

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 mają Państwo 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

Wasza wiadomość wysłana na adres: botaniczna.piatka@gmail.com powinna zawierać:

- **Imię i nazwisko uczestnika**
- **Czas trwania aktywności**
- **Datę wykonania aktywności**
- **Dystans oraz orientacyjny przebieg trasy**
- **Fotografie do galerii uczestników mile widziane ☺**

*na wasze wiadomości czekamy do dnia 1 czerwca!

3. Wysyłka medalu

Od dnia 15 maja* realizować będziemy wysyłki medali wiosennych, wysyłki medali retro realizowane będą od dnia zakończenia edycji wirtualnej majowej (1 czerwca). Dodatkowe medale, które zostaną zaprezentowane w trakcie trwania edycji wirtualnej będą wysyłane także od dnia 1 czerwca. 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 miarę możliwości oraz nadsyłania przez Was wyników medale wiosenne fioletowe wiosenne postaramy się wysłać jeszcze wcześniej

W razie pytań lub wątpliwości jesteśmy do Waszej dyspozycji!

botaniczna.piatka@gmail.com

tel: 518437703