

## Instructies voor het handmatig invoeren.

- 1) Instructies voor het handmatig invoeren van de aantal km voor de kilometerreter
- 2) Instructies voor het invoeren van de aantal activiteiten voor het clubkampioenschap
- 3) Instructies voor het aanmelden bij TCR via Strava
- 4) Instructies voor het downloaden van Strava op smartphone

# 1) Instructies voor het handmatig invoeren van de kilometerstanden in Strava voor de kilometervreter (alleen van toepassing indien je geen Strava op je mobiele telefoon gebruikt)

Wanneer je al een account hebt van Strava, begin dan bij 2a.

- 1.1a) Ga naar [www.strava.com](http://www.strava.com), je komt dan op onderstaande internetpagina.
- 1.1b) Vul hier je voornaam, achternaam, emailadres en wachtwoord in.
- 1.1c) Klik daarna op registreren

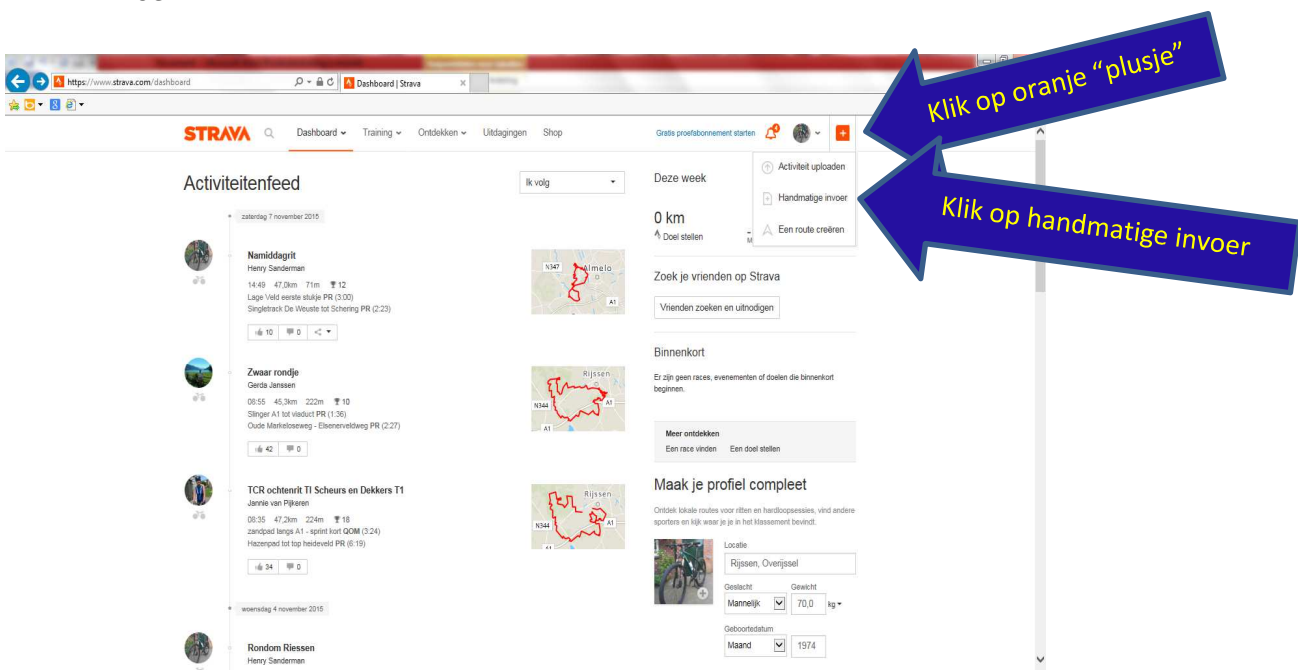


The image shows the Strava registration form. It includes social login options for Facebook and Google, followed by a section for email registration. The form has fields for 'Voornaam', 'Achternaam', 'E-mail', and 'Wachtwoord', and a red 'Registreren' button. Two blue arrows with yellow text point to the form: one points to the name and email fields with the text 'Naam, email en wachtwoord invullen', and the other points to the 'Registreren' button with the text 'Klik op registreren'.

- 1.2a) Je ontvangt binnen enkele ogenblikken een email van Strava, onderaan staat een snelkoppeling naar het internetadres, [www.strava.com](http://www.strava.com)
- 1.2b) Klik op de snelkoppeling, je komt dan op onderstaande pagina
- 1.2c) Vul hier je email en wachtwoord in en klik dan op inloggen.



1.3a) Je komt nu op de volgende internetpagina van Strava, klik op het oranje “plusje” en daarna op handmatige invoer.



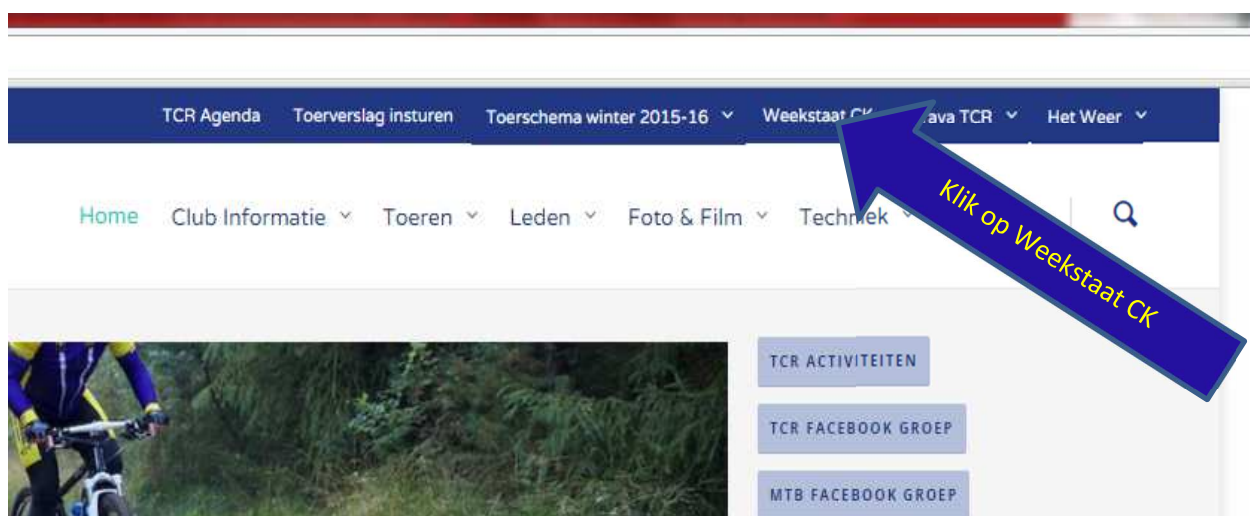
- 1.3b) Vul hier de volgende gegevens in:
- Afstand
  - Duur van de rit
  - Juiste datum (erg belangrijk bij een rit van TCR)
  - Eventuele omschrijving van de rit

- 1.3c) Wanneer je dit gedaan hebt, klik je op “Creëren”.  
De kilometers zijn nu toegevoegd aan je account.



## 2) Instructies voor het invoeren van de activiteiten op de TCR-site voor de punten van het clubkampioenschap

- 2.1a) Ga naar [www.tourclubrijssen.nl](http://www.tourclubrijssen.nl), en klik op het tabblad “weekstaat CK”.



2.1b Klik op het geel gemarkeerde “weekstaat invullen”

**Weekstaat Clubkampioen**

**Weekstaat Invullen**

Ingevulde weekstaten

Weeknummers

Reglement

**Eregalerij**

2.1c Tot nader bericht, hoef je alleen het wachtwoord “sporthal” in te voeren (mocht dit wijzigen, dan wordt dit te zijner tijd bekend gemaakt). Klik daarna op OK.

**Weekstaat Clubkampioenschap TCR**

Inloggen

Wachtwoord

OK Annuleren

Powered by [www.formdesk.nl](http://www.formdesk.nl)

2.2a) Vul in onderstaand schema je naam-, adres- en emailadres-gegevens in. Vul daarna het weeknummer in en kijk welke activiteiten voor jouw van toepassing zijn.

**TCR Tourclub Rijssen**

**Weekstaat Clubkampioenschap TCR**

Voornaam \*

Naam \*

Emailadres \*

Weeknummer \*

Aantal keren vertrokken vanaf de Sporthal (cf. Toerschema)

Aantal dagen meerdaagse TCR toertocht

Deelname fietstoertocht buiten Rijssen cf. toerschema

Inzet als helper/vrijwilliger bij TCR toertocht (cf. NTFU kalender)

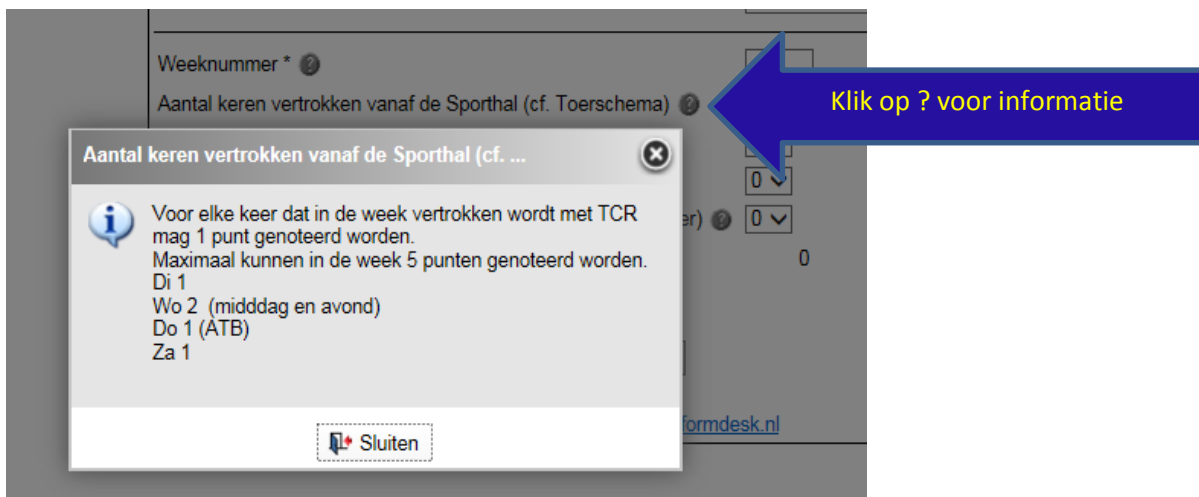
Weekpunten

\* = Invoer verplicht

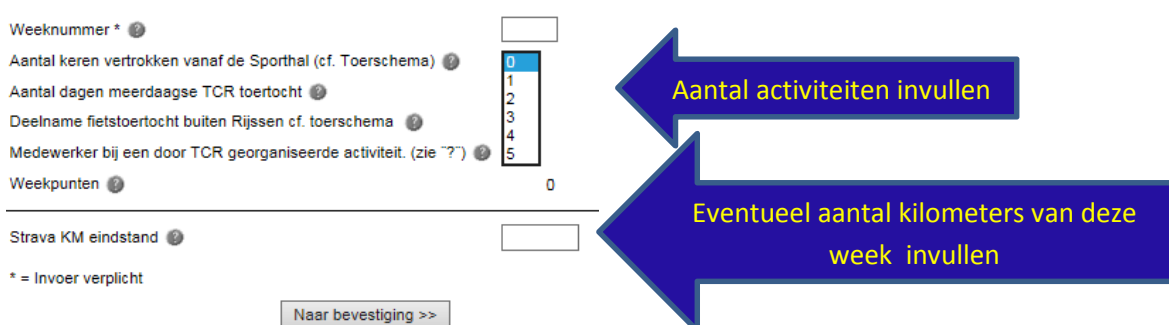
Naar bevestiging >>

Dit formulier is gemaakt met [www.formdesk.nl](http://www.formdesk.nl)

2.2b) Wanneer je op een vraagteken klikt, komt de informatie van de desbetreffende puntselector tevoorschijn



2.2c) Achter de omschrijving kun je de aantal keren dat je ergens aan hebt deelgenomen invullen door op het cijfer te klikken.



2.2d) Eventueel kan hieronder nog de aantal km van Strava worden ingevuld van deze week

2.2e) Wanneer je klaar bent, klik je op “naar bevestiging”, je krijgt dan een email met een overzicht van de punten.

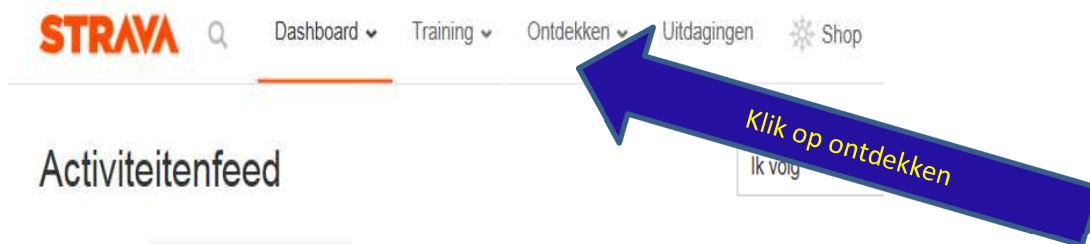
**2.2f) Het aantal punten voor het deelnemen in een commissie zal aan het einde van het jaar door de commissie CK en KV worden bijgeplust.**

**HIERBIJ HET DRINGENDE ADVIES OM DE WEEKSTAAT PER WEEK OF UITERLIJK PER MAAND IN TE VULLEN I.V.M. HET BEKEND MAKEN VAN DE TUSSENSTANDEN !! WANNEER DE WEEKSTAAT NIET WEKELIJKS OF MAANDELIJKS WORDT INGEVULD, DAN ZULLEN DEZE RESULTATEN NIET WORDEN MEEGENOMEN IN DE EINDUITSLAG.**

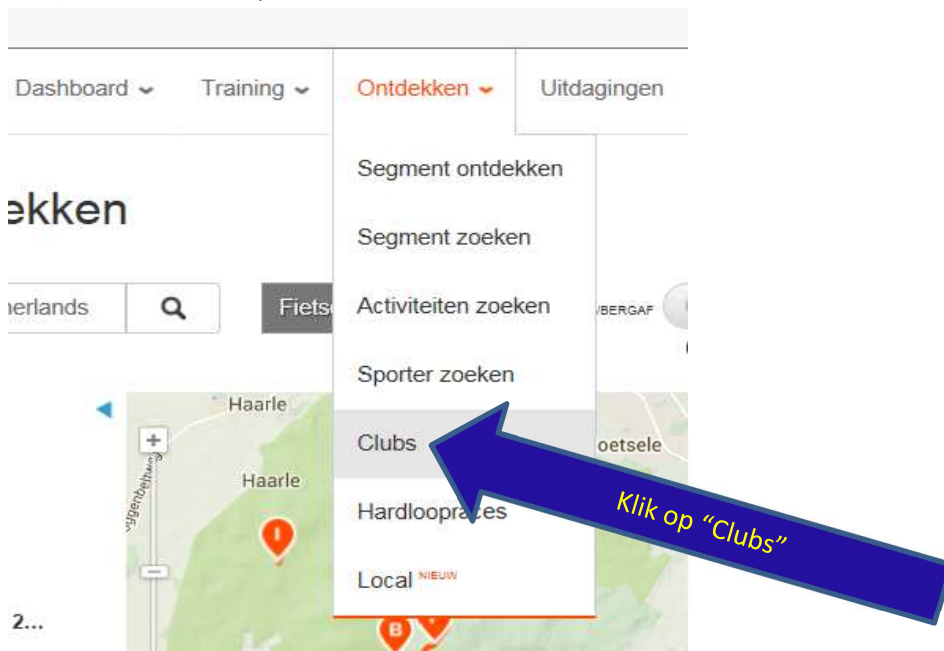
### 3) Instructies voor het aanmelden van Strava bij TCR

3.1a) Ga naar [www.strava.com](http://www.strava.com) en log in met je gebruikersnaam en wachtwoord.

3.2b) Klik op het tabblad ontdekken



3.2c) Klik daarna op clubs



3.2d) Vul bij "Clubnaam" in: Tourclub Rijssen, daarna klik je op de button "Fietsen"

3.2e) Klik daarna op "zoeken"

## Clubs



Tourclub rijssen  Locatie   Alle  Fietsen  Hardlopen  Triathlon Soort club Alles



## Clubs



Tourclub rijssen  Locatie   Alle  Fietsen  Hardlopen  Triathlon Soort club Alles



**Tourclub Rijssen**   
Rijssen, Overijssel, Nederland

74 leden Fietsen Club

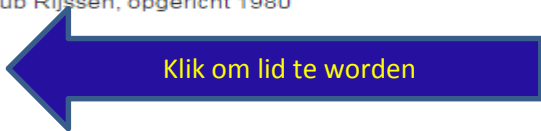


- 3.2f) Klik op de tekst "Tourclub Rijssen" en onderstaande pagina komt te voorschijn
- 3.2g) Klik op "vragen om lid te worden";
- 3.2h) Wanneer je je netjes hebt gedragen het afgelopen jaar, krijg je van de tourclub een mailtje wanneer je bent toegevoegd als lid van de Strava groep van TCR.

## Tourclub Rijssen

Rijssen, Overijssel, Nederland  
<http://www.tourclubrijssen.nl/web>

Strava club voor leden van Tourclub Rijssen, opgericht 1980



Clubklassement

Recente activiteiten

Leden

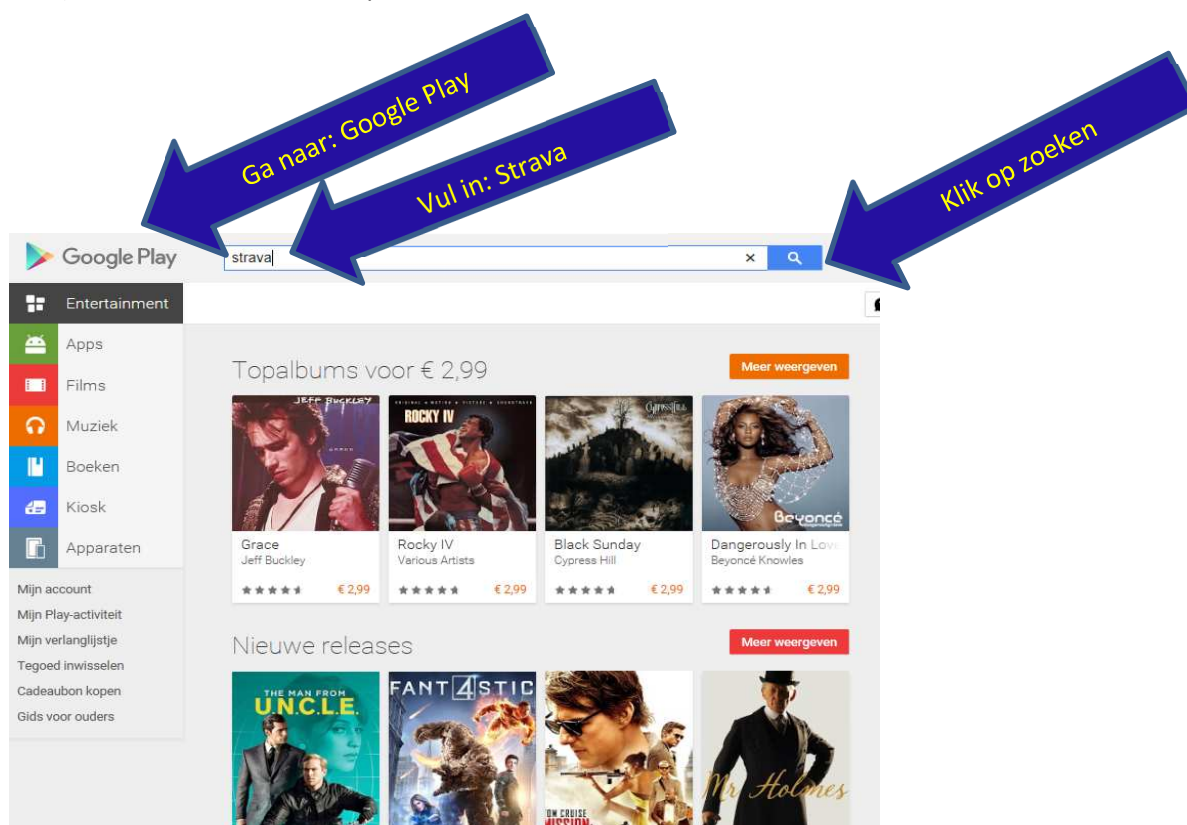
Klik op vragen om lid te worden. Je krijgt van de tourclub bericht wanneer je bent toegevoegd als lid.



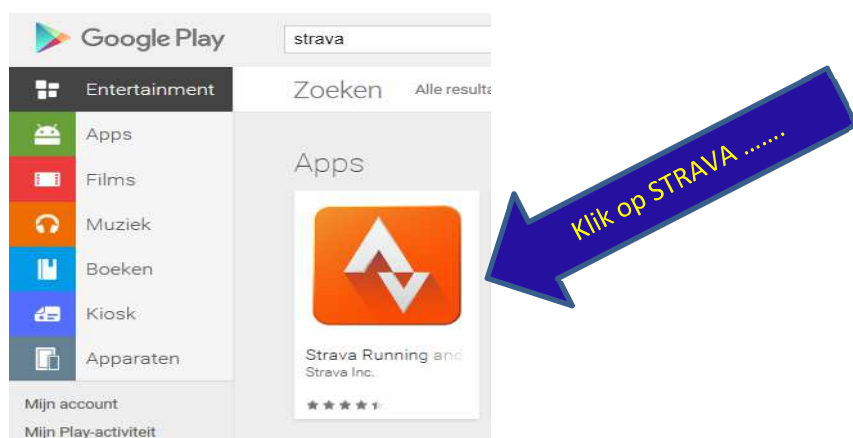
## 4) Instructies voor het installeren en gebruiken van Strava op je mobiele telefoon

4.1a) Ga naar google play op je smartphone of tablet (android versie).

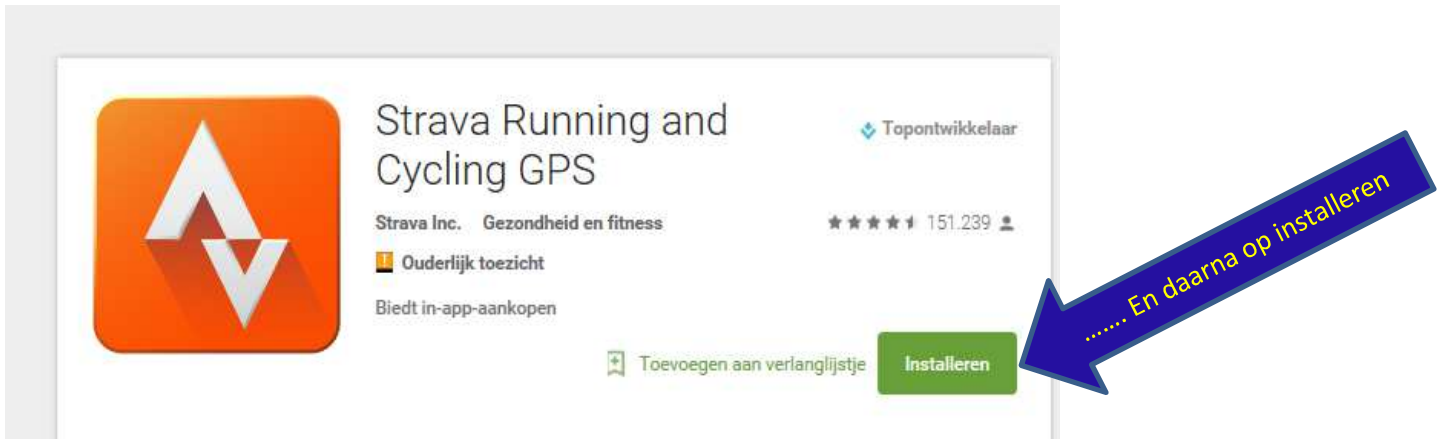
4.1b) Vul in: Strava en klik op zoeken.



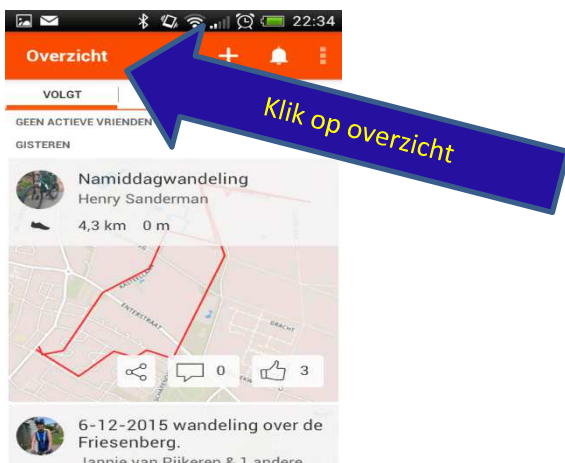
4.1c) Klik op de afbeelding van Strava zoals hieronder weergegeven.....,



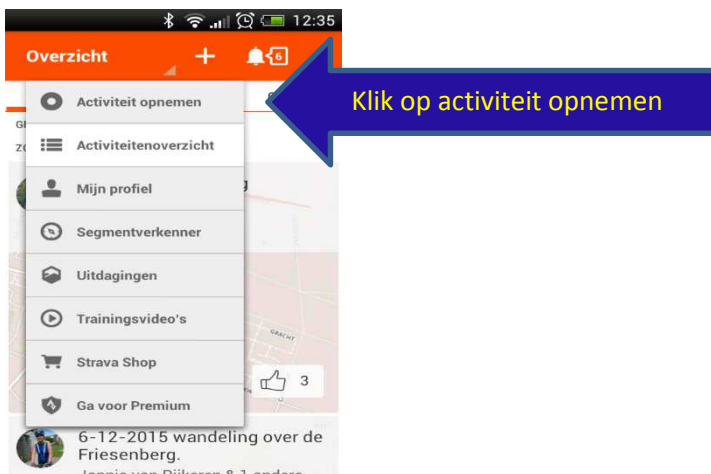
.....en klik daarna op installeren. De telefoon of tablet zal de app installeren (zorg wel voor voldoende vrij geheugen op je telefoon of tablet)



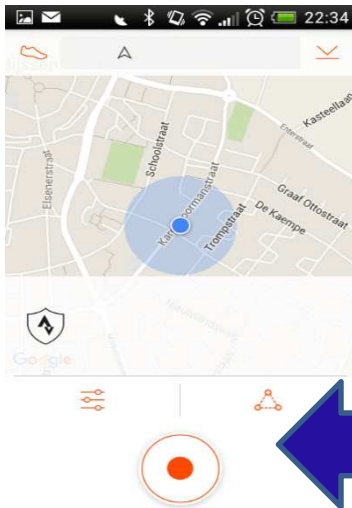
4.2a) Wanneer je bent aangemeld bij Strava en wanneer je bent aangemeld bij de Strava groep van de Tourclub Rijssen, hoef je alleen maar Strava te activeren voordat je gaat fietsen. Ga naar de Strava-app en klik linksboven op "overzicht".



4.2b) Er vouwt nu een menu open, bovenaan staat "activiteit opnemen": Klik hierop



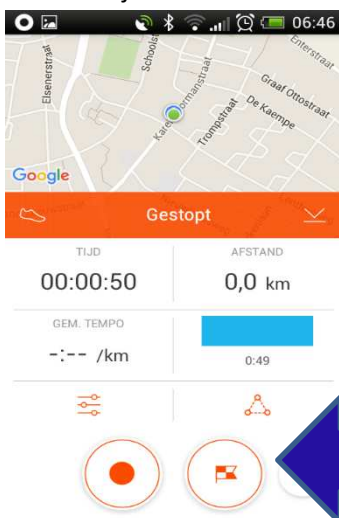
4.2c) Klik daarna op het ronde vakje onderaan het scherm (het starten van de opname)



4.2d) Wanneer je terugkomt van een rit, zet je de rit stop door onderaan het scherm op het vierkante blokje te klikken.



4.2e) Door op de finishvlag te klikken, worden de gegevens opgeslagen en tevens vermeld bij Strava Tourclub Rijssen.



4.2f) Na het finishen kun je eventueel nog een foto toevoegen of omschrijving invullen.



4.2g) Door onderaan het scherm op “Activiteit opslaan” te klikken, wordt het definitief opgeslagen. Wanneer je bent aangemeld bij TCR Strava, worden deze gegevens automatisch doorgestuurd en bijgewerkt. Je resultaten kun je onder andere bekijken op de site van de tourclub, maar natuurlijk ook op je mobiele telefoon of op de computer.



**Veel succes en heel veel fietsplezier.**