

HIỆP HỘI DOANH NGHIỆP DỊCH VỤ LOGISTICS VIỆT NAM VIETNAM LOGISTICS BUSINESS ASSOCIATION

VLA Race Walking TOGETHER BAUG FOR LCI

Hướng dẫn cài đặt thiết bị và tham gia chương trình VLA Race Walking Together for LCI 2022 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 STR///



1. Tạo tài khoản:

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



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



Getting Started

To get you started, we've detailed a few steps on how to get the most from Strava.



2. Hướng dẫn ghi nhận hoạt động bằng STRAVA (tiếp) - Hoạt động chạy bô (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 / finishđể kết thúc.Sau đó ấn save đểlưu



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

- Hoạt động đạp xe 🛛 🐼

2.1. Ấn vào start để bắt đầu



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

00:01:05

AVG SPEED

15.26

KM/H

DISTANCE





2.3 Ấn stop / finishđể kết thúc.Sau đó ấn save



Hướng dẫn ghi nhận chạy bộ bằng STRAVA (tiếp)

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

Resume	Save Activity								
CUSTOMIZE YOUR RUN									
Name:	Title your run								
°∕∕_	Add photos to your run								
Sport:	Run								
Туре:	Select								

Commute

Was this a commute? If so, tag it to add to your commuting totals.



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



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



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



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.



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.

RA	2 CE	Hướng dẫn	Thử thách	Bảng xếp hạng	Tin tức	Hoạt động của tôi	Clubs	Q	4 <mark>5</mark> 1	@ •	÷	
Do States Do	<mark>Trang cá</mark> Quản lý Thay đổi Thông tir	thử thách mật khẩu n thanh toán			Minh Hà N Level: . BIB Number: Tổng số sao	Nguyễn Sửa hồ Thứ hạng	sơ ★ Tháng 01/2	020				
	Quản lý Quản lý	Voucher quà tặng	LIÊN KÊ Tài khoản đầy đủ lê CORMINE	ÉT ỨNG DỤNG n của bạn chưa liên k n hệ thống 84RACE Strava Chưa kết nối Garmin	ét vói STRAVA. V	'ui lòng kết nối để đảm bảo	o các hoạt động) được g C Act Go t	hi nhộn Kế ivate V o Sắping	tự động v T NÓI Windows Riểm KituAa	à te Wind	lows.

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

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

(2) Chọn "Kết nối" Strava





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 tải hoạt động tiếp theo của bạn.

giấy phép

hủy bỏ

Màn hình kết nối thành công



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

	Hướng dẫn	Thử thách	Bảng xếp hạng	Tin tức	Hoạt động của	a tôi	Q	4 <mark>19</mark>	÷
			HOẠT ĐỘNG THỂ THAC	BÀI	EI VIÉT CỦA TÔI				
		جرے میں میں ج	fternoon Run 4/09/2020 17:48:17 3 m 1h 09m 08s 1ờng Thời gian	06:50 /km Tốc độ	136 bpm Nhịp tim	•••			
		عرب M 13 14.70 k Quāng đư	orning Run 3/09/2020 05:02:42 3m 1h 14m 44s aòng Thời gian	05:05 /km Tốc độ	175 bpm Nhịp tim	•••			
		جر من 1 10.00 k Quāng đư	fternoon Run 1/09/2020 17:42:30 3 m 1h 03m 53s 1ờng Thời gian	06:23 /km Tốc độ	143 bpm Nhịp tim	•••			
		A. A	fternoon Run						

Cách 1: Tham gia trên giao diện WEB 84race

Nhấp vào đường link sau: <u>https://84race.com/vla-race-walking--together-</u> for-lci-2022-dr6576

Hoặc đăng nhập trang web của 84RACE và lựa chọn giải chạy của VLA tại mục **"Thử thách từ thành viên"** theo hướng dẫn bên dưới



THAM GIA

Chọn

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



Cách 2: Tham gia trên giao diện APP 84race

Bạn hay làm theo các thao tác bên dưới,

- 1. Vào tab Tìm kiếm chọn VLA
- 2. Ấn Tìm kiếm

VLA		(X) Tìm kiếm
HOẠT Đ	ỘNG GẦN ĐÂY	TẤT CẢ
£1	Morning Run 31/07/2022 07:19 (GMT+7)	5.01 km
£7	Evening Run 30/07/2022 18:44 (GMT+7)	5.02 km
£7	Morning Run 29/07/2022 07:01 (GMT+7)	15.82 km
ТНŮ ТН	ÁCH ÐANG THAM GIA	TẤT CẢ
Ra- Ra-	RA KHƠI 01/08/2022 (00:00) - 19/08/20	0.00/19 km
ТНŮ ТН	ÁCH SẮP DIỄN RA	TẤT CẢ
SETTLES 202	VLA Race Walking – To 27/08/2022 (00:00) - 09/09/20	geth 14 km 22 (23:59)

Cách 2: Tham gia trên giao diện APP 84race

Bạn hãy làm theo các thao tác bên dưới.





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

84 PAGE	1	× ~ 2	3 Q 🔔 🚳 v 🕫
	THÔNG TIN CÁ NHÂN	CHỌN HẠNG MỤC VÀ MEDAL	
			ĨN PHÍ
	Tên thành viên*	Tra My	TUALACIA
	Ngày sinh	16-09-1995	
	Giới tính	Nữ	ạn đăng ký và thi đấu -/08/2022 23:59 hoặc khi hết
	F Số điện thoại	0987654321	ang mục
	CCCD hoặc CMT	999999999	· km
Thông tin Quy định	n Size áo	XS ×	'HƯỞNG KHI HOÀN THÀNH
VLA Race Wa	a	10	
27/08/2022 (00:00) - 09/	709 Tỉnh/Thành phố	Hà Nội ×	a tham gia
Thử thách Chạy bộ Đ	Quận/Huyện	Đống Đa ×	
QUY CHẾ GIẢI ĐI BỘ T	r r Phường/Xã	Khương Thượng 🛛 🗙	
1. Thông tin Giải đi bộ - Hình thức: chay hậ	ộ" Số nhà/Đường phố		
- Cự ly đăng ký cá nhậ	ân		
- Thời gian tiếp nhận	đ.	X HỦY TIẾP THEO >	

- Thành tích ghi nhận tư`khi đăng ky´thành công với các hoạt động hợp lê
- Thành tích quy đổi km: 0.2km bơi = 3km đạp = 1km chạy bô.

RACE	ĐĂNG KÝ THAM GIA		Q 🕂 🚳 🗸 🧉
THONG TIN CÁ NHÂN	2 CHỌN HẠNG MỤC VÀ MEDAL	THANH TO	
Hạng mự	c* 14 km	~	n đăng ký và thi đấu 08/2022 23:59 hoặc khi hết
Ha	QUAY LẠI TIẾP THEO >		t n g mục (m
Thông tin Quy định DS Đội		PHÁN	THƯỞNG KHI HOÀN THÀNH
VLA Race Walking – Together for 27/08/2022 (00:00) - 09/09/2022 (23:59) Thử thách Chạy bộ Được tạo bởi: Phoài Công Anh	r LCI 2022	2 ngu	rời dã tham gia
QUY CHẾ GIẢI ĐI BỘ TRỰC TUYẾN CỦA HIỆP HỘI VLA NĂM 1. Thông tin Giải đi bộ "VLA Race Walking – Together for L - <i>Hình thức: chạy bộ, đi bộ</i>	2022 CI 2022″		

Xác nhận đăng ký

RACE	ĐĂNG KÝ THAM GIA	Q 🥼 🚳 🕈 🙂
THONG TIN CA NHAN	CHỌN HẠNG MỤC VÀ MEDAL	3 ĨĚN PHÍ THANH TOÁN
VLA Race Hạng mục:	Walking – Together for LCI 2022 14 km	n đăng ký và thi đấu D8/2022 23:59 hoặc khi hết t
Ηč	QUAY LẠI ĐĂNG KÝ >	ng mục m
Thông tin Quy định DS Đội		PHAN THƯỞNG KHI HOÀN THÀNH
VLA Race Walking – Together 27/08/2022 (00:00) - 09/09/2022 (23:59) Thử thách Chạy bộ Được tạo bởi: Phoài Công Anh	for LCI 2022	2 người dã tham gia
QUY CHẾ GIẢI ĐI BỘ TRỰC TUYẾN CỦA HIỆP HỘI VLA 1. Thông tin Giải đi bộ "VLA Race Walking – Together	NĂM 2022 r for LCI 2022″	

- Hình thức: chạy bộ, đi bộ

NHẬP MÃ ĐĂNG KÝ: VLA2022



Màn hình hiển thị trạng thái "Đã tham gia"



Bạn hãy lựa chọn tham gia theo Team bằng cách chọn **"Teams"** và ấn **"THAM GIA". Nếu chưa có Team, vui lòng gửi tên nhóm đến BTC.**

(tab "Teams" cạnh tab "Thông tin")

	Hướng dẫn	Thử thách	S-Race 20	22	Bảng xếp h	iạng	Tin tức	Hoạt độr
	Hạ	n đăng ký và thi đấu:	18 Ngày	12 Giờ	59 Phút	26 Giây		
Thông tir	n Quy ainn	ס די	5					
Số Đội:	: 202							
#	Tên đội				Th	ành viên	Hành động	
1	MB 3 t	háng 2				0	THAM GI	A
2	MB An	Giang				0	THAM GI	A
3	MB An	Phú				0	THAM GI	A
4	MB Ho	oàng Mai				0	THAM GI	A
5	MB Ba	Đình				0	THAM GI	A
6	MB Bà	Rịa				0	THAM GI	A

3. HƯỚNG DẪN THEO DÕI HOẠT ĐỘNG TRÊN 84RACE



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



Mục Tracklogs là các hoạt động hợp lệ của bạn

	Hướng dẫn	Thử thách	Bảng xếp hạng	Tin tức	Hoạt động của tôi	* *	Q	2 ⁸ 🔮)~ +	•
							55KM (🖈) CHẠNG ĐƯỜI HALLASAN 10	NG RỪNG		
Thông t	tin BXH Cá nhân	Tracklogs				РНА	N THƯỞNG KH	II HOÀN TH	ÀNH	
		Bảng	g chi tiết track	dog		0				
Môn	Thời điểm	Quāng đường	TG thực hiện	Tốc độ	Chi tiết		iung inian			
£1	08/04/2021 13:47:3	5 3.95 km	55m 56s	14:09	5088897690	43	<mark>68</mark> người dã t	tham gia		
<u></u>	07/04/2021 07:24:0	1.00 km	10m 50s	10:45	5082356041				(interests)	
£1	07/04/2021 05:50:4	1 15.01 km	1h 32m 01s	80:50	5082355473		y ULT		-	
-£7	06/04/2021 18:43:2	28 4.94 km	1h 11m 10s	14:23	5078944949					
<u>-</u> £L	05/04/2021 19:22:0	19 2.78 km	27m 17s	09:47	507 37 8961 2			- IIV		
<u> </u>	05/04/2021 06:31:0	5 10.03 km	1h 02m 21s	06:13	5071013361				Vi	
<u> </u>	04/04/2021 05:31:5	0 19.08 km	2h 29m 04s	07:49	5064758717					
£1	03/04/2021 06:22:1	6 21.18 km	1h 50m 02s	05:12	5058720357)		22	
£	02/04/2021 06:13:4	3 16.89 km	1h 45m 05s	06:13	5052645720					

Bảng xếp hạng Team

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

RACE	Hướng dẫn	Thử thách	Bảng xếp hạng	Tin tức	Hoạt động ci	ủa tôi	* ~	Q	4 ⁸	• 🐠	6
Thông	tin BXH Team	BXH Cá nhân	Tracklogs				PH	N THƯỞNG	5 KHI HOÀN	N THÀNH	
TỔNG	SỐ TEAM: 6	Tên team			Q	TÌM KIẾM	c	L <u>Q</u> nứng nhận			
Hạng	Team	Thàn	ih viên			Km TB Ĵ↓	75	người đã t	ham gia		
1	NEW YORK	13			2914.57	224.19					4
2		13			2684.55	206.50		V 3	7	De E	/
3	BOSTON	13			2419.48	186.11					
4	CHICAGO	12			2025.47	168.78					
5	токуо	12			1961.21	163.43		1			
6	BERLIN	12			1737.21	144.76				F 22	

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	× Q	4 🖓 🚳 🔶
			NEW YORK Tổng số team: 13		QUAY VĚ		
	:	2914.57 Tổng km	1 Hạng	<mark>0</mark> Trung bình		MIÊN I	рні
Hạng	BIB	Tên thành vi	iên Giới	i tính Tổng km	Avg Pace		
01	85904	🛞 Phạm	Tàn Nam	299.00	06:49	Đ	
02	412133	🔮 Giap	Van Minh Nam	294.35	06:17	07/03/2 suất	i n dang ky 021 22:35 hoặc khi hết
03	493138	Nông	ı Chang Nữ	280.45	06:59	. 🧟 Hạng n 100 km 200 km	nục (★)
04	3651985	💽 Thai /	Anh Nam	272.43	08:29	300 km	(★★★)
05	534777	👘 tham	phan Nữ	260.64	08:54	PHÁN THƯởi	IG KHI HOÀN THÀNH
06	150286	😭 Tràn f	Đức Việt Nam	250.19	08:04	Chứng nhậ	n

Bảng xếp hạng cá nhân (tab thứ 3)

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

	Hướn	ng dẫn	Thử thách	Bång xé	ếp hạng	Tin t	ức Hoạt đó	ộng của tôi	* ~	Q	4	• 🌑	• +
Thông	tin B	3XH Team	BXH Cá nhân	Tracklogs					1 A	07/03/202 suất	аапд ку 1 22:35 hc	oặc khi l	hết
				Bảng x	ng xếp hạng Tổng số KM đạt được: 13742.5 km				- ▲ Hạng mục 100 km (★) 200 km (★★★) 300 km (★★★) 300 km (★★★)				
Tên t	nành viê	n			Q TÌM KI	ÉM	Hạng mục		PH	IÁN THƯỞN	5 KHI HOÀ	N THÀN	н
Hạng	Hạng Tên thành viên		Số km	Avg Pace	Hạng	Hạng mục 100 km 200 km			Chứng nhận				
0		Thế Huy N	lguyễn	398.24	05:39	300 kn	LONDON	132%	7	5 người đã t	ham gia		
2	0	Phạm Tân		299.00	06:49	200 kn	n NEW YORK	149%)			
3	Ð	Đỗ Quang	Thoả	298.97	05:02	200 kn	I LONDON	149%					0
4		Giap Van	Minh	294.35	06:17	200 kn	n NEW YORK	(147%					

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



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

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



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

