

フルコースで走ろう！



ドナルド・マクドナルド・ハウス支援
チャリティラン&ウォーク2021

「Strava」で“つながろう”！ みんなで20,000キロ走破を目指そう！

参加方法

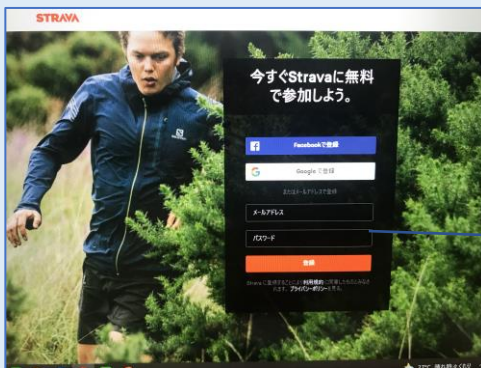
参加は任意です

●ランアプリ「Strava（ストラバ）」に登録しよう！

- 1) スマートフォンのアプリストア等でランニングアプリ「Strava」を検索
- 2) 「Strava」を選択し、ダウンロードして登録！



登録は**無料**です。同「Strava」アプリ内の有料オプション(30日間の無料トライアル)にお申込みにならないよう、ご注意ください。

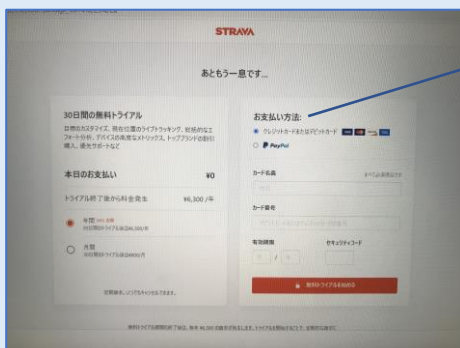


メールアドレスとパスワード
入力して会員登録



操作ご注意ください！

「30日間の無料トライアル」に申し込むと無料期間後に年間6,300円が発生します。
(1か月800円)



操作ご注意ください！

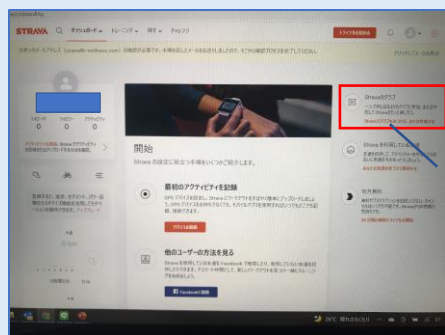
今回のクラブへの参加は「無料」です。
お支払いは必要ありません。

3) クラブに参加しよう！

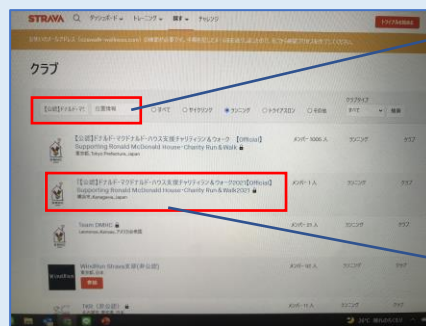
- ①「検索」画面→「クラブ」から「【公認】ドナルド・マクドナルド」と入力！
- ②『【公認】ドナルド・マクドナルド・ハウス支援チャリティラン&ウォーク2021【Official】 Supporting Ronald McDonald House・Charity Run & Walk2021』を選択して、「参加リクエストを送信」を押す！

※下記URL、QRコードからも参加できます！

<https://www.strava.com/clubs/dmhcrw2021>



「Stravaでクラブを見つける」を押す



「【公認】ドナルド・マクドナルド」と検索する

検索結果で、こちらをクリック、「参加リクエストをする」のボタンを押す

4) 走った記録を保存しよう！

- ① 走る前に「記録」→「スタート」
- ② 走り終わったら「■(ストップ)」→「完了」→「保存」

※公開範囲を自分のみにすると参加ができないので、ご注意ください！



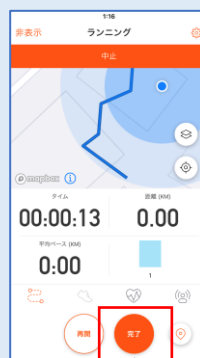
走る前に「記録」のボタンを押す



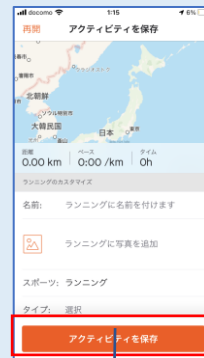
走り始める時「スタート」のボタンを押す



走り終わった時や休憩時に「■」のボタンを押す



すべて走り終わった時「完了」のボタンを押す



最後に「アクティビティを保存」のボタンを押し記録を保存

● DMH支援チャリティラン&ウォーク

～1週間ブルーコーデで走って、みんなで合計20,000キロを目指そう～

1) 日本第1号ハウス(せたがやハウス)生誕20周年にちなんで目標20,000キロ！大会当該週1週間(11月15日(月)～11月21日(日))で、今年目標合計20,000キロを、ブルーコーデで走って達成しよう！

2) 1週間のクラブ全員の成果を発表！

クラブ登録メンバー全員で走った合計総走行距離、総走行時間を後日大会HPにて発表します！20,000キロ達成か？お楽しみに！

