

HƯỚNG DẪN TẠO TÀI KHOẢN TRÊN <https://tearun.com.vn> VÀ ĐĂNG KÝ THAM GIA GIẢI

Bước 1: Tạo tài khoản & Đăng ký tham gia giải chạy “Tea Run 2026” trên

<https://tearun.com.vn>

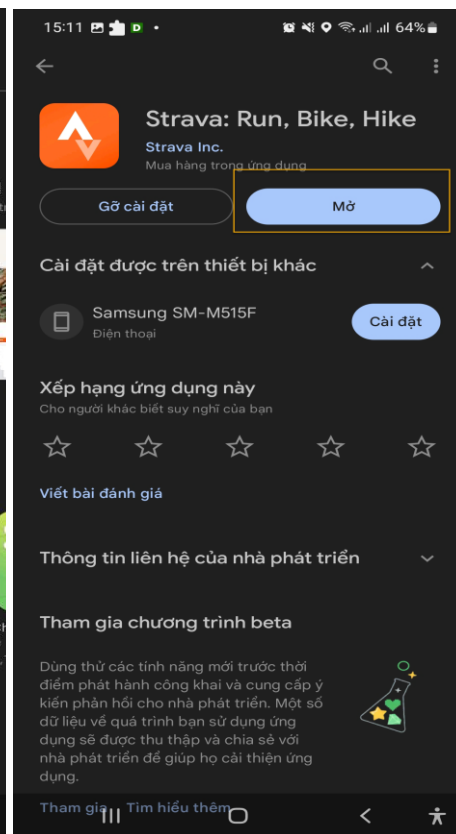
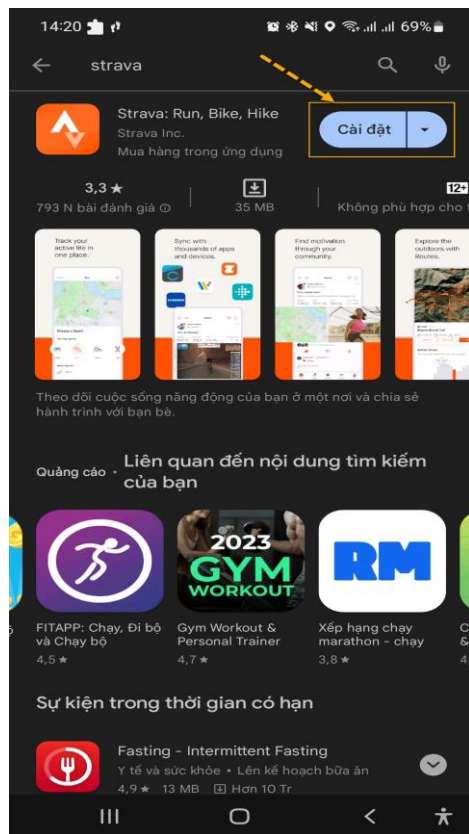
1. Truy cập Chrome/Safari địa chỉ <https://tearun.com.vn> => nhấn **“ĐĂNG KÝ/ĐĂNG NHẬP”** => chọn thẻ **“Đăng ký”** và nhập thông tin các dòng => nhấn **“Đăng ký”** => nhập và kiểm tra các trường thông tin còn lại nhấn **“Đăng ký”**.
2. Ngoài ra, có thể đăng nhập bằng google => truy trình duyệt Chrome/ Safari nhập địa chỉ <https://tearun.com.vn> => nhấn **“ĐĂNG KÝ/ĐĂNG NHẬP”** góc phải trên màn hình => chọn thẻ **“Đăng nhập”** => nhấn **“Đăng nhập với Google”** => chọn tài khoản google cần đăng nhập => nhập và kiểm tra các trường thông tin nhấn **“Đăng ký”**.
3. Sau khi đăng nhập thành công => nhấn vào biểu tượng hình người để đến trang thông tin cá nhân => bấm vào BIB xem ảnh của BIB => nhấn **“...”** chọn download để có thể tải ảnh BIB về để đăng tải lên mạng xã hội.
4. Để lấy lại mật khẩu đã quên, truy cập trang <https://tearun.com.vn> => nhấn **“ĐĂNG KÝ/ĐĂNG NHẬP”** => nhấn **“Quên mật khẩu?”** => nhập email

Tiếp theo, xuất hiện thông báo vui lòng kiểm tra email => mở email và nhấn **“Đặt lại mật khẩu”** => nhập mật khẩu mới và nhấn **“Thay đổi mật khẩu”**. Như vậy là đã thay đổi mật khẩu thành công.

Bước 2: Tạo tài khoản trên <https://www.strava.com> hoặc ứng dụng Strava (miễn phí) trên điện thoại.

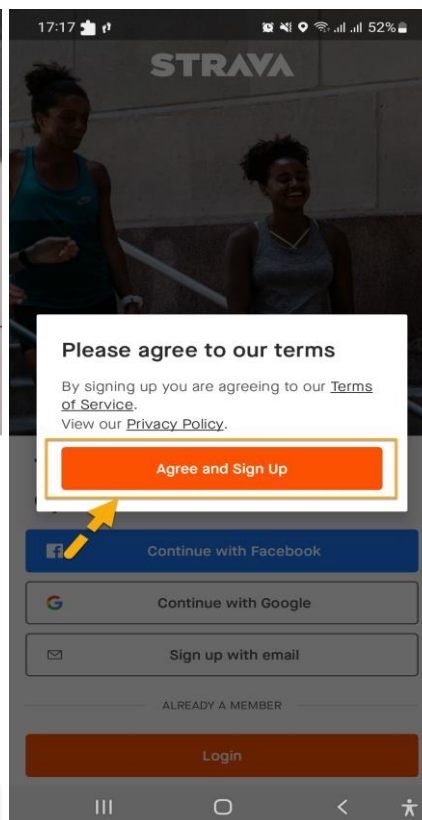
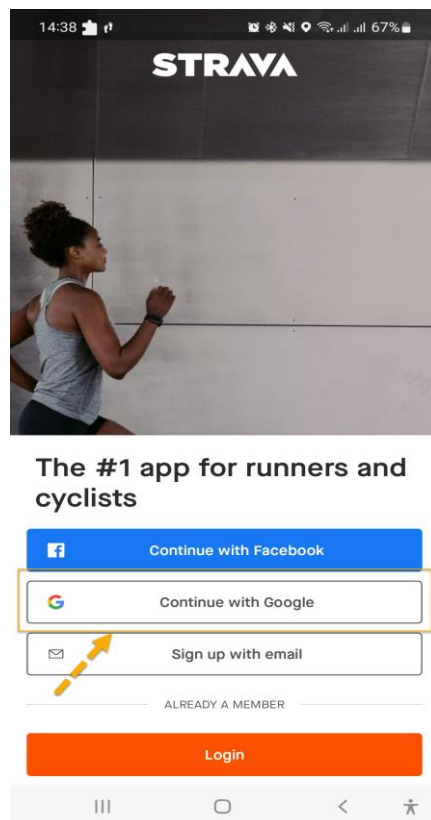
1. Tải và cài đặt ứng dụng Strava

Truy cập vào Google Play Store/App Store và tìm kiếm **“Strava”**. Nhấn vào **“Cài đặt”** để tải về máy.



2. Đăng ký tài khoản Strava (miễn phí)

Trên màn hình đăng nhập có nhiều lựa chọn, thông thường nhấn vào **"Continue with Google"** để tạo tài khoản mới->nhấn **"Agree and Sign Up"**-> Nhập email và password.



3. Đăng ký tài khoản Strava (tiếp theo)

Thực hiện theo thứ tự: ❶ nhập thông tin cá nhân -> nhấn “Continue”-> ❷ chọn Run nhấn “Continue”-> ❸ tùy chọn và nhấn “Continue”.

Tell us who you are

First Name
Hoài

Last Name
Nguyễn Minh

Birthdate
15/02/1994

Gender
Man

Your profile is public by default. Change your visibility any time in Privacy Controls.

Continue

Which sports are you interested in?

Here's a peek at what Strava has to offer. When it's time to record an activity, you can choose from over 30 sport types.

Run

Ride

Walk

Hike

Swim

Crossfit

Elliptical

Golf

Kayak

Rock Climb

Continue

What do you want the most from Strava?

Tell us what you want to achieve, and we'll help you get closer to your goals.

Track my activities and workouts ✓

Stay motivated and accountable

Find new routes for my activities

Compete with others on Strava

Train for an event or personal goal

Share my activities with other active people

I'm just looking around

Continue

Tiếp tục theo thứ tự: nhấn “Allow”-> nhấn “No Thanks” hoặc nhấn dấu “X” khi dòng chữ không xuất hiện-> nhấn “Done”.

Stay connected to what motivates you

Select 'Allow' to receive emails and notifications. You'll get all the latest on:

- Your monthly stats
- New feature updates
- Stories from the community

Allow

Not now

The First Month's On Us

Try a subscription for free, cancel any time. That's how we say, "Thanks for joining Strava".

Find New Challenges

Crush Your Goals

Gain insight

Start Free Trial

Welcome, Hoài!

You're ready to go. Start uploading activities, compete with friends, build your community and most importantly, have fun!

Done

Bước 3: Kết nối tài khoản Strava và tài khoản trên <https://tearun.com.vn> để đồng bộ dữ liệu hoạt động hợp lệ tự động.

Đăng nhập tài khoản vào <https://tearun.com.vn> => bấm hình đại diện để vào trang cá nhân => chọn “Kết nối strava”.

Tiếp theo, có nhiều cách lựa chọn đăng nhập strava, tuy nhiên có 2 cách thông dụng nhất 1 đăng nhập theo tài khoản google hoặc 2 là đăng nhập bằng email và password (**lưu ý đăng nhập đúng với tài khoản đã được đăng ký strava ở bước 2**)=> chú ý các dấu “v” được hiện đầy đủ nhấn “Authorize”=> hiển thị “Đã kết nối Strava” là đã kết nối thành công.

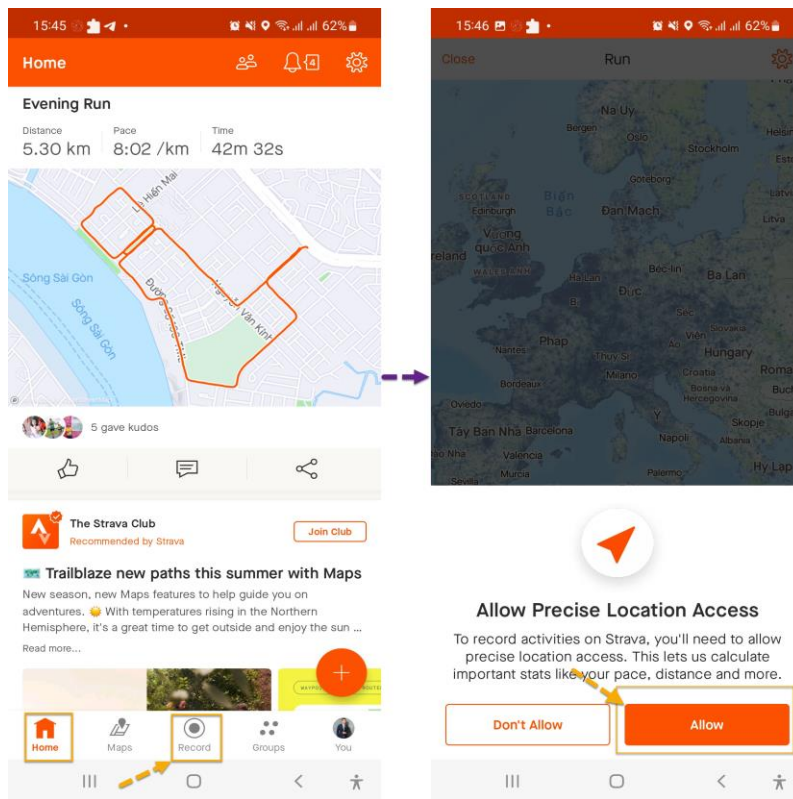
Lưu ý: Khi bạn kết nối nhầm tài khoản Strava dẫn đến không ghi nhận đồng bộ hoạt động, thực hiện thay đổi lại tài khoản Strava như sau:

1. Vào trang cá nhân của bạn tại <https://tearun.com.vn/user/profile>
2. Nhấn nút “Đã kết nối Strava” để kiểm tra có đúng tài khoản Strava đang sử dụng hay không
3. Nếu không đúng, thực hiện đổi như sau:
 - a. Quay lại trang cá nhân tại <https://tearun.com.vn/user/profile>
 - b. Chọn nút “Chỉnh sửa”
 - c. Chọn nút “Ngắt kết nối Strava”
 - d. Nhấn nút “Kết nối Strava” để thực hiện lại việc kết nối với tài khoản Strava đang dùng.
4. Trường hợp sau khi nhấn nút “Kết nối Strava” vẫn vào không đúng tài khoản Strava, thực hiện như sau:
 - a. Truy cập <https://strava.com>
 - b. Chọn “Đăng xuất” tài khoản
 - c. Quay lại trang cá nhân tại <https://tearun.com.vn/user/profile>
 - d. Nhấn nút “Kết nối Strava” để thực hiện lại việc kết nối với tài khoản Strava đang dùng.

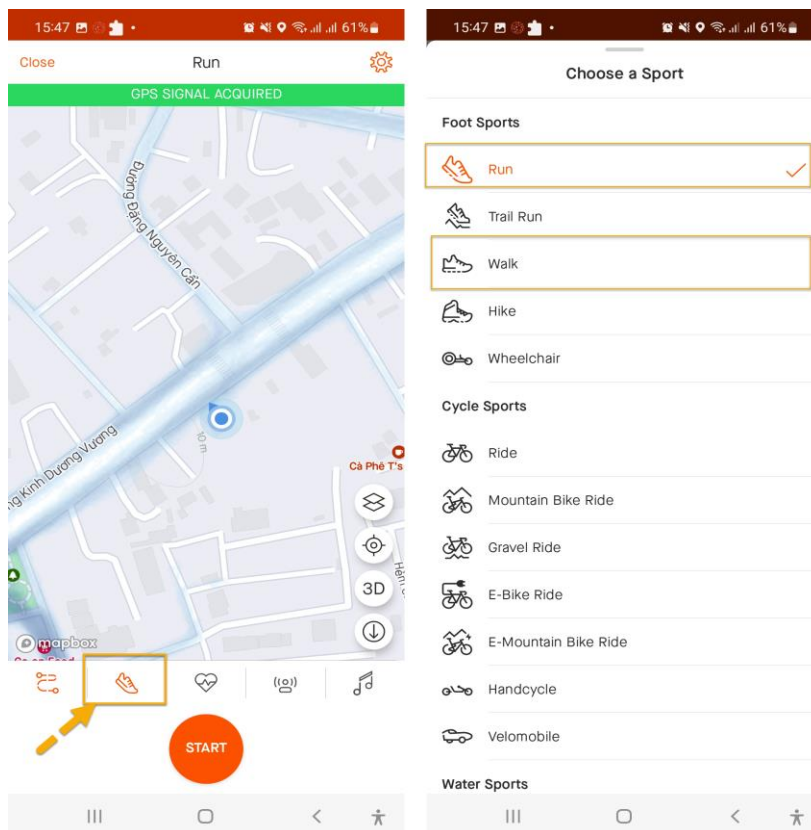
Lưu ý: cần đăng nhập đúng tài khoản Strava mà bạn đang sử dụng để chạy bộ.

Bước 4: Chạy và lưu kết quả trên app Strava.

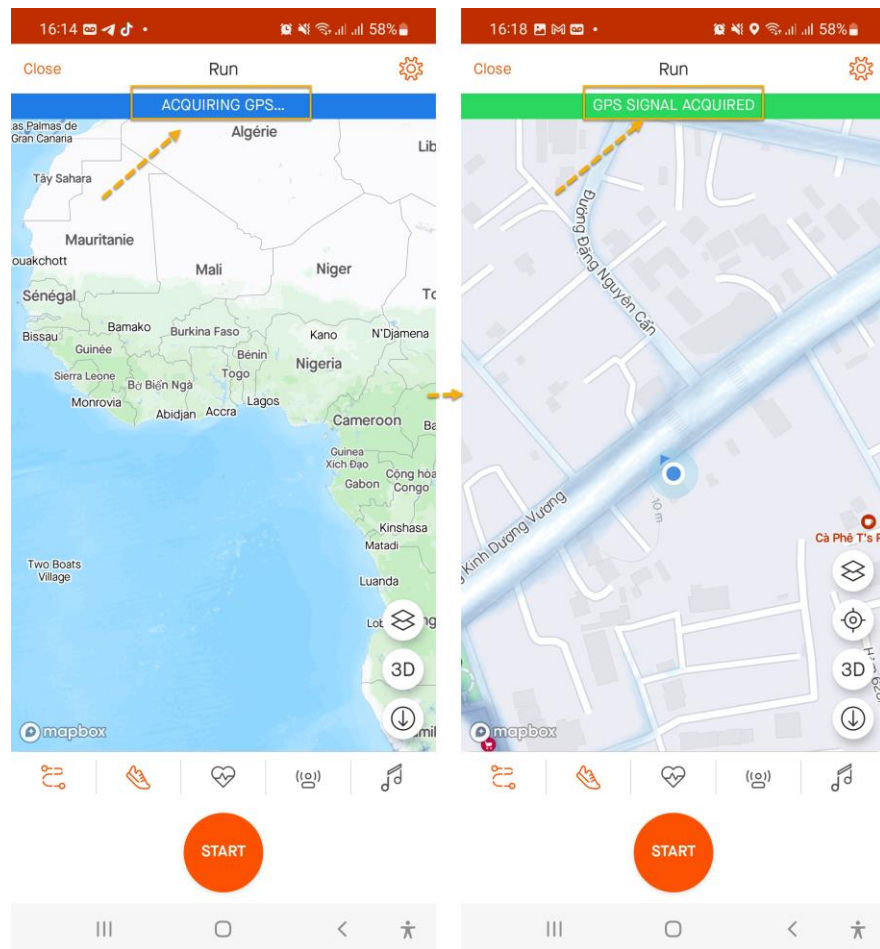
Bắt đầu ghi lại hoạt động của mình. Tại màn hình Home-> nhấn vào nút “Record”-> nhấn “Allow” để cho phép truy cập vị trí.



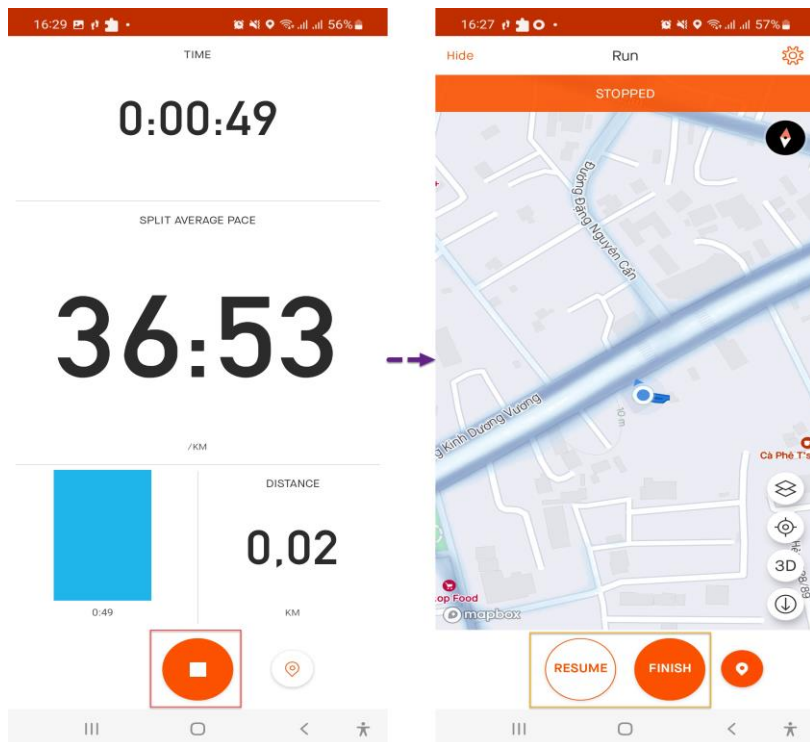
Tiếp theo, trên màn hình chọn biểu tượng , chọn Run là chạy bộ, chọn Walk là đi bộ.



Tiếp theo, chờ cho màn hình bắt sóng GPS, chờ tín hiệu sóng GPS chuyển sang màu xanh lá rồi nhấn “START” và bắt đầu hoạt động chạy/ đi bộ.



Nhấn biểu tượng Stop để tạm dừng -> nhấn **“RESUME”** để tiếp tục hành trình. Để kết thúc hoạt động nhấn nút **“FINISH”**.



Sau khi nhấn nút **“FINISH”**, có thể nhập tiêu đề cho hoạt động này, rồi nhấn **“SAVE”** để lưu lại kết quả (lưu ý trường Visibility nên chọn **“Everyone”**). Trường hợp không muốn lưu kết quả hoạt động này thì nhấn vào **“Discard activity”**.

16:27

57%

Save Activity

SAVE

map. You'll see your activity map after saving.

Add Photos/Video

Change Map Type

Details

Type of run

How did that activity feel?

Jot down private notes here. Only you can see these.

Visibility

Who can see

Everyone

Hide stats

Choose

Mute Activity ⓘ

Don't publish to Home or Club feeds

This activity will be visible on your profile

☐

Discard activity