

A. WHERE AND HOW TO SUBMIT FOR RACE TO EQUALITY

Di Mana dan Bagaimana untuk menghantar dokumen bagi Race To Equality

1. Go to Checkpointspot.com (Home)

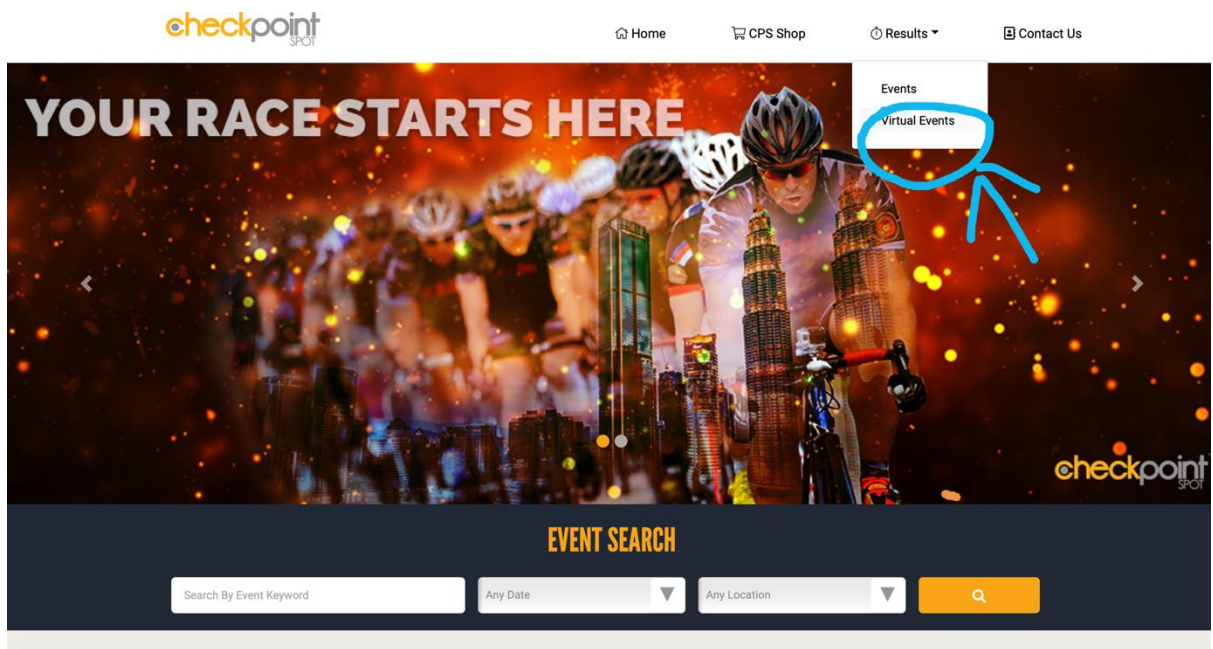
LINK: <https://checkpointspot.asia>

Layari Checkpointspot.com (Home)

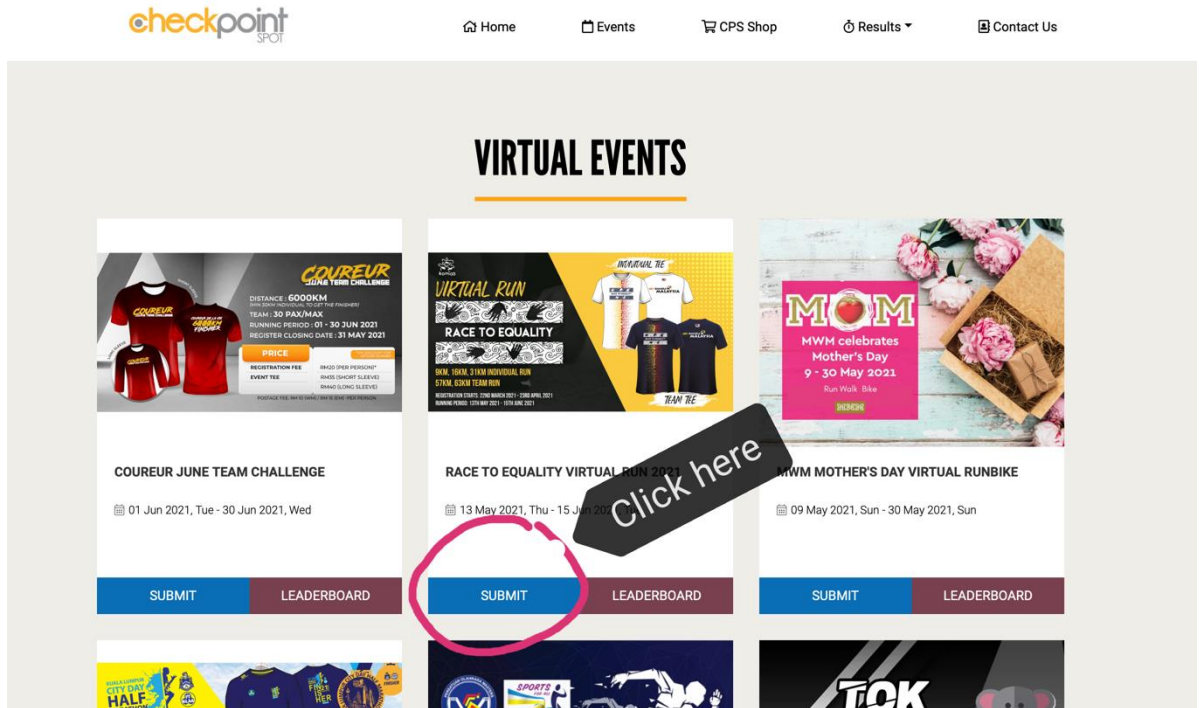
PAUTAN : <https://checkpointspot.asia>

2. Click on Results → Click on Virtual Events

Tekan butang Results → seterusnya tekan butang Virtual Events

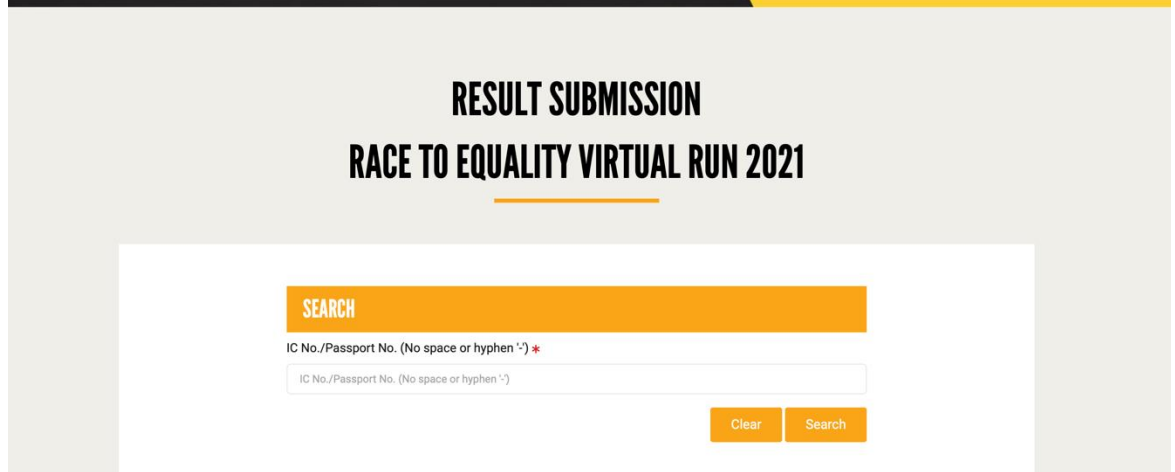


- Click on Race to Equality 'Submit'
Tekan butang 'Submit' Race to Equality

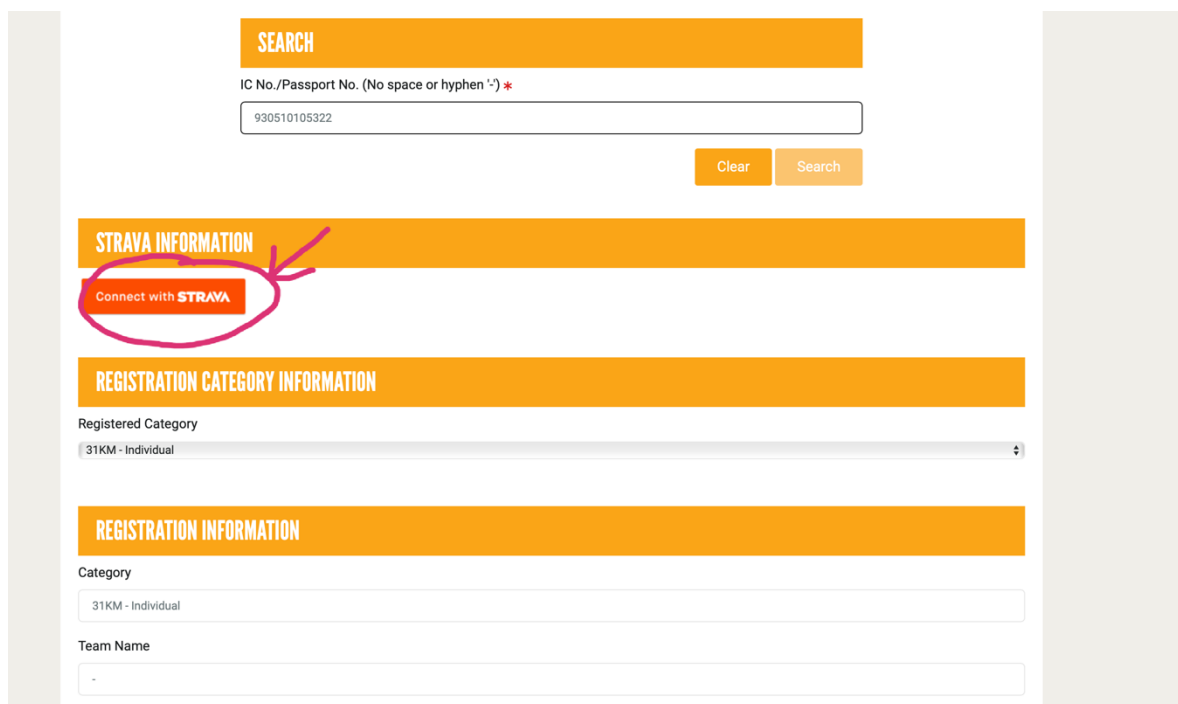


- Enter your IC number/Passport No as per registered
Link: <https://vr.checkpointspot.asia/submit/race-to-equality-vr>

Sila masukkan nombor KP/ Pasport anda seperti mana anda didaftar.



- Next, you could connect to Strava and upload your distances
Seterusnya, anda boleh menyambung ke aplikasi Strava untuk memuat naik jarak larian



The screenshot shows a registration form with the following sections:

- SEARCH**: A search bar with the placeholder text "IC No./Passport No. (No space or hyphen '-') *". The input field contains "930510105322". There are "Clear" and "Search" buttons.
- STRAVA INFORMATION**: A section with a "Connect with STRAVA" button circled in pink.
- REGISTRATION CATEGORY INFORMATION**: A section with a "Registered Category" dropdown menu showing "31KM - Individual".
- REGISTRATION INFORMATION**: A section with a "Category" dropdown menu showing "31KM - Individual" and a "Team Name" input field.

- Alternatively, scroll down the same page and manually enter your activity details following the requirements. You are required to submit a screenshot of your activity from the respective app under 'Upload Your Photos'.

Sebagai langkah alternatif, di halaman yang sama, sila tatal ke bawah untuk memuat naik perincian aktiviti anda mengikut piawaian sedia ada. Anda diminta untuk menghantar tangkapan skrin aktiviti anda daripada aplikasi yang digunakan di bawah "Upload Your Photos"

RESULT SUBMISSION INFORMATION

Please select the activities that you wish to submit for this event.

No Result Submission Record(s) Found

Total Distance

0.00

Total Elevation Gain

0.00

Total Calories

0.00

Total Elapsed Time

00:00:00

[\[Manual Result Submission\]](#)

MANUAL RESULT SUBMISSION

Activity Date *

Activity Date

Distance (KM) *

Distance (KM)

Elevation Gain (M)

Elevation Gain (M)

Calories

Calories

Running Time *

Hour

00

Minute

00

Second

00

Upload Your Photos (Maximum 10MB) *

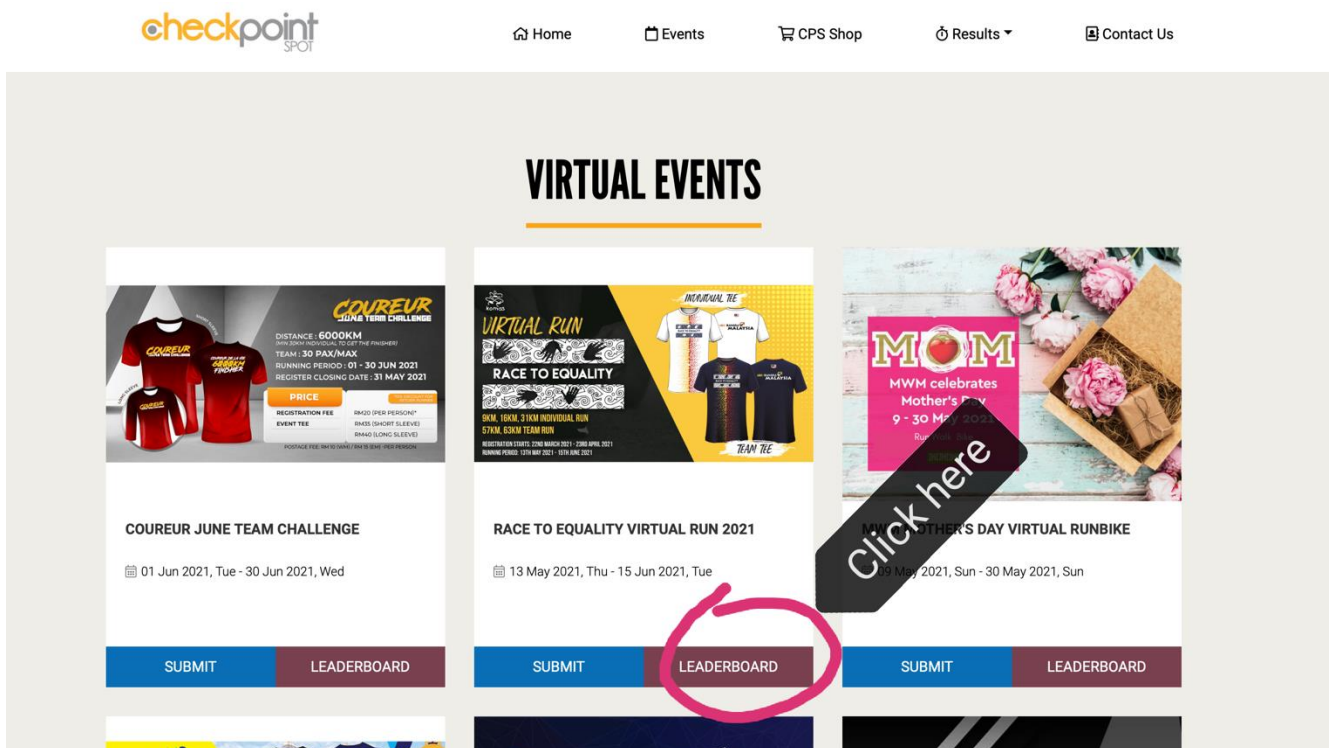
Choose Files no files selected

Save

- Once the activity is uploaded, you would need to tick the activity you would like to submit to ensure your best timing. (See check boxes on left column in image below)
Apabila aktiviti telah dimuatnaik, anda harus menandakan aktiviti yang anda hendak hantarkan untuk memastikan masa terbaik anda. (Lihat kotak centang di lajur kiri pada gambar di bawah)

RESULT SUBMISSION INFORMATION								
Please select the activities that you wish to submit for this event.								
	Activity ID	Type	Name	Activity Date	Steps	Elevation Gain (M)	Calories	Elapsed Time
<input checked="" type="checkbox"/>	-		[REDACTED]	2021-05-01	4,163.00	0.00	0.00	00:00:00
<input checked="" type="checkbox"/>	-		[REDACTED]	2021-04-30	14,115.00	0.00	0.00	00:00:00
<input checked="" type="checkbox"/>	-		[REDACTED]	2021-04-29	12,127.00	0.00	0.00	00:00:00
<input checked="" type="checkbox"/>	-		[REDACTED]	2021-04-28	9,523.00	0.00	0.00	00:00:00
<input checked="" type="checkbox"/>	-		[REDACTED]	2021-04-27	5,324.00	0.00	0.00	00:00:00
<input checked="" type="checkbox"/>	-		[REDACTED]	2021-04-26	6,423.00	0.00	0.00	00:00:00
<input checked="" type="checkbox"/>	-		[REDACTED]	2021-04-25	11,111.00	0.00	0.00	00:00:00
<input checked="" type="checkbox"/>	-		[REDACTED]	2021-04-24	12,032.00	0.00	0.00	00:00:00
<input checked="" type="checkbox"/>	-		[REDACTED]	2021-04-23	6,537.00	0.00	0.00	00:00:00
<input checked="" type="checkbox"/>	-		[REDACTED]	2021-04-22	14,321.00	0.00	0.00	00:00:00

- After submission, you may track your progress on the leader board by returning to the Virtual Run page.
Setelah selesai proses memuat naik, anda boleh mengesan kemajuan anda di LeaderBoard apabila anda kembali ke halaman utama larian maya.



B. FOR TEAM RUNNING (57KM & 63 KM)

Untuk Acara Berpasukan (57 km & 63 km)

1. Is it compulsory for all team members to contribute to the total distance?

Adakah ianya wajib bagi setiap ahli pasukan untuk menyumbang jarak keseluruhan larian?

All team members are encouraged to share the distance registered for. However, it is not compulsory for all members to contribute to the distance.

Semua ahli pasukan digalakkan untuk berkongsi jarak yang didaftarkan. Namun begitu, ia bukan wajib bagi setiap ahli pasukan untuk menyumbang jarak larian.

2. How are distances calculated?

Bagaimanakah jarak larian dikira?

Distances are calculated cumulatively. Meaning distance by Participant A + distance by Participants B + C + D must make up the distance registered for (57km or 63km)

Jarak larian dikira secara kumulatif. Maksudnya, jarak peserta A+ peserta B + C + D haruslah mencapai jarak yang didaftar (57km atau 63km)

3. Is there a minimum or maximum distance that each participant has to complete?

Apakah jarak minimum atau maksimum yang harus dilalui oleh setiap peserta?

No there isn't.

Tiada jarak minimum atau maksimum.

4. Who submits for the team? Only the team leader or can anyone within team submit?

Siapakah yang harus memuat naik jarak bagi acara berpasukan?

Anyone within the team may submit, not just the team leader.

Adakah ianya tanggungjawab ketua pasukan atau sesiapa pun boleh melakukannya? Sesiapa ahli dalam pasukan mampu memuat naik keputusan larian, bukan tertakluk kepada ketua pasukan sahaja.

C. General FAQ**5. What if I run extra, i.e. more than the distance I signed up for?**

Bagaimana pula jika saya telah berlari secara berlebihan, cth lebih daripada jarak yang didaftar?

Running/walking is good for health. By all means, feel free to exceed the distance you signed up for. In fact, you may choose to upload your best runs to reflect better positions on the leaderboard.

Berlari/berjalan dalam kehidupan seharian amat bermanfaat terhadap kesihatan sendiri. Sekiranya mampu, anda dijemput untuk berlari/berjalan melebihi jarak yang didaftar. Tambahan pula, anda juga boleh memilih untuk memuat naik catatan masa yang terbaik bagi larian anda untuk direkodkan di papan pendahulu.

6. Can I donate my mileage to others?

Bolehkah saya menyumbang jarak larian saya kepada orang lain?

Absolutely not.

Tidak.

7. When do I submit my run/walk/screenshots?

Bila saya boleh menghantar gambar jarak jalan / lari saya?

The submission page will be open from 13 May 2021 to 15 June 2021. You may submit it ad hoc within this time frame (meaning, as you run each day, you may submit on that day) OR you may choose to collect all distances and submit it altogether before 15 June 2021.

Halaman untuk memuat naik skrin gambar jarak jalan/ larian akan dibuka dari 13 Mei 2021 hingga 15 Jun 2021. Anda boleh menghantar gambar anda sepanjang masa ini (sekiranya, anda berlari setiap hari, anda boleh menghantar gambar anda pada hari tersebut) atau anda boleh memilih untuk mengumpulkan kesemua jarak dan menghantarnya sebelum 15 Jun 2021.

8. Is there a winner/prize for the best runners?

Bagi pelari yang terbaik, adakah hadiah disediakan?

No, you will receive an e-Cert when your results are verified. FYI, we are all winners by participating in Race to Equality.

Tidak. Anda hanya akan menerima e-sijil apabila keputusan anda disahkan.

Untuk makluman semua, kami menganggap setiap peserta Larian untuk Kesaksamaan sebagai pemenang.

9. Do I get a medal and/or a Finisher Tee?

Adakah saya akan mendapat pingat dan / atau baju penamat?

No, you will only receive an e-Cert when your results are verified.

Tidak. Anda hanya akan mendapat e-sijil selepas keputusan anda disahkan.

10. If I have signed up for multiple runs, i.e. for 31km AND 63km, can I use my Individual category submission and re-submit it for my Team category?

Sekiranya saya mendaftar untuk beberapa larian (contoh, untuk 31 km dan 63 km, boleh saya menggunakan data kategori individu dan menghantarnya semula untuk kategori berkumpulan?

Can, or you could challenge yourself and attempt a 31+++km :)
Boleh, atau anda boleh mencabar diri sendiri dan cuba 31+++ km :)

11. If I have signed up for multiple runs, i.e. for 31km AND 16km, can I re-use my Individual category submission for 31km and re-submit it for my 16km?

Sekiranya saya mendaftar untuk beberapa larian (contoh, untuk 31 km dan 16 km, bolehkah saya menggunakan data kategori individu dan menghantarnya semula untuk kategori jarak 16km?

Can, or you could challenge yourself and attempt a 47km :)
Boleh, atau anda boleh mencabar diri sendiri dan cuba 47km :)

12. If I have signed up for multiple runs, i.e. for 57km AND 63km, can I re-use my Team category submission for 57km and re-submit it for my 63km?

Sekiranya saya mendaftar untuk beberapa larian (contoh, untuk 57 km dan 63 km, boleh saya menggunakan data kategori kumpulan untuk 57 km dan menghantarnya semula untuk kategori kumpulan 64 km?

Can, or you could be LEGENDARY and run and submit separate distances for both!
:)
Boleh, atau anda boleh berlari dan menghantar jarak larian yang berbeza untuk kedua-dua kategori.