

Handleiding registratie Sophianum 100k Challenge 2022/2023

Lees deze handleiding goed door! En volg de stappen goed op.

De app STRAVA is via de Google Play Store en APPLE Store te downloaden voor je telefoon.



Onderstaande handleiding is geschreven voor het aanmaken van een account via een vaste computer of laptop.

Via je smartphone zal het vergelijkbaar zijn maar kloppen de afbeeldingen niet altijd.

Problemen?

Bij problemen met aanmelden of met de activiteiten kun je mailen met Bearsports – info@bearsports.nl



STAP 1A – STRAVA Account aanmaken

Heb je al een STRAVA account? Ga dan naar stap 1B*

Maak een Strava account aan via www.strava.com of bij de eerste keer gebruik van de STRAVA app op je telefoon.

Account aanmaken gaat als volgt:

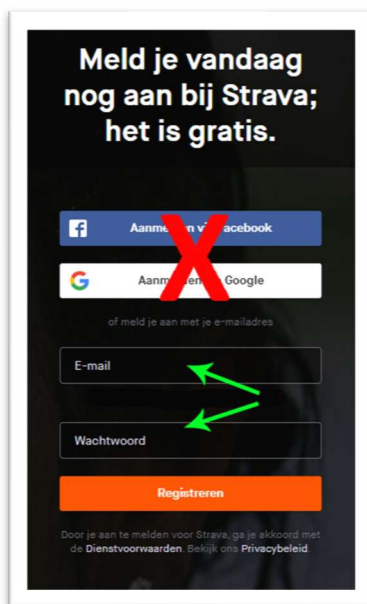
- Maak een account aan via 'Gebruik mijn e-mailadres' (zie afbeelding)



LET OP!

Gebruik NIET de optie via Facebook, Google of Apple.

- Vul je e-mailadres in, verzin een wachtwoord en klik op 'REGISTREREN'



LET OP!

Gebruik NIET de optie via Facebook of Google

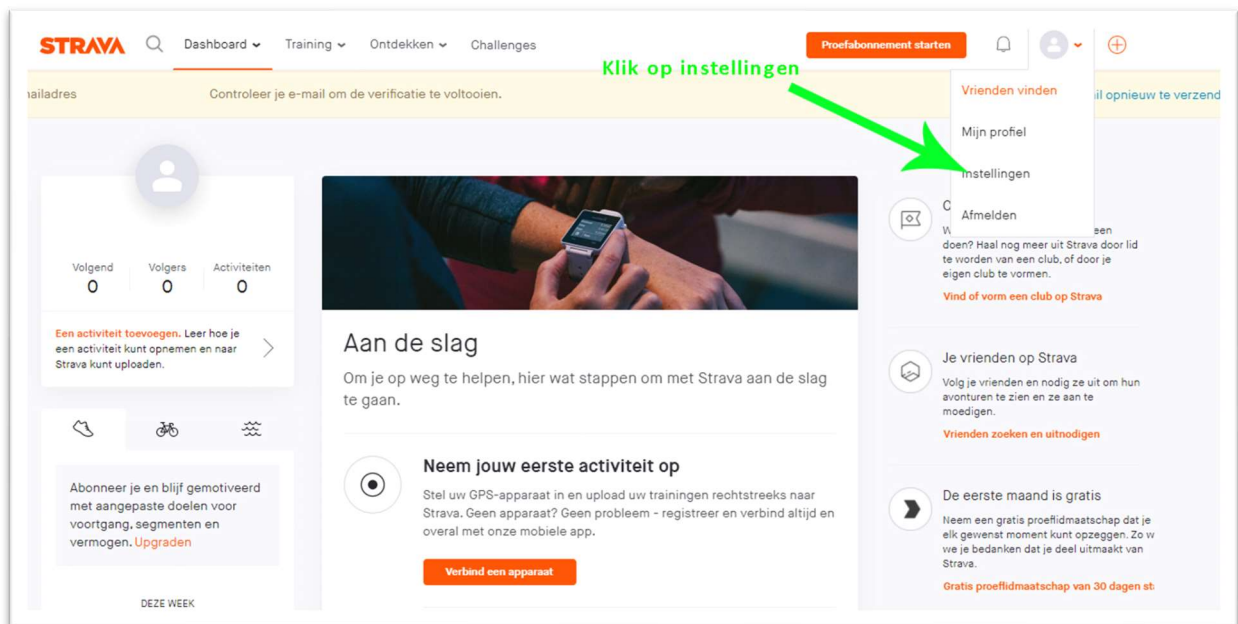
- **BELANGRIJKE STAP!**
 - Vul je **VOOR + ACHTERNAAM** in bij 'VOORNAAM' Veld
 - Vul de naam van je school in bij 'ACHTERNAAM' Veld
- Klik daarna op doorgaan en doorloop de paar volgende stappen van Strava.

Ga door naar STAP 2 – AUTHORISATIE geven

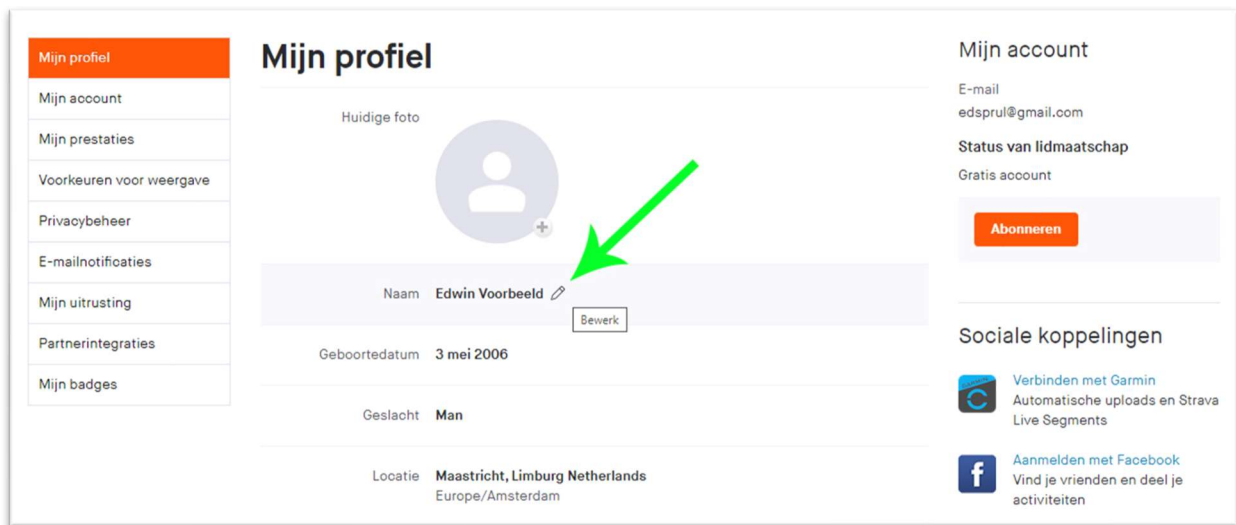
STAP 1B* - Ik heb al een Strava account

Deze stap is alleen van belang als je al een STRAVA account hebt.
En is bedoeld om je klas weer te geven in je profielnaam.

- Log in op je Strava account
- Klik rechtsboven op je profiel afbeelding en klik op 'INSTELLINGEN' (zie ook afbeelding)



- Klik op het potloodje achter je naam.



The screenshot shows a user profile page titled "Mijn profiel". On the left is a navigation menu with items like "Mijn profiel", "Mijn account", "Mijn prestaties", etc. The main content area shows the user's name "Edwin Voorbeeld" with a pencil icon to its right, which is highlighted by a green arrow. Below the name are fields for "Geboortedatum" (3 mei 2006), "Geslacht" (Man), and "Locatie" (Maastricht, Limburg Netherlands). On the right side, there is a "Mijn account" section with email and subscription options, and a "Sociale koppelingen" section with links for Garmin and Facebook.

- Wijzig je voor en achternaam als volgt:
 - a. Vul je **VOOR + ACHTERNAAM** in bij 'VOORNAAM' Veld
 - b. Vul naam van je school in bij 'ACHTERNAAM' Veld

Ga door naar STAP 2 – AUTHORISATIE geven

STAP 2 – Authorisatie geven

Je hebt nu een Strava account gemaakt OF je Strava account aangepast.

Bij de volgende stap geef je toestemming om je activiteiten te delen zodat die verzameld worden in een klassement.

Klik op de volgende link:

<https://sophianum100k.legendstracking.com/strava/auth/get/1056>

Hierna volgt het volgende scherm:

Het kan zijn dat je nog moet inloggen bij Strava.



Toestaan dat Sophianum 100k Challenge verbinding maakt met Strava

Controleer of je ingelogd bent met het juiste Strava-account. Gelieve alle checkboxes aangevinkt te laten voor het correct functioneren van de tracking website.

<https://bearsports.nl>

Sophianum 100k Challenge heeft toestemming voor het volgende:

- Bekijk gegevens van je openbare profiel (verplicht)
- Bekijk je volledige Strava-profiel
- Bekijk gegevens van je activiteiten

Je activiteiten bevatten geen hartslaggegevens

Zo te zien moet je Strava nog toestemming geven om je hartslaggegevens te verwerken. Doe dit in de instellingen van Strava onder Datatoestemmingen voordat je je volgende activiteit uploadt.

Toestaan

Annuleren

Je kunt de toegang van een applicatie op elk gewenst moment intrekken in je [instellingen](#).

Ook als je een applicatie toegang verleent, blijf je van onze diensten gebruikmaken in overeenstemming met onze [servicevoorwaarden](#).

Laat beide BLAUWE vinkjes aanstaan en klik op TOESTAAN.

STAP 3 - Controleer of je tussen de deelnemers staat

Controleer of je tussen de deelnemer staat op de website van Legends Tracking:
Dit is ook de website waar je alle voortgang kunt volgen van jezelf en van de andere deelnemers.

<https://sophianum100k.legendstracking.com/>

Aan de linkerkant staan verschillende Icoontjes.

Geel staat voor afstand.
Groen voor gemiddelde snelheid.
Rood voor meeste hoogtemeters.
Blauw voor meeste activiteiten.

STAP 4 – Word Lid van de Strava Club

Word ook lid van de Sophianum Strava Club: <https://www.strava.com/clubs/Sophianum100k>



Je ziet in deze club de activiteiten van de andere deelnemers.
En in deze club kun je ook berichten en foto's plaatsen om met iedereen in de club te delen.

Let op!
De weekklassementen die hier worden weergegeven worden niet gebruikt.

[Je bent nu volledig geregistreerd voor de virtuele uitdaging!](#)

STAP 5 – Ga hardlopen of wandelen

Via de STRAVA app kun je je activiteiten registreren.

- Let op dat je de juiste activiteit registreert.
 - Wandelen (walk)
 - Hardlopen (run)

Je voortgang is daarna te volgen via de Legends Tracking website.
Deze wordt pas geüpdatet zodra het evenement ook echt van start gaat.

Alvast veel succes!