

## Instruções de participação

### Como participar? É fácil:

#### 1. Registrar-se, criando o seu «nome de utilizador» e a sua «password»

Pode fazê-lo no computador ou no telemóvel em <http://www.cyclingchallenge.eu/pt/> (versão em Português)

Abrindo o espaço «Regista-te» (no canto superior direito), definir os 3 campos do formulário «Registo»:

Nome de utilizador  
Endereço eletrónico  
Palavra-passe

*O seu registo (Nome de utilizador e Palavra-passe) no site do European Cycling Challenge é o mesmo para o site e aplicação para telemóvel (APP) do sistema NAVIKI (<https://www.naviki.org/pt/naviki/>) que irá utilizar para registar os seus percursos (ver ponto 3)*

Bem-vindo, está registado no European Cycling Challenge. Agora precisa de...

#### 2. Inscrever-se nas suas equipas

Se vive na Área Metropolitana de Lisboa, a sua equipa é a «Área Met. de Lisboa (PT)».

Cada participante, para além da equipa da AML pode participar em mais uma de cada uma das categorias de subequipas: «empresas», «escolas» e «outras». Desde logo, deve inscrever-se na equipa do seu município. Cada um dos 18 municípios da AML, corresponde a uma subequipa. Deve inscrever-se no seu, entrando no menu «Outros».

Se tiver dúvidas veja aqui

#### 3. Descarregar a aplicação (APP) Naviki

O registo dos seus percursos é feito através do sistema «naviki» ([www.naviki.org/pt/naviki/](http://www.naviki.org/pt/naviki/)), que está disponível em Português e é gratuito.

#### **Pode aceder no seu computador ou no telemóvel.**

A versão da aplicação para telemóvel/smartphone (APP), está disponível para qualquer dos sistemas operativos:

- Android (tem que ter ou criar uma conta google);
- iOS;
- ou Windows Phone.

a. . .

. . m. área  
. l. . metropolitana  
de lisboa

---

Podem participar mesmo não tendo telemóvel/smartphone e sem descarregar. No entanto, o registo dos seus percursos é mais fácil se utilizar o seu telemóvel para os gravar e juntar automaticamente às suas equipas.

**4. Ande de bicicleta. Todos os seus percursos feitos entre 1 e 31 de Maio contam para a sua equipa e subequipas em que esteja inscrito**

O registo dos seus percursos poderá ser feito por 3 formas possíveis:

a. **o registo será automático** se tiver instalado (descarregado) a aplicação no seu telemóvel / smartphone.

— No início do seu percurso, ligar a APP Naviki no seu telemóvel e clicar em «traçar rota».

— Quando chegar ao seu destino, acione a opção «Páre» e grave a sua rota (pode dar um nome ou aceitar o nome assumido por defeito (data/hora). Nalgumas versões não aparece a tecla «Páre». Nesse caso, clique no símbolo de configurações (roda dentada, no canto inferior esquerdo) que abrirá a função «guardar como» e aí grave com o nome que entender.

*Nota: este é o sistema mais simples de registar os seus percursos.*

b. **se não tem um telemóvel/smartphone, pode inserir manualmente** as suas deslocações no site [www.naviki.org/pt/naviki/](http://www.naviki.org/pt/naviki/). Depois de iniciar a sessão, preencher a sua deslocação em «rota carregar»

c. **Se tiver criado um percurso num sistema GPS, pode fazer a importar desses ficheiros em formato «.gpx»**

*Mesmo depois de maio, poderá continuar a utilizar a APP Naviki para gravar todos os seus percursos de bicicleta, ficando a conhecer para cada percurso, o tempo e velocidade, as variações de altitude, as calorías gastas, o valor da viagem se tivesse feito de carro.*

AML, 24 de abril de 2017