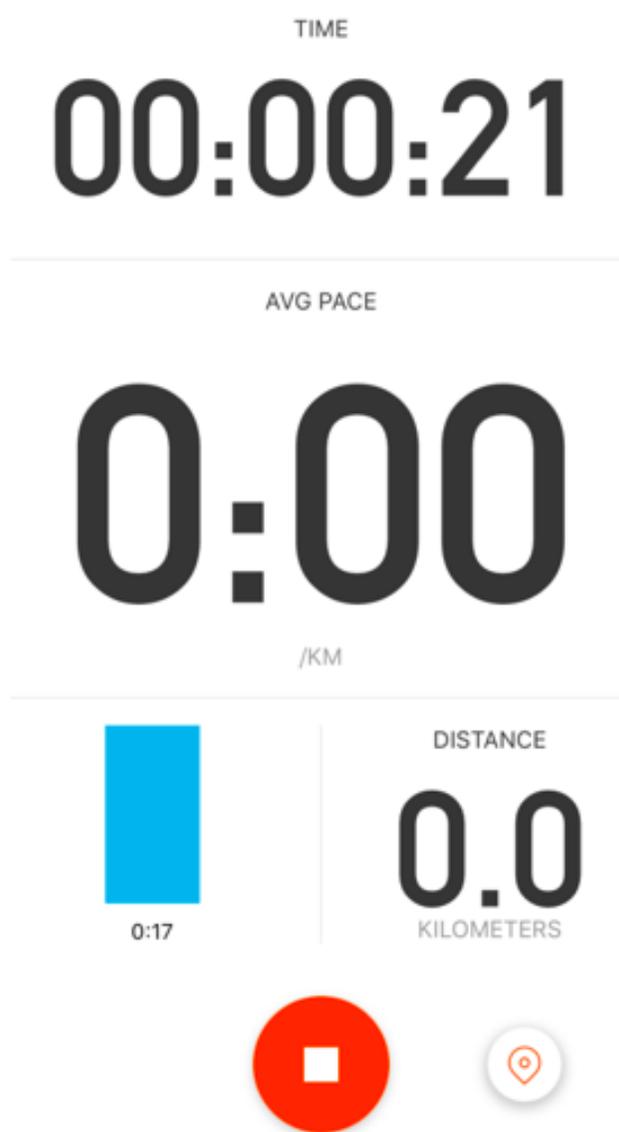
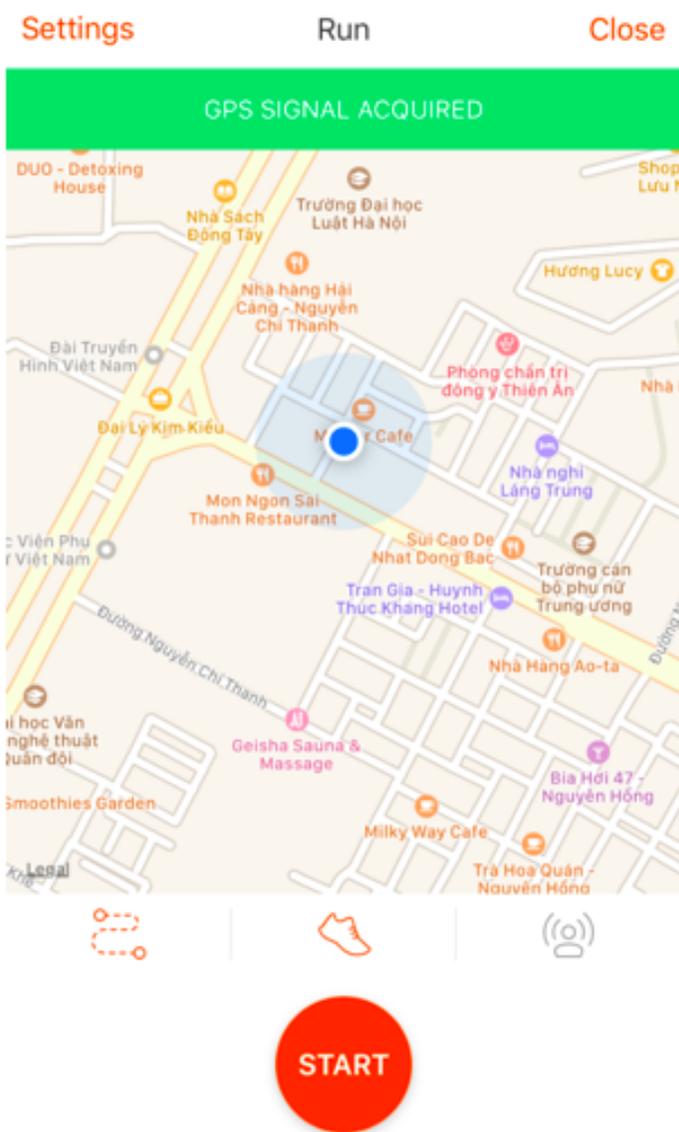


2.1. Ấn vào start để bắt đầu

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

Resume Save Activity

This is a sample map. You'll see your activity map after saving.

Add Photos/Video

Change Map Type

Details

Type of run

How did that activity feel?

Jot down private notes here. Only you can see these.

Visibility

Who can view

Everyone

Hide stats

Choose

Save Activity

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



GEMADEPT RUN

THE WAY FORWARD



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

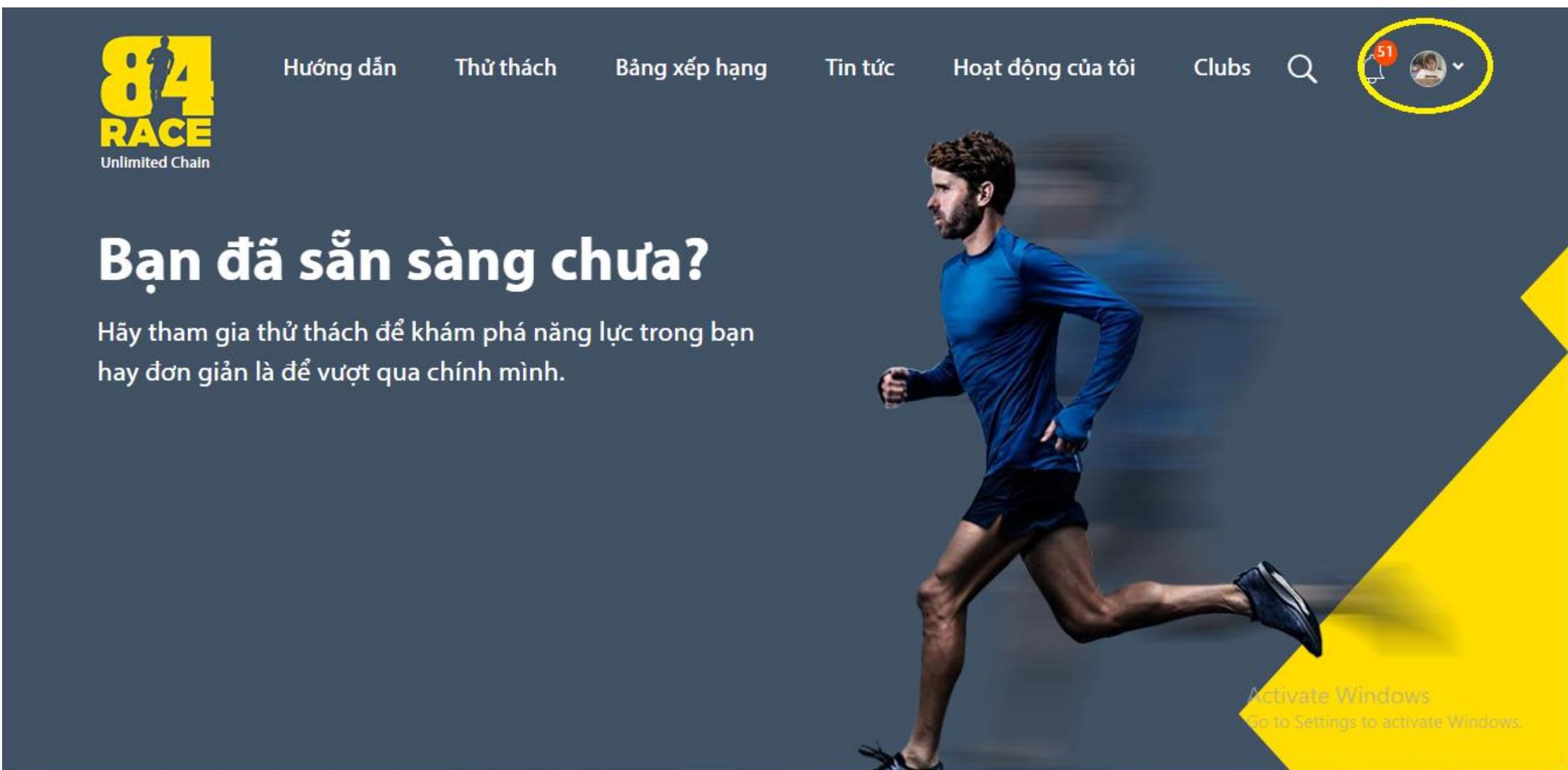
STRAVA™



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.

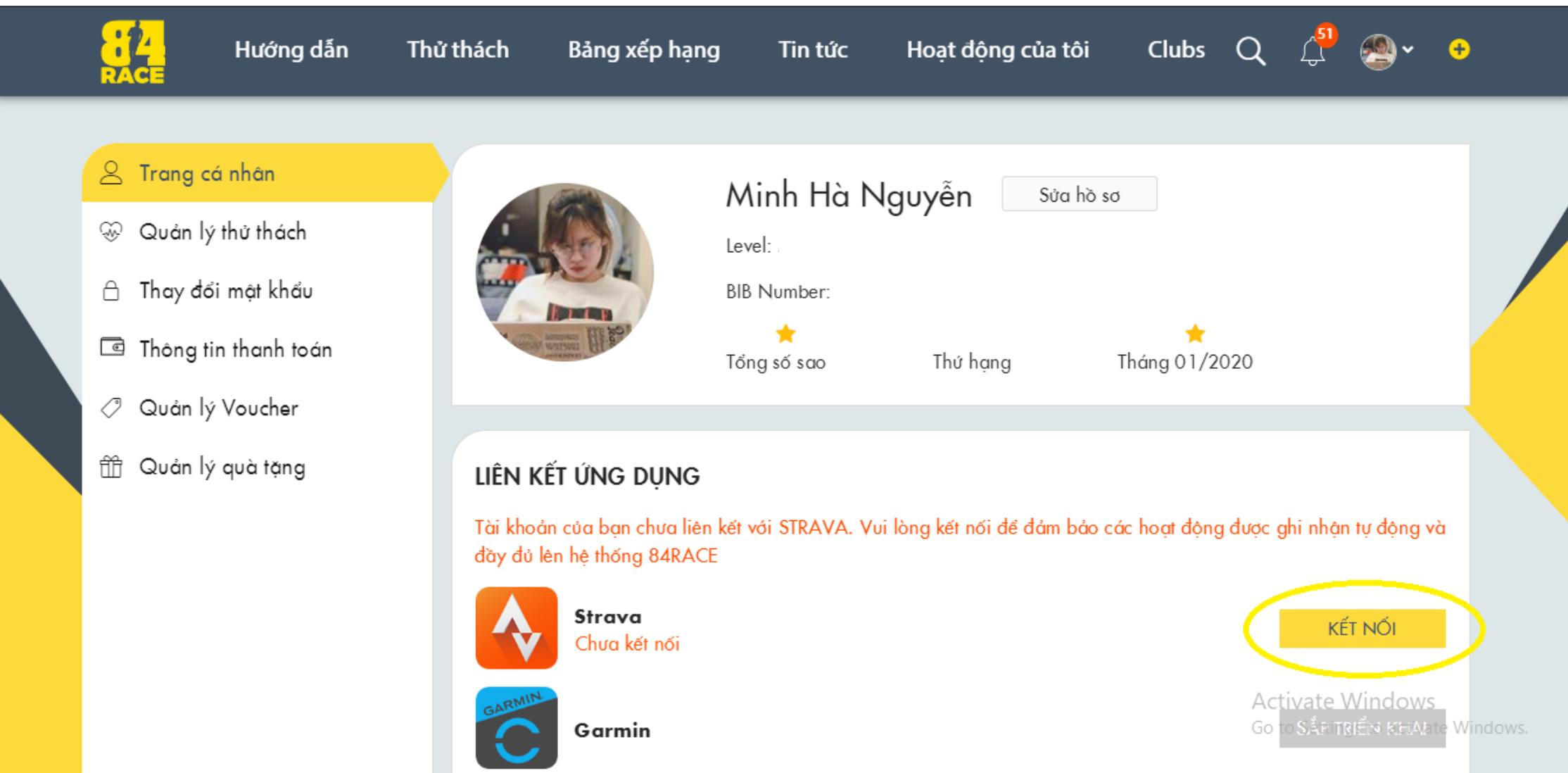


The image shows a screenshot of the 84RACE website. The header is dark blue with the 84RACE logo on the left, which includes the text 'Unlimited Chain'. To the right of the logo are navigation links: 'Hướng dẫn', 'Thử thách', 'Bảng xếp hạng', 'Tin tức', 'Hoạt động của tôi', and 'Clubs'. A search icon is also present. In the top right corner, there is a user profile icon with a red notification badge showing the number '51'. The main content area features a large image of a man in a blue long-sleeved shirt and black shorts running. Below the image, the text reads: 'Bạn đã sẵn sàng chưa?' followed by 'Hãy tham gia thử thách để khám phá năng lực trong bạn hay đơn giản là để vượt qua chính mình.' In the bottom right corner, there is a yellow banner with the text 'Activate Windows Go to Settings to activate Windows.'

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 user profile page for Minh Hà Nguyễn on the 84RACE website. The navigation bar at the top includes links for 'Hướng dẫn', 'Thử thách', 'Bảng xếp hạng', 'Tin tức', 'Hoạt động của tôi', 'Clubs', and a search icon. The user's profile information is displayed, including their name, level, and BIB number. Below this, the 'LIÊN KẾT ỨNG DỤNG' section is visible, with a message indicating that the user's account is not yet connected to STRAVA. The 'KẾT NỐI' button for Strava is highlighted with a yellow circle. The Garmin app is also listed but not connected. A Windows watermark is visible in the bottom right corner.

84 RACE Hướng dẫn Thử thách Bảng xếp hạng Tin tức Hoạt động của tôi Clubs 🔍 🔔⁵¹ 👤 +

Trang cá nhân

- Quản lý thử thách
- Thay đổi mật khẩu
- Thông tin thanh toán
- Quản lý Voucher
- Quản lý quà tặng

Minh Hà Nguyễn Sửa hồ sơ

Level: .

BIB Number:

★ ★

Tổng số sao Thứ hạng Tháng 01/2020

LIÊN KẾT ỨNG DỤNG

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

Strava
Chưa kết nối

Garmin

KẾT NỐI

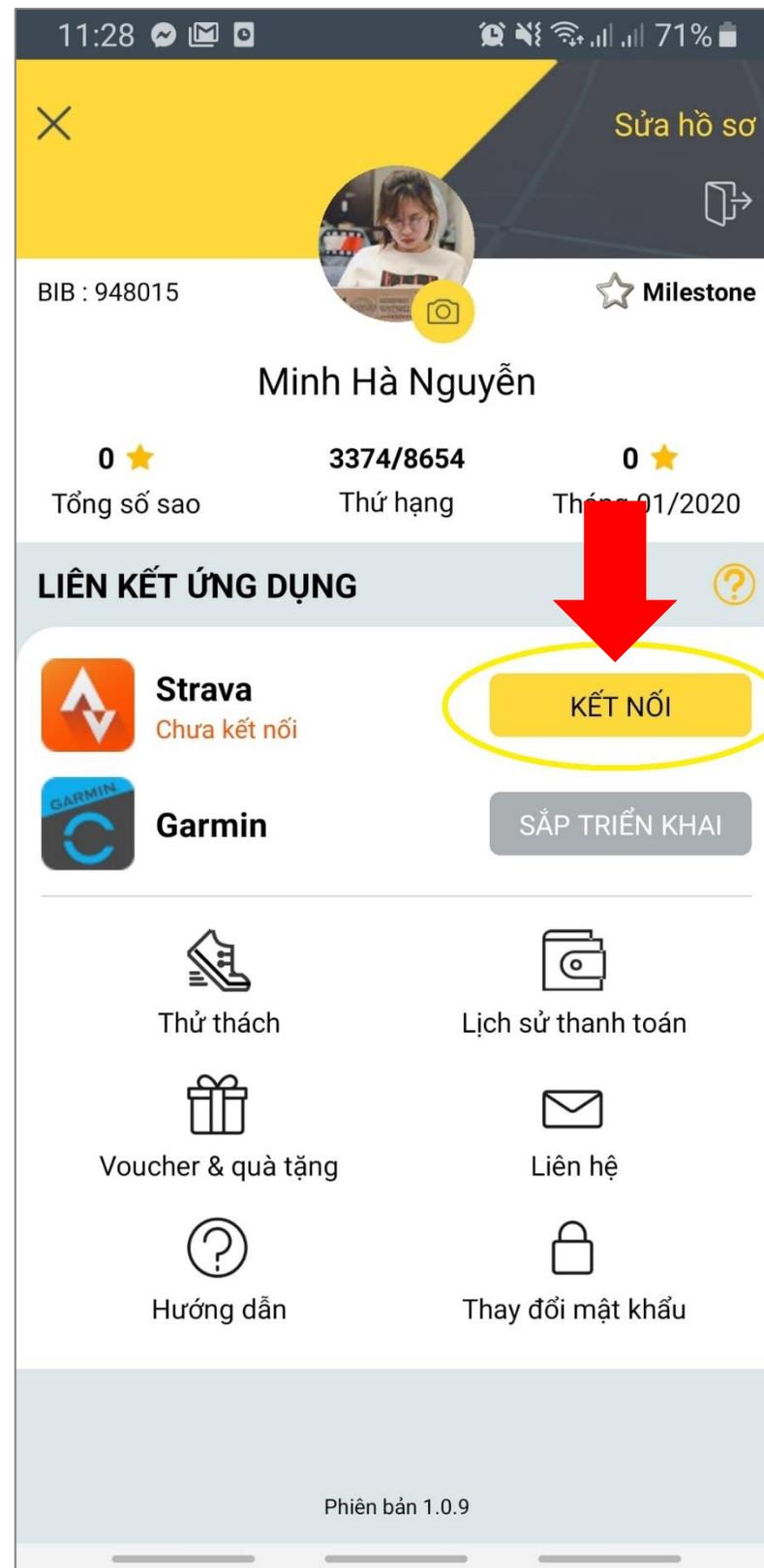
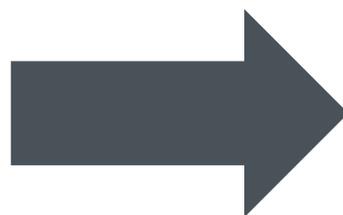
Activate Windows
Go to **SẮP TRẦN KH** to activate Windows.

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 chung 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

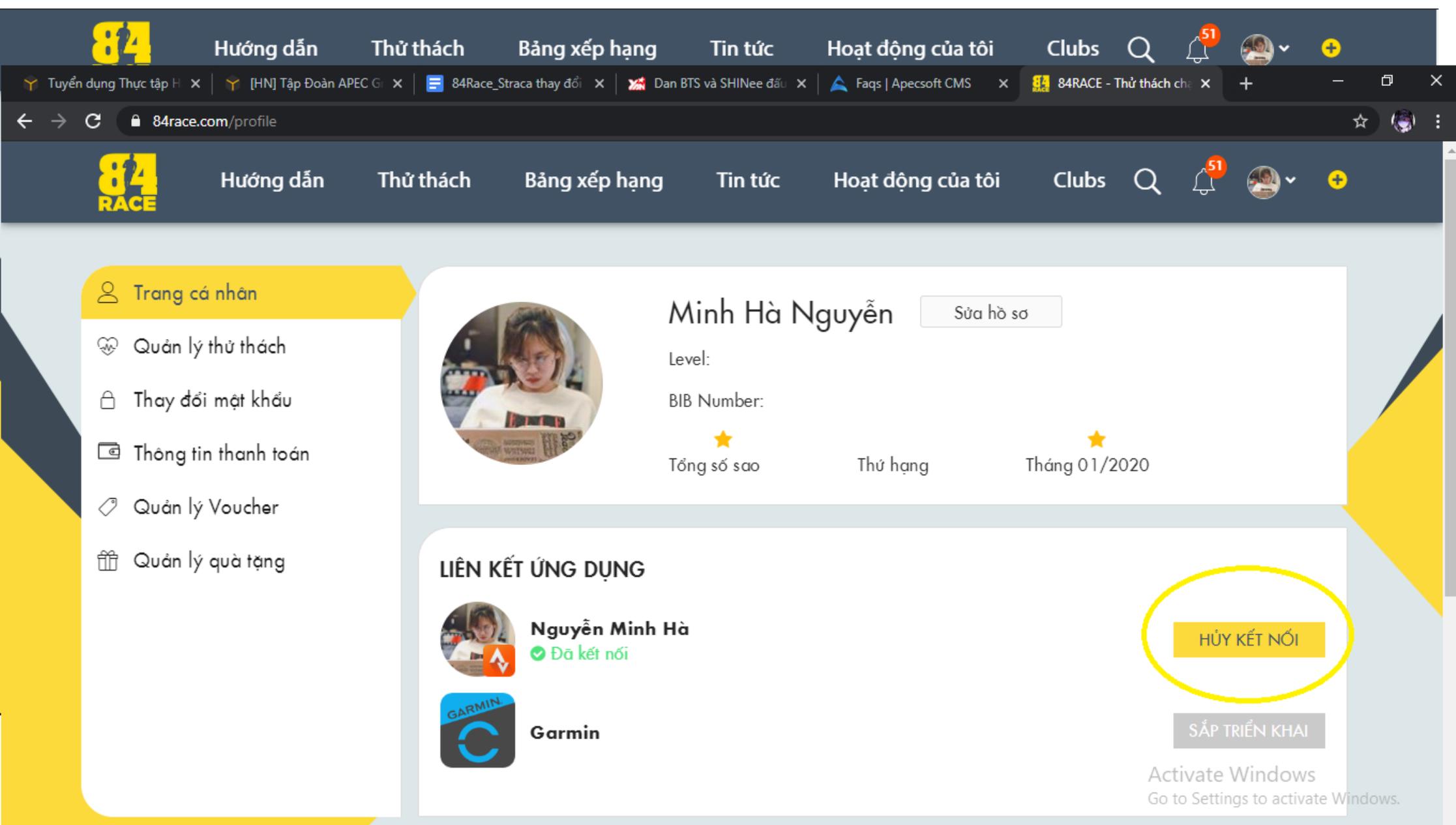
Có vẻ như bạn chưa ủy quyền cho Strava xử lý dữ liệu nhịp tim của bạn. Thực hiện việc này trong phần Quyền truy cập dữ liệu, trong cài đặt Strava, trước khi tái hoạt động tiếp theo của bạn.

giấy phép

hủy bỏ

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

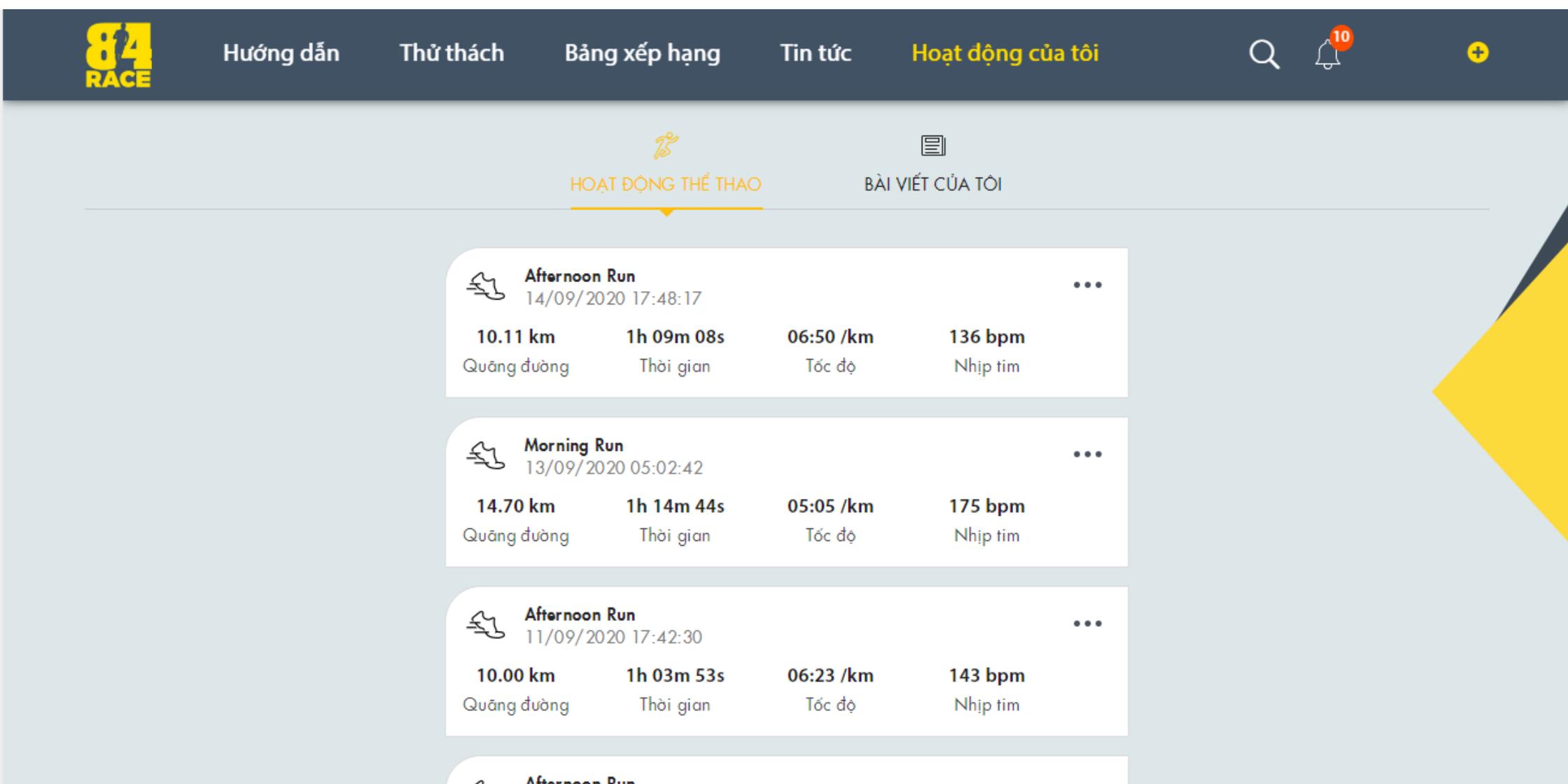
Màn hình kết nối thành công



The screenshot displays the 84RACE user profile page for Minh Hà Nguyễn. The page features a dark blue header with navigation links: Hướng dẫn, Thử thách, Bảng xếp hạng, Tin tức, Hoạt động của tôi, Clubs, and a search icon. A notification bell shows 51 alerts. The browser's address bar shows the URL 84race.com/profile. On the left, a yellow sidebar contains menu items: Trang cá nhân, Quản lý thử thách, Thay đổi mật khẩu, Thông tin thanh toán, Quản lý Voucher, and Quản lý quà tặng. The main profile area shows the user's name, a profile picture, and a 'Sửa hồ sơ' button. Below the name, it lists 'Level:', 'BIB Number:', 'Tổng số sao' (1 star), 'Thứ hạng' (Tháng 01/2020), and 'Tháng 01/2020'. The 'LIÊN KẾT ỨNG DỤNG' section shows 'Nguyễn Minh Hà' with a green checkmark and 'Đã kết nối', and 'Garmin' with a blue checkmark. A yellow circle highlights a yellow 'HỦY KẾT NỐI' button. Below it is a grey 'SẮP TRIỂN KHAI' button. At the bottom, there is a Windows watermark: 'Activate Windows Go to Settings to activate Windows.'

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

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



The screenshot displays the 84RACE mobile application interface. At the top, there is a dark blue navigation bar with the 84RACE logo on the left and several menu items: "Hướng dẫn", "Thử thách", "Bảng xếp hạng", "Tin tức", and "Hoạt động của tôi" (highlighted in yellow). On the right side of the navigation bar are icons for search, notifications (with a red badge showing '10'), and a plus sign. Below the navigation bar, there are two main tabs: "HOẠT ĐỘNG THỂ THAO" (highlighted with a yellow underline and a person icon) and "BÀI VIẾT CỦA TÔI" (with a document icon). The main content area shows a list of sports activities. Each activity card includes a shoe icon, the activity name, the date and time, and four key metrics: distance, time, pace, and heart rate. The activities listed are:

- Afternoon Run** (14/09/2020 17:48:17): 10.11 km (Quãng đường), 1h 09m 08s (Thời gian), 06:50 /km (Tốc độ), 136 bpm (Nhịp tim).
- Morning Run** (13/09/2020 05:02:42): 14.70 km (Quãng đường), 1h 14m 44s (Thời gian), 05:05 /km (Tốc độ), 175 bpm (Nhịp tim).
- Afternoon Run** (11/09/2020 17:42:30): 10.00 km (Quãng đường), 1h 03m 53s (Thời gian), 06:23 /km (Tốc độ), 143 bpm (Nhịp tim).

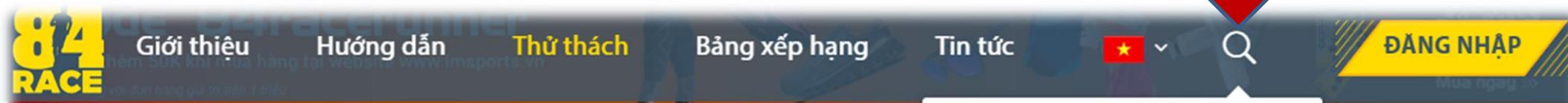
At the bottom, a partial view of another activity card for "Afternoon Run" is visible.

BƯỚC 3: THAM GIA GIẢI CHẠY

Cách 1: Tham gia trên giao diện WEB 84race

Link giải: <https://84race.com/toan-dan-su-dung-nang-luong-tiet-kiem-hieu-qua-va-huong-ung-gio-trai-dat-nam-2026-dr17739>

Hoặc đăng nhập trang web của 84RACE và lựa chọn giải chạy **Toàn dân sử dụng năng lượng tiết kiệm hiệu quả và hưởng ứng Giờ Trái đất năm 2026** tại mục “**Thử thách từ thành viên**”



TẠO THỬ THÁCH CHẠY BỘ ONLINE CỦA RIÊNG BẠN – THAM GIA NGAY TRÊN 84RACE

Bạn có thể tự tạo thử thách chạy bộ online trên ứng dụng chạy bộ 84RACE và mời bạn bè cùng tham gia. Đây là cơ hội tuyệt vời để thúc đẩy tinh thần rèn luyện, chinh phục mục tiêu và kết nối cộng đồng yêu chạy bộ! [Unlimited Chain](#)

[XEM TẤT CẢ](#)



BƯỚC 3: THAM GIA GIẢI CHẠY

Cách 1: Tham gia trên giao diện WEB 84race (tiếp)

Chọn 

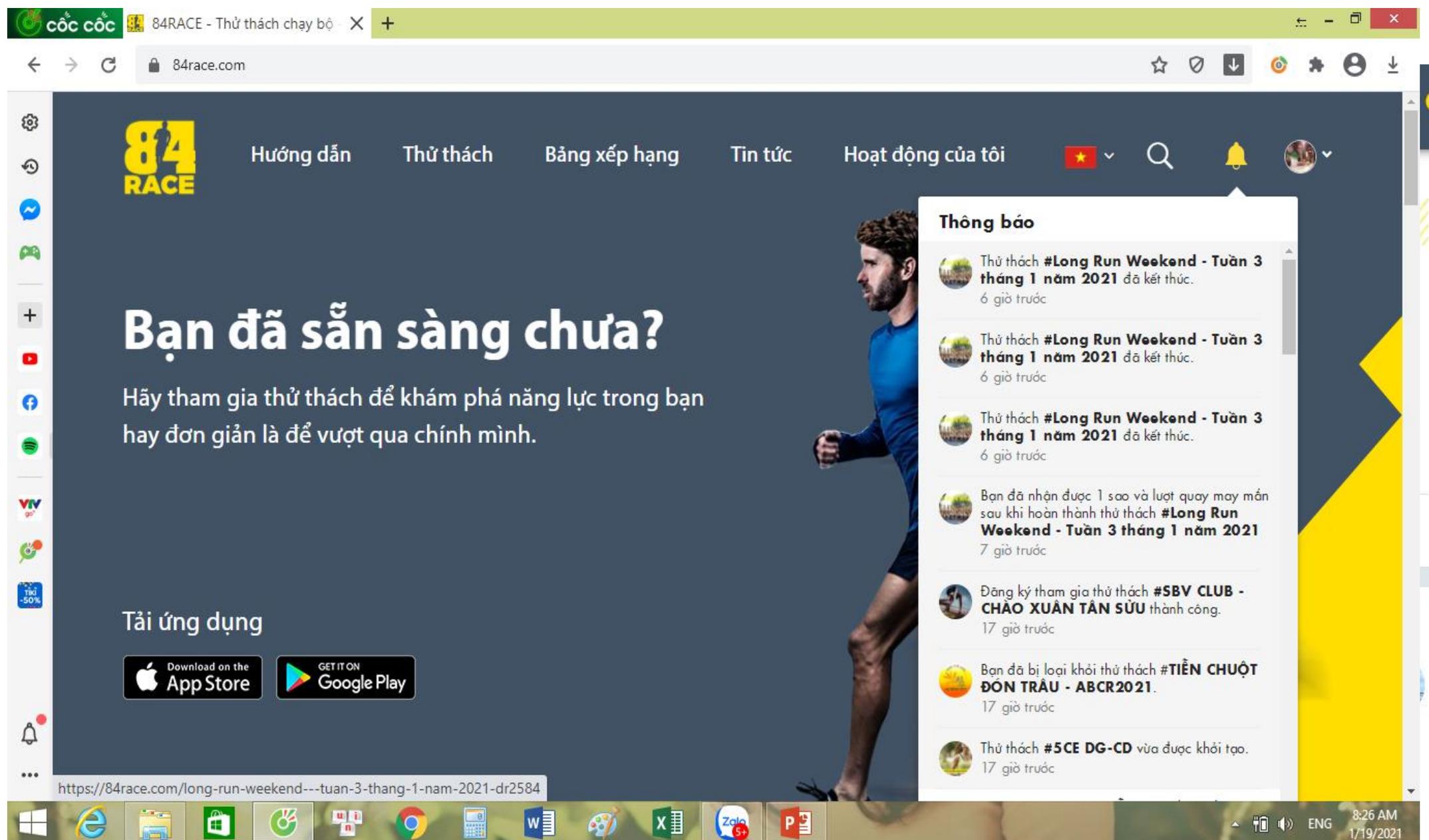


3. HƯỚNG DẪN THEO DÕI HOẠT ĐỘNG TRÊN 84RACE



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 shows the 84RACE website interface. The main content area features the text "Bạn đã sẵn sàng chưa?" (Are you ready?) and "Hãy tham gia thử thách để khám phá năng lực trong bạn hay đơn giản là để vượt qua chính mình." (Join a challenge to discover your power in you or simply to overcome yourself.). Below this, there are buttons for downloading the app from the App Store and Google Play. A notification panel is open on the right side, titled "Thông báo" (Notifications), listing several challenges that have been completed or are about to start. 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 TRẦU - ABCR2021. 17 giờ trước
- Thử thách #5CE DG-CD vừa được khởi tạo. 17 giờ trước

The browser address bar shows the URL: <https://84race.com/long-run-weekend---tuan-3-thang-1-nam-2021-dr2584>. The system tray at the bottom indicates the time is 8:26 AM on 1/19/2021.

THEO DÕI HOẠT ĐỘNG TRÊN 84RACE

Mục Tracklogs là các hoạt động hợp lệ của bạn

Hướng dẫn **Thử thách** Bảng xếp hạng Tin tức Hoạt động của tôi     

Thông tin BXH Cá nhân **Tracklogs**

Bảng chi tiết tracklog

Mòn	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

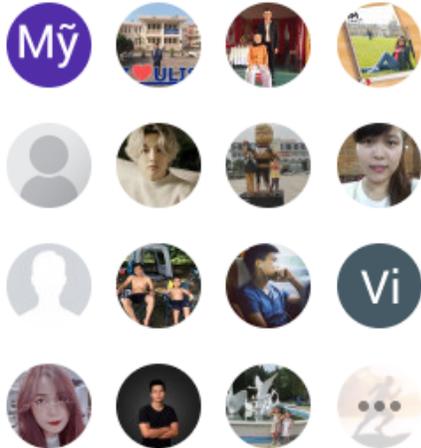
55KM (★)
CHẶNG ĐƯỜNG RỪNG
HALLASAN 100KM (★)

PHẦN THƯỞNG KHI HOÀN THÀNH



Chứng nhận

4368 người đã tham gia



THEO DÕI HOẠT ĐỘNG TRÊN 84RACE

Bảng xếp hạng Team

- Tìm kiếm Team
- Xếp hạng Team theo tổng số km hoặc số km trung bình

84 RACE

Hướng dẫn Thử thách Bảng xếp hạng Tin tức Hoạt động của tôi

Thông tin **BXH Team** BXH Cá nhân Tracklogs

TỔNG SỐ TEAM: 6

Tên team

TÌM KIẾM...

Hạng	Team	Thành viên	TỔNG	Km TB
1	NEW YORK	13	2914.57	224.19
2	LONDON	13	2684.55	206.50
3	BOSTON	13	2419.48	186.11
4	CHICAGO	12	2025.47	168.78
5	TOKYO	12	1961.21	163.43
6	BERLIN	12	1737.21	144.76

PHẦN THƯỞNG KHI HOÀN THÀNH

Chứng nhận

75 người đã tham gia

THEO DÕI HOẠT ĐỘNG TRÊN 84RACE

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

Hướng dẫn **Thử thách** Bảng xếp hạng Tin tức Hoạt động của tôi     

NEW YORK

Tổng số team: **13**

2914.57
Tổng km

1
Hạng

0
Trung bình

[QUAY VỀ](#)

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

THEO DÕI HOẠT ĐỘNG TRÊN 84RACE

Bảng xếp hạng cá nhân (tab thứ 3)

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

The screenshot shows the 84RACE website interface. At the top, there is a navigation bar with the 84RACE logo and menu items: "Hướng dẫn", "Thử thách", "Bảng xếp hạng", "Tin tức", and "Hoạt động của tôi". The "Bảng xếp hạng" tab is selected. Below the navigation bar, there are sub-tabs: "Thông tin", "BXH Team", "BXH Cá nhân" (selected), and "Tracklogs".

The main content area is titled "Bảng xếp hạng" and displays a table of personal rankings. The table has columns for "Hạng", "Tên thành viên", "Số km", "Avg Pace", and "Hạng". The total distance completed is shown as "Tổng số KM đạt được: 13742.5 km". A search bar with the text "Tên thành viên" and a "TÌM KIẾM..." button is present. A dropdown menu for "Hạng mục" is open, showing options: "Hạng mục", "100 km", "200 km", and "300 km". The dropdown menu is circled in red.

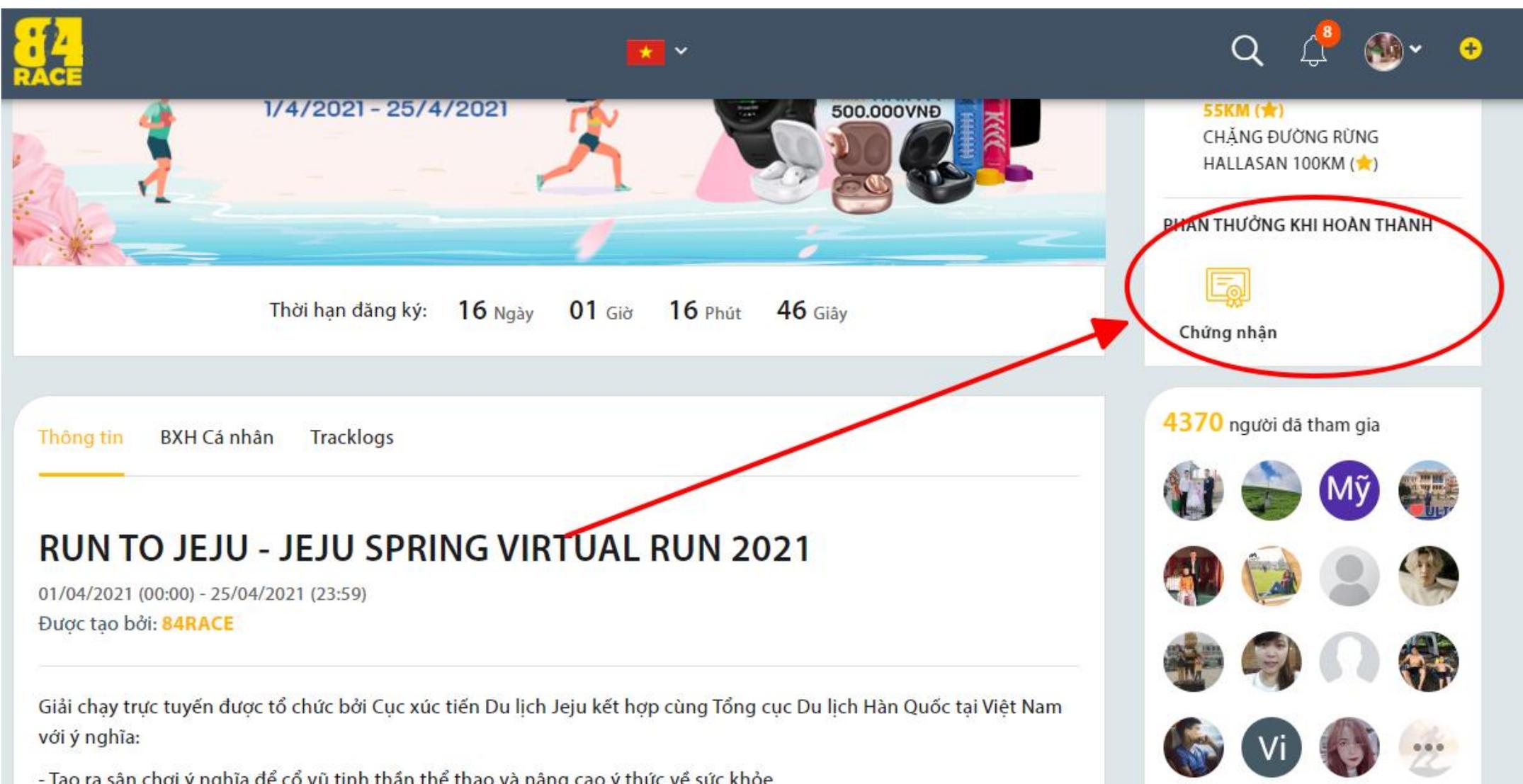
On the right side, there is a sidebar with the following information:

- 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

Hạng	Tên thành viên	Số km	Avg Pace	Hạng
1	Thế Huy Nguyễn	398.24	05:39	300 km
2	Phạm Tân	299.00	06:49	200 km
3	Đỗ Quang Thoà	298.97	05:02	200 km
4	Giáp Van Minh	294.35	06:17	200 km

THEO DÕI HOẠT ĐỘNG TRÊN 84RACE

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



The screenshot displays the 84RACE website interface. At the top left is the 84RACE logo. The main banner features a runner, the dates 1/4/2021 - 25/4/2021, and a prize of 500.000VND. A countdown timer shows 16 days, 01 hour, 16 minutes, and 46 seconds remaining. The race title is "RUN TO JEJU - JEJU SPRING VIRTUAL RUN 2021", with dates 01/04/2021 (00:00) - 25/04/2021 (23:59) and organizer 84RACE. A description mentions it's a virtual race organized by Jeju Tourism and Vietnam National Tourism Administration. A reward section titled "PHẦN THƯỞNG KHI HOÀN THÀNH" (Reward upon completion) is circled in red, featuring a certificate icon and the text "Chứng nhận" (Certificate). A list of 4370 participants is shown below.

84 RACE

1/4/2021 - 25/4/2021

500.000VND

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

PHẦN THƯỞNG KHI HOÀN THÀNH

Chứng nhận

4370 người đã tham gia

Thông tin BXH Cá nhân Tracklogs

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

THEO DÕI HOẠT ĐỘNG TRÊN 84RACE

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

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...

The screenshot shows the 84RACE website interface. At the top, there is a dark blue navigation bar with the 84RACE logo on the left and menu items: "Hướng dẫn", "Thử thách", "Bảng xếp hạng", "Tin tức", and "Hoạt động của tôi". On the right side of the navigation bar are icons for search, notifications, and a user profile. Below the navigation bar, a notification banner is displayed. The banner features a large image of an open gold gift box with a ribbon and confetti. To the right of the gift box, the text reads "Chúc bạn may mắn lần sau!". The notification title is "ĐÃ KẾT THỨC" (Completed). Below the title, it says "Thời hạn đăng ký" (Registration deadline) and "01/2021 23:59 hoặc khi hết" (01/2021 23:59 or when finished). There is also a "THƯỜNG KHI HOÀN THÀNH" (Usually completed) section. At the bottom right of the notification, it says "322 người đã tham gia" (322 people participated). The background of the notification banner shows a green landscape with trees and the text "LONG RỪNG WEEKEND" in large yellow letters.