

Edycja wirtualna najważniejsze informacje

1. Rodzaje aktywności

- **bieg na dystansie min. 5 km**
- **marsz na dystansie min. 5 km**
- **spacer na dystansie min. 5 km**
- **ćwiczenia domowe (minimum 30 minut)**
- **jazda na rowerze (minimum 40 minut)**

*wszystkie aktywności można zaliczać także w warunkach domowych (bieżnia, rower stacjonarny itp.)
Podane powyżej dystanse to dystanse minimalne, można oczywiście przesłać nam aktywność wykonaną na dłuższym dystansie lub trwającą dłużej ☺

*jeśli macie pomysł na inną aktywność prosimy o wiadomość!

*w związku z obecną sytuacją nie chcemy narzucać Wam konkretnych miejsc wykonywania aktywności, może to być pobliski park, las, teren dookoła domu, ogród itp.

2. Przesłanie wyniku

Wynik wprowadzamy przez panel zawodnika, dane do logowania każdy uczestnik otrzyma po rejestracji na nocną edycję wirtualną.

- **Panel do wprowadzania wyników dostępny od dnia 1 sierpnia**
- **Panel będzie aktywny nieprzerwanie przez cały okres trwania edycji wirtualnej**
- **Po zalogowaniu uczestnik wprowadza swój czas oraz dystans**
- **Fotografie do galerii uczestników mile widziane ☺**

*na wasze wyniki czekamy do dnia 16 sierpnia!

3. Wysłka medalu

Od dnia 10 sierpnia realizować będziemy wysyłki medali nocnych według tegorocznego projektu (**pomarańczowy nagietek**). Do końca sierpnia w drogę ruszą medale letnie według projektu z roku 2019. Ewentualne dodatkowe medale, które zostaną zaprezentowane w trakcie trwania edycji wirtualnej będą wysyłane także do końca sierpnia. Przesyłka zostanie nadana na adres podany przez Państwa w formularzu zgłoszeniowym – każdorazowo będzie to przesyłka **polecona** (w takiej sytuacji otrzymają Państwo drogą mailową **numer przesyłki**) lub osobiste doręczenie przez kurierów Botanicznej Piątki ☺ (Poznań i okolice)

W razie pytań lub wątpliwości jesteśmy do Waszej dyspozycji!

botaniczna.piatka@gmail.com