

Run to the Moon 跑步去月球

Instruction for joining Strava Club "Run to the Moon Supporters"
加入 跑步去月球 的Strava 社團開始分享你的跑步里數



我們特別為本次任務開設了一個 Strava Club 以方便記錄大家的里數。

這個 Club/社團 的名字是 “Run to the Moon Supporters”

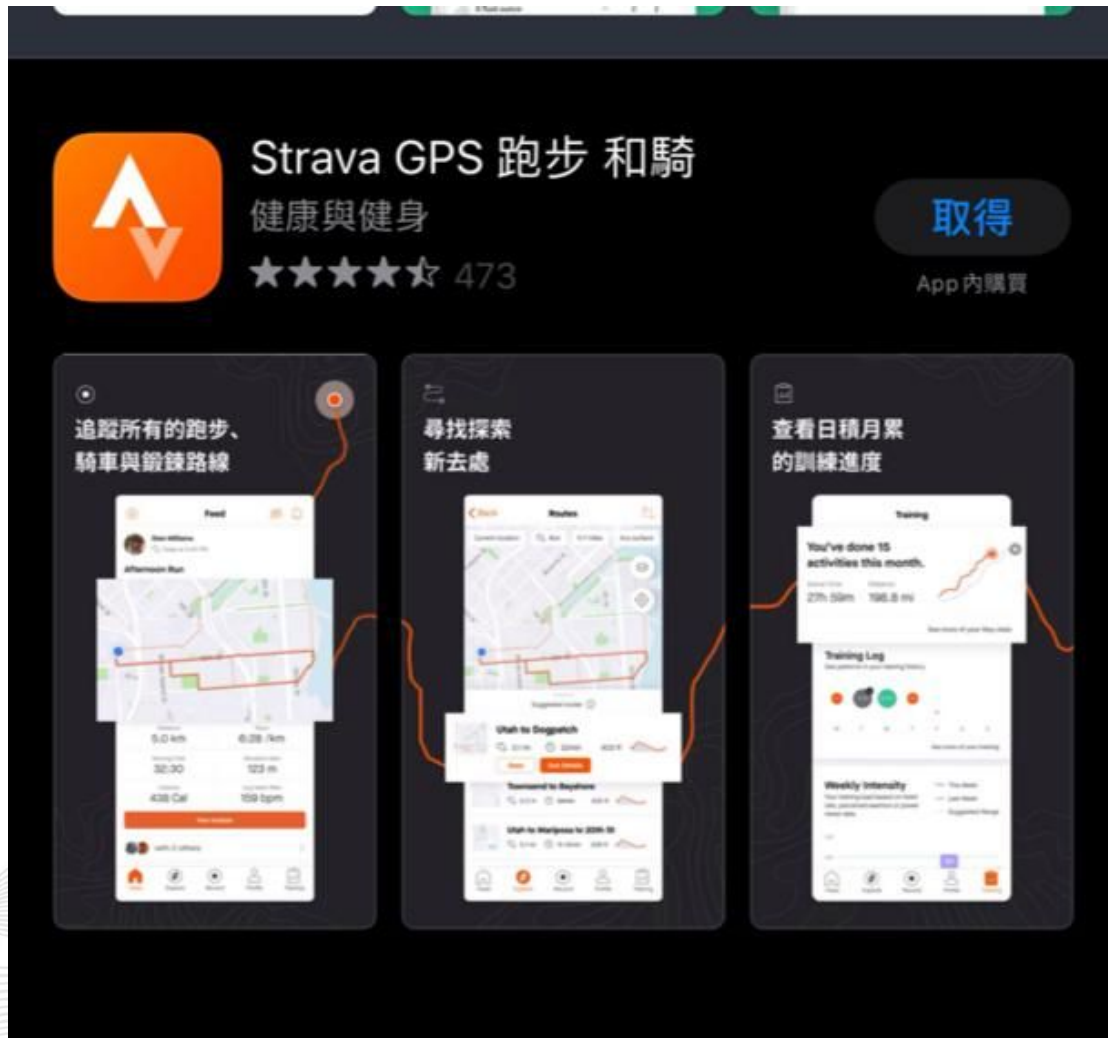
大家可以跟隨以下詳細步驟 加入及開始記錄里數

- I. 如何加入 Strava Club
- II. 如何儲存跑步紀錄
- III. 如何確保 Run to the Moon 跑步去月球 計劃 能有效統計你的跑步數據
- IV. 如何將跑步手錶與 Strava 連接及數據同步



I. 如何加入 Strava Club

1. 下載及安裝 Strava App

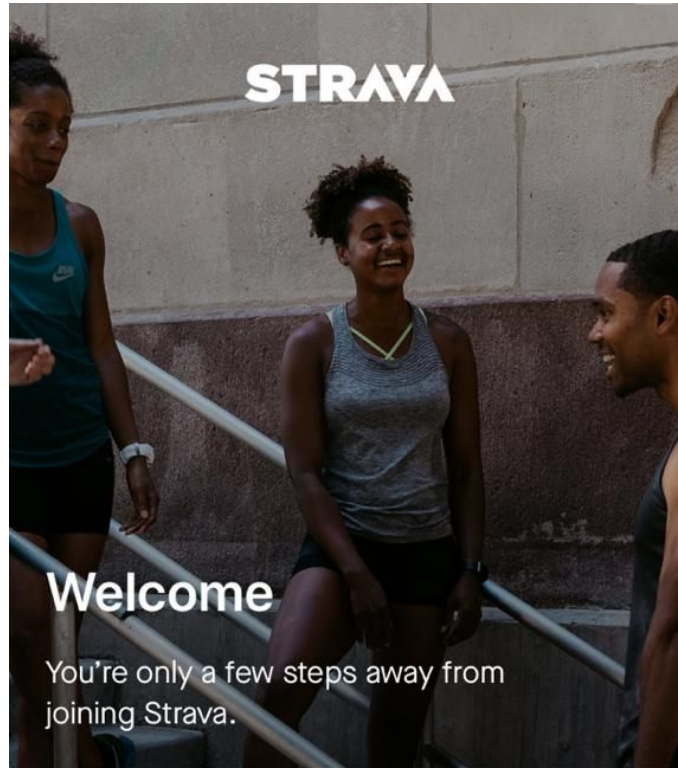


從App Store 或 Google Play 下載 Strava 手機程式並安裝



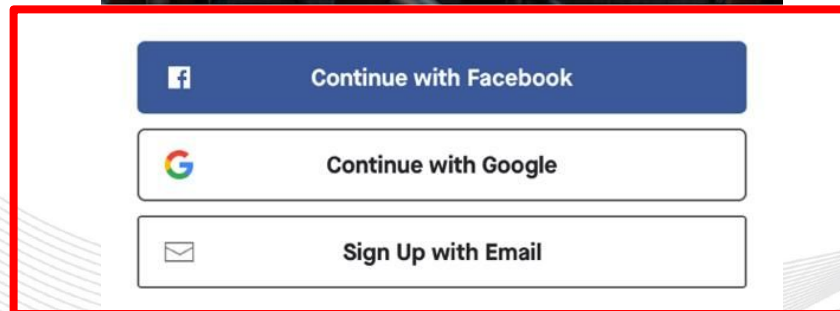
1. 如何加入 Strava Club

2. 開戶登記



以Facebook 戶口、Google 戶口或 email 開戶，並根據指示填寫簡單資料及選項完成登記

如以 Email 開戶，將會收到Strava 的認證郵件並需按照郵件內指示進行認證。



Already a member? Log In



I. 如何加入 Strava Club

2. 開戶登記

Try the very best of Strava

- ✓ Plan & Discover Routes
- ✓ Training Dashboard
- ✓ Compete on Segments
- ✓ Prevent Injury with Relative Effort
- ✓ Best-in-Class Heart Rate Data

如於登記中途或完成登記後，看到如圖左的宣傳頁面，邀請你免費試用升級版或訂閱升級版 Strava, **可以不用理會！**

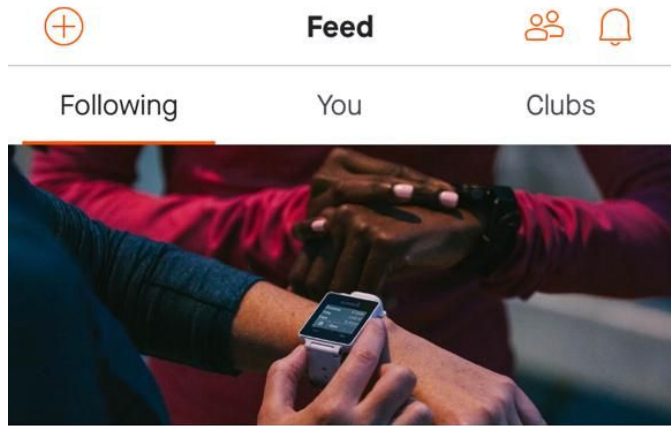
參加“Run to the Moon 跑步去月球”活動**只需使用最基本免費版的 Strava 程式便可！**

Start Free Trial



I. 如何加入 Strava Club

3. 加入 “Run to the Moon Supporters” Club 社團



Getting Started

To get you started, we've detailed a few steps on how to get the most from Strava.

 Connect a GPS watch or computer

Record using this app

 See what your friends are doing

 Subscribe to Strava

 Feed

 Explore

 Record

 Profile

 Training




按 Explore 探索



I. 如何加入 Strava Club

3. 加入 “Run to the Moon Supporters” Club

Explore 

For You Challenges Clubs Segments

Find a club...

POPULAR CLUBS NEAR YOU

| Club Name | Runners |
|------------------------------|---------------|
| 香港山跑 Hong Kong Trail Running | 2,860 Runners |
| Asia Trail | 2,287 Runners |
| Gone Running | 2,523 Runners |
| RaceBase | 733 Runners |

View All Clubs >

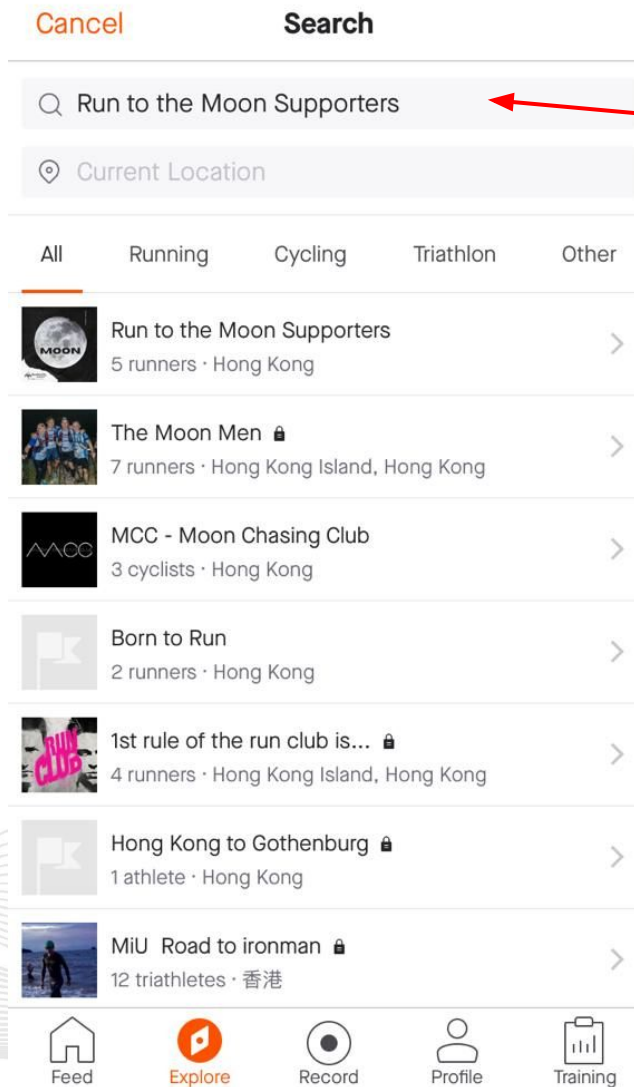
Feed Explore Record Profile Training

按 Clubs 社團



I. 如何加入 Strava Club

3. 加入 “Run to the Moon Supporters” Club



於搜尋欄輸入
“Run to the Moon
Supporters”



I. 如何加入 Strava Club

3. 加入 “Run to the Moon Supporters” Club

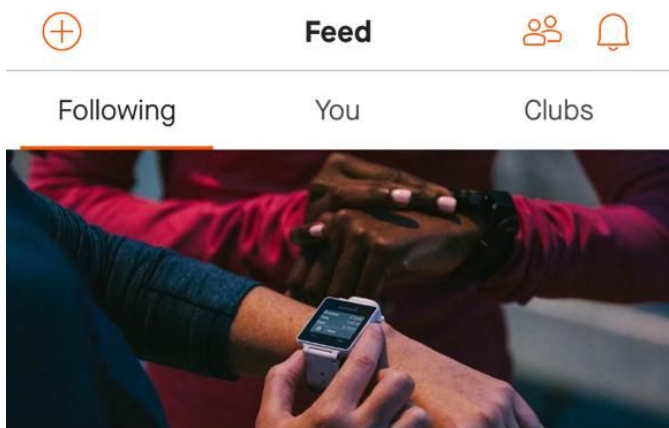
The screenshot shows the Strava app interface for a club. At the top, there is a search bar and the word 'Club'. Below this is a topographic map with a 'MOON' logo. The club name 'Run to the Moon Supporters' is displayed, along with its location 'Hong Kong' and status 'Public'. A description reads: 'RunOurCity Foundation fundraising campaign 2020 - Run to the Moon'. A prominent orange 'Join' button is highlighted with a blue arrow and the text '按 Join 參加'. Below the button, statistics are shown: 5 RUNNERS, 4 ACTIVITIES, and 0 POSTS. A notification states 'Doris has joined'. At the bottom, there is a 'WEEKLY PROGRESS' section and a navigation bar with icons for Feed, Explore, Record, Profile, and Training.

按 Join 參加



II. 如何儲存跑步紀錄

1. 利用手機 Strava App 記錄



可以直接打開手機 Strava App 記錄跑步活動，也可以預先將運動錶連接 Strava App，跑步時便可直接以運動錶控制記錄。

Getting Started

To get you started, we've detailed a few steps on how to get the most from Strava.

 Connect a GPS watch or computer

Record using this app

 See what your friends are doing

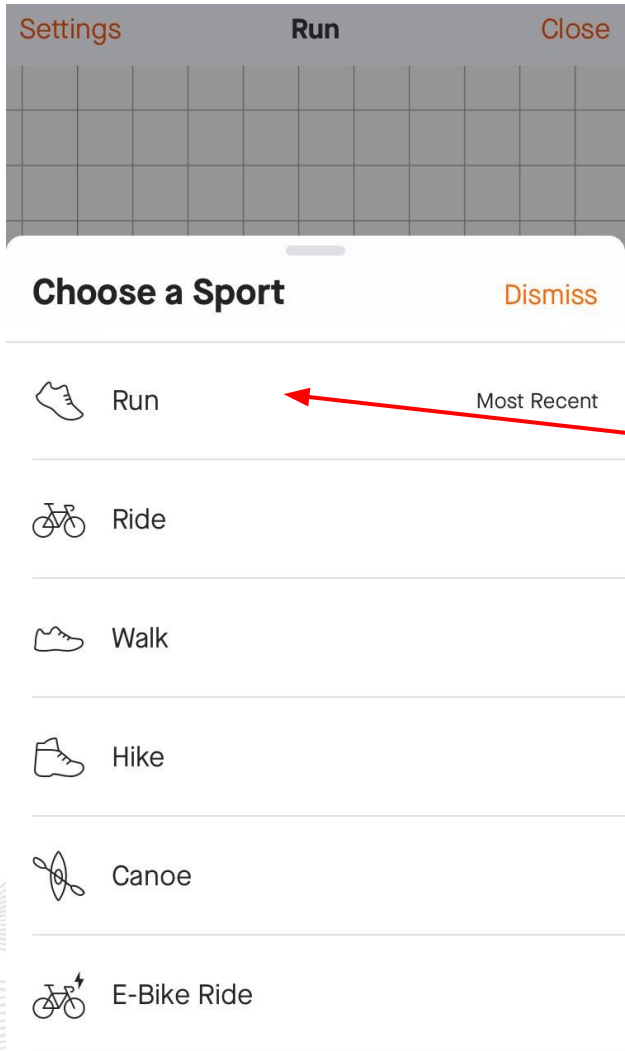
 Subscribe to Strava



按 Record 記錄

II. 如何儲存跑步紀錄

1. 利用手機 Strava App 記錄



可以直接打開手機 Strava App 記錄跑步活動，也可以預先將運動錶連接 Strava App，跑步時便可直接以運動錶控制記錄。



按 Run 跑步



II. 如何儲存跑步紀錄

1. 利用手機 Strava App 記錄



可以直接打開手機 Strava App 記錄跑步活動，也可以預先將運動錶連接 Strava App，跑步時便可直接以運動錶控制記錄。

運動選項必須為“跑步”



1. 按 Start 開始
2. 進行跑步/步行
3. 完成後按 Finish 結束



II. 如何儲存跑步紀錄


1. 利用手機 Strava App 記錄

Resume Save Activity

| Distance | Pace | Time |
|----------|----------|------|
| 0 km | 0:00 /km | 0h |

CUSTOMIZE YOUR RUN

Name: Title your run

 Add photos to your run

Sport: Run

Type: Select

Commute [Learn more](#)

Description
How did it go? Were you rested? Leave your notes here.

Save Activity

可以直接打開手機 Strava App 記錄跑步活動，也可以預先將運動錶連接 Strava App，跑步時便可直接以運動錶控制記錄。

請檢查活動選項為 Run “跑步”



II. 如何儲存跑步紀錄

1. 利用手機 Strava App 記錄

Resume

Save Activity

PERCEIVED EXERTION

How did that activity feel?



Hide Details

What is Perceived Exertion?

Perceived Exertion is how hard your workout felt. Choose the level that describes how intense the activity felt overall. Add Perceived Exertion to all your activities to track how your body is responding to your training.

PRIVACY CONTROLS

Who can see: Everyone

Discard Activity

Save Activity

可以直接打開手機 Strava App 記錄跑步活動，也可以預先將運動錶連接 Strava App，跑步時便可直接以運動錶控制記錄。

請檢查 Privacy Controls 隱私控制項
Who can see: 分享對象為
“Everyone” “所有人”



按 Save Activity 儲存活動



III. 如何確保我們能有效統計你的跑步數據

非常重要！

特別是如你想獲得電子證書、完成獎牌及參加每月小挑戰！

1. 登入網頁版 Strava 及以你的登月ID 更新你的**個人化網址 / Vanity URL**
2. 每次記錄選用“**Run「跑步」**”，不要使用 Hike 健行, 或 Walk 步行
3. 選擇與“**所有人 Everyone**”分享你的紀錄



III. 如何確保我們能有效統計你的跑步數據

非常重要！

特別是如你想獲得電子證書、完成獎牌及參加每月小挑戰！

1. 登入網頁版 Strava 及以你的登月ID 更新你的**個人化網址**

第一步，於

<https://runourcity.org.hk/runtothemoon2020>

登記參與此計劃



【「全城街馬基金會」創新慈善籌款「任務」- Run To The Moon】

地球同月球距離約384,400 km

等如大約9,110個全馬拉松 (42.195km) 嘅距離

等如一個人連續25年堅持每日跑一個全馬嘅距離...我有一個大膽嘅想法！如果唔係一個人，而係「全城十K」呢？

「全城街馬基金會」發起最新慈善籌款任務 'Mission IM-Possible' – 行動代號 'Run To The Moon'。

每個平凡表面，內心都有著MoonROcEr特質 — 敢想、敢衝、夠膽，一於拋開煩惱，憑住衝勁，穿上跑鞋就「離開地球表面」，集合全城里數「跑步到月球」！每個任務開始前總着似不可能，現在我們讓不可能成為可能，Let's ROCK the Moon!

除了行動以里數支持，你亦可以捐款支持此任務！ 'Run To The Moon' 同時是一個慈善籌款任務，我們希望凝聚每個捐款為巨大力量，發揮最大的正面影響。就如登月任務，你我一小步，成就創舉一大步！「全城街馬基金會」的服務有賴公眾捐款支持，'Run To The Moon' 慈善籌款任務所籌得的款項投入支援及主動接觸弱勢社群，包括低收入家庭、少數族裔、特別學習需要、特別體重管理及不利自身發展的青少年，透過跑步提昇其身心，使他們的生命因跑步而得到正面的轉變，建立健康，和諧及共融的社會。

'Run To The Moon' 集合全城力量，共襄盛舉，凝聚社會正能量氛圍。同時宣揚運動健康文化，全城健康！無論順逆，香港人都可以保持天馬行空的初心！香港人，冇嘢有可能！

參與Run to the Moon 計劃，分享跑步/步行里數或捐款支持

報名

III. 如何確保我們能有效統計你的跑步數據

非常重要！

特別是如你想獲得電子證書、完成獎牌及參加每月小挑戰！

1. 登入網頁版 Strava 及以你的登月ID 更新你的**個人化網址**

Run to the Moon via amazonses.com
to me ▾

5:30 PM (0 minutes ago)

你好 Tai Man

你已經成功登記<<跑步上月球 Run to the Moon>>活動

參考編號: KF561967640705

登月ID: 1002

登記日期: 09-07-2020 17:29:39

姓: Wong

名: Tai Man

電話號碼: (+852) 1234 5678

跑步程式 Strava 名字: 在 Strava 運動程式之姓名 (用於配對你的跑步里數):
Taiman Chan

捐款收據上姓名:

如需更改資料或繼續捐款請按以下連結更改:

<https://runourcity.org/hk/runtothemoon2020/edit-registration/7640705/bfe9a4845bce72c9825844915e95660f>

登月ID: 1002

成功登記後你會收到確認電郵，上面有一個登月ID / Moon Runner ID。

III. 如何確保我們能有效統計你的跑步數據

非常重要！

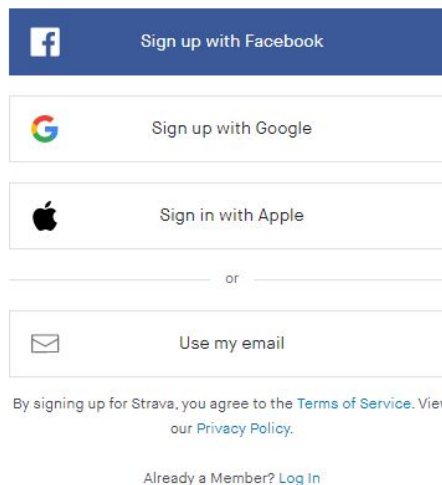
特別是如你想獲得電子證書、完成獎牌及參加每月小挑戰！

1. 登入網頁版 Strava 及以你的登月ID 更新你的**個人化網址**

STRAVA

Log In

The #1 app for runners and cyclists



於Strava網頁版
strava.com
登入你的 Strava帳戶。

III. 如何確保我們能有效統計你的跑步數據

非常重要！

特別是如你想獲得電子證書、完成獎牌及參加每月小挑戰！

1. 登入網頁版 Strava 及以你的登月ID 更新你的**個人化網址**

The screenshot shows the Strava website dashboard for a user named 'RunOurCity Admin'. The dashboard includes a navigation bar with 'STRAVA', a search icon, and menu items for 'Dashboard', 'Training', 'Explore', and 'Challenges'. The user's profile is visible on the left, showing 'RunOurCity Admin' with 0 following, 0 followers, and 0 activities. A 'Getting Started' section provides instructions on how to record and upload activities, with a 'Connect Device' button. A 'Settings' dropdown menu is open on the right, showing options for 'Find Friends', 'My Profile', 'Settings', and 'Log Out'. The 'Settings' option is highlighted with a red arrow, and a text box on the right says '進入帳戶的 Settings / 設定'. The bottom right corner of the page contains the text 'ights reserved19'.

STRAVA Dashboard Training Explore Challenges

RunOurCity Admin

Following 0 Followers 0 Activities 0

Add an Activity. Learn how to record or upload an activity to Strava.

Getting Started

We've listed a couple of steps to help you get set up on Strava.

Record your first activity

Set up your GPS device and seamlessly upload your workouts right to Strava. No device? No problem – record and connect anytime, anywhere with our mobile app.

Connect Device

Settings

Find Friends 尋找好友

My Profile 我的個人檔案

Settings 設定

Log Out 登出

Your Friends On Strava

Find and invite friends to see their adventures and share some encouragement.

Find and Invite Your Friends

The First Month's On Us

Try Subscription for free, cancel anytime. That's how we say, "Thanks for joining Strava".

Start 30-Day Free Trial

ights reserved19

III. 如何確保我們能有效統計你的跑步數據

非常重要！

特別是如你想獲得電子證書、完成獎牌及參加每月小挑戰！

1. 登入網頁版 Strava 及以你的登月ID 更新你的**個人化網址**

| |
|----------------------|
| My Profile |
| My Account |
| My Performance |
| Display Preferences |
| Privacy Controls |
| Data Permissions |
| Email Notifications |
| My Gear |
| Partner Integrations |
| My Badges |

My Profile

Current Photo



Name RunOurCity Admin

Birthday July 20, 1969

Gender Female

Location null, Hong Kong Island Hong Kong
Asia/Hong_Kong

Primary Club Run to the Moon Supporters

Weight 0.0 kg

Vanity URL <https://www.strava.com/athletes/>

個人化網址 <https://www.strava.com/athletes/>

編輯

Vanity URL <https://www.strava.com/athletes/>

Edit

編輯
個人化網址 / Vanity URL



III. 如何確保我們能有效統計你的跑步數據

非常重要！

特別是如你想獲得電子證書、完成獎牌及參加每月小挑戰！

1. 登入網頁版 Strava 及以你的登月ID 更新你的**個人化網址**



Vanity URL <https://www.strava.com/athletes/>



輸入4個英文字母
"moon" + 你的登月ID,
然後 Save 儲存



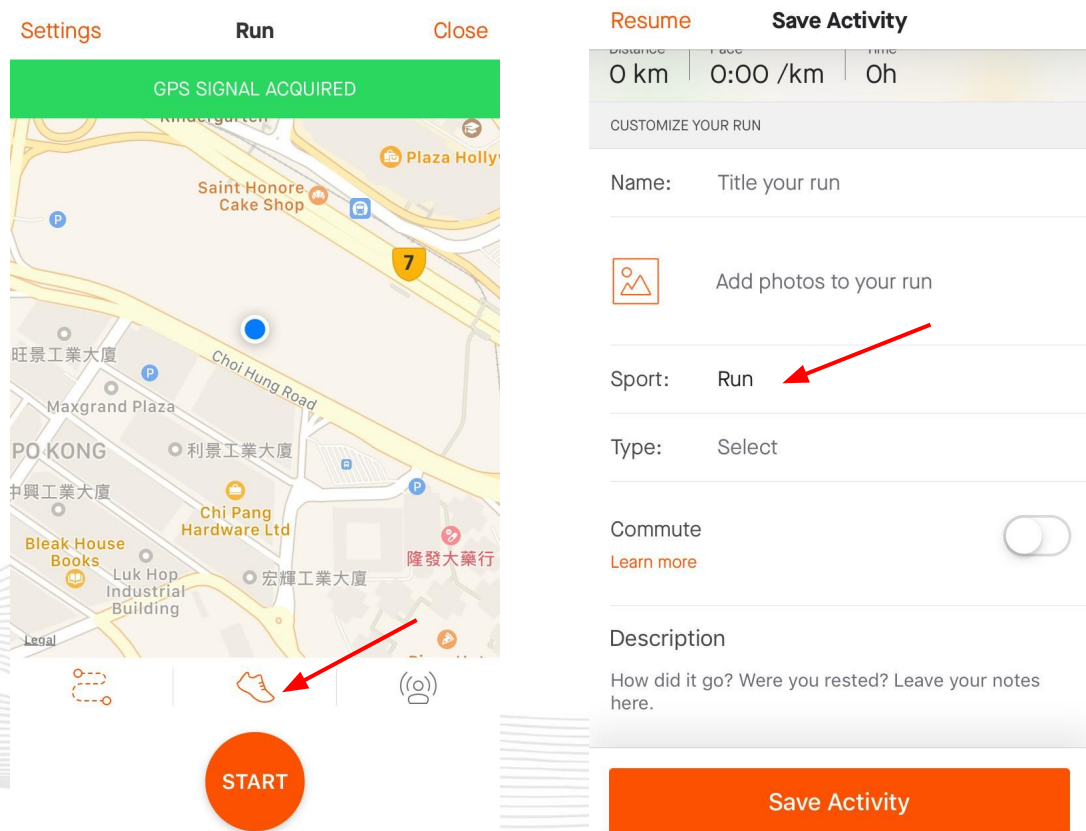
III. 如何確保我們能有效統計你的跑步數據

非常重要！

特別是如你想獲得電子證書、完成獎牌及參加每月小挑戰！

2. 每次記錄選用“Run「跑步」”

無論你是要分享跑步、步行、或健行的里數，請選“**跑步**”作該次記錄的運動類別，否則大會將無法於社團內看到該紀錄。



III. 如何確保我們能有效統計你的跑步數據

非常重要！

特別是如你想獲得電子證書、完成獎牌及參加每月小挑戰！

3. 選擇與“所有人 Everyone” 分享你的紀錄

將你的跑步紀錄分享給所有人，否則大會無法看到並將該次的里數納入計算。

Resume Save Activity

PERCEIVED EXERTION

How did that activity feel?

Easy Moderate Max Effort

Hide Details

What is Perceived Exertion?

Perceived Exertion is how hard your workout felt. Choose the level that describes how intense the activity felt overall. Add Perceived Exertion to all your activities to track how your body is responding to your training.

PRIVACY CONTROLS

Who can see: Everyone

Discard Activity

Save Activity

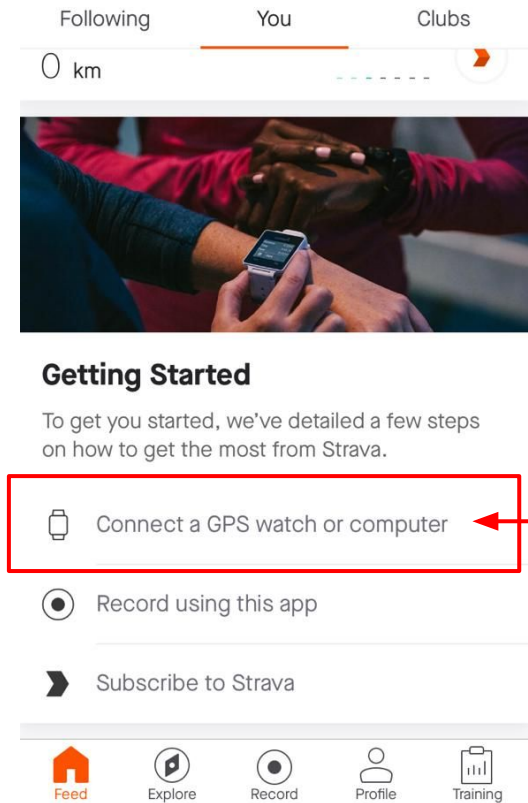
請檢查 Privacy Controls 隱私控制項
Who can see: 分享對象為
“Everyone” “所有人”



IV. 如何將跑步手錶與 Strava 連接及數據同步

除了跑步/步行時可直接以手機打開 Strava 程式作記錄外，Strava 可與以下有匯出功能的運動手錶或器材連接及同步數據：

- Amazfit
- Bkool
- Bryton
- Casio
- CATEYE
- COROS
- CycleOps: Joule
- Fitbit
- Garmin
- LIVEROWING
- Lyzene
- MIO
- Peloton
- Pioneer
- Polar
- Recon: Jet
- Sigma
- Soleus
- SRM:PC8
- Suunto
- Tacx
- TomTom
- Wahoo
- Zwift



詳細方法可參考 Strava 網站資料：(只有英文版)

<https://support.strava.com/hc/en-us/articles/223297187-How-to-get-your-Activities-to-Strava#devices>



IV. 如何將跑步手錶與 Strava 連接及數據同步

從 Garmin Connect 匯出檔案

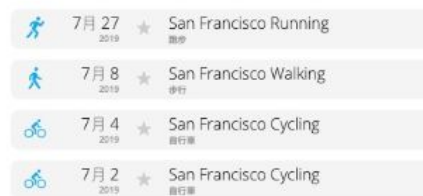
從 Garmin Connect 匯出檔案

 Jojo
已更新 2019年08月06日07:01

追蹤

以 .tcx、.gpx 和 .fit 等格式從 Garmin Connect 匯出檔案

- 在電腦上登入 Garmin Connect 帳戶。
- 透過左側工具列前往「活動」頁面。
- 按一下要匯出的活動 (並非核取方塊)，前往活動詳細資訊頁面 (注意：如果只看到匯出 csv 檔案的選項，你可能仍在活動清單頁面。請按一下特定活動。如果看到附有地圖的活動詳細資訊，下方即有完整選項清單)。
- 使用右上角的齒輪圖示，檢視匯出選項。
- 選擇要匯出的格式。如果裝置原本是以 .fit 格式記錄活動，而你正好希望匯出該版本，請使用「匯出原始檔」選項。



<https://support.strava.com/hc/zh-tw/articles/216917807-%E5%BE%9E-Garmin-Connect-%E5%8C%AF%E5%87%BA%E6%AA%94%E6%A1%88>

You're all set!

Let's Run to the Moon!

一齊跑步去月球！

