

HANDLEIDING STRAVA

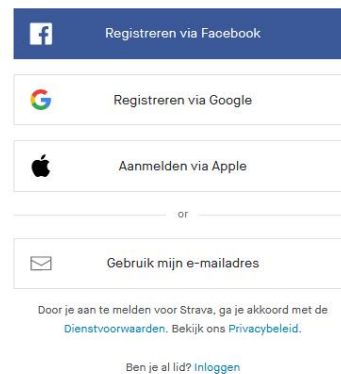
1. Aanmelden of account aanmaken op strava

Ga naar www.strava.com en log in of maak een account aan via facebook, google, apple of email.

STRAVA

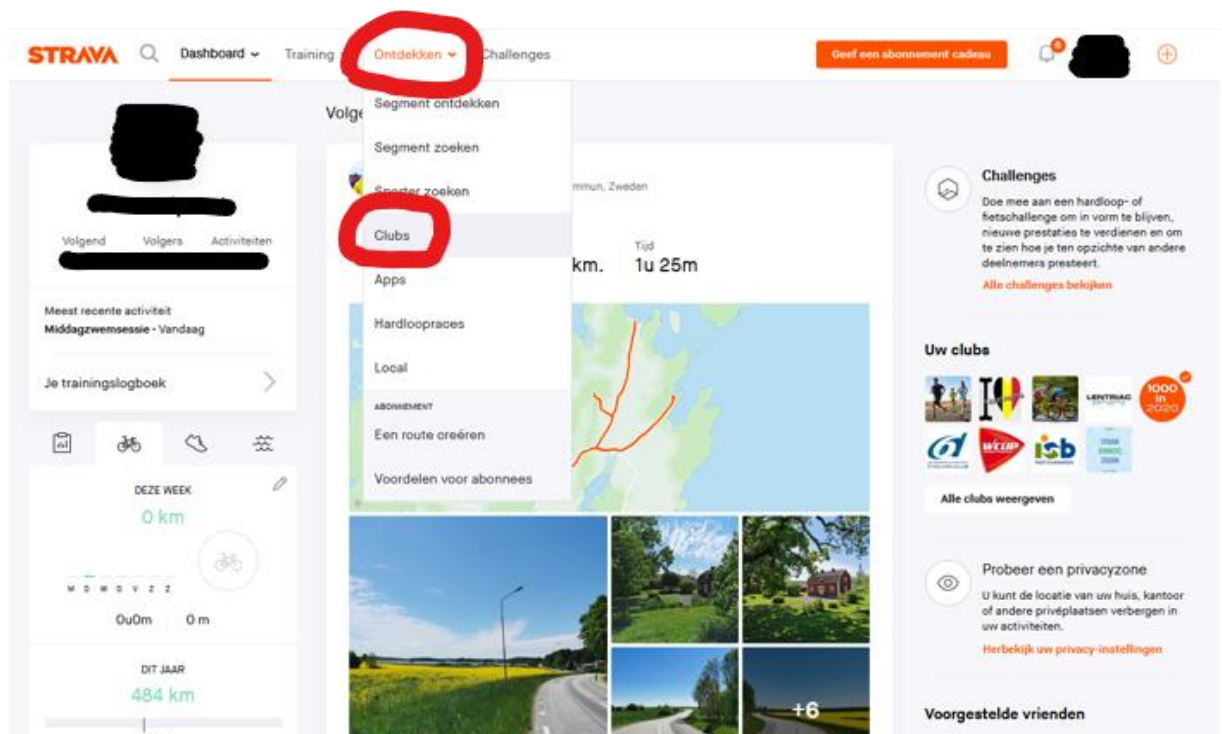
Inloggen

De nr. 1 app voor hardlopers en fietsers

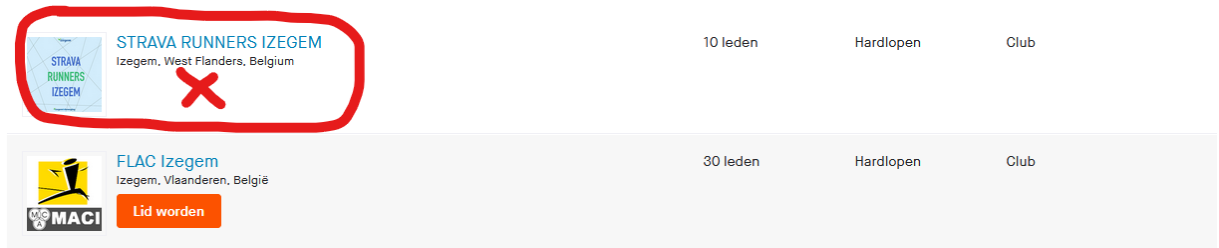


2. Lid worden van Strava Runners Izegem

Via ontdekken -> clubs kan je de club "STRAVA RUNNERS IZEGEM" zoeken.



In de zoekbalk vul je "STRAVA RUNNERS IZEGEM" in en zorg zeker dat je "hardlopen" aanklikt. Daarna klik je op zoeken.
Als je nog geen lid bent zal onder de clubnaam de oranje knop "lid worden" staan en zo maak je deel uit van de club.



3. Nodig je vrienden uit

We willen zoveel mogelijk leden in onze club dus kan je al je strava vrienden uitnodigen om ook deel uit te maken van onze club.



4. Hoe zoek je de segmenten? Hoe bekijk je het klassement van de segmenten?

Wil je eens weten op de hoeveelste plaats je staat gerangschikt op het segment binnen de club "STRAVA RUNNERS IZEGEM"?

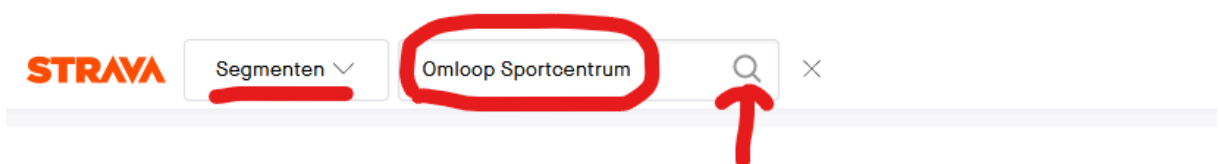
Dat kan!

Naast het logo van strava vind je een icoontje van een vergrootglas waarmee je het segment kan zoeken.

Zorg zeker dat je zoekt onder "segmenten" want standaard zal dit op "sporters" staan. Geef de naam van de omloop in waarvan je het klassement wil zien.

De verschillende routes zijn als volgt geregistreerd op strava als segment:

- Omloop Sportcentrum
- Omloop Emelgem
- Omloop Bosmolens
- Omloop Kachtem



Heb je het segment gevonden dan kan je gaan bekijken waar je staat in de rangschikking volgens je beste resultaat. Je kan links aanklikken dat je voor dit segment enkel het klassement van de "STRAVA RUNNERS IZEGEM" wil zien.

Klassementen

In totaal

Dit jaar

Mijn resultaten

Mensen die ik volg

Mijn clubs

Decathlon Strava Challenge

Belgische triathlon atleten

5000 km Challenge 2021

Lentriac

1000 km in 2020

6d Sports Nutrition CYCLING Club

WCUP Sports Nutrition

ISB West-Vlaanderen

STRAVA RUNNERS IZEGEM

Op leeftijdsgroep

35 tot 44

Alles bekijken

Op gewichtsklasse

75 tot 84 kg

Alles bekijken

STRAVA RUNNERS IZEGEM

MIJN HUIDIGE STAND		MIJN BESTE TIJD			
1 / 4		14:27		Aller tijden ▾	
				Alles ▾	
Rang	Naam	Datum	Tempo	HR	Tijd
1		28 mei 2021	4:18/km.	-	14:27
2		27 mei 2020	4:56/km.	158bpm	16:32
3		30 mrt. 2019	4:58/km.	144bpm	16:40
4		18 mei 2021	5:02/km.	-	16:53

5. Hoe kan je een wandeling wijzigen naar hardloopsessie?

Ga naar training -> mijn activiteiten

The screenshot shows the Strava app interface. At the top, there are navigation tabs: Dashboard, Training, Ontdekken, and Challenges. Below this is a user profile section with a red circle around the 'Mijn activiteiten' (My activities) option in the dropdown menu. The main content area displays a list of activities, including 'Morning Ride' and 'Afternoon Ride', each with details like distance, elevation, and time. A map of a route is also visible.

Je zal een overzicht krijgen van al je activiteiten en het is belangrijk dat je alle wandelingen tijdens de maanden juli en augustus wijzigt naar “hardloopsessie” om in het clubklassement opgenomen te worden.

Wandeling za 27-3-2021 Middagwandeling 3:06:35 15,42 km 46 m **Bewerken** Wissen Delen ▾

Titel
Middagwandeling

Sport
Hardloopsessie

Type hardloopsessie
Type hardloopsessie

Schoenen
Nieuwe schoenen toevoegen
 Loopband

Beschrijving

Privacybeheer
Iedereen

Details
Datum: za 27-3-2021
Afstand: 15,42
Tijd: 3:06:35
Hoogte: 46

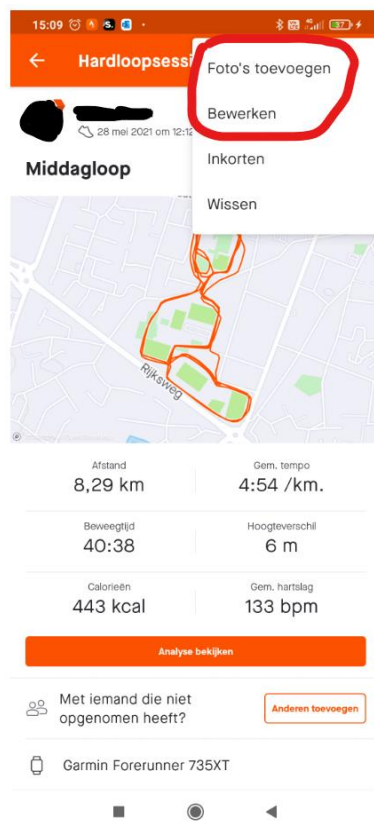
Opslaan Annuleren

Uiteraard kan je via je smartphone handmatig een activiteit opnemen en kan je dit meteen als hardloopsessie registreren zodat je nadien niet hoeft aan te passen.

6. EEN FOTO OF OPMERKING TOEVOEGEN AAN JE ACTIVITEIT

Kom je onderweg een leuke plaats tegen waar je even tijd neemt voor een foto?
Wil je een toffe tekst bij je activiteit plaatsen?

Open dan je Strava app op je smartphone en ga naar je activiteit.
Rechtsboven zie je 3 “bolletjes” en wanneer je daar op klikt krijg je de keuze om foto’s toe te voegen of via “bewerken” een omschrijving toe te voegen.



Heb je nog vragen, suggesties of opmerkingen neem dan
gerust contact op met de sportdienst via
sportdienst@izegem.be