

# “步道乐跑” app 使用说明及相关注意事项

## 一、软件下载以及使用说明

### 1、app 下载



The graphic is titled "app 下载方式" (App Download Methods). It features two images of runners: a man on the left and a woman on the right. The text is centered and provides two methods for downloading the app. Method 1 involves searching for "步道乐跑" on the App Store or Tencent MyApp. Method 2 involves following the WeChat public account "步道乐跑" and clicking the "APP下载" button. A QR code is provided for method 2. A green bar is at the bottom of the graphic.

**app 下载方式**

**下载方式1：**  
苹果 (ios) 版在app store搜索“步道乐跑”下载；  
安卓 (android) 版可在腾讯宝等各大应用市场搜索“步道乐跑”下载。  
(百度搜索请认准lptiyu.com,避免下载到过早版本导致无法使用)

**下载方式2：**  
关注微信公众号“步道乐跑”点击菜单  
“APP下载”即可。



## 2、注册登录认证身份

### 2.1 【提交认证】

- 1) 点击“立即认证”即可进入身份认证界面；
- 2) 选择对应“身份”并填写对应信息后，点击“认证”按钮即可提交认证申请。



## 2.2 【认证结果】

1) 认证通过(我的界面会显示“已认证”标志)



2) 认证不通过(我的界面会显示“审核未通过”，修改信息后重新提交)



### 3、校园乐跑



安全提示

当前跑区: 武汉轻工大学金银湖校区 [更换跑区](#)

跑步前请确认身体状态适宜, 以下情况不建议进入乐跑:

1. 身体疲乏、四肢无力、头晕、贫血;
2. 高血压、心脏病或其他慢性疾病;
3. 其它身体异常或天气恶劣等情况

取消

进入乐跑



## 4、跑步规则



## 5、跑步流程

点击“进入乐跑”，弹出安全提示，点击进入乐跑，开始跑步；点击“更换跑区”，进入乐跑设置，更换跑区；







6、app 会根据同学的反馈，不断进行修复完善，并提供赛事活动、野外生存、户外技能学习等精彩内容，为了获得更佳体验和使用更多功能，请各位同学及时升级至最新版本。

7、跑步过程中，请各位同学注意人身安全，注意对各类机动车或自行车的避让，小心路滑。

8、使用软件坚持一个月跑步之后，会发现自己的身体素质、体态及心理承受能力都有提高跑步是一种理想的耐力训练，可以对心脏循环系统产生有益的影响，并能提高能量基础代谢。

9、经常更换手机登录，会导致手机 IP 地址异常，有可能被识别为更换手机代跑，请大家保持一个手机一个账号的使用。

10、为保证锻炼效果，禁止任何作弊行为，包括使用交通工具、替人代跑等行为，乐跑后台会根据跑步分段配速、轨迹信息以及手机ID变更等情况分析作弊行为，一经核实将取消本学期体育成绩，并在学校范围通报。同时也欢迎同学们监督和举报。受理联系人：韩子龙，联系方式：15161865496。

## 二、如出现任何疑问或软件问题请用以下方式联系客服

1、微信公众号：步道乐跑或 app 端申诉

提交申诉：微信公众号“步道乐跑”回复“申诉”填写相关申诉内容，提交，显示提交成功。在申诉界面查询申诉进度。

App 端提交申诉：打开步道乐跑一点击“我的”一点击“帮助与反馈”一点击“在线申诉”填写相关申诉内容，提交。

2、客服电话：027-59308374，027-58900361，207-58900362。

以上通知安排望各学院遵照执行并加强对学生的宣传与引导，充分发挥共青团组织、各班班委、学生会体育部、各体育单项协会、学生体育社团的带头作用，要妥善组织，加强指导，认真落实，把我校学生课外体育锻炼活动不断引向深入，使我校学生具有自觉参加体育锻炼的意识和习惯，具备较好的职业体能，完全能够胜任和适应经济社会对人才的需求。

体育部

2023 年 3 月 9 日