

Hoe doe je mee aan het Zomeravondcup 2020 Solo-klassement

* Voor mensen met een Strava-account

Log in en zoek onder 'Ontdekken' bij 'Clubs' naar 'Zomeravondcup'. Of selecteer (na inloggen):

<https://www.strava.com/clubs/Zomeravondcup>.

Voor de 5k: klik bij 'Naderend clubevenement' op 'Ik doe mee'. Klik vervolgens op de link 'ZAC2020-5K-Solo' en ga naar het Strava-segment van deze loop:

<https://www.strava.com/segments/23917346>.

Voor de 10k: klik onderaan bij 'Naderend clubevenement' op 'Alle 2 bekijken', klik op 'ik doe mee' en vervolgens op de link 'ZAC2020-10K-Solo' en ga naar het Strava-segment van deze loop:

<https://www.strava.com/segments/23914010>.

Je vindt bij de segmenten het parcours. Door de cursor te bewegen over de afstandsgrafiek onder het parcourskaartje zie je de looprichting. Bekijk het parcours goed!

Onderaan vind je het actuele klassement. Op Strava zijn alleen de snelste 10 lopers op een segment zichtbaar, tenzij je betalend lid bent. Op de Zomeravondcup website komt het totale klassement. Dit zal regelmatig worden verversd.

Hoe je jouw prestatie op dit segment kunt registreren is afhankelijk van de instellingen op je Strava-account en het account van je hardloofdevice. Een toelichting vind je verderop.

* Voor mensen met nog geen Strava-account.

Maak een account aan op <https://www.strava.com/>.

Log in en volg de stappen zoals hierboven beschreven.

* Hoe kun je je prestatie invoeren in Strava?

Na inloggen kies je op de home-page van Strava in het menu rechtsboven, onder het '+'-teken voor 'Activiteit uploaden'. Dit kan o.a. via je laptop, mobiel, of handmatig.

- Kies in het linkermenu 'Apparaat' (<https://www.strava.com/upload/device>). Daar vind je een uitleg hoe je jouw hardloofdevice zo kunt instellen dat je activiteiten naar Strava worden doorgestuurd. In je account op Strava en het account van je device kun je onder 'Privacy' allerlei verdere instellingen aanpassen. Bijvoorbeeld dat alle activiteiten worden geüpload, of alleen een selectie en wie dit kunnen zien.
- Wil je dat allemaal niet en wil je alleen je resultaat voor de ZAC2020-5k (of 10k)-Solo naar Strava opsturen, kies dan (na selectie van het '+'-teken en 'Activiteit uploaden') in het linkermenu voor 'Bestand'. Vervolgens ga je via 'Bladeren' naar het bestand met het resultaat van je activiteit en stuur je dit op. Je moet dit bestand wel vooraf via de app van je hardloofdevice hebben opgeslagen als .fit of .gpx bestand.

* Ik vind Strava te ingewikkeld

Wil je meedoen met het ZAC-Solo-klassement voor de 5k of 10k, maar je vindt Strava te ingewikkeld, dan kun je ook het bestand van je prestatie naar ons opsturen. Sla dit bestand dan vanaf je hardloofdevice op als .gpx-bestand en stuur het naar info@zomeravondcup.nl. Na controle en goedkeuring zullen wij je melden dat je resultaat wordt opgenomen in het klassement op de Zomeravondcup-website. Gezien de hoeveelheid werk garanderen wij in eerste instantie opname op deze manier voor de eerste 50 deelnemers.