

Uitleg, STRAVA:

Download met je telefoon de Strava-App in de PlayStore of de AppStore.  
(Strava GPS Running and Cycling)



### **Maak een account aan.**

Registreer met je emailadres.

Maak een wachtwoord aan

Maak je profiel aan; naam, achternaam, geboortedatum en geslacht. Wil je niet alle gegevens geven, vul dan een nickname in.

### **Sla het proeflidmaatschap over. De versie die wij gebruiken is altijd gratis!**

Beginnen!

Geef toegang tot je locatie, anders kunnen we de kilometers niet bij houden.

Selecteer hardlopen als sport (ook als je gaat wandelen)

Je kunt meteen gaan wandelen/hardlopen of later gaan.

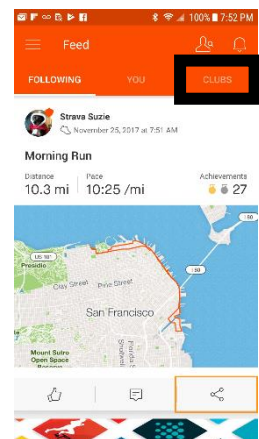
Synchroniseer later je contacten, je kunt verbinden met Facebook, maar hoeft niet.

Klaar!

Aan de slag: Registreer met de App, of sluit een GPS horloge aan.

### **Meedoen met de challenge:**

- Ga naar Clubs
- Clubs ontdekken
- Tik op *een club vinden...* (Bovenin, onder voor jou)
- Typ in, Gorinchem Beweegt - GoFit
- Tik op, *lid worden*
- Wordt lid van de club.
  - Tik op clubs en zoek op Gorinchem Beweegt – GoFit
- Nu ben je lid en worden je wandelingen geregistreerd in de club



### **Een wandeling maken:**

- Tik op *Opnemen*
- Zorg ervoor dat hij op *Hardlopen* staat, bovenin in het midden.
  - o Staat er wat anders? Tik op het schoentje boven start. Selecteer daar hardlopen.
- Tik op Start
- Ga lekker wandelen.
- Stop na de wandeling de opname. Tik daarna op finish
- Je kunt de wandeling een naam geven: 'rondje stadswallen' of 'gezellig samen gewandeld'
- Ook kan je hier de mooiste wandelfoto toevoegen (prijzen mee te verdienen!)
- En sla de activiteit op.
- De activiteit wordt verwerkt en daarna zichtbaar voor jezelf en in de club.
- Goed bezig!

Lukt het niet? Neem dan contact op!



Duimpje/Kudos = Andere van de club geven aan dat ze je wandeling leuk vinden. Dat je goed bezig bent geweest!

Opnemen/Starten van een wandeling