

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 zarówno na zewnątrz, jak i w warunkach domowych (bieżnia, rower stacjonarny itp.) Podane powyżej dystanse to dystanse minimalne, można oczywiście przestać nam aktywność wykonaną na dłuższym dystansie lub trwającą dłużej. 😊

* jeśli macie pomysł na inną aktywność prosimy o wiadomość!

* zachęcamy do aktywności w miejscach szczególnie cennych przyrodniczo, takich jak Ogrody Botaniczne, Parki Narodowe, Arboreta, jednak miejsce jest dowolne, 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 wirtualną.

- **panel do wprowadzania wyników dostępny od dnia 22.08.2022 r.**
- **panel będzie aktywny nieprzerwanie przez cały okres trwania edycji wirtualnej (22.08-03.09)**
- **po zalogowaniu uczestnik wprowadza swój czas oraz dystans**
- **fotografie do galerii uczestników mile widziane 😊**

*na wasze wyniki czekamy do dnia **>>3 września 2022!<<**

3. Wysyłka medalu

Od dnia 12 września realizować będziemy wysyłki medali (decyduje kolejność zgłoszeń).

Przesyłka zostanie nadana na adres podany przez Państwa w formularzu zgłoszeniowym – każdorazowo będzie to przesyłka [polecona](#).

PROSIMY O POPRAWNE WPROWADZENIE PEŁNEGO ADRESU DOSTAWY

W razie pytań lub wątpliwości jesteśmy do Waszej dyspozycji!

kontakt@botaniczna5.pl