

STAP 1 >> STRAVA

App-installatie en account aanmaken

- > Download de **Strava app** op je telefoon.
 - > Maak een account aan (dit kan met je mailadres, maar ook met een Google account, Apple account of met je Facebookaccount).
 - > Als voorbeeld gebruiken we nu even het account met mailadres.
 - > Hiervoor kun je bijvoorbeeld het mailadres van je werk of privé gebruiken.
 - > Verzin een wachtwoord.
 - > Bevestig je account via het mailadres dat je hebt opgegeven. Nu kan je aan de slag!
-

STAP 2 >> PROFIEL

Maak je eigen profiel

- > Het eerste dat je moet doen is het aanmaken van een **profiel op Strava** door het opgeven van: voornaam, achternaam, geboortedatum en geslacht.
 - > Vervolgens wordt gevraagd om een betaald lidmaatschap (voor extra features in de app), deze kun je rechts bovenin wegdrukken door op overslaan te klikken. Dit kan interessant zijn als je ooit eens meer met Strava wilt doen, maar de app werkt ook heel goed zonder het betaalde lidmaatschap en is zeker voor de Sjees Strava Challenge niet nodig.
 - > Op het volgende scherm kun je vervolgens de richtlijnen voor de Strava community bekijken of gelijk beginnen!
 - > Daarna krijg je de mogelijkheid om andere Strava gebruikers te volgen. Dit hoeft niet perse nu, je kunt altijd andere sporters gaan volgen die je tegen komt op de app, dus je kunt deze stap eventueel ook overslaan rechts bovenin.
-

STAP 3 >> AANMELDEN

Meld je aan voor de Club van jouw bedrijf

- > Je komt nu op het Strava dashboard. Hierop zie je alle activiteiten van jezelf en van de andere sporters die je volgt.
- > Om deel te kunnen nemen aan de Sjees Strava Challenge moet je echter nog één extra handeling doen, je aanmelden voor de **Sjees met mei!** Club.
- > Ga onderin de balk naar het tweede icoontje **BEKIJKEN**.
- > Ga op die pagina bovenin je scherm naar het tabblad **CLUBS**.
- > Typ "Sjees met mei!" in de balk **EEN CLUB VINDEN**.
- > Zoek in de lijst naar de Club met **SJEES MET MEI!** en klik daarop.
- > Druk op deze pagina op **LID WORDEN**.

- > Vind je het ook leuk om jezelf te meten aan iedereen in de Sjees community, meld je dan ook aan voor de algemene Sjees club. Deze is openbaar en behoeft dus geen goedkeuring voordat je lid kunt worden.
-

STAP 4 >> OPNEMEN

Niet vergeten: neem je fietsrit op!

- > Voor het opnemen van je fietsrit gebruik je onderin de balk de **OPNEMEN** knop.
 - > Je ziet nu een kaart met jouw GPS locatie verschijnen en daaronder vier icoontjes.
 - > Voordat je vertrekt is het belangrijk dat het tweede icoontje op **FIETSRIT** staat.
 - > Druk vervolgens op **START** op het moment dat je vertrekt en je ziet dat de tijd gaat lopen.
 - > Ben je aan het einde van je rit, druk dan op **FINISH**.
 - > Je kunt je activiteit een naam geven en deze vervolgens opslaan. Als je deze hebt opgeslagen dan telt hij mee voor de challenge!
-

Strava aan en gaan!