

LONG PHÚ RACE

CHÀO MỪNG KỶ NIỆM 25 NĂM LONG PHÚ TOURIST



Thời gian:

00:00 ngày 1/4 đến 23:59 ngày 1/5/2026



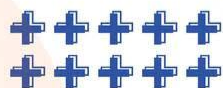
Hình thức

Chạy bộ Online (không tập trung)



Địa điểm:

VĐV chạy tại địa điểm tùy chọn, phù hợp với điều kiện cá nhân



CẨM NANG HƯỚNG DẪN

LONG PHÚ RACE

CHÀO MỪNG KỶ NIỆM 25 NĂM LONG PHÚ TOURIST

29/3/2026

Phát động, triển khai đăng ký

01/5/2026

Kết thúc giải

Bắt đầu giải

01/4/2026

Tổng kết, công bố kết quả

25/5/2026

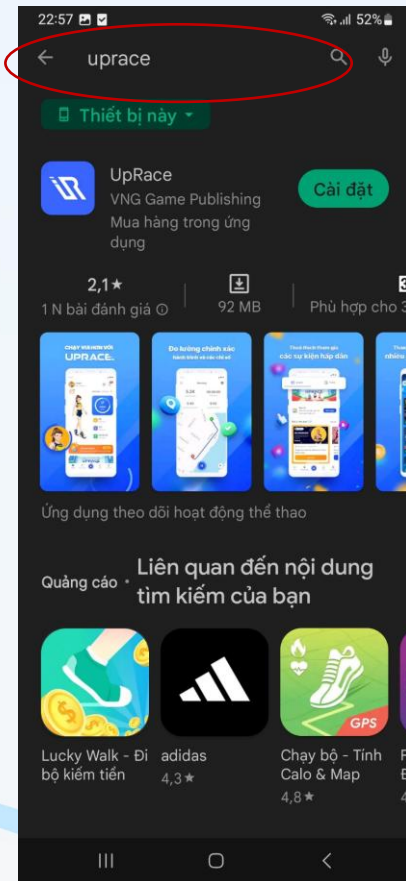
MỤC ĐÍCH & Ý NGHĨA

Giải chạy Online “Long Phu Race 2026” (Sau đây gọi tắt là Giải chạy) là sân chơi thiết thực và bổ ích nhằm khích lệ tinh thần luyện tập thể dục thể thao của toàn thể người lao động, tạo không khí vui tươi, sôi nổi chào mừng Kỷ niệm 25 năm thành lập Công ty Cổ phần Du lịch Long Phú (25/05/2001 – 25/05/2026).

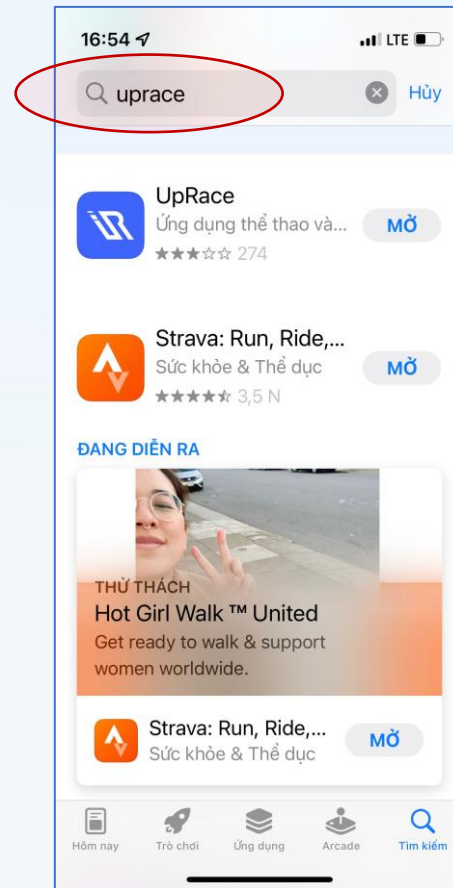
Thể hiện nét đẹp văn hóa Long Phú trong việc nâng cao đời sống tinh thần và thể chất của người lao động. Đẩy mạnh và nâng cao chất lượng phong trào tập luyện thể dục, thể thao, nâng cao sức khỏe, tái tạo sức lao động. Tạo điều kiện cho CBCNV các đơn vị giao lưu, học tập, trao đổi kinh nghiệm, phát huy tinh thần đoàn kết của CBCNV Công ty Cổ phần Du lịch Long Phú.

BƯỚC 1 : TẢI APP, TẠO TÀI KHOẢN

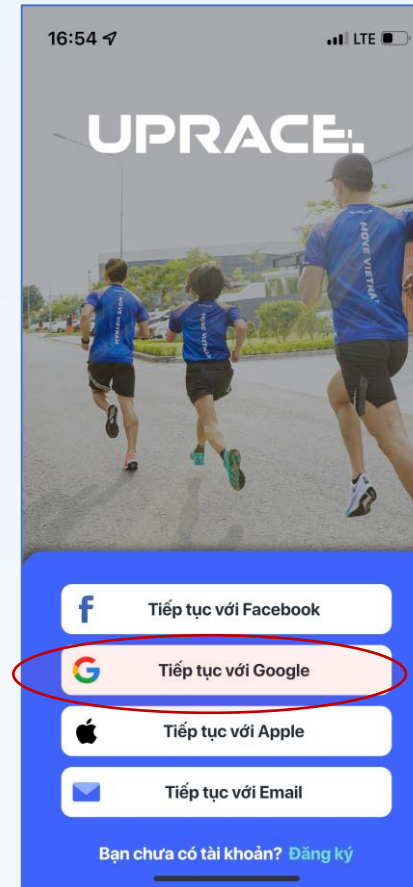
Tải app trên CH Play hoặc Appstore, tìm từ khóa UPRACE. Sau khi tải về, sử dụng gmail cá nhân/ facebook để đăng nhập



Trên ĐT android



Trên iPhone



Dùng gmail hoặc facebook đều được

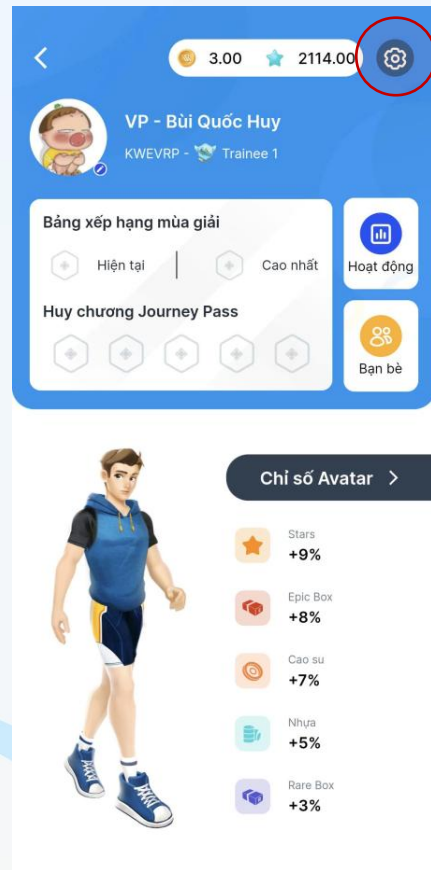
BƯỚC 2 : CHUẨN HÓA THÔNG TIN THAM GIA

Cần chuẩn hóa thông tin để BTC có thể xác định nhân sự tham gia. Đây là bước quan trọng, giúp tính thành tích cá nhân và tập thể.

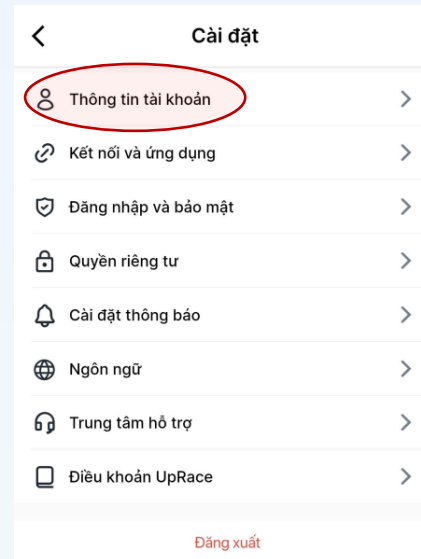
Bấm lên biểu tượng bên trái để sửa thông tin



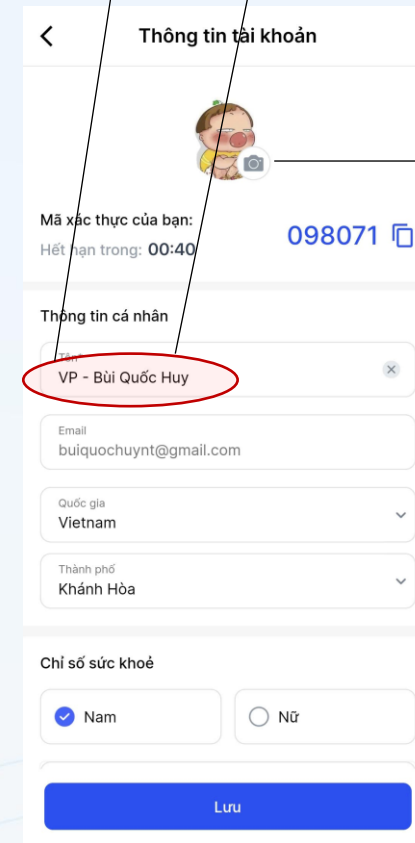
Bấm vào dấu răng cưa bên phải



Chọn thông tin tài khoản



Sửa lại theo cú pháp
Mã khu vực - Họ và Tên



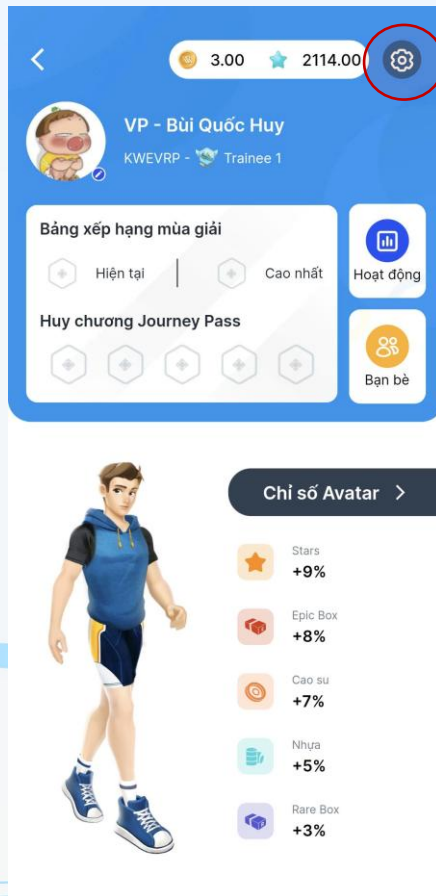
Đổi hình đại diện
(nếu cần)

KV Đảo Khỉ: ĐK
KV Đảo Hoa Lan: HL
KV Bến Nha Phu: NP
KV Văn phòng: VP

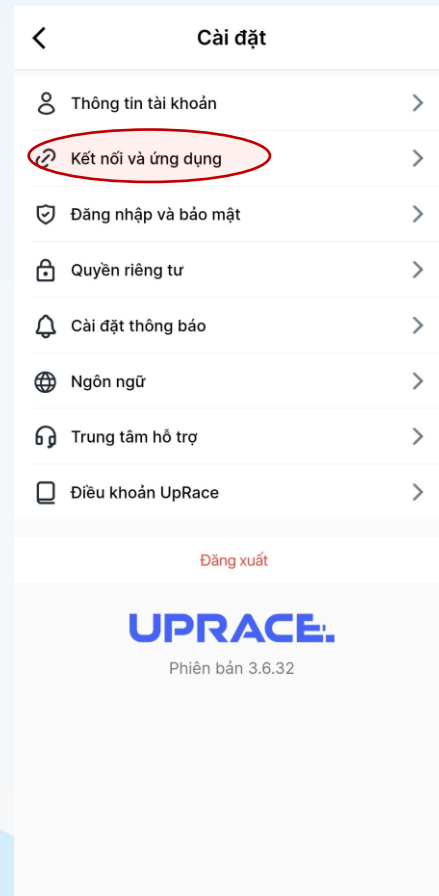
BƯỚC 3 : KẾT NỐI VỚI THIẾT BỊ ĐỒNG HỒ (nếu có)

Hiện tại, UPRACE hỗ trợ kết nối trực tiếp với 2 loại đồng hồ là : **APPLE WATCH** và **GARMIN**.
Các loại đồng hồ khác như : Samsung Watch, Huawei, Xiaomi.....

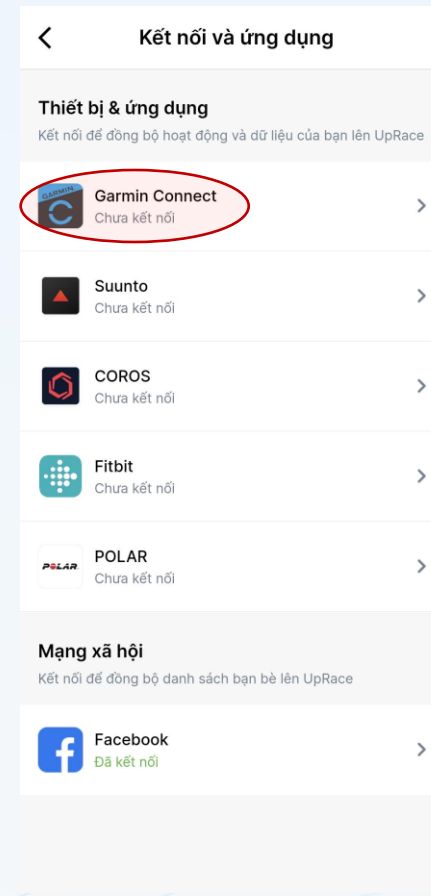
Vào nút răng cưa



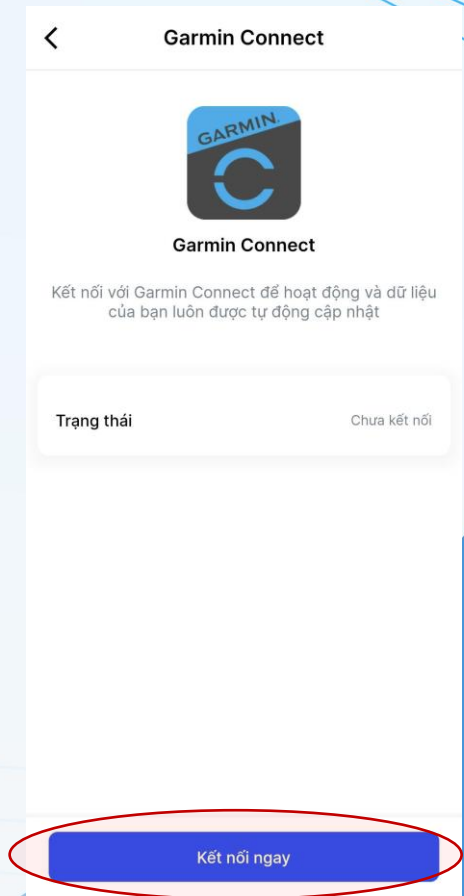
Bấm kết nối ứng dụng



Chọn Sức Khỏe (Apple Watch) hoặc Garmin



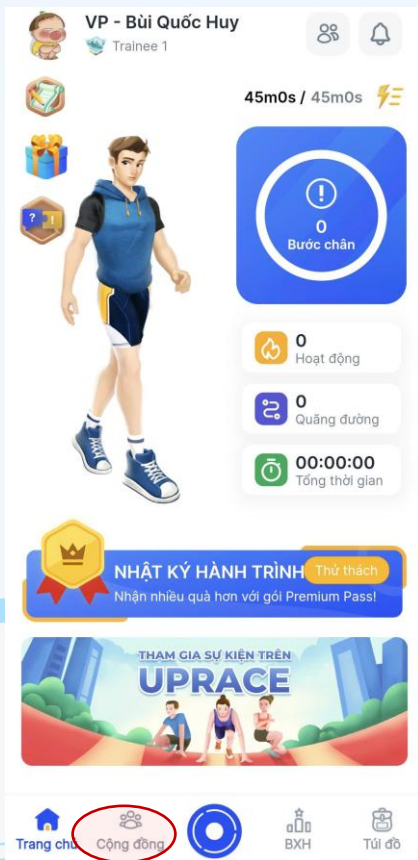
Kết nối



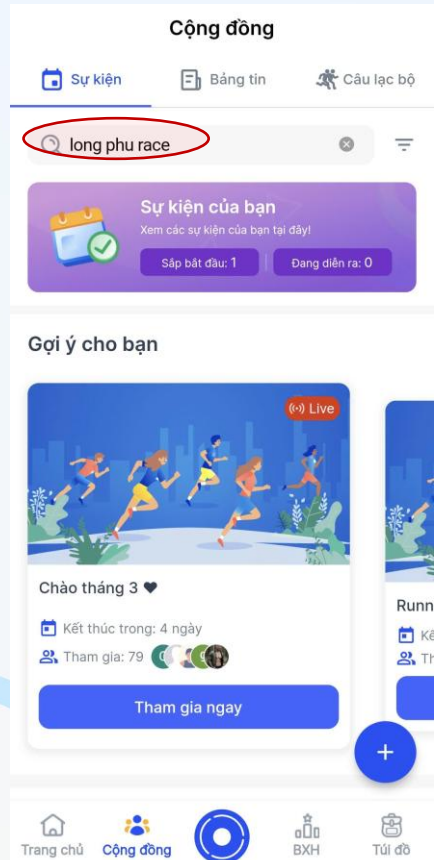
BƯỚC 4 : TÌM VÀ THAM GIA SỰ KIỆN LONG PHU RACE 2026

VĐV cần tham gia đúng sự kiện **LONG PHU RACE 2026** để được ghi nhận thành tích đúng. Lưu ý, thông tin cá nhân phải đặt tên đúng theo cú pháp thì BTC mới có căn cứ để duyệt. VĐV có thể liên hệ trực tiếp BCH Đoàn thanh niên để được hỗ trợ kịp thời.

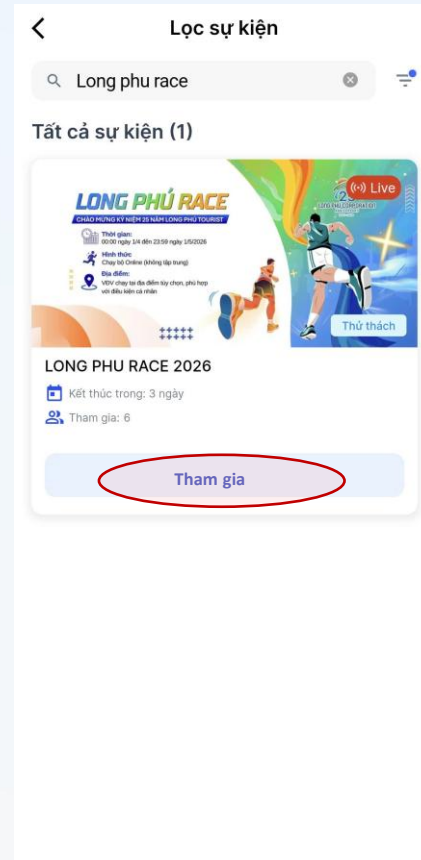
Quay về màn hình chính, chọn nút **Cộng đồng** bên dưới



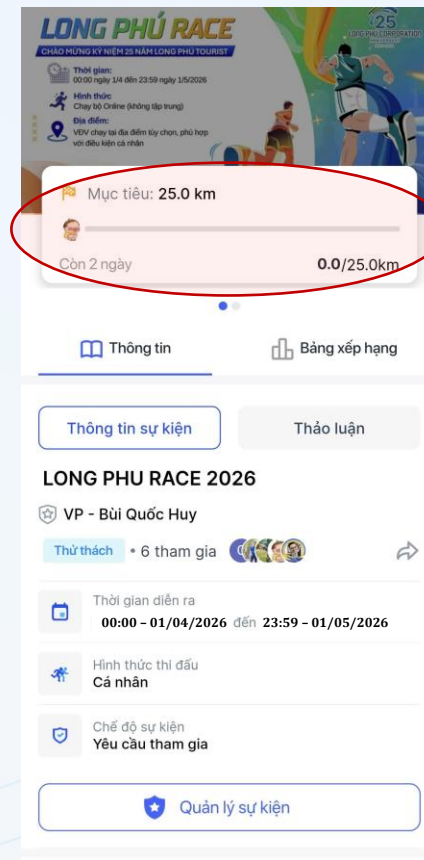
Gõ từ khóa **Long Phu Race** để tìm sự kiện



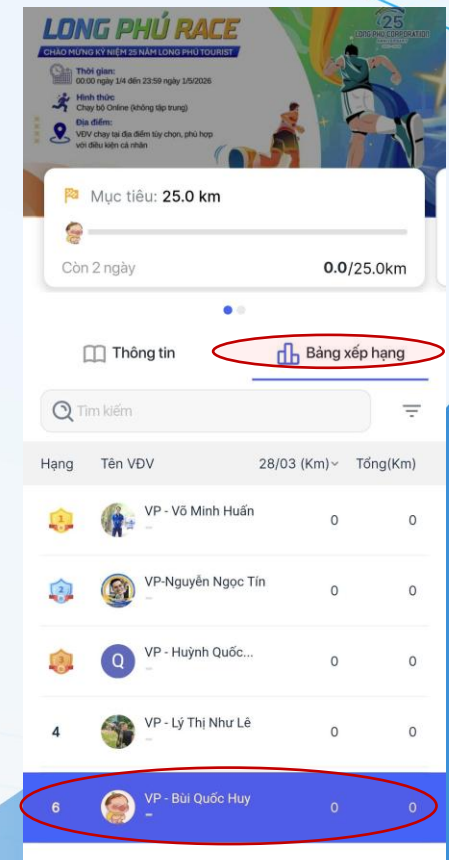
Bấm **tham gia**.
BTC sẽ xét duyệt nếu tài khoản hợp lệ
(Bí thư/ phó BT ĐTN sẽ duyệt)



Sau khi BTC duyệt, VĐV có thể theo dõi số KM đã thực hiện so với mục tiêu đề ra của chương trình



Theo dõi bảng xếp hạng, thành tích cá nhân trực tiếp trên UPRACE



BƯỚC 5 : HƯỚNG DẪN CHẠY VỚI IPHONE

Nếu có đồng hồ Apple Watch /Garmin đã kết nối.

VĐV chỉ cần bấm chạy bộ và thành tích sẽ được đồng bộ qua UPRACE

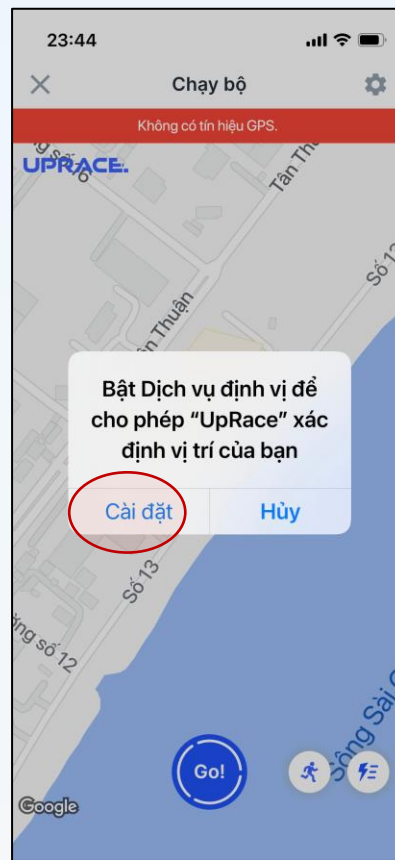


Nếu không có đồng hồ. VĐV chạy trực tiếp trên UPRACE.
VỚI ĐIỆN THOẠI IPHONE

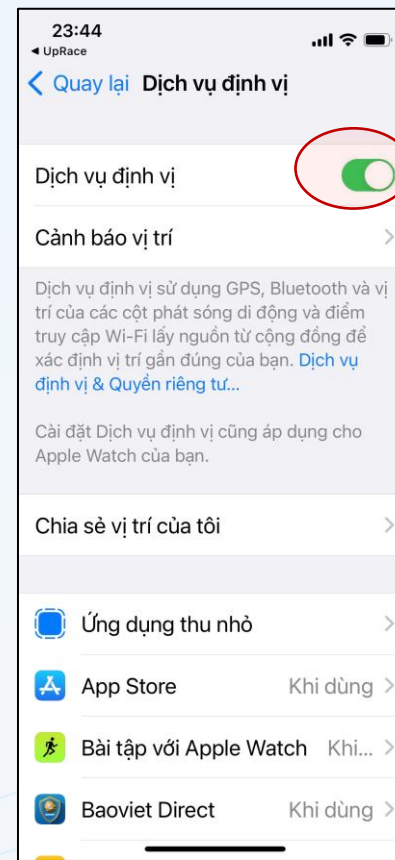
Bấm vào nút chạy



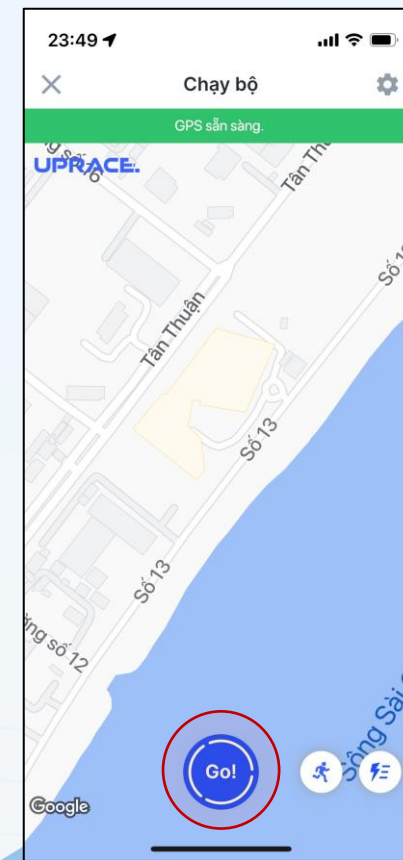
Mở cài đặt GPS



Bật định vị



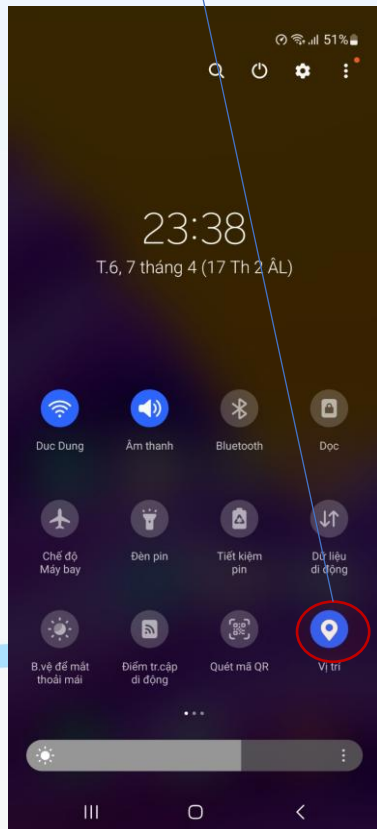
Bấm GO để chạy



BƯỚC 5 : HƯỚNG DẪN CHẠY VỚI ANDROID

Nếu không có đồng hồ. VĐV chạy trực tiếp trên UPRACE.
VỚI ĐIỆN THOẠI ANDROID

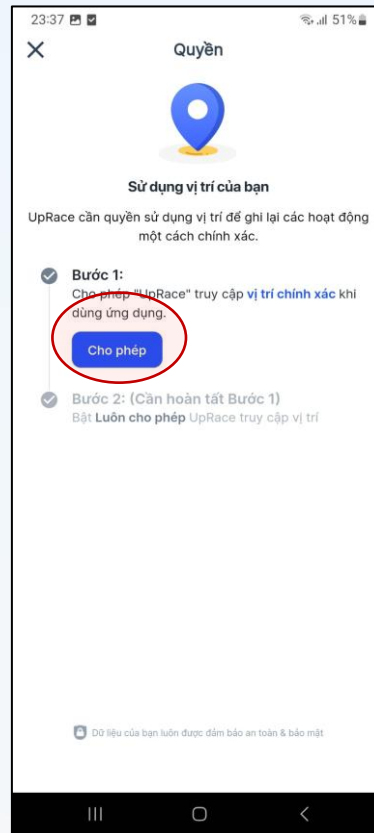
Mở GPS



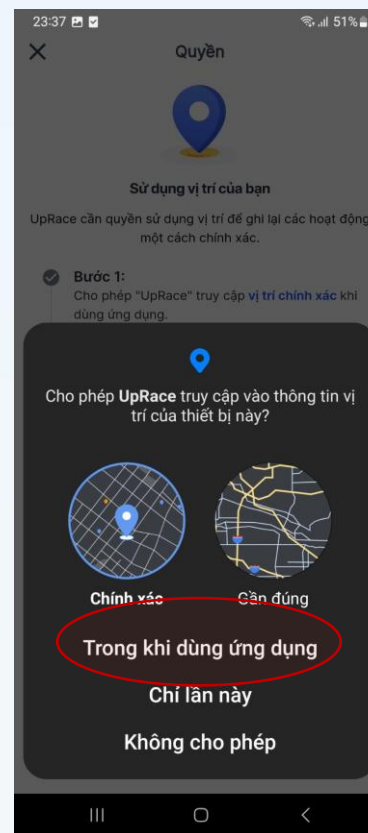
Bấm vào nút chạy



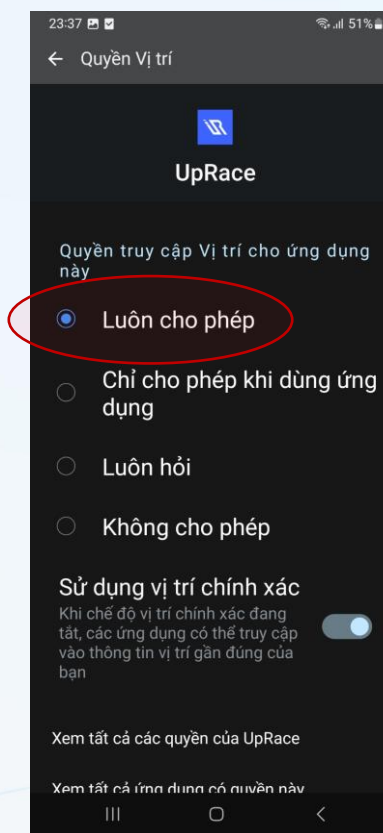
Cho phép định vị



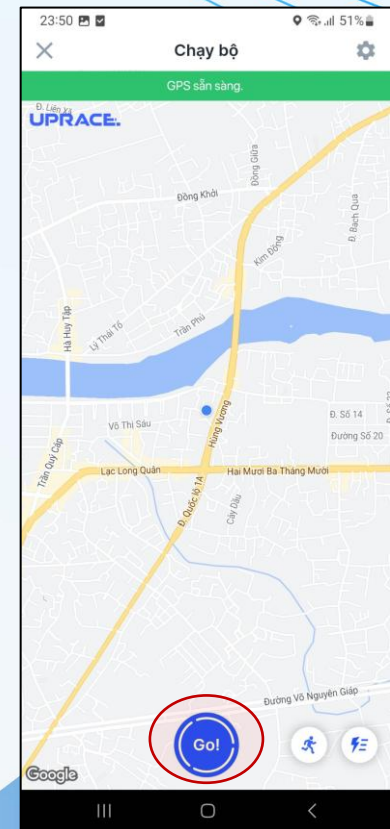
Chọn vào dòng đầu



Chọn **luôn cho phép**



Bấm **GO** để chạy



QUY ĐỊNH TÍNH THÀNH TÍCH

BTC quy định trong một lần hoạt động (lần chạy), quãng đường và tốc độ phải nằm trong phạm vi như sau mới được **ghi nhận là hợp lệ**

- Mỗi lần chạy phải chạy ít nhất **1km**
- Quãng đường tối đa không quá 25 km, nếu VĐV chạy quá 25 km/ lần chạy thì hệ thống sẽ chỉ ghi nhận ở mức 25 km hợp lệ
- Thời gian hoàn thành 1 km/ lần chạy phải **đạt trung bình từ 4 - 12 phút**, quá nhanh hoặc quá chậm ngoài khung thời gian này sẽ được tính là không hợp lệ.
- Mục tiêu tối thiểu / VĐV trong suốt chương trình : **25 km (VĐV phải đạt mức này trở lên thì mới đạt giấy chứng nhận và tính vào thành tích tập thể)**
- Mỗi vận động viên chỉ được sử dụng một tài khoản UpRace duy nhất trong quá trình tham gia Giải chạy.
- Không tính kết quả chạy trên máy chạy bộ (Ứng dụng không nhận thông tin khi chạy trên máy chạy).

XỬ LÝ VI PHẠM GIAN LẬN

- VĐV tham gia giải với tinh thần thể thao, tạo thói quen tốt rèn luyện giúp nâng cao sức khỏe.
- **KHÔNG GIAN LẬN** dưới mọi hình thức: Đi xe máy, xe đạp, các phương tiện khác...
- BTC sẽ tiến hành kiểm tra ngẫu nhiên hoặc có chủ đích đối với thành tích của một số vận động viên tham Giải chạy. Nếu phát hiện vận động viên có hành vi gian lận, Ban Tổ chức có quyền hủy kết quả của vận động viên đó. Quyết định của Ban tổ chức là quyết định cuối cùng và không được khiếu nại.

Khi phát hiện dấu hiệu bất thường, có biểu hiện gian lận, BTC sẽ xử lý như sau:

- **Lần 1** : Nhắc nhở VĐV và hủy kết quả lần chạy đó.
- **Lần 2** : Loại VĐV ra khỏi cuộc thi và thông báo về đơn vị.

LONG PHU RACE 2026

Thông tin | Bảng xếp hạng





Thời gian diễn ra
00:00 - 01/04/2026 đến 23:59 - 01/05/2026

Hình thức thi đấu
Cá nhân

Chế độ sự kiện
Yêu cầu tham gia

Quản lý sự kiện

Tiêu chí xét hoạt động hợp lệ

 Quãng đường tối thiểu 1km	 Quãng đường tối đa 25km
 Tốc độ TB chậm nhất 12:00/km	 Tốc độ TB nhanh nhất 4:00/km

* Hoạt động phải được ghi nhận hoàn tất trên tài khoản UpRace của VĐV trong vòng 72 giờ kể từ thời điểm bạn bắt đầu cuộc chạy và không muộn hơn ngày cuối cùng của sự kiện.

GIẢI THƯỞNG	QUY ĐỊNH TÍNH KẾT QUẢ	GIÁ TRỊ GIẢI THƯỞNG
<p style="text-align: center;">CÁ NHÂN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cá nhân có tổng cự ly hợp lệ cao nhất, tổng KM quãng đường tích lũy hợp lệ cao nhất. • Thứ hạng các vận động viên được sắp xếp từ cao xuống thấp dựa trên tổng số quãng đường đã chạy. • Trường hợp bằng KM quãng đường sẽ xét tổng thời gian hoàn thành. Nếu vẫn bằng nhau xét tốc độ trung bình hoặc bốc thăm. 	<ul style="list-style-type: none"> • 01 Giải Nhất: 2.000.000 đồng/giải • 02 Giải Nhì: 1.500.000 đồng/giải • 03 Giải Ba: 1.000.000 đồng/giải
<p style="text-align: center;">TẬP THỂ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Các thành viên lọt trong top 25 bảng xếp hạng của cuộc thi (khi kết thúc giải) sẽ đạt tiêu chuẩn tính điểm cho giải tập thể. • Giải tập thể sẽ được tính dựa trên tổng KM quãng đường hợp lệ của tổng số thành viên trong top 25 của từng khu vực. <p>Ví dụ: Đảo Hoa Lan khi kết thúc giải có 10 thành viên trong top 25. Vậy kết quả giải tập thể của Đảo Hoa Lan sẽ là tổng km quãng đường của 10 thành viên đó cộng lại.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cứ như vậy, khu vực nào có tổng KM quãng đường của tổng các thành viên trong top 25 bảng xếp hạng khi kết thúc giải chạy sẽ đạt giải tập thể <p>Lưu ý : VĐV tham gia <u>phải đạt tối thiểu 25km</u> thì mới tính vào thành tích của tập thể</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 01 Giải Khu vực tích cực nhất: 2.000.000 đồng/giải