

-Aquesta guia de navegació, ha estat confeccionada amb la finalitat de facilitar l'ús als nostres socis més recents que desconeixen aquest mitjà de comunicació. És interessant esmentar que la nostra web té una estructura i organització de continguts tipus "foro". Això és així perquè resulta el model de web més interactiu per tots els nostres socis i visitants. Com molts ja sabreu, per aprofitar al màxim l'accés als continguts, cal que us enregistreu per a poder-vos validar cada vegada que accediu a la web. Més endavant explicarem les passes a seguir.

1-Descripció de la Web. Zones principals.



Aquesta és una imatge de la plana principal de la nostra web Run2Live. A continuació, destaquem les zones més importants per a una navegació més ben orientada.

Benvingut(da), Visitant. Per favor ingressa o registra't. Did you miss your activation email?

run2live BCN

Àrees principals

INICI ASSOCIACIÓ CORREDORS FORUM CALENDARI AJUDA BUSCAR INGRESSAR REGISTRAR-SE

Àrees principals amb més opcions

Language selector: Català

Zona de Validació

ACTUALITZACIÓ: ENTRENAMENTS OFICIALS FINS EL 13 DE JUNY JA DISPONIBLES

ENTRENAMENTS D'ADAPTACIÓ PER A CORREDORS NOVELLS

run2live + Dia Mundial del Donant de Sang Barcelona 2010

+ DIA MUNDIAL DEL DONANT DE SANG BARCELONA 2010 +

Temas recents

- Behobia-San Sebastian**
Avui a les 11:07:21 per [Pabx](#)
- Marató a fons**
Avui a les 10:02:09 per [albert4](#)
- VIRGIN LONDON MARATHON 2011: Inscripcions ja obertes!**
02 de Juny de 2010, 21:16:31 per [javiriva](#)
- DÍA MUNDIAL DEL DONANT DE SANG BARCELONA 2010**
02 de Juny de 2010, 17:52:26 per [Béatrice](#)

Notícies Run2Live BCN

- DOODLE VALLTER 12 I 13 DE JUNY DE 2010**
26 de Març de 2010, 23:08:50 per [Rocneu](#)
21 comentaris | [Escriure comentari](#)
- SORTIDA VALLTER 12 I 13 DE JUNY**
02 de Març de 2010, 19:12:45 per [Rocneu](#)
4 comentaris | [Escriure comentari](#)
- GUIAS DE MONTAÑA PARA INVIDENTES**
22 de Febrer de 2010, 21:17:38 per [Vicenc López](#)
2 comentaris | [Escriure comentari](#)

Àrees principals: (Segons la barra d'àrees horitzontal superior)

-Inici: T'envia cap a la plana principal de la Web amb totes les àrees (la que estem veient).

-Associació: En aquest apartat, ens podràs conèixer millor. Sabràs qui som, qué fem, on estem i que has de fer si vols inscriure't. Subapartats de: entrenadors, ubicació i documents.

-Corredors: Hi son tots els nostres corredors classificats en un Ranking

Rànquings • Orà • Cròniques • Cercar Corredors

Temporada Rànquing Distància Comparativa

Run2Live BCN - Compensat - 10 Km - 2009-2010

10 Km			
1	Vinu	00:35:22	00:40:46
2	ALFONS	00:36:16	00:38:58
3	miquel medina	00:37:21	00:38:57
4	Martín Baqueiro	00:37:32	00:37:59
5	Mielitorun	00:37:34	00:42:17
6	Xavix	00:38:25	00:40:21
7	albert4	00:39:01	00:39:40
8	LUTXO	00:39:47	00:44:05

Pots accedir també a la Orla, a les cròniques i al cercador.

-Forum: Es pot dir que és la part més important de la web. En ella tots els que visiten la Web poden llegir els comentaris classificats per temes i subtemes. Les àrees son: Running, General, Run2Live...

Depenent de si ets soci o no, accediràs a les àrees restringides o públiques.

Per registrar-te cal seguir les pases indicades a l'àrea corresponent "User" i rebre l'email de confirmació.

Hi han dos tipus d'usuari registrat: Principiant, Associat o Entrenador.

Quan et registres per primera vegada, et converteixes en Principiant i quan pases a ser soci, canvies a Associat en el moment que introdueixes el teu codi de soci al teu perfil de la web.



Per participar als Forums, sempre has de validar-te amb el teu Login i Password. A més a més,

-Àrea de Calendari: Pots estar al dia d'un cop d'ull de les curses més habituals que hi han en tota la temporada. També pots veure els propers aconteixements com son Aniversaris, Excursions, Reunions...

Mag 2010							Juny 2010						
D	D	D	D	D	D	D	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
3	4	5	6	7	8	9		1	2	3	4	5 Esdeveniments: * Ultima caminada a Montserrat, * Cursa Delta-Prat	6 Esdeveniments: * Cursa de Pineda de Mar (10 km), * Camí de Sirga, * CURSA DE CANTONIGRÒS
10	11	12	13	14	15	16	7	8	9	10	11 Aniversari: victorjh (50)	12 Esdeveniments: * sortida VALLTER 2000	13 Esdeveniments: * XXIV Cursa Popular Bellavista, * sortida VALLTER 2000
17	18	19	20	21	22	23	14 Aniversari: FRANH2 (45)	15	16	17 Aniversari: LLUIS (51)	18	19	20 Esdeveniments: * Cursa Vila Olímpica Barcelona, * Puigmoltó, 10 km
24	25	26	27	28	29	30	21	22	23	24	25	26	27 Esdeveniments: * Cursa de la Campana, Vacarisse, * Cursa de Fons a La Roca
31							28	29	30				

-Perfil: El teu perfil on pots afegir detalls teus, actualitzar les teves marques personals, afegir una foto...

-Els meus Missatges: És el més semblant a una bústia de correu habitual amb els apartats de: Entrada, Enviats...

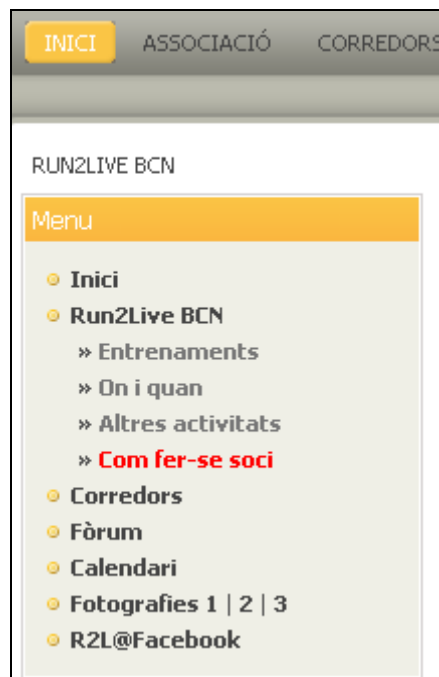
-Ajuda: De moment aquesta àrea no està operativa.

-Buscar: Dins els Forums i els seus temes, pots realitzar una cerca fent servir paraules clau.

-Usuaris: Aquí tenim un llistat complet de tots els usuaris de la Web. Estan inclosos els Principiants, Associats i Entrenadors. Pots veure la seva antiguitat, l'estadística de missatges...

Estat	Usuari	Correu	Web	MSN	Posició	Data de registre	Missatges
<input type="checkbox"/>	abraagus				Principiant	2010-02-20	0
<input type="checkbox"/>	aguila	<input checked="" type="checkbox"/>			Associat(ada)	2009-02-15	289
<input type="checkbox"/>	albert4	<input checked="" type="checkbox"/>			Associat(ada)	2009-02-24	141
<input type="checkbox"/>	albert75		<input checked="" type="checkbox"/>		Principiant	2009-03-31	7
<input type="checkbox"/>	ALFONS				Associat(ada)	2009-01-23	43
<input type="checkbox"/>	Alfons xes	<input checked="" type="checkbox"/>			Associat(ada)	2009-06-06	58
<input type="checkbox"/>	Alicia	<input checked="" type="checkbox"/>			Associat(ada)	2009-03-07	2
<input type="checkbox"/>	Angel	<input checked="" type="checkbox"/>			Associat(ada)	2009-01-24	357
<input type="checkbox"/>	Angel2	<input checked="" type="checkbox"/>			Associat(ada)	2009-05-08	35
<input type="checkbox"/>	antonio				Principiant	2010-05-29	0
<input type="checkbox"/>	antonio-marin	<input checked="" type="checkbox"/>			Principiant	2009-02-22	0
<input type="checkbox"/>	Atalanta				Principiant	2009-03-11	0
<input type="checkbox"/>	auau	<input checked="" type="checkbox"/>			Principiant	2009-02-16	4
<input type="checkbox"/>	balaiqui				Principiant	2010-05-16	0

A part de la barra horitzontal superior, també tenim la possibilitat d'accedir a altres Àrees o subÀrees a través del "Menú".



Aquí tenim accés directe als entrenaments, on i quan, Altres Activitats i un apartat molt important pels qui esteu interessats en formar part de Run2Live bcn. Em refereixo a “**Com fer-se soci**” En aquest apartat podràs trobar les passes necessaries a seguir en cas de que et vulguis donar d’alta a la nostra Associació.

Tens a la teva disposició el full d’inscripció que hauràs d’imprimir, omplir, escanejar i enviar a info@run2livebcn.cat.

Aquest full està en format PDF.

Com fer-se soci

Les quotes per fer-se soci de l’associació son les següents:


Quota d’entrada: 15€

Quota mensual: 25€

Amb aquesta quota tindràs dret a:

- Tots els entrenaments de la setmana a les ordres d’uns entrenadors especialitzats.
- Una planificació mensual d’entrenaments standard.
- Participar i gaudir de les activitats esportives, recreatives i culturals organitzades per l’entitat.
- Podràs també participar amb veu i vot a l’assemblea general, a més de poder ser electors i elegibles per als càrrecs dels òrgans de govern de l’entitat.

Si vols **fer-te soci** si us plau descarrega, imprimeix i omple el següent formulari. Un cop omplert escaneja'l i envia'ns-ho a info@run2livebcn.cat

 **Formulari d’inscripció R2L**

Nota: Necessites Adobe Reader o similar per a poder obrir aquest arxiu.

Adicionalment pots contractar un servei d’accés al Poliesportiu Marítim de la Fundació Claror a les hores dels entrenaments.

Igualment pots contractar un servei d’entrenament totalment personalitzat dirigit per un dels nostres experimentats entrenadors per un preu de 15 euros que inclou planificacions setmanals d’entrenaments en base a uns objectius personals prèviament estipulats.

Molt important, a l’apartat Associació => Documents, podràs trobar un parell de documents interns referents al nostre club. És interessant que els llegeixis per saber com funcionem al detall.



The screenshot shows the website's navigation menu with 'ASSOCIACIÓ' selected. The forum page displays a breadcrumb trail: 'Presentació • Entrenadors • Ubicació • Documents'. Under the 'Documents' section, there are two highlighted items: 'Estatuts R2L' (with a note 'Ult. actualització: Març 2010') and 'Reglament Intern R2L'. The left sidebar menu includes options like 'Inici', 'Run2Live BCN', 'Corredors', and 'R2L@Facebook'.

A part de “corredors”, “forum” i “calendari”, en aquest “**Menú**” tenim enllaços a:

Fotografies 1 | 2 | 3: Cada número correspon a un Àlbum de Picasa amb fotogràfies del club participant en curses i activitats sempre relacionades amb el mon del Running.

R2L@Facebook: Enllaç al nostre grup R2L al Facebook

No cal dir que si teniu algun dubte sobre el que s’explica en aquest manual, no dubteu en escriure a info@run2livebcn.cat o demanar ajuda a qui tingueu més a prop del nostre club.

Aquest manual preten oferir ajuda en la navegació de la nostra i promoure el seu ús. Desitgem que hagi estat del vostre interès.

>[Equip de Marketing](#)<



marketing@run2livebcn.cat