

Rokjesdag Run4MS | Walk4MS

STRAVA

STAP 1

Download de STRAVA-app uit Google Play of de Apple app store.



STAP 2

Open de STRAVA-app en maak een account aan.

- Vul je mailadres in samen met een zelfgekozen wachtwoord.

Vul je profiel verder aan met je voornaam, achternaam, geboortedatum en geslacht.

In de opeenvolgende schermen geef je je voorkeuren aan in de gestelde vragen/opties.

STAP 3

Geef de app toestemming om je locatie te bepalen. Dit is van belang om je prestatie op te nemen.

STAP 4

Er opent een pop-up met de keuze op welke manier je je activiteit gaat volbrengen. Klik de eerste keer op 'negeren'

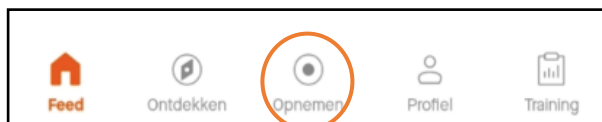
STAP 5

Open je mailbox en bevestig je account.

(Heb je geen mail van STRAVA ontvangen? Controleer ook je spam- of reclame box)

STAP 6

Na het bevestigen van je account wordt de app automatisch weer geopend. Klik onderaan in de app op 'opnemen' om je activiteit te starten.

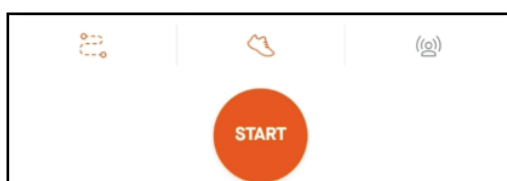


STAP 7

Klik onderaan in het scherm op de manier waarop jij je activiteit gaat volbrengen, je krijgt een keuzemenu te zien. Hier kan je de gewenste manier aantikken.

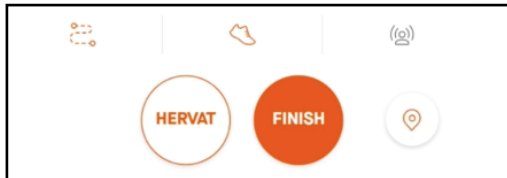


Klik hierna op de startknop om te beginnen. De teller begint met lopen en je activiteit wordt opgenomen.



Zodra je je activiteit voltooid hebt of je houdt even pauze, druk dan op de 'stop' knop.

Houd je even pauze? Hervat hierna dan de activiteit.
Ben je klaar? Klik dan op 'finish'



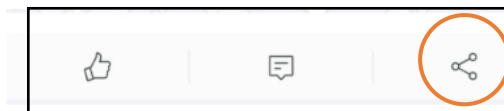
Geef in het volgende scherm je activiteit een naam en klik rechtsboven op 'opslaan'



Je activiteit is opgeslagen en klaar om gedeeld te worden!

STAP 8

Scroll naar beneden en klik bij je zonet opgenomen activiteit op het 'delen' symbool.



Klik op 'meer' en selecteer de email functie. Je mail wordt geopend, de prestatie staat hierin en kan worden verzonden.

STAP 9

Mail je prestatie naar: **info@rokjesdagloop.nl** en vermeld hierbij ook je huisadres.
'Hierbij mijn deelname aan de Rokjesdag. Mijn huisadres is.....'

STAP 10

Klik in de mail op 'verzenden/versturen'.
Je bericht wordt samen met je prestatie naar ons toegestuurd.

Wij zorgen ervoor dat er een welverdiende medaille jouw kant op komt!