

台大單車社社課 - Strava

許博翔

March 17, 2025

Outline

1 簡介

2 基礎功能

3 外掛程式

4 路段

Outline

1 簡介

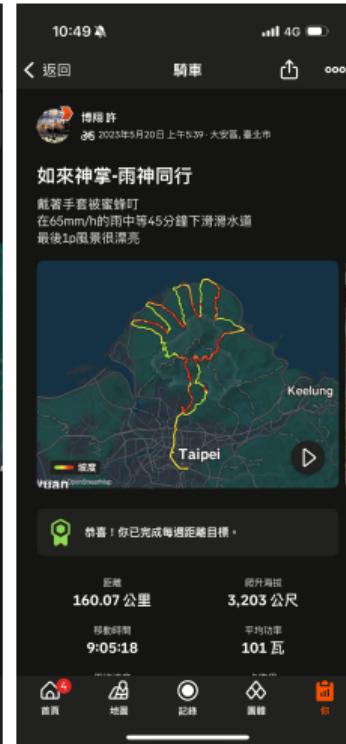
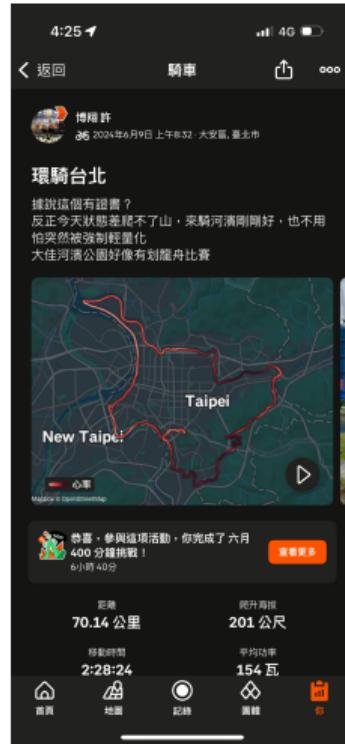
2 基礎功能

3 外掛程式

4 路段

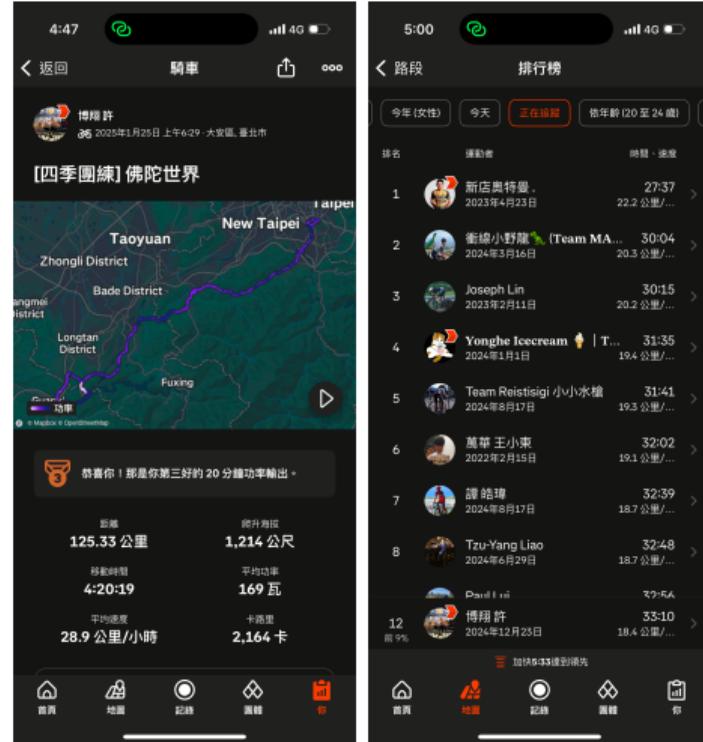
運動紀錄軟體

● 紀錄騎了什麼路線



運動紀錄軟體

- 統計里程、爬升海拔
- 分析騎乘的數據（速度、心率、功率等）
- 看別人騎了什麼路線
- 跟朋友在同個路段上競速

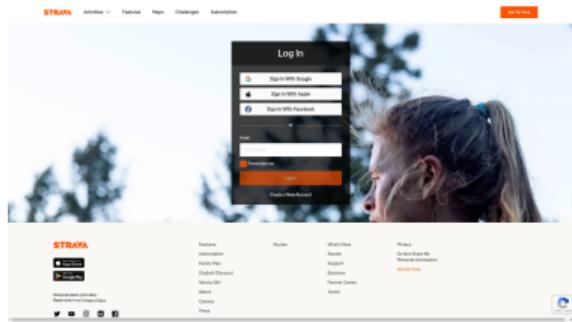


常見的運動紀錄軟體

- Strava
- Nike Run Club
- Garmin
- Pacer
- Adidas Running
- Ride with GPS
- StepsApp
- Walkr
- JoiisSports

Strava

- 網頁：<https://www.strava.com>



- App：搜尋「Strava」應該就會出現了



Outline

1 簡介

2 基礎功能

3 外掛程式

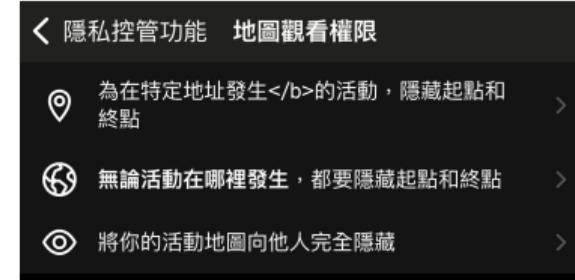
4 路段

隱私設定

● 一般權限



● 地圖觀看權限

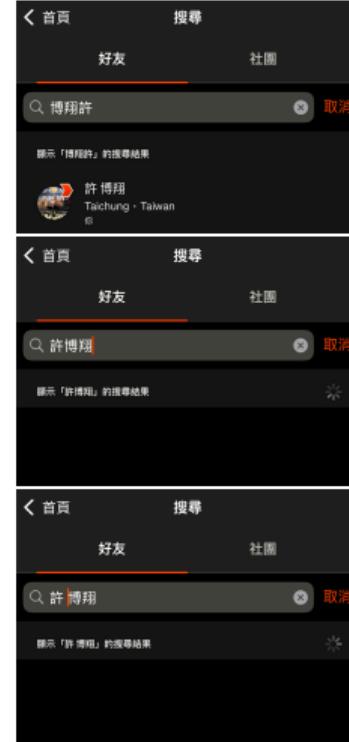


騎車人的 Instagram

- 加好友



- 也可以用搜尋的，但是要把名字放在前面
姓氏放在後面搜尋



騎車人的 Instagram

- 加社團

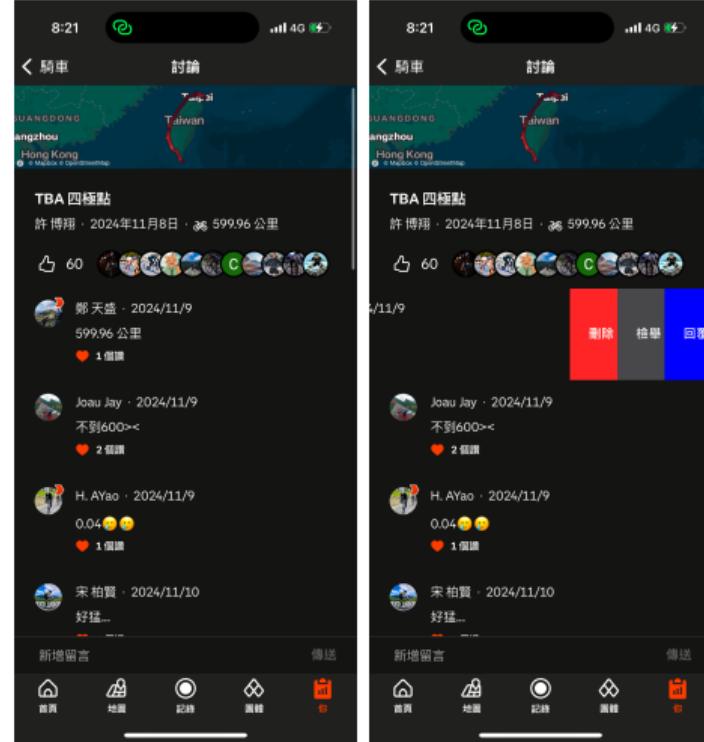


- 傳訊息



騎車人的 Instagram

- 按讚貼文、留言（貼文的讚無法收回，留言的讚可以收回）
- 貼文、留言都可以標注人
- 留言無法編輯，但是可以向右滑刪除/檢舉/回覆
- 自己貼文底下的留言以及自己的留言可以刪除
- 別人的留言可以檢舉/回覆



騎車人的 Instagram

Strava	Instagram
可以加好友	可以加好友
可以加社團	可以加社團
可以傳訊息	可以傳訊息
可以發文	可以發文
貼文可以放照片	貼文可以放照片
● 可以留言	可以留言
可以按讚貼文/留言	可以按讚貼文/留言
可以刪除貼文/留言	可以刪除貼文/留言
可以放地圖	不能放地圖
可以刷路段	不能刷路段
可以計算運動的數據	無法計算運動的數據
不會被祖	可能會被祖

騎車人的 Instagram



騎車人的 Instagram



February 21, 2024 at 8:26 PM

giving birth 🌟

Time | Avg HR | Cal
5h 37m | 81 bpm | 914 Cal

This activity is Marina's longest workout on Strava!

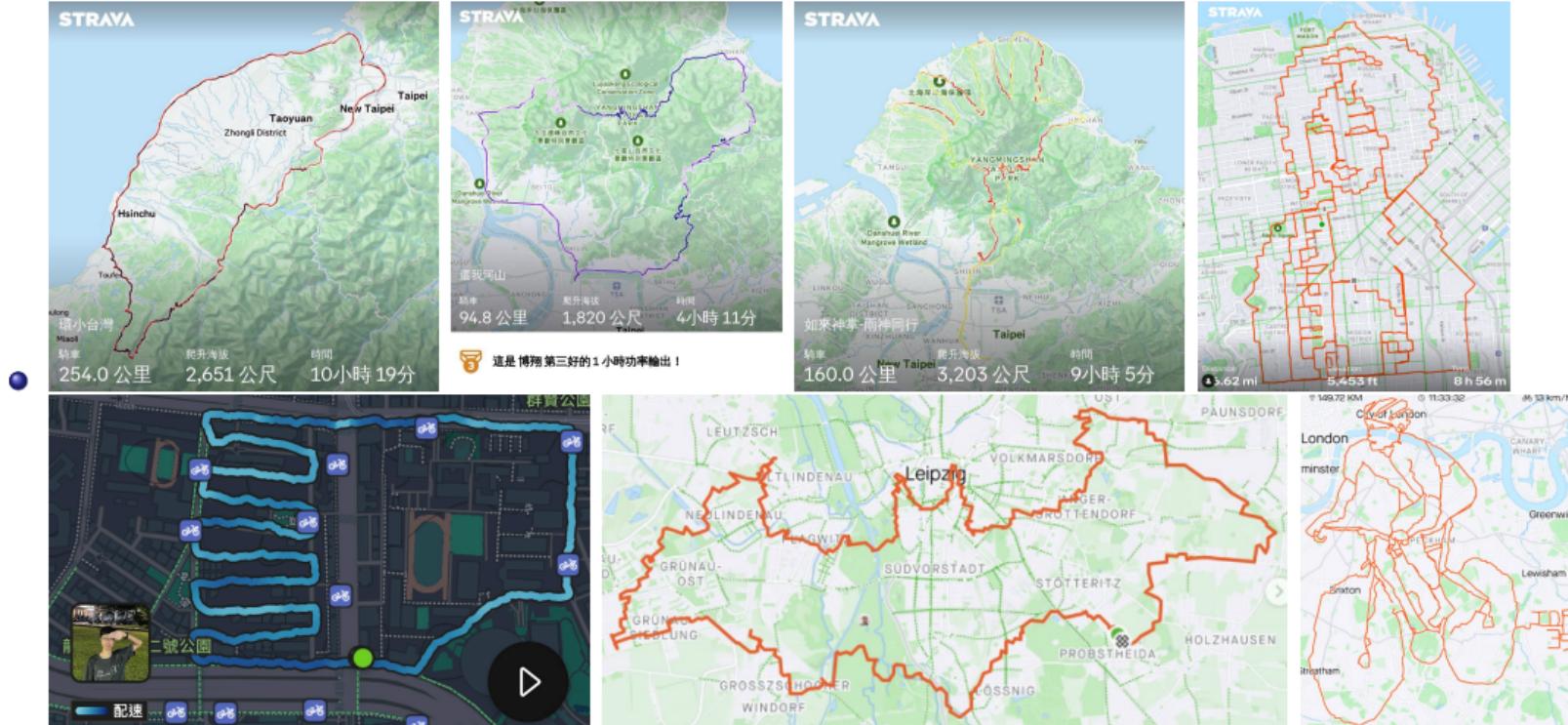
2 gave kudos



- When the run doesn't save.



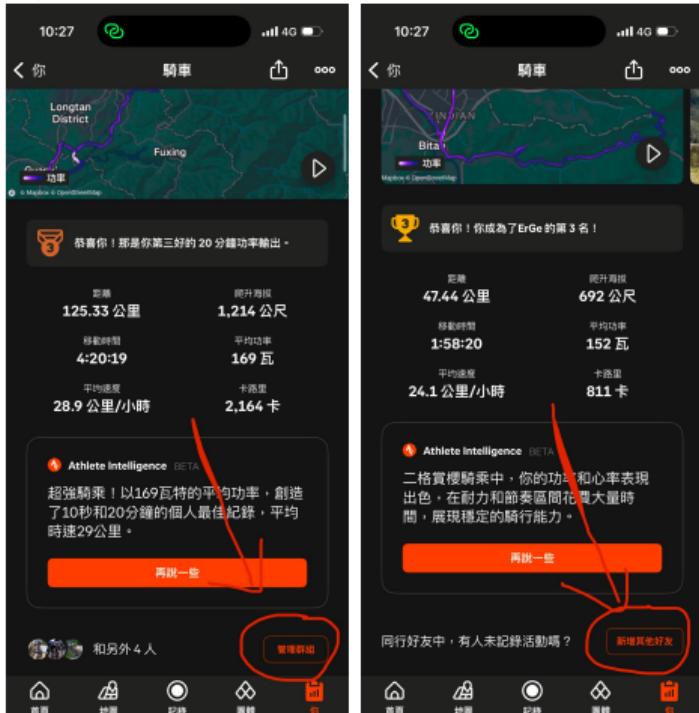
騎車人的 Instagram



- You can even dance on map.

團體活動

- 忘了紀錄活動或是紀錄有問題怎麼辦？
請一起運動的朋友標注你



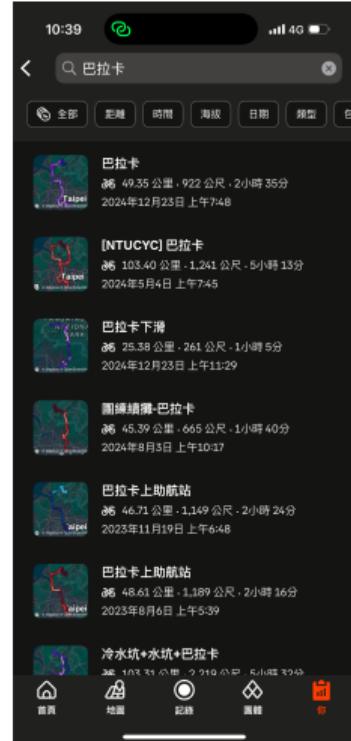
- 如果 A 在某個活動中有 50% 以上的時間是在 B 的某個活動的附近，那 Strava 會在 A 的活動中說與 B 一起騎乘
- 是否一起騎乘並不是對稱的（在數學上的說法是並非等價關係）

等價關係是指具有自反性、對稱性、遞移性的二元關係

舉例來說，A 的某個活動是跟了 B 的某個 24 小時的活動的最前面 8 小時（例如 B 騎一日台九而 A 騎一日北花），那在 A 的活動中會寫跟 B 一起騎乘，但是在 B 的活動中不會寫跟 A 一起騎乘

尋找活動

- 依照名稱尋找（僅限自己的活動）

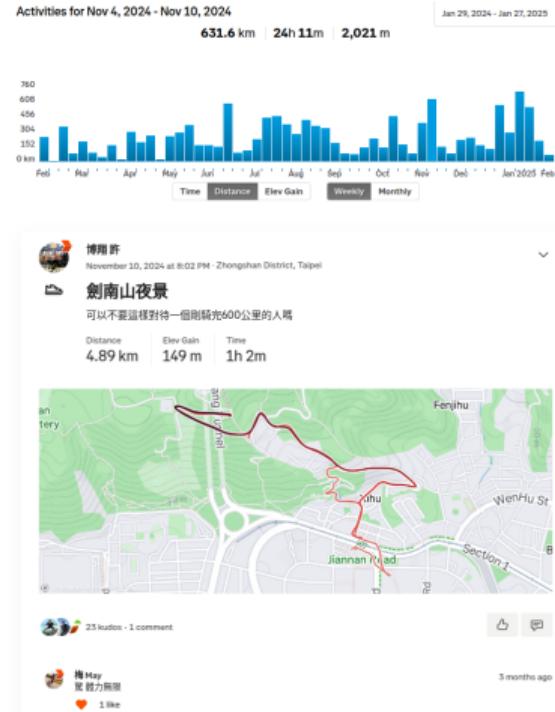


尋找活動

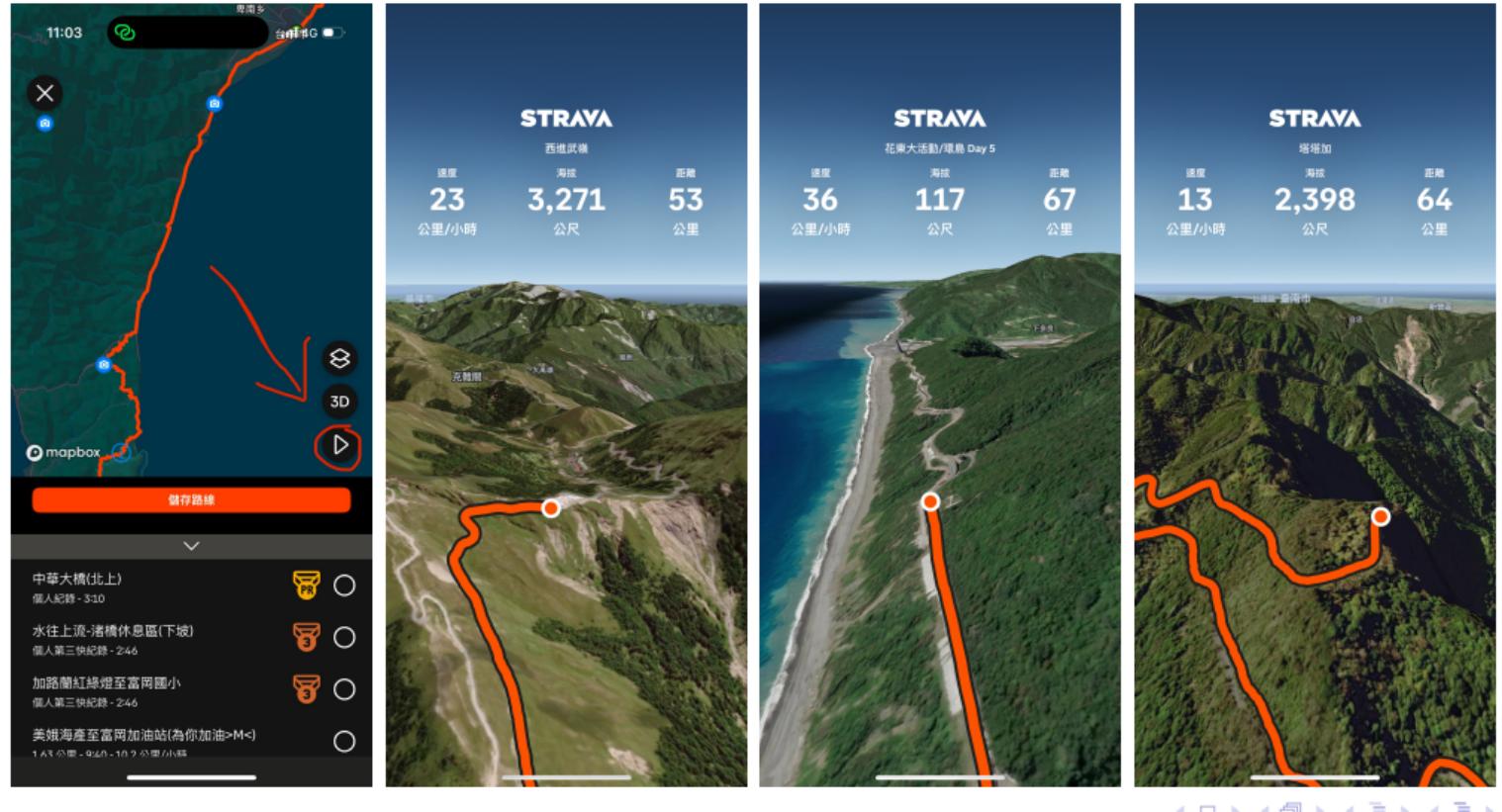
● 依照時間尋找（網頁版）

- 自己的：點右上角頭貼，然後點「My Profile」
- 別人的：左上角搜尋那個人，搜完之後就看到了

點你要找的時間對應的那一條，會顯示所有在那一週的活動



播放活動



Outline

1 簡介

2 基礎功能

3 外掛程式

4 路段

麥卡托投影



•

麥卡托投影



- 放大 $\frac{1}{\cos(\text{緯度})}$ 倍

麥卡托投影



- 放大 $\frac{1}{\cos(\text{緯度})}$ 倍
- 特性：小範圍內的地圖方位、比例尺都是對的

麥卡托投影



- 放大 $\frac{1}{\cos(\text{緯度})}$ 倍
- 特性：小範圍內的地圖方位、比例尺都是對的
- 活動距離通常不會太遠 \Rightarrow 麥卡托投影
(除非你搭飛機還開 Strava)

麥卡托投影



- Q: 麥卡托投影有辦法畫出整個地球嗎？

- 放大 $\frac{1}{\cos(\text{緯度})}$ 倍
- 特性：小範圍內的地圖方位、比例尺都是對的
- 活動距離通常不會太遠 \Rightarrow 麥卡托投影
(除非你搭飛機還開 Strava)

麥卡托投影



- 放大 $\frac{1}{\cos(\text{緯度})}$ 倍
- 特性：小範圍內的地圖方位、比例尺都是對的
- 活動距離通常不會太遠 \Rightarrow 麥卡托投影
(除非你搭飛機還開 Strava)

- Q: 麥卡托投影有辦法畫出整個地球嗎？
- A: 沒辦法，所以去南極探險開 Strava 不會紀錄在地圖上

麥卡托投影



- 放大 $\frac{1}{\cos(\text{緯度})}$ 倍
- 特性：小範圍內的地圖方位、比例尺都是對的
- 活動距離通常不會太遠 \Rightarrow 麥卡托投影
(除非你搭飛機還開 Strava)

- Q: 麥卡托投影有辦法畫出整個地球嗎？
- A: 沒辦法，所以去南極探險開 Strava 不會紀錄在地圖上
- 企鵝表示：

厚



麥卡托投影



- 放大 $\frac{1}{\cos(\text{緯度})}$ 倍
- 特性：小範圍內的地圖方位、比例尺都是對的
- 活動距離通常不會太遠 \Rightarrow 麥卡托投影
(除非你搭飛機還開 Strava)

- Q: 麥卡托投影有辦法畫出整個地球嗎？
- A: 沒辦法，所以去南極探險開 Strava 不會紀錄在地圖上
- 企鵝表示：
- 假設赤道畫在地圖上的寬度是 $2\pi r$ ，那畫到南北緯 θ 的地圖的高度就是 $2r \ln |\sec \theta + \tan \theta|$ ，所以正方形的地圖會畫到南北緯 $\tan^{-1} \left(\frac{1}{2} (e^\pi + e^{-\pi}) \right) \approx 85.07$ 度。

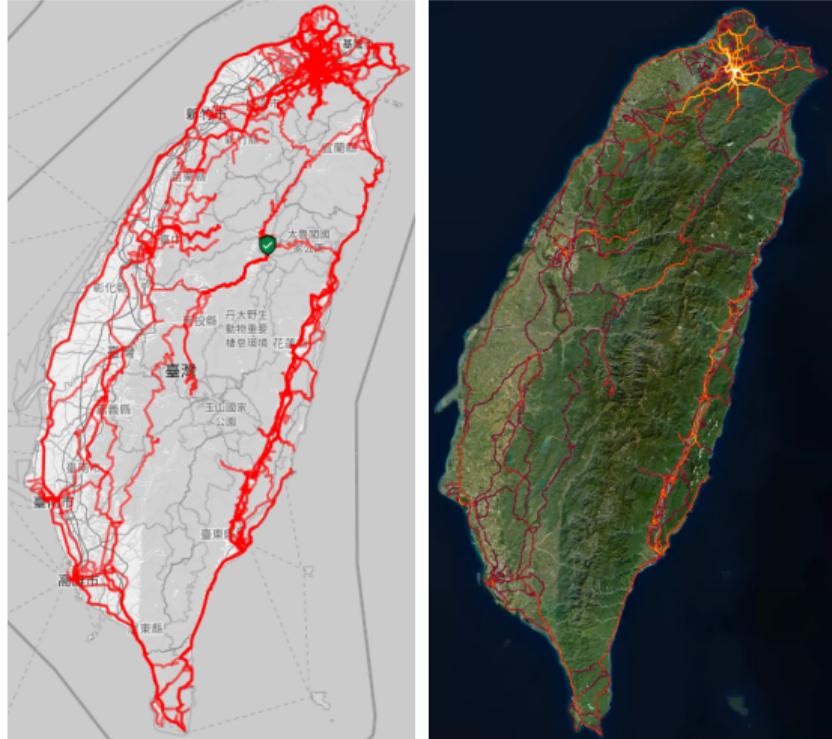
$$\int_0^\theta \frac{1}{\cos x} dx = \ln |\sec x + \tan x||_0^\theta = \ln |\sec \theta + \tan \theta|$$

- 網頁：

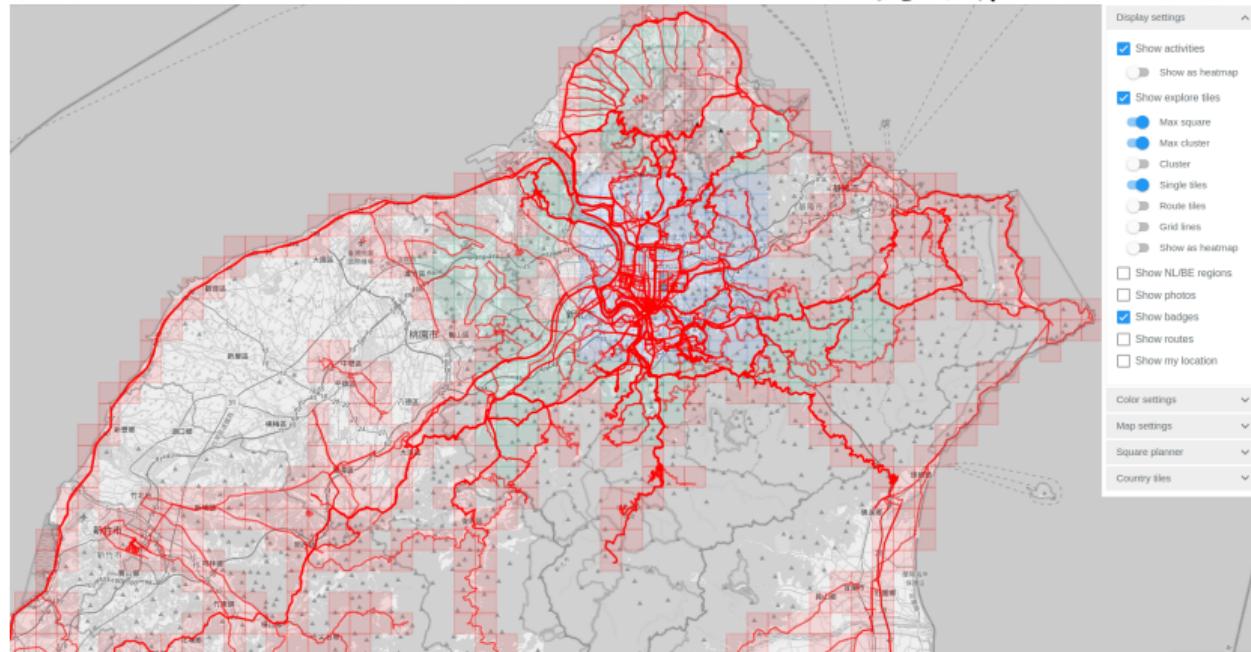
<https://www.statshunters.com>



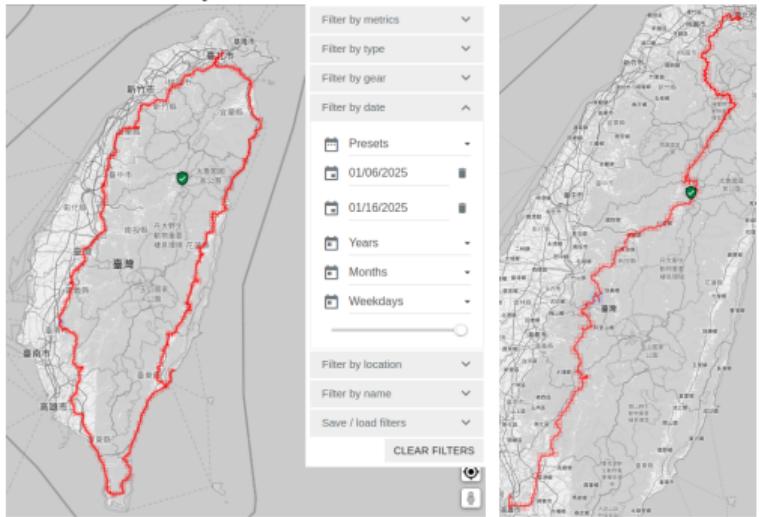
- Heatmap：所有騎過的路線畫出的地圖



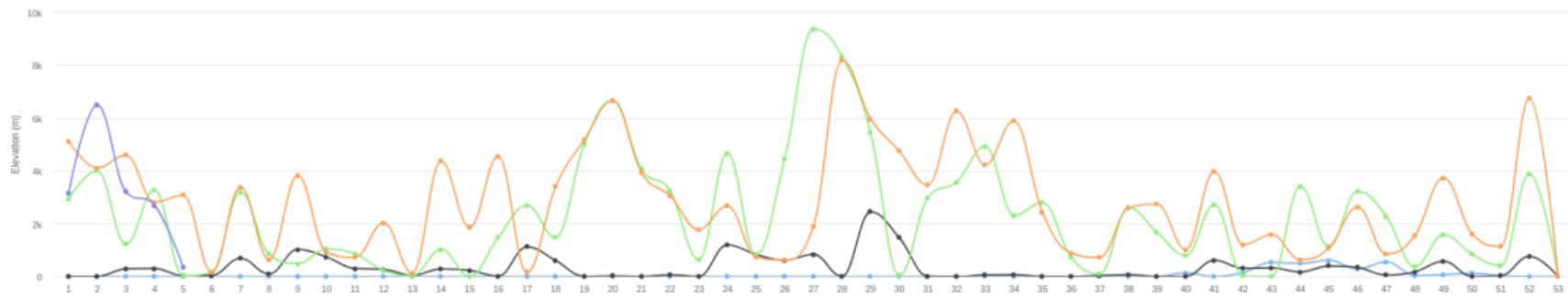
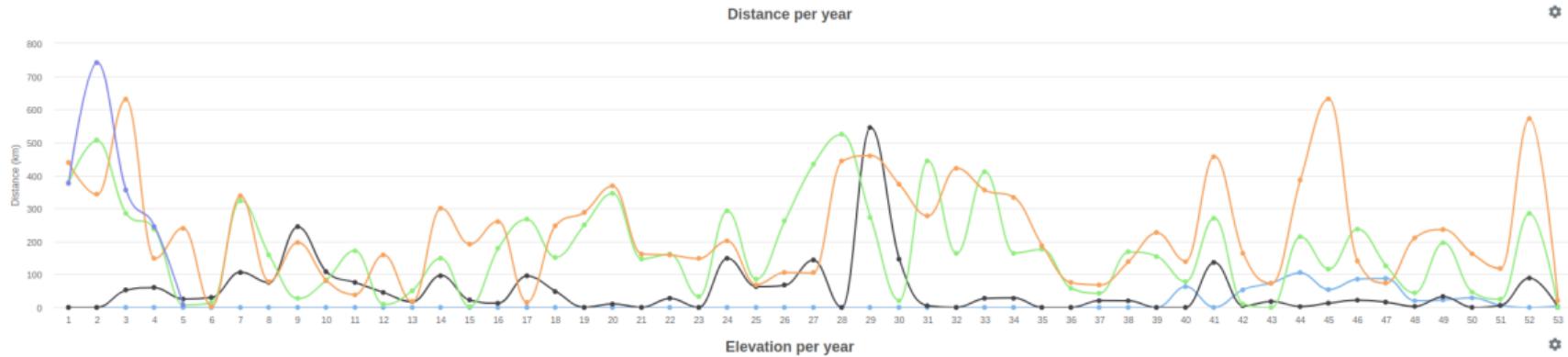
- Explore tiles : Statshunter 會把整個世界地圖切成 $2^{14} \times 2^{14}$ 個（近似）正方形的格子
格子的寬度 = 赤道長度 $\times \cos(\text{緯度}) \times 2^{-14} \approx 2.446 \times \cos(\text{緯度}) \text{km}$
- 在台北一格大約是 $2.217\text{km} \times 2.217\text{km}$ ，而在奧克蘭一格大約是 $1.957\text{km} \times 1.957\text{km}$



- Filter：比如說你可能只想看某段時間內的 heatmap、統計數據



Year	Activities	Distance	Elevation	Average	Pace	Moving time	Elapsed time
2023	27	1246 km	10597 m	22.56 km/h	02:39/km	55.2 h	126.6 h
January	27	1243 km	10597 m	22.56 km/h	02:39/km	55.2 h	126.6 h
Mon, 6	4	77 km	520 m	16.94 km/h	03:32/km	4.5 h	12.7 h
Tue, 7	2	91 km	530 m	23.44 km/h	02:33/km	3.9 h	10.4 h
Wed, 8	2	59 km	380 m	23.30 km/h	02:34/km	2.5 h	11.2 h
Thu, 9	2	69 km	804 m	19.81 km/h	03:01/km	3.5 h	12.1 h
Fri, 10	3	189 km	1747 m	27.60 km/h	02:21/km	6.1 h	9.5 h
Sat, 11	3	133 km	494 m	23.74 km/h	02:21/km	5.8 h	11.4 h
Sun, 12	3	107 km	782 m	21.30 km/h	02:26/km	5.0 h	12.1 h
Mon, 13	3	112 km	526 m	16.62 km/h	03:13/km	6.9 h	13.9 h
Tue, 14	1	93 km	1757 m	19.93 km/h	03:00/km	4.7 h	10.6 h
Wed, 15	1	124 km	478 m	23.97 km/h	02:20/km	5.2 h	10.9 h
Thu, 16	3	212 km	2563 m	25.94 km/h	02:14/km	8.2 h	11.8 h
	27	1246 km	10597 m	22.56 km/h	02:39/km	55.2 h	126.6 h
Year	Activities	Distance	Elevation	Average	Pace	Moving time	Elapsed time
2023	14	701 km	13903 m	16.94 km/h	03:32/km	41.4 h	69.1 h
July	14	701 km	13903 m	16.94 km/h	03:32/km	41.4 h	69.1 h
Wed, 5	1	150 km	3275 m	18.31 km/h	03:16/km	8.2 h	11.0 h
Thu, 6	2	73 km	2240 m	13.36 km/h	04:20/km	5.5 h	11.5 h
Fri, 7	1	100 km	1872 m	17.88 km/h	02:21/km	5.6 h	8.7 h
Sat, 8	4	70 km	1459 m	13.63 km/h	04:24/km	5.1 h	8.1 h
Sun, 9	2	74 km	1745 m	14.19 km/h	04:13/km	5.2 h	9.3 h
Mon, 10	2	105 km	2600 m	15.61 km/h	03:50/km	6.8 h	12.0 h
Tue, 11	2	129 km	620 m	25.51 km/h	02:21/km	5.1 h	8.5 h
	14	701 km	13903 m	16.94 km/h	03:32/km	41.4 h	69.1 h



Statshunter

General statistics

Activities	1095
Total distance	26395.8 km
Avg distance per activity	24.11 km
Max distance in TBA 四極點	600 km
Avg speed	18.35 km/h (03:16 /km)
Max avg speed in 慢慢197	39.19 km/h (01:31 /km)
Trips around the world	0.659
Trips to the moon	0.069

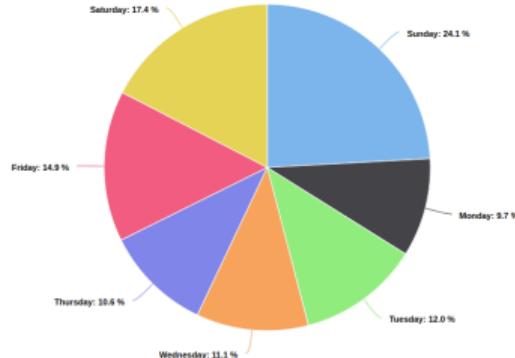
To date statistics

This year	1729.1 km
This year week average	390.4 km
Rolling year	12174.7 km
Rolling year week average	234.1 km
This month	1729.1 km
Rolling month	1729.1 km
This week	60.2 km
Rolling week	237.1 km

Time statistics

Total moving time	1438 h
Avg moving time	01:18:48
Max moving time in TBA 四極點	21:21:07
Total elapsed time	2446 h
Avg elapsed time	02:14:01
Max elapsed time in TBA 四極點	26:55:32
Max streak 12/25/2024 to 01/30/2025	37 days
Current streak 12/25/2024 to 01/30/2025	37 days

Weekday statistics



Distance

Day	Activities	Distance	Elevation	Average	Pace	Moving time	Elapsed time
Sunday	208	6374 km	71512 m	19.87 km/h	03:01 /km	320.7 h	537.9 h
Monday	123	2573 km	27194 m	17.49 km/h	03:25 /km	147.1 h	267.7 h
Tuesday	160	3180 km	40283 m	16.94 km/h	03:32 /km	187.7 h	320.6 h
Wednesday	155	2935 km	37126 m	17.01 km/h	03:31 /km	172.6 h	315.8 h
Thursday	141	2799 km	34830 m	16.89 km/h	03:33 /km	165.7 h	268.0 h
Friday	138	3941 km	43213 m	19.65 km/h	03:03 /km	200.6 h	313.5 h
Saturday	170	4594 km	50578 m	18.85 km/h	03:10 /km	243.7 h	422.5 h
	1095	26396 km	304735 m	18.35 km/h	03:16 /km	1438.1 h	2446.0 h

Statshunter



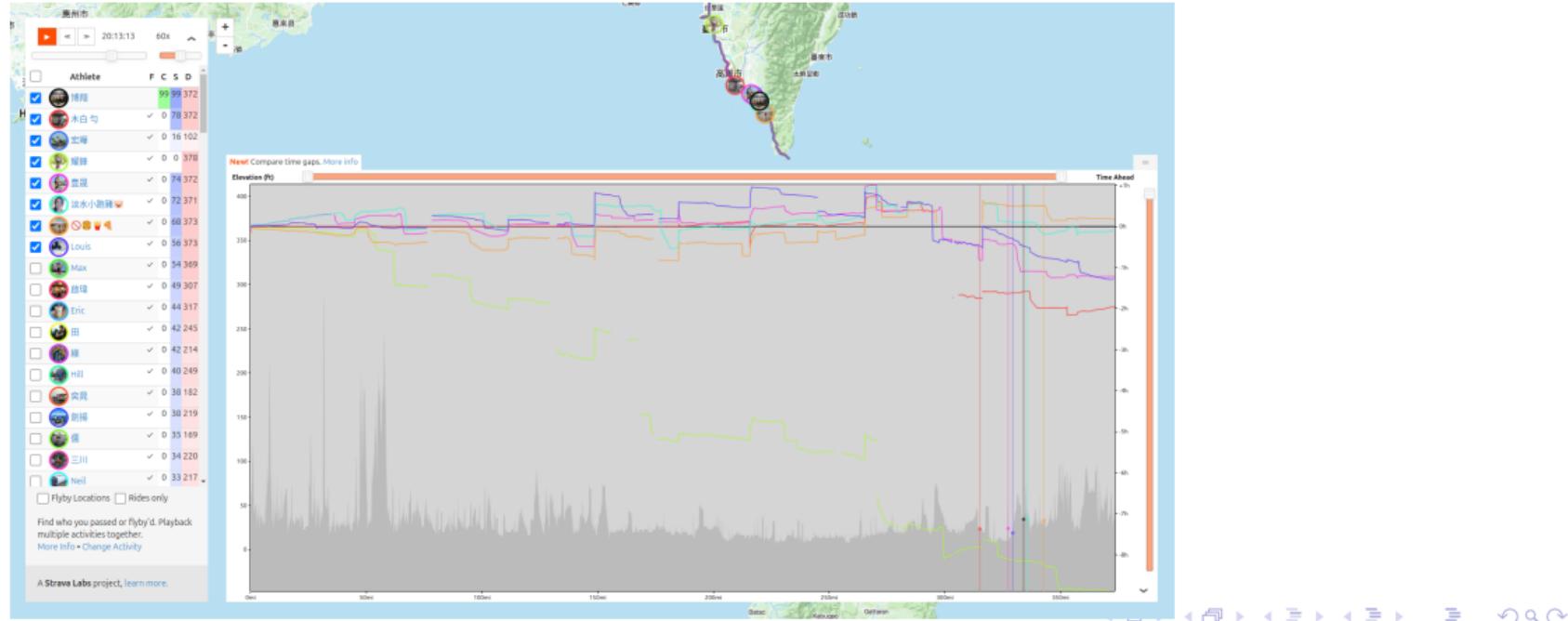
	Activities	Distance	Elevation	Average	Pace	Moving time	Elapsed time
00:00	4	5 km	0 m	4.20 km/h	14:17/km	1.3 h	1.7 h
01:00	0	0 km	0 m	0 km/h	0/km	0.0 h	0.0 h
02:00	0	0 km	0 m	0 km/h	0/km	0.0 h	0.0 h
03:00	3	395 km	646 m	29.35 km/h	02:02/km	13.5 h	19.1 h
04:00	14	557 km	9751 m	21.13 km/h	02:50/km	26.4 h	37.3 h
05:00	63	3374 km	50582 m	22.17 km/h	02:42/km	152.2 h	223.4 h
06:00	51	3897 km	57667 m	22.74 km/h	02:38/km	171.4 h	245.4 h
07:00	73	3727 km	42657 m	20.74 km/h	02:53/km	179.7 h	284.2 h
08:00	87	4582 km	53245 m	19.90 km/h	03:00/km	230.2 h	429.4 h
09:00	90	2670 km	28967 m	17.76 km/h	03:22/km	150.3 h	271.8 h
10:00	51	1247 km	10359 m	15.66 km/h	03:49/km	79.5 h	133.7 h
11:00	43	788 km	8548 m	14.35 km/h	04:10/km	54.9 h	102.7 h
12:00	45	505 km	4996 m	13.62 km/h	04:24/km	37.1 h	71.4 h
13:00	47	640 km	7559 m	12.98 km/h	04:37/km	49.3 h	70.6 h
14:00	37	373 km	5056 m	12.97 km/h	04:37/km	28.7 h	58.1 h
15:00	31	343 km	2636 m	14.90 km/h	04:01/km	23.0 h	44.8 h
16:00	54	382 km	2747 m	9.96 km/h	06:01/km	38.4 h	83.8 h
17:00	58	326 km	1980 m	11.37 km/h	05:16/km	28.7 h	61.4 h
18:00	63	332 km	2033 m	12.75 km/h	04:42/km	26.1 h	60.7 h
19:00	62	1079 km	6231 m	10.99 km/h	03:09/km	56.6 h	112.7 h
20:00	73	455 km	3030 m	13.02 km/h	04:36/km	34.9 h	57.3 h
21:00	75	365 km	3691 m	12.33 km/h	04:51/km	29.6 h	45.1 h
22:00	54	193 km	1702 m	11.03 km/h	05:26/km	17.5 h	20.9 h
23:00	17	161 km	654 m	18.42 km/h	03:15/km	8.7 h	10.9 h

Distance breakdown statistics

Group	Activities	Distance	Elevation	Average	Pace	Moving time	Elapsed time
0 - 20 km	782	3518 km	29577 m	9.42 km/h	06:22/km	373.3 h	733.0 h
20 - 40 km	64	2446 km	29432 m	19.67 km/h	03:01/km	123.1 h	208.7 h
40 - 60 km	55	2818 km	39090 m	21.66 km/h	02:46/km	130.3 h	206.3 h
60 - 80 km	69	4800 km	65470 m	20.20 km/h	02:58/km	237.6 h	404.6 h
80 - 100 km	36	3283 km	38911 m	22.00 km/h	02:43/km	149.3 h	236.6 h
100 - 120 km	33	3059 km	40487 m	22.34 km/h	02:41/km	159.3 h	267.7 h
120 - 140 km	18	2297 km	27062 m	22.86 km/h	02:37/km	100.5 h	154.7 h
140 - 160 km	8	1192 km	15888 m	22.26 km/h	02:41/km	53.5 h	82.8 h
160 - 180 km	4	667 km	8292 m	21.62 km/h	02:46/km	30.9 h	46.0 h
180 - 200 km	2	375 km	3440 m	24.94 km/h	02:24/km	15.0 h	23.1 h
200 - 220 km	1	205 km	2557 m	26.32 km/h	02:16/km	7.8 h	9.7 h
220 - 240 km	0	0 km	0 m	-	-	0.0 h	0.0 h
240 - 260 km	1	254 km	2651 m	24.62 km/h	02:26/km	10.3 h	14.2 h
260 - 280 km	0	0 km	0 m	-	-	0.0 h	0.0 h
280 - 300 km	0	0 km	0 m	-	-	0.0 h	0.0 h
300 - 320 km	0	0 km	0 m	-	-	0.0 h	0.0 h
320 - 340 km	0	0 km	0 m	-	-	0.0 h	0.0 h
340 - 360 km	0	0 km	0 m	-	-	0.0 h	0.0 h
360 - 380 km	0	0 km	0 m	-	-	0.0 h	0.0 h
380 - 400 km	1	383 km	632 m	30.38 km/h	01:58/km	12.6 h	18.2 h
400 - 420 km	0	0 km	0 m	-	-	0.0 h	0.0 h
420 - 440 km	0	0 km	0 m	-	-	0.0 h	0.0 h
440 - 460 km	0	0 km	0 m	-	-	0.0 h	0.0 h
460 - 480 km	0	0 km	0 m	-	-	0.0 h	0.0 h
480 - 500 km	0	0 km	0 m	-	-	0.0 h	0.0 h
500 - 520 km	0	0 km	0 m	-	-	0.0 h	0.0 h
520 - 540 km	0	0 km	0 m	-	-	0.0 h	0.0 h
540 - 560 km	0	0 km	0 m	-	-	0.0 h	0.0 h
560 - 580 km	0	0 km	0 m	-	-	0.0 h	0.0 h
580 - 600 km	1	600 km	886 m	28.10 km/h	02:08/km	21.4 h	26.9 h

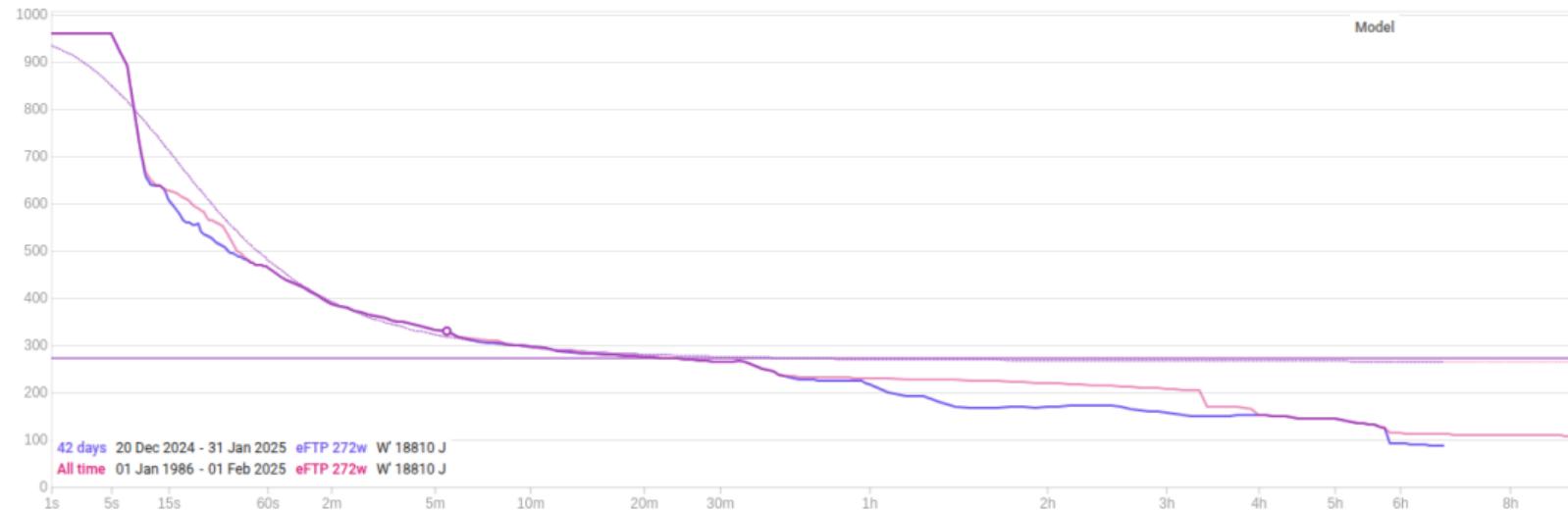
Flyby

- 打開方法：設定 → 隱私控管功能 → Flyby → 所有人
- 用上帝視角看在某個特定時間點所有的人分別在哪裡
- 比對每個人的領先/落後的狀況



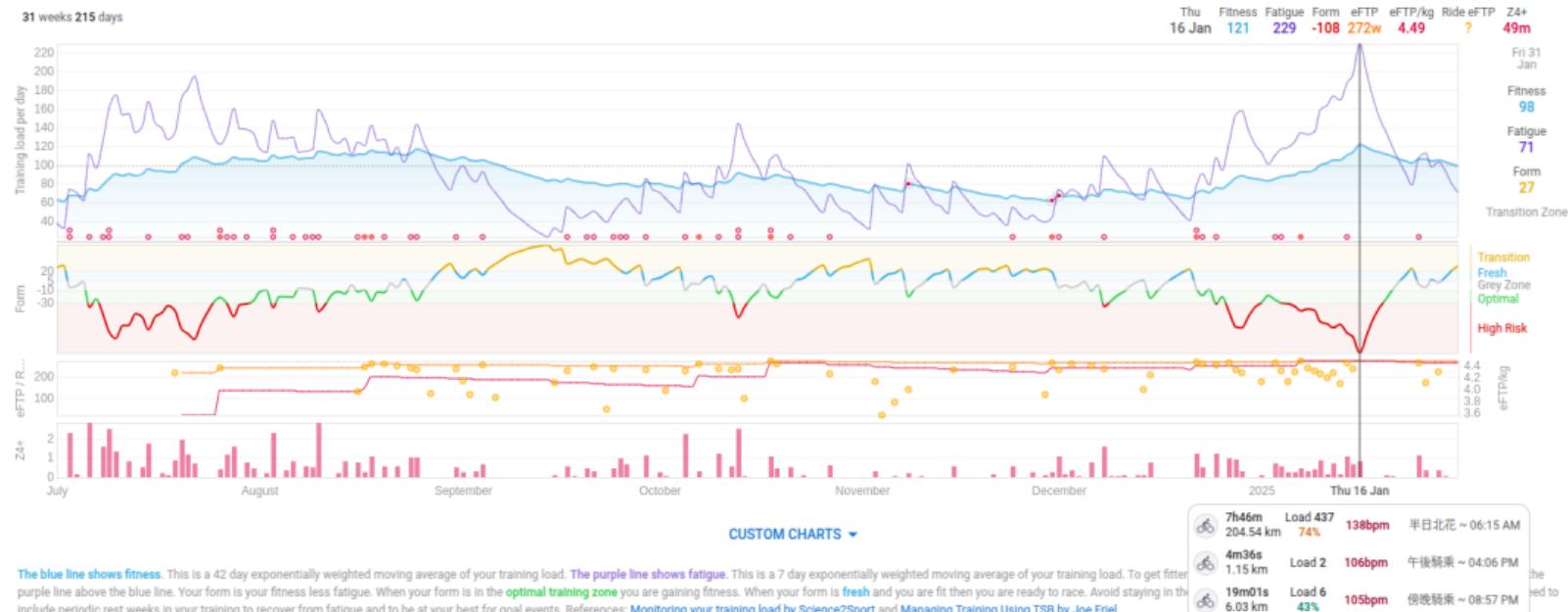
Intervals

- 分析功率、心率資料
- 估計 FTP



Intervals

● 分析訓練強度



The blue line shows fitness. This is a 42 day exponentially weighted moving average of your training load. The purple line shows fatigue. This is a 7 day exponentially weighted average of your training load. To get fitter, stay above the blue line. Your form is your fitness less fatigue. When your form is in the optimal training zone you are gaining fitness. When your form is fresh and you are fit then you are ready to race. Avoid staying in the same zone for too long. Include periodic rest weeks in your training to recover from fatigue and to be at your best for goal events. References: Monitoring your training load by Science2Sport and Managing Training Using TSB by Joe Friel

Outline

1 簡介

2 基礎功能

3 外掛程式

4 路段

情人節要做什麼



Holding other's hand



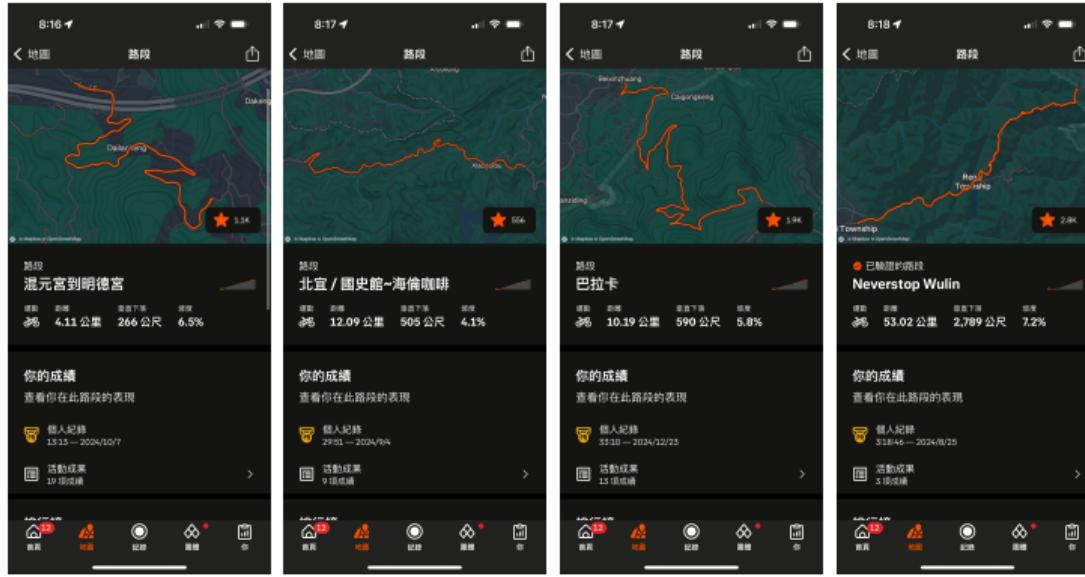
**Holding the KOM
of a random
segment on Strava**



Bāshi Road Climb
1.39 公里 6:19 13.3 公里/小時 317 瓦

路段 (Segment)

- 一條大家常常騎的路
- 通常是爬坡、比賽路線
- 可以比較大家的成績
- 常見路段：[Segments Explorer](#)



名詞

- PR (Personal Record) / PB (Personal Best) : 個人 (最佳) 紀錄
- 皇冠 : 在一個路段拿到總排第一名 / 女子第一名，拿到皇冠的稱為登山王 (KOM, King of Mountain) / 登山女王 (QOM, Queen of Mountain)
- 獎盃 : 在一個路段拿到總排前十名 / 女子前十名
- Local Legend: 九十天內在一個路段騎過最多次的人

The figure consists of six screenshots from the Strava mobile application, arranged in two rows of three. Each screenshot shows a different achievement or feature related to cycling.

- Screenshot 1:** Shows a map of a route labeled "交大校園 ITT" (NTU Campus ITT) with a red outline. Below it, a summary card shows a time of 3:21 and a bar chart of performance metrics.
- Screenshot 2:** Shows a "段級" (Stage) ranking screen for a climb. The top result is "南哥 許" (3:21). Other results include Tony Lin (3:26), 南哥 舊 (3:30), 東源 廉 (3:51), 彭亨 隆 (3:55), and 史文 德 (3:56).
- Screenshot 3:** Shows a map of a route labeled "Full 101 climb past the sch...". Below it, a summary card shows a time of 10:06 and a bar chart of performance metrics.
- Screenshot 4:** Shows a "段級" (Stage) ranking screen for a climb. The top result is "南哥 許" (3:21). Other results include Tony Lin (3:26), 南哥 舊 (3:30), 東源 廉 (3:51), 彭亨 隆 (3:55), and 史文 德 (3:56).
- Screenshot 5:** Shows a "Local Legend" screen for the route "[NTU]舟山路西行接椰林大道：往臺...". It lists the top 10 climbers and their times: 1. 南哥 許 (3:21), 2. Oreo Hung (3:21), 3. 英 英 (3:26), 4. Bill Baldwin (3:30), 5. 中和皮卡丘 Team MSG (3:30), 6. 水和黃普青 Team MSG (3:30), 7. 博翔 許 (3:30), 8. 博翔 許 (3:30), 9. 彭亨 隆 (3:30), 10. 中正搖頭吉 Team MSG (3:30).
- Screenshot 6:** Shows a "Local Legend" screen for the route "[NTU]舟山路西行接椰林大道：往臺...". It displays a bar chart of the number of ascents by day (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10) and a summary card showing a total of 93.7 km over 42 ascents.

名詞

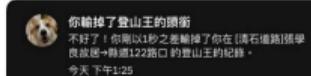
發生大地震了



對岸打過來了

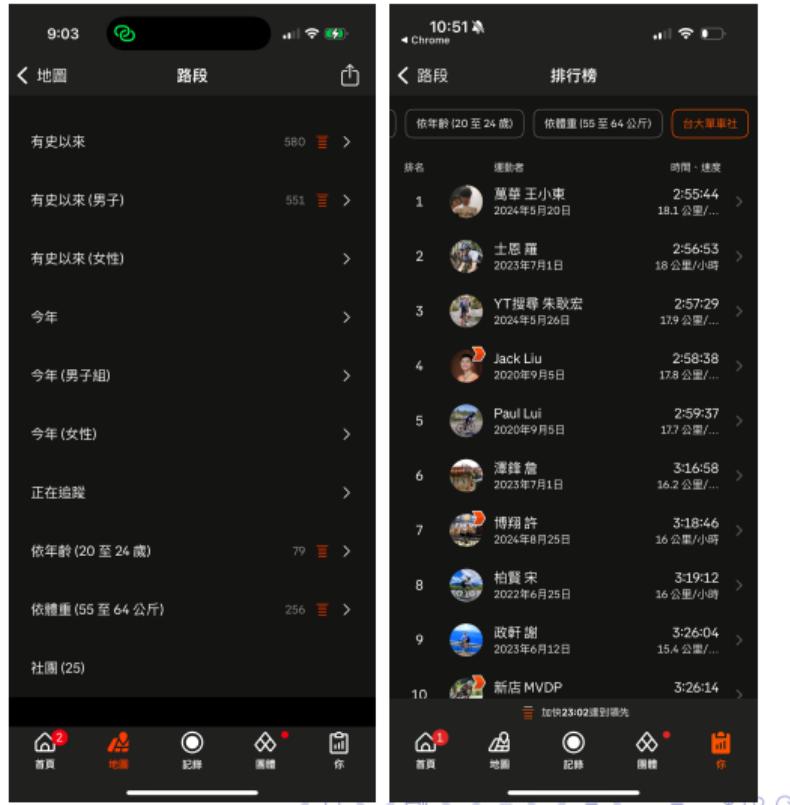


你輸掉了登山王的頭銜



排名

- 年齡：依年齡分組排名（比如我在 20 至 24 歲組）
- 體重：依體重分組排名（比如我在 55 至 64 公斤組）
- 今年：當年度的排名
- 今天：當天的排名，如果不是太熱門的路段，通常可以在團騎拿來看各自的速度
- 正在追蹤：你跟你正在追蹤的人之間的排名，比如如果追蹤新店奧特曼，那可能在大部分的路段名次都會往後一名
- 社團：可以看自己的社內排名



計時原理

- 路段時間 = 通過終點的時間 – 通過起點的時間
- 通過起/終點判定
 - 活動：由一堆點（通常一秒一個）組成的一條折線
 - 通過起/終點：這些點與起/終點距離的 local minimum，也就是在一個區間之內與起/終點距離最近的點
- 計時狀態：通過起點之後，依序抵達路段中的各個點，並且未偏離路段太遠
- 計時流程
 - 通過起點
 - 計時狀態
 - 通過終點

計時原理

- 路段時間 = 通過終點的時間 – 通過起點的時間
- 通過起/終點判定
 - 活動：由一堆點（通常一秒一個）組成的一條折線
 - 通過起/終點：這些點與起/終點距離的 local minimum，也就是在一個區間之內與起/終點距離最近的點
- 計時狀態：通過起點之後，依序抵達路段中的各個點，並且未偏離路段太遠
- 計時流程
 - 通過起點
 - 計時狀態
 - 通過終點

• 你以為的路段



• 實際上的路段



如何避免計時失敗

- 計時失敗：Strava 上的路段時間明顯跟騎的時間不一樣
- 下列哪些情況容易造成計時失敗？
 - A 在起點休息了一會之後直接上山（例如在萊爾富三芝天涯店休息，休完之後直接計時巴拉卡）
 - B 計時完直接停在終點等待其他隊友（例如爬完助航站直接停在旁邊拍大屯山風景）
 - C 計時到一半折返找隊友
 - D 計時途中停在路邊休息
 - E 計時途中岔出去其他地方再回來（例如騎冷水坑途中跑去平菁街看櫻花）
 - F 騎不同條路（例如要計時貓空指南線但騎草湳那條路）
 - G 邊計時邊跳舞
 - H 闖紅燈
 - I 過山洞
 - J 計時中遇到狗
 - K 計時中搭車
 - L 計時中按到暫停

如何避免計時失敗

- 計時失敗：Strava 上的路段時間明顯跟騎的時間不一樣
- 下列哪些情況容易造成計時失敗？
 - A 在起點休息了一會之後直接上山（例如在萊爾富三芝天涯店休息，休完之後直接計時巴拉卡）
 - B 計時完直接停在終點等待其他隊友（例如爬完助航站直接停在旁邊拍大屯山風景）
 - C 計時到一半折返找隊友
 - D 計時途中停在路邊休息
 - E 計時途中岔出去其他地方再回來（例如騎冷水坑途中跑去平菁街看櫻花）
 - F 騎不同條路（例如要計時貓空指南線但騎草湳那條路）
 - G 邊計時邊跳舞
 - H 闖紅燈
 - I 過山洞
 - J 計時中遇到狗
 - K 計時中搭車
 - L 計時中按到暫停

如何避免計時失敗

- 在起點休息了一會之後直接上山
出發前先離開起點夠遠的一段距離，再重新進入起點重新開始計時
- 計時完直接停在終點等待其他隊友
抵達終點之後先離開終點夠遠的一段距離，以確保計時結束
- 計時到一半折返找隊友
折返時停錶，回到折返點再按錶繼續
- 計時途中岔出去其他地方再回來
岔出去時停錶，回到出去的點再按錶繼續
- 騎不同條路
基本上沒救
- 過山洞
基本上沒救，所以創路段會盡量避免經過過長的山洞
- 計時中按到暫停
回到按暫停的點按錶繼續計時

計時失敗補救

- 編輯/裁切活動，重新上傳
- 把起/終點附近多餘的點拿掉，以讓 Strava 不會把停在那裡休息的點也算進去
- 把偏離計時路段的點拿掉，以讓 Strava 不會以為你沒在計時

有人作弊怎麼辦

- 檢舉他！檢舉完之後他就會從排行榜上消失了。



● 素材：曹翊

有人作弊怎麼辦

- 點選三個點 (Actions) 然後選擇 Flag :

The screenshot shows the Strava dashboard with a cycling activity titled "Morning Ride". The activity details include a distance of 181.67 km, duration of 4:17:11, and elevation gain of 991 m. Below the activity summary, there is a "Report abuse or violated rules" button. The dashboard also features sections for "Top Results" and "Strava Stories".

- 點選檢舉類型並輸入原因：

The screenshot shows the "Activity Flagging" page on Strava. It includes instructions: "Please tell us why you are flagging this activity. Provide specific details - the more the better! Include supporting information and any specific segments or portions of the activity that exhibit issues. For example, if you flag an activity as a bike ride or in a vehicle, you must provide information that supports that claim. That information can include activity data that is obviously not possible by that athlete unless he is in a vehicle." There are three checkboxes for reporting reasons: "Activity was in vehicle", "Claimed activity type", "Old GPS data", and "Other". A large text area labeled "Reason (required)" is present, with the text "He rode much faster than Pogačar (26km 0% with 60kph). If he's not an alien, he must be in a vehicle." typed into it.

Reason (required)

He rode much faster than Pogačar (26km 0% with 60kph). If he's not an alien, he must be in a vehicle.

不要亂檢舉

Tadej Pogačar gets 'flagged' for his performance in the Giro, Imo Boddy attempts the UK's Three Peaks (with a twist), and Ivan Cornell rode an impressively straight line through France. Yes, there's been plenty to look out for on Strava this week.

It's fair to say that [Tadej Pogačar](#) is in a league of his own at the [Giro](#) right now. The UAE Team Emirates rider is 6:41 ahead of Geraint Thomas in second and, barring significant misfortune, it's hard to see anyone making a dent in that margin. But that doesn't mean that people aren't willing to try different ways of putting a pause on the Slovenian's epic achievements. Because after his incredible [Stage 15 win](#), someone 'flagged' Pogi on the platform (meaning they had suggested his activity was 'questionable'). "It happens a lot," Tadej said in a press conference later. "It's a funny moment but it's good that people can see how fast we actually go on some of these iconic climbs."



Tadej Pogačar Pogi • Follow

May 19, 2024

Livignoooo ❤️ 🎉 queen stage 🏆

Who TF flagged me 😂 😂 😂 😂

Distance
220.9 km

Elev Gain
5,531 m

Time
6h 9m

