

Giải chạy trực tuyến “GELEX 35 NĂM - HÀNH TRÌNH TỰ HÀO”

Các câu hỏi thường gặp

Giải chạy trực tuyến “GELEX 35 NĂM - HÀNH TRÌNH TỰ HÀO”	1
Các câu hỏi thường gặp	1
PHẦN 1: CÁC CÂU HỎI VỀ ĐĂNG KÝ/ ĐĂNG NHẬP /TÀI KHOẢN	3
Câu hỏi 1: Làm thế nào để tham gia chạy bộ trực tuyến tại https://35run-hanhtrinhthuhao.gelex.vn/ ?	3
Câu hỏi 2: Cách thức đăng ký tài khoản https://35run-hanhtrinhthuhao.gelex.vn/ ?	3
Câu hỏi 3: Làm thế nào để biết đăng ký của tôi thành công hay không?	5
Câu hỏi 4: Làm thế nào để tôi cập nhật hồ sơ thông tin cá nhân của mình?	5
Câu hỏi 5: Khôi phục mật khẩu bằng cách nào?	5
Câu hỏi 6: Tôi muốn đăng ký bổ sung thêm Câu lạc bộ tham gia Giải chạy?	5
Câu hỏi 7: Đăng ký tham gia là chạy một lần hay cộng dồn?	5
Câu hỏi 8: Tôi có thể xem số BIB của mình ở đâu?	5
Câu hỏi 9: Tôi có thể thay đổi Email đã đăng ký không?	5
Câu hỏi 10: Tôi có thể thay đổi cự ly chạy khi giải đã bắt đầu không?	6
Câu hỏi 11: Tôi có thể thay đổi đội chạy khi giải đã bắt đầu không?	6
Câu hỏi 12: Tôi có thể xem giấy chứng nhận của mình ở đâu?	6
Câu hỏi 13: Thế nào là Giải chạy trực tuyến?	6
Câu hỏi 14: Có hạn chế nào về quốc tịch hay tuổi tác khi đăng ký không?	6
PHẦN 2: CÁC CÂU HỎI VỀ KẾT NỐI/CẬP NHẬT KẾT QUẢ	7
Câu hỏi 1: Làm thế nào để kết nối với Strava?	7
Câu hỏi 2: Một tài khoản https://35run-hanhtrinhthuhao.gelex.vn/ có thể đồng bộ bao nhiêu tài khoản Strava?	7
Câu hỏi 3: Tôi phải làm sao để được ghi nhận thành tích?	7
Câu hỏi 4: Thời gian đồng bộ là bao lâu sau khi kết thúc một hoạt động trên Strava?	7
Câu hỏi 5: Làm cách nào để biết kết quả tập luyện được ghi nhận thành công/hoàn thành?	7
Câu hỏi 6: Kết quả của tôi trên Strava không đồng bộ về https://35run-hanhtrinhthuhao.gelex.vn/ ?	7
Câu hỏi 7: Hoạt động của bạn bị lỗi “Giới hạn Split Pace: min=4:00 max=10:00”?	8
Câu hỏi 8: Hoạt động của bạn bị lỗi “Không có map GPS”, làm sao để cập nhật hết lỗi?	8
Câu hỏi 9: Khắc phục Strava không hiển thị tiếng Anh	8
Câu hỏi 10: Đổi hiển thị từ Miles sang Kilomet trên Strava như thế nào?	9

Câu hỏi 11: Khắc phục Strava hiển thị sai quãng đường/số kilomet.....	9
Câu hỏi 12: Không cài đặt được Strava	9
PHẦN 3: MỘT SỐ CÂU HỎI KHÁC	10
Câu hỏi 1: Pace là gì?.....	10
Câu hỏi 2: Split Pace là gì?	10

PHẦN 1: CÁC CÂU HỎI VỀ ĐĂNG KÝ/ ĐĂNG NHẬP /TÀI KHOẢN

Câu hỏi 1: Làm thế nào để tham gia chạy bộ trực tuyến tại <https://35run-hanhtrinhtuhao.gelex.vn/> ?

HƯỚNG DẪN ĐĂNG KÝ THAM GIA GIẢI CHẠY "GELEX 35 NĂM - HÀNH TRÌNH TỰ HÀO"



*****Các bước đăng ký giải chạy:**

- Bước 1: Tạo tài khoản trên 35run-hanhtrinhtuhao.gelex.vn
- Bước 2: Đăng ký Giải chạy 35run-hanhtrinhtuhao.gelex.vn
- Bước 3: Tải App Strava và Kết nối App Strava với giải chạy
- Bước 4: Chạy và Lưu kết quả trên app Strava

Câu hỏi 2: Cách thức đăng ký tài khoản <https://35run-hanhtrinhtuhao.gelex.vn/> ?

TẠO TÀI KHOẢN VÀ ĐĂNG KÝ THAM GIA GIẢI



1. Mở trình duyệt (Chrome, Safari,...) nhập link giải chạy 35run-hanhtrinhthao.gelex.vn => Sau đó click vào hình tròn bên phải có biểu tượng nửa người

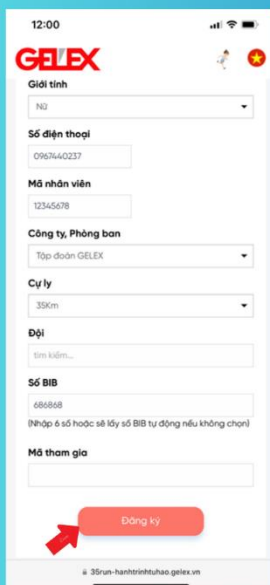


2. Có thể đăng nhập bằng tài khoản google: Chọn "Đăng nhập với Google" hoặc ấn Chọn "Tạo tài khoản" để đăng ký

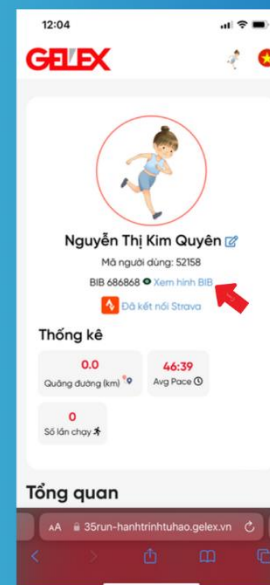


3. Nếu ấn chọn "Tạo tài khoản" vui lòng điền đầy đủ các trường thông tin => Sau đó bấm vào nút "Đăng ký"

TẠO TÀI KHOẢN VÀ ĐĂNG KÝ THAM GIA GIẢI (TIẾP)



4. Màn hình Đăng ký tham gia cuộc đua hiện ra. Chọn các trường thông tin tương ứng. Lưu ý: Mã tham gia BTC cung cấp nội bộ



5. Như vậy, bạn đã đăng ký thành công giải chạy. Bấm vào "Xem hình BIB" để hiển thị số BIB điện tử cá nhân đã đăng ký tham gia giải này



6. Có thể "Download" số BIB điện tử này, đăng trên mạng xã hội kèm theo hashtag của giải để lan tỏa chương trình "

Câu hỏi 3: Làm thế nào để biết đăng ký của tôi thành công hay không?

Bạn kiểm tra bằng cách truy cập vào trang tài khoản cá nhân của bạn của mình trên <https://35run-hanhtrinhthuhao.gelex.vn/>

Đồng thời, bạn sẽ nhận được email thông báo từ <https://35run-hanhtrinhthuhao.gelex.vn/> để xác nhận đăng ký thành công. Nếu như không thấy trong hộp thư đến, vui lòng kiểm tra các hộp thư còn lại! (**Lưu ý:** người dùng sử dụng hộp thư Yahoo Mail sẽ không nhận được thư từ <https://35run-hanhtrinhthuhao.gelex.vn/> vì mặc định Yahoo chặn các thư tự động được gửi tới vì thế nên sử dụng Gmail để thay thế)

Câu hỏi 4: Làm thế nào để tôi cập nhật hồ sơ thông tin cá nhân của mình?

Bước 1: Đăng nhập tài khoản trên <https://35run-hanhtrinhthuhao.gelex.vn/>

Bước 2: Bấm vào tên của bạn ở bên góc trái phía trên. Chọn biểu tượng ngòi bút để “**Chỉnh sửa thông tin**”.

Bước 3: Tại đây, bạn có thể chỉnh sửa thông tin cá nhân của bạn như Đối tượng tham gia, đội...

Câu hỏi 5: Khôi phục mật khẩu bằng cách nào?

Để khôi phục mật khẩu bạn hãy thực hiện như sau:

Bước 1: Truy cập vào địa chỉ: <https://35run-hanhtrinhthuhao.gelex.vn/> ,chọn “Đăng ký/ Đăng nhập”.

Bước 2: Tại giao diện này, chọn “**Quên mật khẩu**”.

Bước 3: Nhập email của bạn vào ô trống và nhấn **Khôi phục mật khẩu**.

Bước 4: Kiểm tra hộp thư email và nhấn vào đường link được gửi tới từ <https://35run-hanhtrinhthuhao.gelex.vn/>

Bước 5: Nhập mật khẩu mới để hoàn tất Khôi phục mật khẩu tài khoản.

Câu hỏi 6: Tôi muốn đăng ký bổ sung thêm Câu lạc bộ tham gia Giải chạy?

Bạn không thể tự tạo đội khi đăng ký tham gia giải chạy trực tuyến. BTC đã tạo sẵn

Câu hỏi 7: Đăng ký tham gia là chạy một lần hay cộng dồn?

Kết quả Giải chạy sẽ là cộng dồn tích lũy kết quả từ ngày bắt đầu cho đến khi giải kết thúc, nghĩa là bạn sẽ không bị giới hạn số lần chạy trong ngày và bạn cân đối chia làm nhiều lần thực hiện bài chạy hoặc chạy một lần là tùy ý của bạn.

Câu hỏi 8: Tôi có thể xem số BIB của mình ở đâu?

Vào tài khoản **Cá Nhân** (hoặc bấm vào nút đăng nhập ở góc trái màn hình). Bạn nhìn thấy **Xem hình BIB** và bấm vào **Xem hình BIB**. Bạn sẽ thấy số BIB của mình và có thể tải xuống (nếu không tải được hãy chụp màn hình).

Câu hỏi 9: Tôi có thể thay đổi Email đã đăng ký không?

Không tự thay đổi được. Bạn không thể tự thay đổi email, vui lòng liên hệ Bộ phận hỗ trợ

Câu hỏi 10: Tôi có thể thay đổi cự ly chạy khi giải đã bắt đầu không?

Không

Câu hỏi 11: Tôi có thể thay đổi đội chạy khi giải đã bắt đầu không?

Có. Tuy nhiên tùy thuộc vào quyết định của BTC tại từng thời điểm (nếu có)

Bước 1: Đăng nhập tài khoản trên <https://35run-hanhtrinhtuhao.gelex.vn/>

Bước 2: Bấm vào tên của bạn ở bên góc trái phía trên. Chọn biểu tượng ngòi bút để **“Chỉnh sửa thông tin”**.

Bước 3: Tại đây, bạn có thể chỉnh sửa Đội tham gia

Câu hỏi 12: Tôi có thể xem giấy chứng nhận của mình ở đâu?

Có 2 cách để bạn xem Giấy chứng nhận của mình.

Cách 1: Vào tài khoản **Cá Nhân/click vào avatar** (hoặc bấm vào nút đăng nhập ở góc trái màn hình). Kéo xuống phía dưới để xem chứng nhận của mình.

Cách 2: Tại bảng kết quả cá nhân, bấm vào biểu tượng giấy chứng nhận ngay dưới phần kết quả để xem.

Lưu ý: chỉ những người đã hoàn thành thì mới có giấy chứng nhận hoàn thành. Bạn có thể xem, chia sẻ hoặc tải về. Giấy chứng nhận hoàn thành có thể thay đổi nội dung nếu bạn vẫn còn thời gian và tiếp tục chạy.

Câu hỏi 13: Thế nào là Giải chạy trực tuyến?

Giải chạy trực tuyến là hình thức đăng ký cuộc đua linh động về mặt không gian, nơi bạn có thể thực hiện bất kể ở đâu và khi nào. Các hoạt động đã được lưu trên Strava hợp lệ theo điều lệ Giải chạy sẽ được tự động đồng bộ kết quả với tài khoản trên <https://35run-hanhtrinhtuhao.gelex.vn/>

Câu hỏi 14: Có hạn chế nào về quốc tịch hay tuổi tác khi đăng ký không?

Chúng tôi chào đón tất cả vận động viên từ khắp nơi trên thế giới tham gia vào các cuộc đua và ghi lại những trải nghiệm tinh thần tập luyện cùng nhau và không giới hạn độ tuổi, tuy nhiên với các bé dưới 13 tuổi cần phải có sự giám sát của cha mẹ hoặc giám hộ khi tham gia bạn nhé.

PHẦN 2: CÁC CÂU HỎI VỀ KẾT NỐI/CẬP NHẬT KẾT QUẢ

Câu hỏi 1: Làm thế nào để kết nối với Strava?

Bước 1: Đầu tiên bạn cần tạo tài khoản strava, hãy đăng ký và tạo tài khoản tại <https://www.strava.com/>. Nếu bạn sử dụng điện thoại hãy vào CH Play hoặc AppStore tải app Strava xuống. Lưu ý tải bản Miễn Phí.

Bước 2: Vào trang cá nhân của bạn trên <https://35run-hanhtrinhtuhao.gelex.vn/>

Bước 3: Sau đó bạn chọn “Connect with Strava”.

Câu hỏi 2: Một tài khoản <https://35run-hanhtrinhtuhao.gelex.vn/> có thể đồng bộ bao nhiêu tài khoản Strava?

Một tài khoản <https://35run-hanhtrinhtuhao.gelex.vn/> chỉ có thể đồng bộ duy nhất một tài khoản Strava, tại một thời điểm. Bạn không thể kết nối nhiều tài khoản Strava với một tài khoản <https://35run-hanhtrinhtuhao.gelex.vn/>

Câu hỏi 3: Tôi phải làm sao để được ghi nhận thành tích?

Hệ thống sẽ tự động đồng bộ kết quả bài tập của bạn từ Strava lên <https://35run-hanhtrinhtuhao.gelex.vn/> và bạn có thể xem kết quả trong trang Cá nhân sau khi đăng nhập hoặc trên Bảng xếp hạng.

Câu hỏi 4: Thời gian đồng bộ là bao lâu sau khi kết thúc một hoạt động trên Strava?

Đối với Strava: Thông thường việc đồng bộ sẽ diễn ra ngay lập tức, tuy nhiên vào các thời gian cao điểm có nhiều người cùng đồng bộ cùng lúc thì thời gian chờ đồng bộ chậm nhất là 24 tiếng.

Câu hỏi 5: Làm cách nào để biết kết quả tập luyện được ghi nhận thành công/hoàn thành?

- Truy cập <https://35run-hanhtrinhtuhao.gelex.vn/> và đăng nhập.
- Bạn sẽ thấy các thông số về biểu đồ luyện tập và số lần chạy cũng như các track log Strava được đồng bộ lên trên trang thông tin cá nhân

Câu hỏi 6: Kết quả của tôi trên Strava không đồng bộ về <https://35run-hanhtrinhtuhao.gelex.vn/> ?

Để <https://35run-hanhtrinhtuhao.gelex.vn/> có thể đồng bộ kết quả, bạn cần phải thỏa mãn các điều kiện như sau:

1. Đăng ký giải chạy thành công, và hoạt động chạy bộ phải diễn ra sau khi đăng ký giải chạy thành công.
2. Đã kết nối <https://35run-hanhtrinhtuhao.gelex.vn/> với Strava.
3. Hoạt động/Bài tập trên Strava phải hợp lệ theo điều lệ giải:
 - Về tốc độ: Split pace từ 4 phút đến 10 phút/1km
 - Quãng đường tối thiểu: 1km/1 tracklog (lần chạy)
 - Chỉ tính những lượt chạy bộ ngoài trời. Không tính chạy bộ trên máy trong nhà.

- Các hoạt động được chấp nhận: Chạy bộ
- Mỗi vận động viên chỉ được sử dụng 01 tài khoản Strava và đồng bộ với nền tảng 35run-hanhtrinhthao.gelex.vn
- Không ghi nhận kết quả được tạo thủ công (manual) trên Strava.
- Các hoạt động có sự bất thường về Split pace sẽ bị loại bỏ.

Câu hỏi 7: Hoạt động của bạn bị lỗi “Giới hạn Split Pace: min=4:00 max=10:00”?

Giải quy định Split pace giới hạn từ 4:00 phút - 10 phút/mỗi 1km. Bạn có thể kiểm tra Split pace ở web <https://35run-hanhtrinhthao.gelex.vn/>. Vào trang cá nhân -> kéo xuống phần danh sách các hoạt động, bấm vào 1 hoạt động xem chi tiết. Cột Split pace cho từng Km sẽ hiện bên trái.

Splits	
KM	Pace
1	06:58
2	06:31
3	06:39
4	06:30
5	06:27
6	06:07
0.4	04:33

Đối với các hoạt động bị lỗi một vài Split có tốc độ không nằm trong giới hạn 4:00 phút – 10:00 phút/1km, thì hệ thống sẽ báo lỗi này. Bạn có thể thực hiện Edit Activity và Crop đoạn chứa Split bị lỗi tốc độ đó đi, sửa tiêu đề và lưu lại hoạt động, hệ thống sẽ tự động cập nhật lại hoạt động và cộng vào kết quả. Chi tiết cách Crop Activity bạn có thể xem ở đây: <https://vrun.vn/news/detail/huong-dan-crop-hoat-dong-strava-de-duoc-ghi-nhan>

Câu hỏi 8: Hoạt động của bị lỗi “Không có map GPS”, làm sao để cập nhật hết lỗi?

Đối với các hoạt động ẩn map GPS trên Strava (INVISIBLE), web <https://35run-hanhtrinhthao.gelex.vn/> sẽ báo lỗi “Không có map GPS” và không cộng KM cuộc chạy đó vào kết quả. Để hiện map lên thì bạn thực hiện các bước như sau:

- Vào chi tiết hoạt động trên Strava, bấm nút menu sổ xuống và chọn **Edit Map Visibility** sau đó kéo thanh trượt để bản đồ chạy không bị mờ xám rồi bấm **Save**
- Tiếp tục bấm menu ở chi tiết hoạt động sau đó chọn **Edit Activity**, sau đó chỉnh sửa tiêu đề cuộc chạy rồi bấm **Update Activity**, hệ thống web <https://35run-hanhtrinhthao.gelex.vn/> sẽ tự động cập nhật lại map của cuộc chạy và cộng vào kết quả.

Câu hỏi 9: Khắc phục Strava không hiển thị tiếng Anh

Để khắc phục tình trạng Strava không hiển thị tiếng Anh hãy làm như sau

Đối với máy tính

Bước 1: Mở trình duyệt Chrome > Menu > Settings (Cài đặt)

Bước 2: Tìm đến mục Languages (Ngôn ngữ).

Bước 3: Tìm đến các ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh. Bấm vào 3 chấm kế bên ngôn ngữ đó > Chọn Remove (Gỡ bỏ). Khởi động lại trình duyệt để hoàn tất.

Trình duyệt trên điện thoại cũng sẽ làm tương tự.

Đổi với App Strava trên điện thoại

App Strava trên điện thoại sử dụng ngôn ngữ của điện thoại, vì thế hãy vào phần Cài Đặt (Settings) của điện thoại và tìm đến mục Ngôn ngữ. Sau đó chọn lại ngôn ngữ là Tiếng Anh (hoặc tiếng Việt). Khởi động lại điện thoại để áp dụng.

Nếu vẫn không khắc phục, hãy gỡ ứng dụng ra và cài đặt lại.

Câu hỏi 10: Đổi hiển thị từ Miles sang Kilomet trên Strava như thế nào?

Để đổi hiển thị từ số Miles (dặm) sang Kilomet **trên Strava** bạn thực hiện như sau

- **Trên máy Android:** Trên strava vào Profile > Settings > Display > Units of Measure > Metric
- **Trên máy iOS:** Trên strava vào Profile > Settings > Units of Measure > Metric > Km

Câu hỏi 11: Khắc phục Strava hiển thị sai quãng đường/số kilomet

Để khắc phục lỗi sai quãng đường và số KM bạn cần đảm bảo tín hiệu GPS trên thiết bị luôn được kết nối ổn định. Hãy cập nhật hệ thống điện thoại và ứng dụng Strava lên phiên bản mới nhất nếu có.

Ngoài ra, tránh di chuyển ở các khu vực nhiều nhà cao tầng và cây cối như công viên, đồng thời tránh đi vào lúc thời tiết đang có nhiều mây.

Nếu có thể, hãy sử dụng các loại đồng hồ chuyên dụng như Garmin (có GPS) để tham gia cuộc thi.

Trong trường hợp sử dụng điện thoại, vui lòng tắt bỏ chế độ Tiết kiệm pin để chức năng GPS của điện thoại hoạt động ổn định.

Câu hỏi 12: Không cài đặt được Strava

Strava yêu cầu hệ thống luôn phải ở trạng thái cập nhật mới nhất để có thể cài đặt, vì vậy bạn cần phải cập nhật hệ thống Android và iOS lên mới nhất hiện tại để có thể cài đặt và sử dụng Strava.

Nếu máy của bạn không thể cập nhật phiên bản mới hơn, hãy xem xét sử dụng thiết bị khác thay thế.

PHẦN 3: MỘT SỐ CÂU HỎI KHÁC

Câu hỏi 1: Pace là gì?

Pace là một từ tiếng anh dùng để chỉ nhịp điệu trong chạy bộ được tính toán theo số phút để một người hoàn thành 1km/ 1 dặm khi chạy bộ/ đi bộ.

Câu hỏi 2: Split Pace là gì?

Split pace là một thuật ngữ chạy bộ tiếng Anh dùng để tính toán theo số phút để một người hoàn thành 1 phân đoạn bài chạy.