

OBJETIVO

A ALCER (Associação de Lazer, Cultural e Esportiva RioPretense, trazendo sempre inovações para atender a todos de forma clara e objetiva, disponibiliza esse manual de orientações sobre a corrida virtual.

Como essa modalidade é uma modalidade nova entre empresas que organizam eventos presenciais, nós da Alcer tomamos todo cuidado possível para deixar o evento virtual o mais parecido com o evento presencial, com exceção de que não teremos aglomerações de pessoas.

E como a Alcer tem por paixão ser pioneira em eventos esportivos, foi pioneira também em criar o período de prova, ou seja, um prazo de dias para que o participante possa entregar o seu resultado.

Abaixo, separado por seção, contém todas as informações necessárias para iniciar seu evento virtual junto com a gente, e, se por acaso ainda existir dúvidas, no final de cada página do manual está o e-mail de contato e whatsapp para tirar as dúvidas que restarem.

Este manual é único e exclusivo para a 12ª CORRIDA SQUADRAFIT DAHMA 5K/10K VIRTUAL

1 STRAVA – APLICATIVO OFICIAL PARA VALIDAÇÕES DE TEMPO

- 1.1. Para colocar todos os participantes em igualdade de tempo, o STRAVA é o aplicativo oficial.
- 1.2. Todo atleta deve por obrigação ter uma conta no STRAVA.
- 1.3. A conta e a atividade do participante deverá estar em modo público, ou seja, todos tem que ter acesso.
- 1.4. Assim que estiver com o STRAVA configurado, procurar por **ALCER EVENTOS ESPORTIVOS** e seguir a conta (não obrigatório, porém, para uma pesquisa mais rápida nos atletas participantes).

2 UTILIZAÇÃO DE SMARTPHONE PARA CRONOMETRAGEM

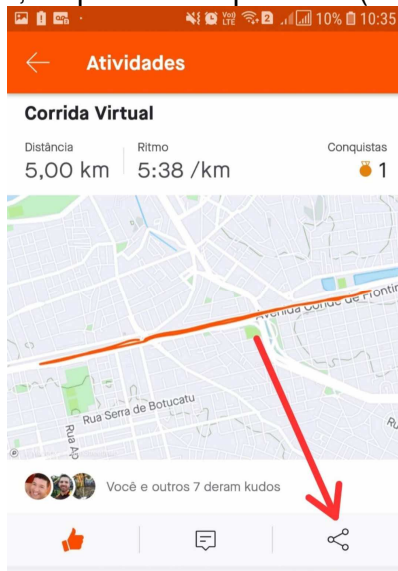
- 2.1. Caso o atleta opte em usar o smartphone, são necessárias algumas verificações importantes.
- 2.2. O smartphone não pode estar em modo de economia de bateria. Isso atrapalha a geolocalização do GPS do aparelho.
- 2.3. O smartphone não pode ter, além do STRAVA, outro app de cronometragem em funcionamento no mesmo momento. Um vai atrapalhar o outro e não vai marcar certo.
- 2.4. Alguns aparelhos smartphones tem nas configurações de GPS a opção do Método de Localização. Utilize sempre a opção **“ALTA PRECISÃO”**.
- 2.5. Por ser uma tecnologia que está em constante mudança, de um aparelho smartphone para outro (e mesmo que seja da mesma fabricante, mas modelos diferentes), pode existir variações de distância no percurso.
- 2.6. Quando abrir o APP STRAVA, aguardar no mínimo 1 minuto para que o satélite possa sincronizar com o GPS do smartphone. **Dica de ouro ALCER: Se alongue, se hidrate, se aqueça enquanto essa sincronização é feita.**
- 2.7. Sempre verifique se a localização que está informando é exatamente onde se encontra.
- 2.8. Assim que escolher o percurso a ser realizado, faça um teste, mesmo que seja só caminhando ou pedalando, e verifique se o GPS não se perdeu naquela região. Principalmente se for uma região montanhosa.
- 2.9. Em dias nublados, o sinal de gps com o satélite pode ser comprometido.
- 2.10. Nunca se esqueça, estamos falando de uma tecnologia que depende de um bom funcionamento, por isso, não deixe para o ultimo dia para fazer seu percurso.

3 UTILIZAÇÃO DE RELOGIO DE PULSO PARA CRONOMETRAGEM

- 3.1. Nos dias atuais existem várias marcas de relógios de pulso que tem por funcionalidade cronometrar seu tempo, e calcular distância percorrida.
- 3.2. Utiliza o relógio que desejar, de qualquer marca (caso tenha relógio, se não, vai de smartphone mesmo).
- 3.3. O relógio escolhido para cronometrar e calcular a distancia percorrida do atleta, deverá ser compatível com o STRAVA.
- 3.4. É necessário sincronizar o tempo do relógio com sua conta no STRAVA, pois só a partir daí será criado o link para ser enviado por e-mail a organização para ANALISE E HOMOLOGAÇÃO.
- 3.5. Cada relógio tem seu modo de sincronização com o STRAVA, faça um teste antes e entenda como funciona para não deixar nos últimos dias e deixar de enviar o link da atividade.
- 3.6. Aguarde o sinal do satélite sincronizar com o GPS do relógio de pulso. **Dica de ouro ALCER: Se alongue, se hidrate, se aqueça enquanto essa sincronização é feita.**
- 3.7. Assim que escolher o percurso a ser realizado, faça um teste, mesmo que seja só caminhando ou pedalando e verifique se o GPS não se perdeu naquela região. Principalmente se for uma região montanhosa.
- 3.8. Em dias nublados, o sinal de gps com o satélite pode ser comprometido.
- 3.9. Nunca se esqueça, estamos falando de uma tecnologia que depende de um bom funcionamento, por isso, não deixe para o último dia para fazer seu percurso.

4 COMO ENVIAR O LINK DA ATIVIDADE PARA A ANÁLISE E HOMOLOGAÇÃO

- 4.1. Abaixo temos a imagem de uma atividade feita no STRAVA.
- 4.2. Quando estiver nessa situação, clique no compartilhar (Seta Vermelha)



- 4.3. Logo em seguida será aberta uma tela onde tem algumas opções de compartilhamento. Caso o e-mail que utilize já esteja logo no início, clica nele, caso contrário, clique na opção MAIS (seta vermelha) para localiza-lo



4.4. Assim que abrir a opção “Mais” aparecerá várias formas de compartilhamento. Localize o ícone correspondente ao e-mail que utiliza no seu smartphone para poder encaminhar seu link de atividade. No exemplo, está sendo mostrado a partir da conta do GMAIL (seta vermelha), mas pode ser qualquer outro email.



4.5. A partir daí, será aberto a tela do seu e-mail, e no corpo do texto já irá o link da sua atividade. É necessário preencher o campo destinatário com: alcereventos@yahoo.com (seta azul), no assunto informar: ATIVIDADE SEVEN (seta vermelha) e acima do corpo do texto escrever ATIVIDADE DO (E ESCREVA O NOME COMPLETO DE QUEM REALIZOU A ATIVIDADE, SETA VERDE). Logo após, enviar o e-mail.

ALCER

ASSOCIAÇÃO DE LAZER, CULTURAL E ESPORTIVA RIOPRETENSE



4.6. Pronto! A partir daí, se seguiu os passos, seu link de atividade foi enviado com êxito para nós da ALCER EVENTOS.

5 COMO SABER SE O TEMPO FOI RECEBIDO, ANALISADO E HOMOLOGADO

5.1. Vamos utilizar as funcionalidades do próprio aplicativo STRAVA.

5.2. O Aplicativo STRAVA tem uma opção de LIKE (que se chamam KUDOS). (imagem 1, seta vermelha)

5.3. Quando estiver com um LIKE (ou KUDO) da conta com nome de **WENDY FERNANDO ALVES**, significa que foi recebido o link e enviado para análise (imagem 2, seta azul).

5.4. Quando estiver com um LIKE (ou KUDO) da conta com nome de **ABNER SANTANA**, significa que o tempo foi analisado e foi encaminhado para homologação (imagem 2, seta verde).

5.5. Quando estiver com um LIKE (ou KUDO) da conta **ALCER EVENTOS ESPORTIVOS**, significa que o tempo foi homologado no sistema (imagem 2, seta vermelha).

Imagem 1

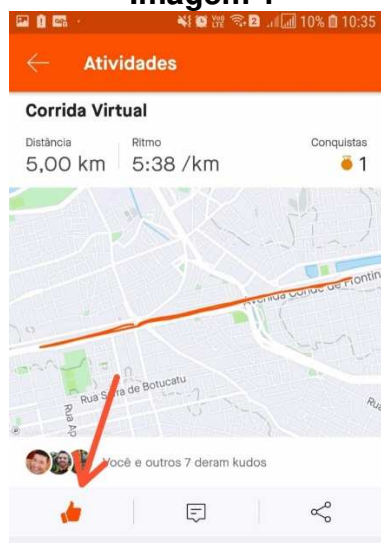
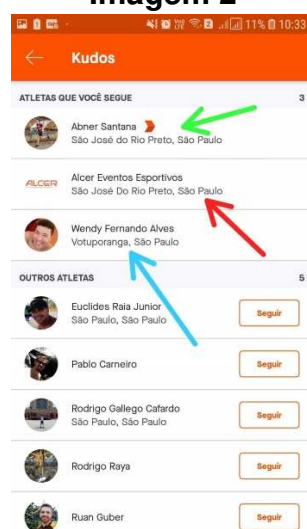


Imagem 2



6 QUAIS TIPOS DE PERCURSO POSSO FAZER

6.1. Confira sempre a distância que se cadastrou no evento, e, caso queira trocar, entrar em contato com a organização pelo e-mail informado no rodapé da página.

6.2. Os percursos estão liberados a escolha do participante, podendo ser terra, asfalto, grama, desde que tenha segurança para o participante e não infrinja nenhuma ordem dos órgãos de saúde estadual e municipal. (verificar sempre a situação da sua cidade sobre o COVID).

6.3. Dica de Ouro Alcer: Quando escolher onde deseja fazer a cronometragem, verificar antecipadamente se naquela região não tenha problemas com sinal de internet, gps, etc. vale a pena ir fazer o percurso, mesmo que seja caminhando ou de bike para testar.

6.4. Os percursos não podem ter uma distância menor que 1K, e deverá iniciar e terminar sempre no mesmo local, podendo ser:

- ✓ Ida e volta, saindo do ponto A, retornando no ponto B, e terminando no ponto A.
- ✓ Ida em volta de 1K, até terminar a distância escolhida, desde que o término seja no local onde iniciou sua atividade.
- ✓ Dar volta em quarteirões, desde que o término seja no local onde iniciou sua atividade.
- ✓ Correr em parques, sempre respeitando o término da sua atividade no local onde iniciou.
- ✓ **Todos os percursos tem que ter no mínimo 1K entre o ponto A até o ponto B, ou a volta, e toda atividade terminar no mesmo local onde iniciou.**

6.5. Está terminantemente proibido o participante:

- ✓ Correr percurso menor que 1K.
- ✓ Correr em volta de quarteirão (1 quarteirão tem média de 450 metros).
- ✓ Correr em velódromo (1 volta em média são de 750 metros).
- ✓ Correr em esteira.
- ✓ Correr percurso menor que o escolhido (se for 5K, a distancia no STRAVA tem que marcar igual ou superior. Em caso de menor, e ainda dentro do prazo, será convidado a fazer novamente o percurso).
- ✓ Enviar o link da atividade após o prazo estipulado pela organização. (verificar o período para envio e validação dos tempos nas redes sociais da Alcer).

6.6. Durante o período do evento (verificar o período envio e validação dos tempos nas redes sociais da Alcer), o atleta tem direito de:

- ✓ Fazer o percurso quantas vezes quiser.
- ✓ Correr em vários percursos diferentes.
- ✓ Enviar quantas vezes quiser o link da atividade para análise e possível homologação.

e-mail para envio dos resultados: alcereventos@yahoo.com

Bons Treinos!
Boa prova a todos!
Saudações Esportivas!