

Những lý do nên tham gia giải chạy ảo

- Runner sẽ được sỏi bước trên cung đường tùy thích, tiết kiệm chi phí, có cơ hội kết nối với cộng đồng là những lý do runner nên tham gia các giải chạy online.

Các [giải chạy ảo](#) đã trở nên quen thuộc với runner từ sau Covid-19. Đây là một cuộc đua dành cho tất cả mọi người, không bắt buộc phải chạy trên một cung đường nhất định. Chỉ cần runner đăng ký cự ly, đặt mục tiêu, kết nối các ứng dụng, làm theo hướng dẫn, quy định cụ thể của ban tổ chức. Việc tham gia chạy ảo mang đến nhiều lợi ích và trải nghiệm thú vị.

Linh hoạt về thời gian, địa điểm luyện tập

Các giải chạy ảo cho phép runner chạy và ghi nhận kết quả mọi lúc, chỉ cần những người tham gia hoàn thành số km trong thời gian quy định của ban tổ chức. Thông thường một giải chạy ảo sẽ diễn ra từ 20 ngày, thậm chí kéo dài một năm. Runner có thể phân bổ thời gian để hoàn thành cự ly tùy theo thể lực và lịch làm việc, sinh hoạt.



Runner tham gia giải chạy VM Nha Trang 2022. Ảnh: VM

Hầu hết các giải chạy ảo đều để runner tự lựa chọn cung đường đua. Người tham gia có thể lựa chọn nhiều cung đường khác nhau, thay đổi không gian, tạo cảm hứng luyện tập.

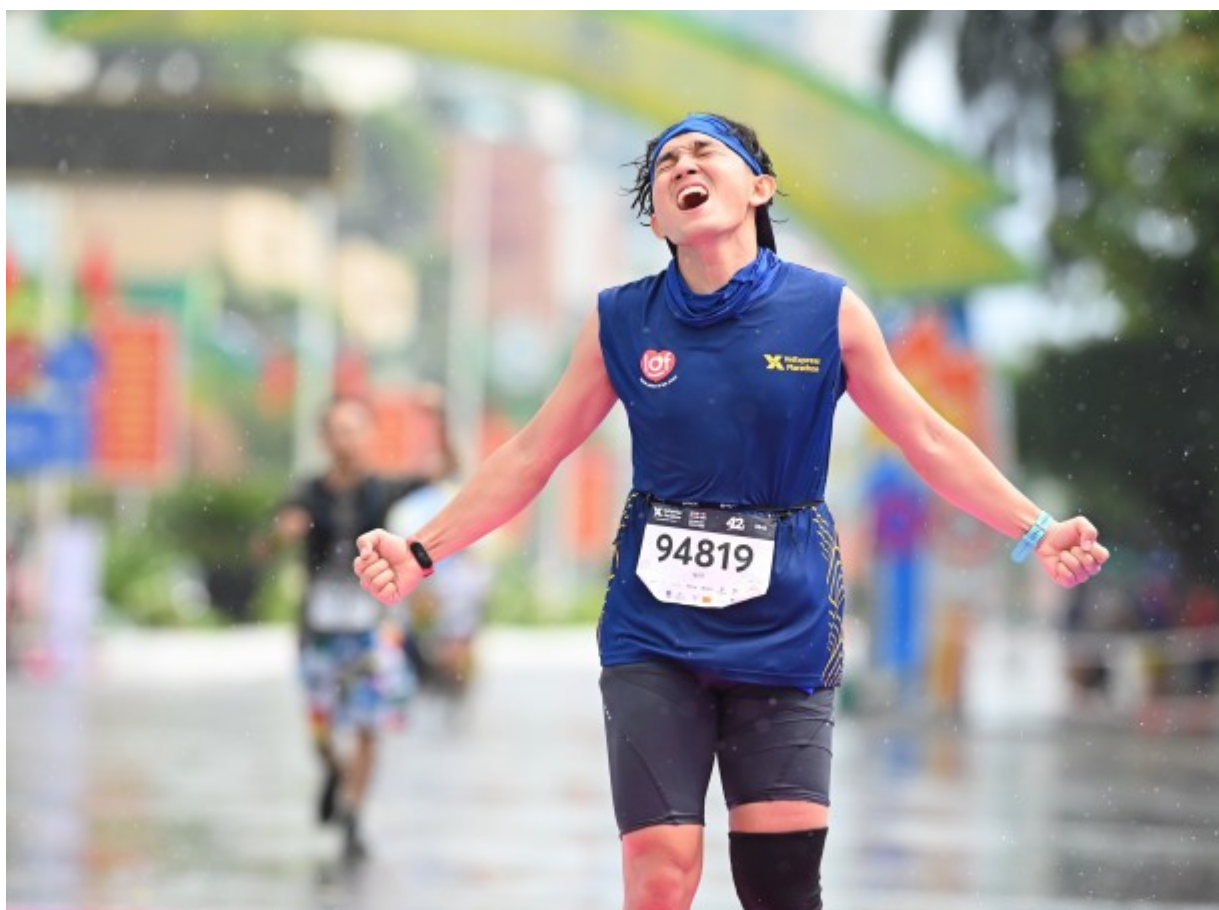
Tiết kiệm các khoản chi phí phục vụ thi đấu

Thông thường, để tham gia một cuộc đua, những runner ở xa địa điểm thi đấu phải chi trả những khoản như di chuyển, nghỉ ngơi, ăn uống... Đua tại một giải chạy ảo, runner có thể thi đấu ngay tại nơi sinh sống, chỉ cần đăng ký và kết nối các ứng dụng theo quy định của ban tổ chức.

Đặc biệt, với các giải chạy ảo, runner được đăng ký miễn phí, người tham gia tiết kiệm được một khoản chi phí mua vé chạy. Tháng 12 này, những người muốn hòa mình vào một giải chạy có thể đăng ký V-Race The Bull Run, do VnExpress và Aura Network kết hợp tổ chức.

Phù hợp với mọi đối tượng

Các [giải chạy ảo](#) sẽ có nhiều cự ly từ 10 cho đến trên 100 km, thời gian thi đấu và tốc độ chạy sẽ do ban tổ chức quy định. Các giải trong hệ thống V-Race thường kéo dài từ hai đến bốn tuần, runner có thể chạy không giới hạn số lần với tốc độ trung bình từ 3 phút/km đến 12 phút/km (pace 3:00 đến 12:00). Việc thiết lập nhiều cự ly với quy định về tốc độ này nhằm mục đích phù hợp thể lực số đông. Những người mới tập chạy có thể điều chỉnh tốc độ, vừa chạy vừa đi bộ khi cần thiết.



Giải chạy ảo là cơ hội để runner vượt lên giới hạn bản thân. Ảnh: VM

Với những runner đã chạy lâu năm, tham gia nhiều cuộc đua, các giải chạy ảo có thể làm tăng hứng thú tập luyện. Runner có thể đăng ký cự ly sau đó tự đặt ra thử thách cho bản thân và vượt qua nó. Các chân chạy có thể tích hợp luyện tập trong khi tham gia một cuộc đua, tạo nên những trải nghiệm mới.

Duy trì thói quen luyện tập mỗi ngày

Những giải chạy ảo thường kéo dài từ 20 ngày, thậm chí có giải thời gian thi đấu lên đến một năm, runner được chia thành nhiều lần chạy. Để có được kết quả tốt, những người tham gia phải tuân thủ theo lịch trình để hoàn thành thử thách. Điều này giúp hình thành thói quen tốt, rèn luyện sự kiên trì luyện tập.

Kết nối cộng đồng

Các giải chạy ảo thu hút hàng nghìn runner đăng ký. Người tham gia có thể kết nối với cộng đồng, so sánh sự tiến bộ với họ, từ đó có thêm động lực nâng cự ly, tốc độ.

Không chỉ luyện tập để rèn luyện sức khỏe, các giải chạy ảo còn hướng tới nhiều mục đích như tôn vinh thầy cô giáo, tôn vinh phụ nữ, vận động trồng cây, bảo vệ động vật... Người tham gia ngoài việc rèn luyện sức khỏe, thỏa mãn đam mê còn có thể đóng góp công sức vào nhiều hoạt động ý nghĩa.



Các chân chạy có thể tham gia cùng nhóm, gia đình để có thêm động lực thi đấu.

Ảnh: VM

[V-Race The Bull Run 2022](#) là giải chạy cho báo VnExpress và Aura Network kết hợp tổ chức. Đây là giải chạy tích hợp công nghệ blockchain. Những người tham gia có cơ hội kết nối với cộng đồng công nghệ chia sẻ chung một niềm đam mê với thể thao.

Giải được tổ chức theo hình thức cộng dồn thành tích. Runner có thể chọn các cự ly 10 km, 30 km, 50 km, 70 km và 100 km. Khi hoàn thành thử thách, top 100 nhận được chứng nhận, huy chương Aura và một huy chương NFT.

Giải khuyến khích mọi đối tượng tham gia và hoàn toàn miễn phí. V-Race The Bull Run 2022 được tổ chức trên nền tảng V-Race, runner chỉ cần kết nối ứng dụng Strava để được ghi nhận kết quả. Độc giả quan tâm có thể đăng ký tham gia [tại đây](#).