



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 w wiadomości mailowej potwierdzającej rejestrację na edycję świąteczną.

- **Panel do wprowadzania wyników dostępny od dnia 17.12.2020**
- **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 **>>4 stycznia 2021!<<**

3. Wysłanka medalu

Od dnia 2 stycznia realizować będziemy wysyłki medali świątecznych według tegorocznego projektu (**kolorowy ostrokrzew**) Wszystkie zimowe medale (**kolorowy ostrokrzew i białe śnieżynki**) ruszą w drogę do 21 stycznia. Ewentualne **dotatkowe** medale, które zostaną zaprezentowane w trakcie trwania edycji wirtualnej będą wysyłane do **31 stycznia**. 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)

PROSIMY O POPRAWNE WPROWADZENIE PEŁNEGO ADRESU DOSTAWY

W razie pytań lub wątpliwości jesteśmy do Waszej dyspozycji!
kontakt@botaniczna5.pl