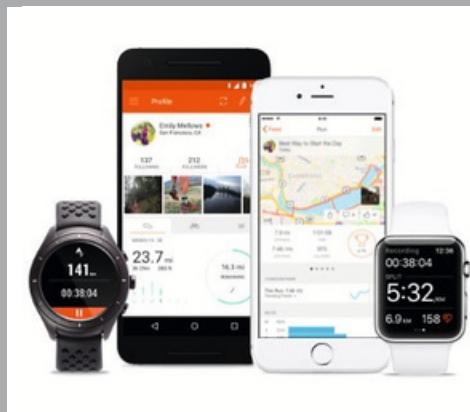


## Du hast die Entscheidung getroffen an der ChemnitzVital-Challenge teilzunehmen? Sehr gut!

### Hier steht, wie die Teilnahme funktioniert:

1. Öffne Deinen Browser und gib [www.strava.com](http://www.strava.com) ein. Alternativ kannst Du Dir in Deinem AppStore oder PlayStore die Strava-App **kostenlos** downloaden. Klicke auf „Meine E-Mail verwenden“ um dich **kostenlos** zu registrieren.



2. Lege Deinen persönlichen **kostenlosen** Account an, indem Du Dich mit Deiner E-Mail-Adresse und einem selbst gewählten Passwort registrierst.
3. Gehe dann in Dein E-Mail-Postfach, um den Link in der Bestätigungsemail von Strava anzuklicken. Im Anschluss ist Dein kostenloser Account aktiviert!
4. Lass Dich **nicht** von der Probemitgliedschaft, welche für einen Monat gültig ist, verunsichern. Für die Teilnahme an der Vital-Challenge benötigst Du diese Erweiterung Deines Accounts nicht!
5. Richte Deinen Account ein, indem Du Deinen Namen, Geburtsdatum, Geschlecht angibst.

**Erstelle dein Profil**

Somit erhältst du einen Ort, an dem du Trainings speichern kannst und an dem dich deine Freunde finden können.

Vorname: Maximiliane

Nachname: Musterfrau

Geburtsdag: TT MONAT JJJJ

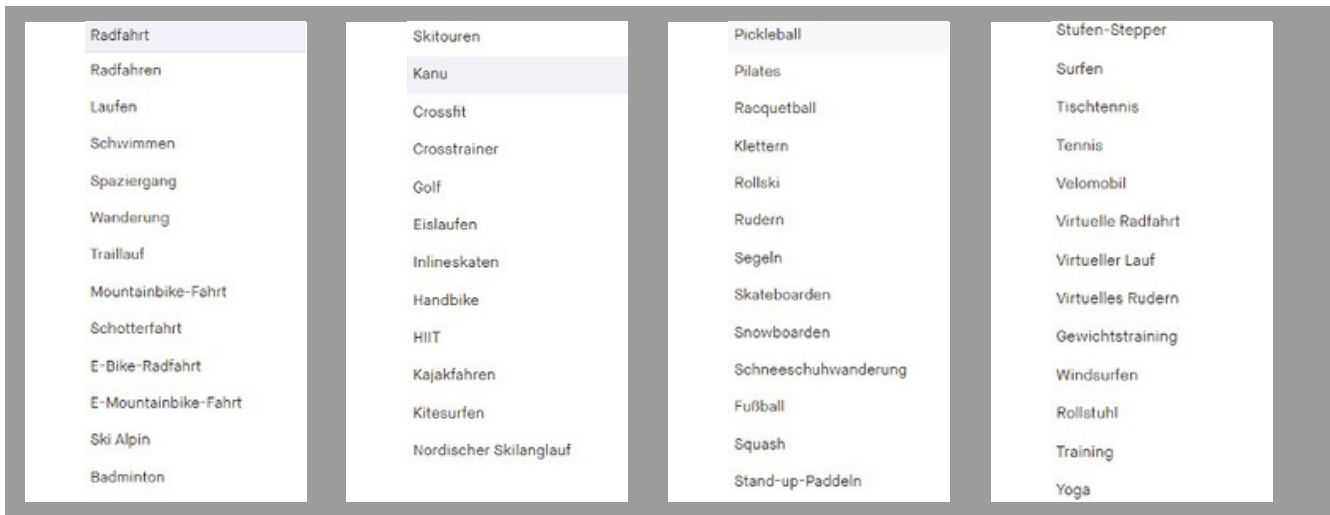
Geschlecht: [Dropdown]

Weiter

6. Stelle nun noch Deine Einheiten und Maße auf „Kilometer und Kilogramm“ und Deine Temperatur auf „Grad Celsius“ um.

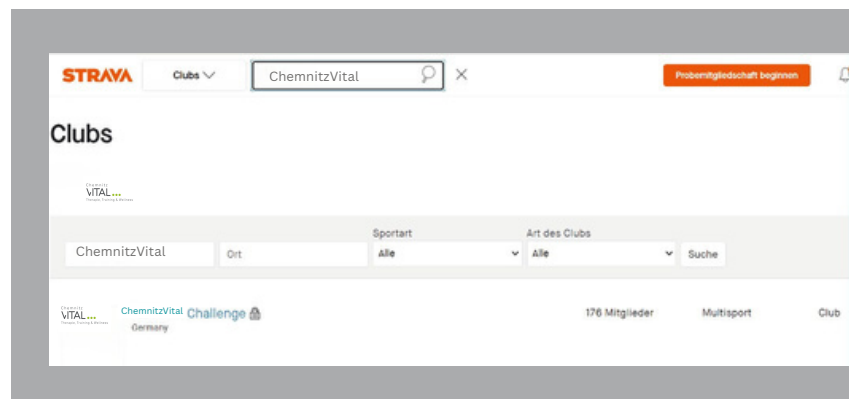
### **Fertig – Du kannst mit Deiner ersten Aktivität loslegen!**

Folgende Aktivitäten sind in der Sportartenliste von Strava zu finden:



Um an der Vital-Challenge teilzunehmen, klicke auf die Suchfunktion (Lupe) oben links. Wähle wie unten gezeigt „Clubs“ aus und suche **„ChemnitzVital-Challenge“**. Wähle dann den unten gezeigten Club aus.

Klicke auf **„Beitrittsanfrage“** um dem Club „ChemnitzVital-Challenge“ beizutreten.



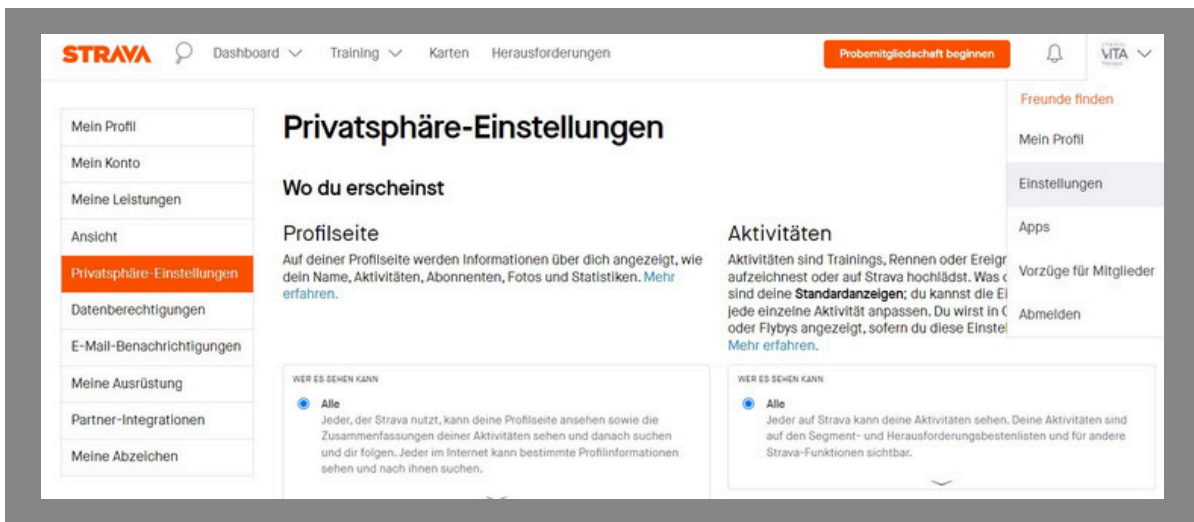
**Auf geht's zur ChemnitzVital-Challenge!**

## Zusatz: STRAVA Einstellung zur Sichtbarkeit

Damit der Admin eines Strava-Clubs die Aktivitäten aller Mitglieder während des Challenge-Zeitraums für eine Auswertung einsehen kann, müssen die Mitglieder einige Datenschutzeinstellungen anpassen. Strava bietet verschiedene Privatsphäre-Optionen, die individuell festgelegt werden können, und diese können einschränken, wer ihre Aktivitäten sehen kann. Hier sind die Schritte, die die Mitglieder befolgen müssen, um sicherzustellen, dass ihre Aktivitäten für den Admin des Clubs sichtbar sind:

### 1. Profil-Einstellungen anpassen:

- Öffne die Strava-App oder gehe zur Strava-Website.
- Gehe zu den Einstellungen (auf der App über das Symbol oben rechts, auf der Website über das Profilbild).
- Wähle den Reiter Privatsphäre-Einstellungen aus. Wähle bei Profilsseite "Alle" aus



### 2. Aktivitäten-Sichtbarkeit für den Club freigeben:

- Unter Aktivitäten-Privatsphäre sollte die Option "Alle" ausgewählt sein. Dies sorgt dafür, dass alle Aktivitäten für Mitglieder des Clubs sichtbar sind.

