



RUNNING *FOR* WATER **2023**



VƯỢT QUA GIỚI HẠN BẢN THÂN
TỔNG GIẢI THƯỞNG LÊN TỚI

10.000.000 VND

0H 07/07/2023 - 0H 08/08/2023

10.000 BƯỚC MỖI NGÀY
10.000 BƯỚC MỖI NGÀY
10.000 BƯỚC MỖI NGÀY

Link tham gia: <https://forms.gle/b1p6gUhsLJjhmkw2A>

Giải chạy bộ online “Running for Water” 2023 với 5.000 bước mỗi ngày

Hướng tới kỷ niệm ngày thành lập các Đơn vị trong hệ thống DNP HAWACO trong tháng 7 và tháng 8 tới, cùng với thông điệp lan tỏa lối sống lành mạnh, khoẻ về thể chất, vững về tinh thần và vượt trội hơn mỗi ngày, rèn ý chí chinh phục mục tiêu & thử thách của mỗi cá nhân. Hệ thống DNP Hawaco phát động Giải chạy bộ “**Running for Water 2023**”.

Đây sẽ là cơ hội để mỗi CBNV trong DNP Hawaco Group truyền tải thông điệp, hình ảnh con người DNP Hawaco có phong cách sống lành mạnh, tình yêu thể thao và ý chí bền bỉ.



Link tham gia: <https://forms.gle/b1p6gUhsLJjhmkw2A>

THỂ LỆ GIẢI

1- Thành phần tham gia: Ban lãnh đạo và toàn thể CBNV làm việc tại các đơn vị trong hệ thống DNP Hawaco Group (khuyến khích thêm người thân CBNV).

2- Thời gian:

- Thời gian đăng ký và tham gia: Từ 00h00 ngày 07/07/2023 đến 00h00 ngày 08/08/2023.

- Thời gian ghi nhận kết quả: Kết thúc 00h00 ngày 08/08/2023.

- Vận động viên tham gia chạy và ghi nhận thông qua hệ thống của ứng dụng Strava.

Lưu ý: Hoạt động phong trào, không ảnh hưởng đến thời gian làm việc và công việc được giao. Cá nhân VĐV tham dự đảm bảo sức khỏe.

3- Thời gian tham gia Giải: người chạy chủ động lịch chạy sau khi đăng ký tham gia thành công. Kết quả tích lũy của người chạy được tính từ Thời điểm đăng ký tham gia Giải chạy.



Link tham gia: <https://forms.gle/b1p6gUhsLJjhmkw2A>

Vận động tham dự giải chạy & ghi nhận thông qua ứng dụng STRAVA:

- Vận động viên đăng ký cự ly/mục tiêu theo đường link BTC gửi.
- Điều kiện được coi là hoàn thành và hợp lệ:
 - Chạy đủ hoặc vượt cự ly đăng ký.
 - VĐV bắt buộc có tối thiểu 3 buổi chạy đạt 3 km trở lên.
 - Chỉ số pace (số phút/km) không được thấp hơn 3 và vượt quá 15 với mỗi buổi chạy ghi nhận trên Strava (vượt quá ngưỡng này coi như vi phạm luật).
- Xếp hạng thứ tự thành tích được xác định
 - Đạt Điều kiện hoàn thành và hợp lệ (mục trên)
 - Xếp hạng theo tổng số km chạy
- Người tham gia chương trình hãy đăng tải minh chứng số bước chân dưới dạng hình ảnh (hình ảnh chạy, hình ảnh điện thoại, đồng hồ, áo chạy... với ứng dụng strava) kèm hashtag: #runningforwater #5.000buoc #DnpHawaco trên trang cá nhân.

Lưu ý:

- Sử dụng phần mềm Strava để tracking đường chạy (chi tiết sẽ có trong hướng dẫn các đăng ký).
- Thành tích được ghi nhận cho các người tham gia khi chạy trong khoảng thời gian tổ chức Giải chạy.
- Người tham gia có thể chạy hoặc đi bộ tại các khu vực mong muốn.
- Ban tổ chức không chịu trách nhiệm đối với hệ thống không ghi nhận được hoạt động của vận động viên bao gồm các lỗi kỹ thuật dưới bất kỳ hình thức nào.
- Nếu phát hiện hành vi gian lận, Ban Tổ chức có quyền hủy kết quả của vận động viên đó. Trong trường hợp phát sinh khiếu nại, tố cáo, tranh chấp, dừng thi đấu, hủy kết quả,....quyết định của Ban tổ chức là quyết định cuối cùng.



Link tham gia: <https://forms.gle/b1p6gUhsLJjhmkw2A>

Top đầu nam nữ của ba cự ly (30km – 50km– 88km)

Tiền mặt 1 triệu đồng/giải + Giấy chứng nhận



50 người đăng ký sớm nhất

Miễn phí áo chạy của công ty & trở thành thành viên CLB Running for Water – DNP Hawaco



Tất cả vận động viên tham dự và đạt mục tiêu đăng ký

Huy chương cá nhân



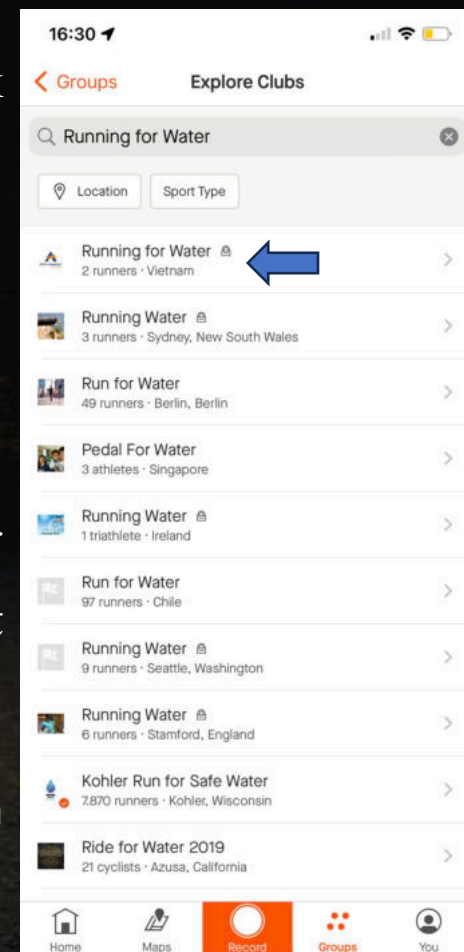
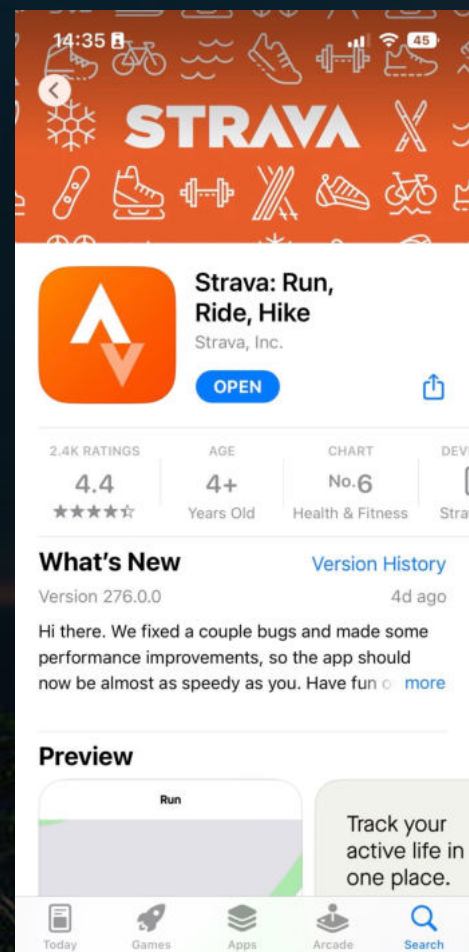
Bước 1: Vào link <https://www.strava.com/> để đăng kí tài khoản (dùng facebook hoặc google để đăng kí (cho nhanh 😊))

Bước 2: Tải ứng dụng về điện thoại và đăng nhập theo thông tin vừa đăng kí trên

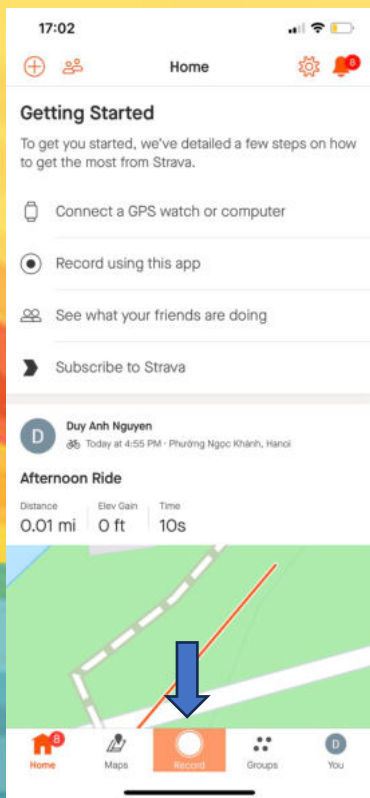
Bước 3: Vào app và gia nhập nhóm “**RUNNING FOR WATER**”

Cách 1: Nhấn vào ‘Groups’ góc dưới màn hình => Nhấn vào ‘Clubs’ => Nhấn vào ‘Explore Clubs’ => Nhập tên ‘Running for Water’ => Nhấn nút tham gia

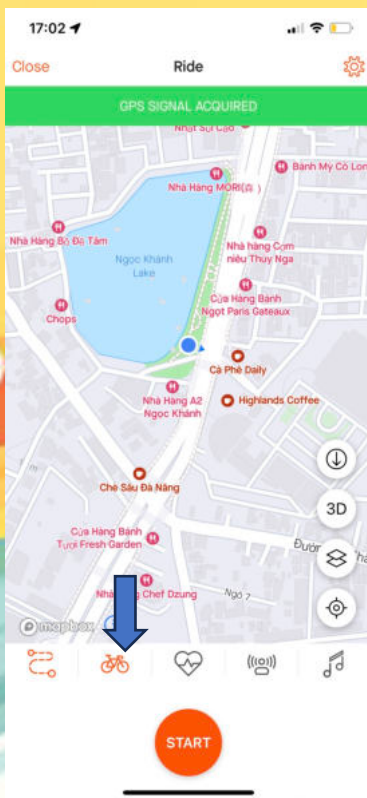
Cách 2: Truy cập đường link: <https://www.strava.com/clubs/dnphawaco> và nhấn nút tham gia



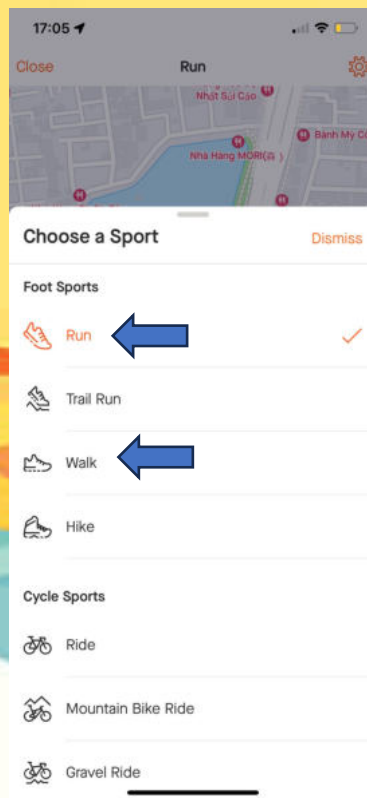
Mọi thắc mắc vui lòng liên hệ: 0833356666 (Zalo) – Mr. Duy Anh



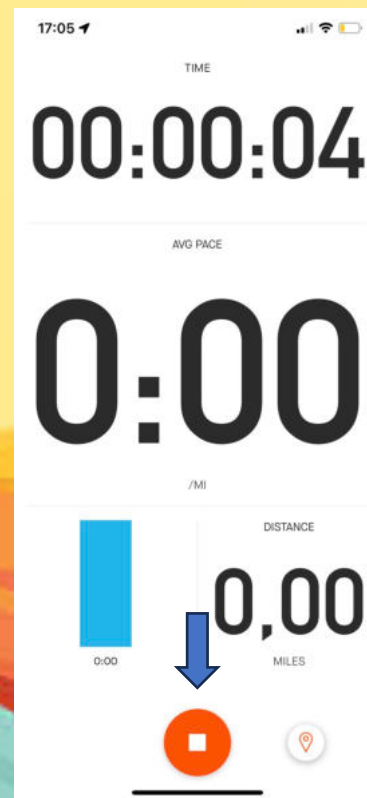
Bước 1: Nhấn nút 'Record' phía dưới màn hình



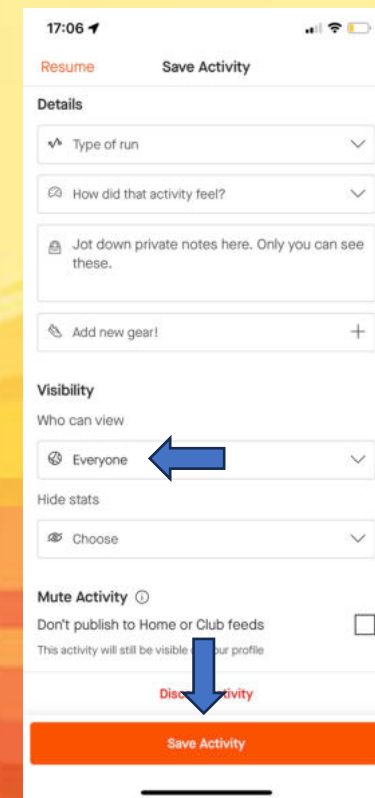
Bước 2: Nhấn vào biểu tượng xe đạp hoặc giày chạy



Bước 3: Chọn chế độ chạy hoặc đi bộ 'Run' hoặc 'Walk'. Điền xong nhấn nút 'Start' để bắt đầu



Bước 4: Bắt đầu chạy hoặc đi bộ. Hoàn thành xong sẽ nhấn nút biểu tượng vuông



Bước 5: Nhớ chọn chế độ hiển thị 'Everyone' (Bắt buộc) và nhấn 'Save Activity'

Mọi thắc mắc vui lòng liên hệ: 0833356666 (Zalo) – Mr. Duy Anh