

Handleiding Online beweegchallenge

Hej, Beweeg mee en verzamel kilometers met je team om de kerstbuche(s) zo snel mogelijk naar Lapland te brengen (huis van de kerstman) = 2790 km

- Challenge verloopt via het online platform **my virtual mission**
- Registratie van kilometers kan **manueel** (handmatig) maar ook **automatisch** geregistreerd worden (strava of via activity tracker: fitbit, garmin, runkeeper).
- Challenge start op **1 december** en loopt tot donderdag **23 december**. Afsluit op de Christmas fun run in de Haan.
- Registreer je voor 1 december via:
 - link: <https://www.myvirtualmission.com/missions/132266/zeepreventorium-op-de-lappen>
 - of scan de **qr code**



Hoe deelnemen en hoe werkt het ?

- **Stap 1:**
 - **Registreer** je via link/qr code voor de challenge en maak zeer gemakkelijk en snel een **individuele accountpagina** aan.
 - Selecteer je team / of nadien word je door organisatie in een team verdeeld.
- **Stap 2:** Je kan het overzicht / missie bekijken via de website (link) of op een app op je gsm.
 - Installeer de **app** op je gsm (zie hierboven)
- **Stap 3: linken van strava of activity tracker**
 - Indien je wenst dat je kilometers **automatisch** gelinkt worden in de challenge, gebruik strava / activity tracker en koppel je account aan het platform.
 - **Manueel** ingeven activiteiten. Indien geen strava of activity tracker kan gekoppeld worden mag je manueel activiteiten ingeven. Ook voor activiteiten waar het moeilijk is om te registreren (bv padel, groepsles BBB,...) geldt 1 uur sporten = 5 kilometer.

Hoe manueel kilometers ingeven

- Voor wie: voor degenen die geen strava of sporthorloge hebben dat gelinkt is aan strava of het platform.
 - o Ps: je kan een strava account gratis aanmaken, je hoeft hier nooit voor te betalen.
- **Post a distance:** invullen en publiceren van manueel ingevoerde activiteiten
 - o foto van de activiteit toevoegen
 - o eerlijkheid duurt het langst !

Show me on Street View

Zoom in to position

VIRTUAL WEATHER AND LOCATION INFORMATION

Lempdes-sur-Allagnon, Auvergne-Rhône-Alpes, ...
Wednesday, May 12th
11:02am
12°C | 54°F

POST A DISTANCE

4,867.2 KM travelled so far on this mission!

Walking (Outdoor)

0.0 km

Wed, 12 May

Your Comment

Select missions to post this distance to:

☒ Malfit on the move

☒ Infrabel (Seinhuis) Beweegchallenge

☒ Infrabel (LCI) beweegchallenge

Add a photo from camera roll

Publish

COMMENTS AND UPDATES

send a message of support!

Post a comment

add a comment or photo

add photo

☐ Send this comment to all participants

POST THIS COMMENT

Filter who and what you want to display.

☐ Just Me

☐ My Team

☒ Everyone

☒ Distances

☒ Activity

☒ Awards

Refresh new entries

MN

TEAM: Team 2

1.9 km

via Apple Health (iPhone de Marie)

9 hours ago

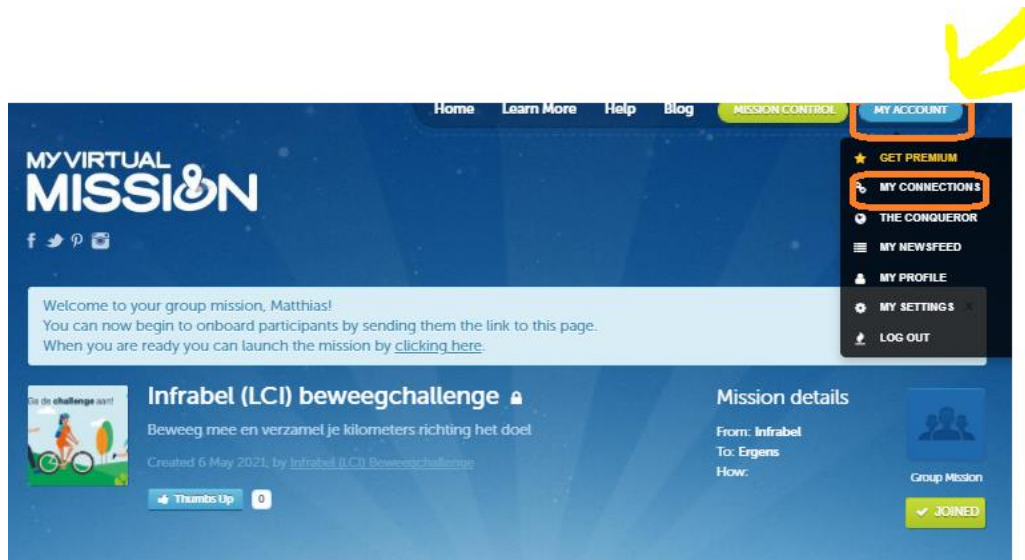
0

0



Connecties? Hoe je strava of (sport)horloge connecteren

- Connectie met strava toevoegen
 - o My account: rechtsboven
 - o My connections: fitbit, runkeeper, strava, garmin werken via dit platform.



Device koppelen: Hoe en welke?

CONNECT WITH OTHER APPS AND DEVICES

You can automatically send distances to your mission via other apps using the services listed below.

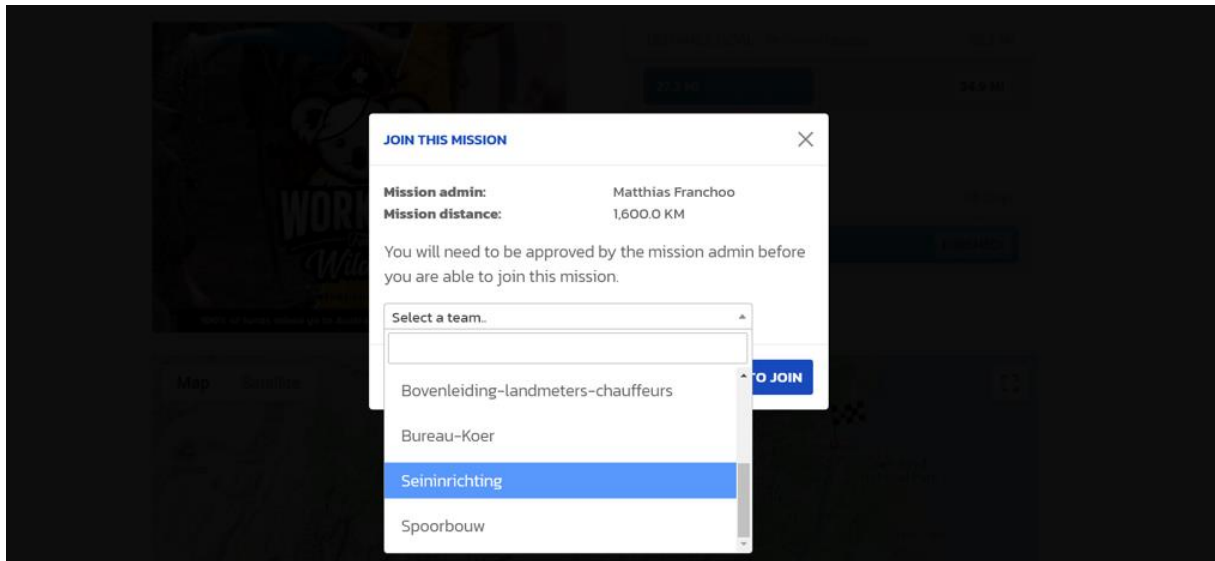
	Fitbit Status: Not Connected	Manage Connection
	RunKeeper Status: Not Connected	Connect to RunKeeper
	Strava Status: Connected	Connect with STRAVA
	Under Armour Connected Fitness Status: Not Connected	LOG IN WITH UNDER ARMOUR
	Garmin Status: Not Connected	Connect with the app GARMIN CONNECT



Registratie

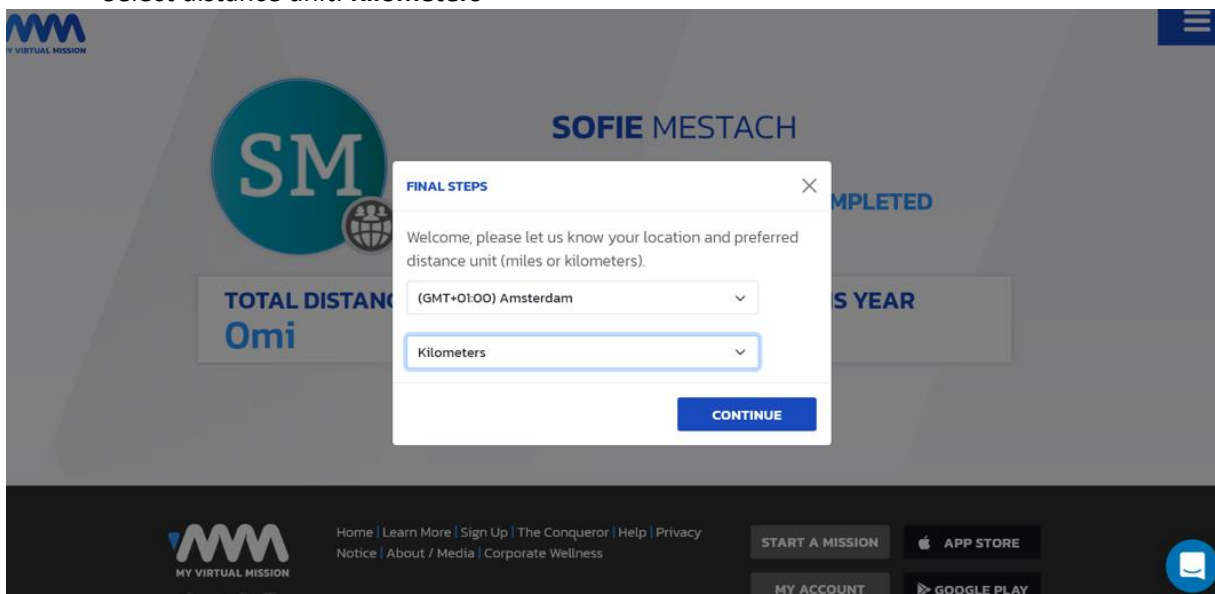
Na registratiemail of scannen QR code

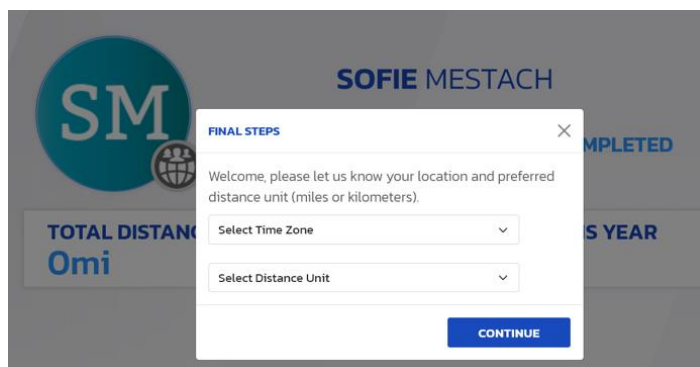
- Join this mission
- Selecteer eventueel je team (indien zo gekozen door bedrijf)



Final step

- Select Time Zone: **Amsterdam**
- Select distance unit: **Kilometers**





Account aanmaken – sign up

- First name: voornaam ingeven
- Last name: achternaam ingeven
- Emailadres
- Paswoord kiezen
- Agree aanvinken
- Sign up en klaar !
- Eventueel app op je gsm installeren om stand van zaken sneller te checken.

SIGN UP

First name
Sofie

Last name
Mestach

Email
info@sofiemestach.be

Choose a Password

Confirm Password

☒ I agree to the standard terms of service found [here](#)

☒ Ik ben geen robot  reCAPTCHA
Privacy - Voorwaarden

SIGN UP

Veel succes, Tot in Lapland

