WIRTUALNY
PKO
BIAŁYSTOK PÓŁMARATON



08-24/05/2020

FUNDACJA F88 BIAŁYSTOK BIEGA

Informator ZAWODNIKA


KIMKOLWIEK JESTEŚ.
GDZIEKOLWIEK JESTEŚ.
BIEGNIJ.

Czujesz się jak na prawdziwym biegu? To dobrze:)

Co będzie inne?

- To, że Ty sam decydujesz gdzie i kiedy biegniesz (oby w przedziale czasowym 8-24.05.2020)
- Dystans możesz pokonać na dwa sposoby: Biegnąc "od startu do mety", pokonując jednorazowo 21 km i 100m, lub "Na raty" rozkładając 21,1 km na dowolne 3 dni.
  Nie ma znaczenia ile km pokonasz danego dnia – ważne, aby suma 3 biegów dała łącznie dystans 21 km i 100m.
- To Ty decydujesz czy biegniesz rano, w południe czy wieczorem.
- Tempo biegu również zależy tylko od Ciebie!
- Swój bieg możesz rejestrować dowolnym urządzeniem mierzącym czas i pokonaną trasę. Ważne, aby była możliwość przesłania zdjęcia/zrzutu ekranu pokazującego Twój bieg.
- Nie musisz pilnować limitu, bo go nie ma. Półmaraton możesz przebiec najszybciej jak umiesz, a możesz się dobrze bawić w czasie marszobiegu.
- Zgłoszenie swojego biegu możesz wysłać tylko raz.

Powodzenia!

WIRTUALNY
PKO
BIAŁYSTOK PÓŁMARATON

KIMKOLWIEK JESTEŚ.
GDZIEKOLWIEK JESTEŚ.
BIEGNIJ.


ATRIUM
BIAŁA
OTWARCI NA
RABATOWANIE
DO -70%
ATRIUM-BIALA.PL

O tym trzeba **PAMIĘTAĆ!**



Wyznacz trasę

Wyznacz sobie trasę, po której chcesz przebiec Półmaraton. Może to być jedna pętla lub kilka mniejszych, Twój wybór! Sugerujemy, aby wybrać taką trasę, na której nie ma przejść dla pieszych ze światłami (tak byłoby optymalnie). Warto nad trasą pomyśleć już teraz, sprawdzić czy odcinek, który chcesz przebiec ma na pewno 21 km i 100 m. Takie planowanie trasy pozwoli uniknąć panicznego wykręcania ostatnich kilometrów, gdy okaże się, że to co ułożyliśmy sobie w głowie ma np 19 km.
Przypominamy, że trasa naszego wyzwania musi mieć min. 21 km i 100 m.
Pamiętaj, że obowiązuje cię przestrzeganie zasad ruchu drogowego! Uważaj więc na siebie!
ps. W lesie możesz biegać bez maseczki :)



Właściwy dystans

Bez względu na to, czy pokonujesz dystans półmaratonu “na raz” czy “na raty”, masz do przebiegnięcia 21 km i 100 m. Nie zapomnij o tych 100m, ponieważ jeżeli ich zabraknie, nie będziemy mogli Cię sklasyfikować. Postaraj się nie robić więcej niż 21,1 km, gdyż w wynikach będziesz mieć wynik widniejący na Twoim zrzucie z ekranu/zdjęciu.
Oficjalnie dystans półmaratonu ma 21 km 97,5 m, jednak do naszego wyzwania przyjmujemy 21,1 km, aby nie stresowały Was te 2,5 m.



Nie ciśnij!

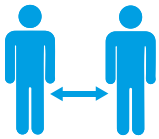
Mimo, że bierzecie udział w wirtualnym biegu, to wysiłek na pewno nie będzie wirtualny. Zważywszy na to, że biegacie sami, bez zaplecza medycznego, dostępnego podczas tradycyjnych biegów, bardzo prosimy o uważne wsłuchiwanie się w swój organizm. Mówiąc krótko - BIEGACZU, NIE CIŚNIJ ZA WSZELKĄ CENĘ! Najważniejsze jest to, abyś cały i zdrowy ukończył swoje wyzwanie.

- Jeżeli masz możliwość, aby ktoś z rodziny towarzyszył ci np. na rowerze, zachęcamy do tego.
- Jeżeli biegniesz sam, pamiętaj, aby mieć przy sobie naładowany telefon.
- Przed wyjściem z domu, zostaw bliskim informację jak będzie przebiegała Twoja trasa.
- Pamiętaj! Zdrowie jest najważniejsze, a Wirtualny PKO Białystok Półmaraton ma być przede wszystkim dobrą, biegową zabawą.

WIRTUALNY
PKO
BIAŁYSTOK PÓŁMARATON


Podlaskie
Daj się oczarować

O tym trzeba **PAMIĘTAĆ!**



Zachowaj dystans

Mamy nadzieję, że czujecie się dobrze i możecie wziąć udział w naszym wyzwaniu. Przypominamy, aby postępować zgodnie z aktualnymi zasadami i ograniczeniami związanymi z koronawirusem:

- Pamiętajcie, aby zachować dystans społeczny (obecnie zalecane utrzymywanie odległości 2 m między sobą, chyba, że biegniecie z członkiem rodziny).
- Przypominamy o obowiązku zakrywania ust i nosa w miejscach publicznych (może to być chusta typu "buff" lub maseczka).
- Jeżeli wybierzecie trasę w lesie, nie musicie zakrywać ust i nosa, podobnie na obiektach sportowych, których działalność została wznowiona,

Bardzo prosimy, nie spotykajcie się w grupach, jeszcze przyjdzie czas na wspólne bieganie:)



Naładuj zegarek / telefon

Przed wyjściem z domu sprawdź czy masz naładowany telefon i/lub zegarek. Pamiętaj, aby swój bieg zarejestrować zegarkiem lub telefonem z włączoną aplikacją mierzącą czas i dystans. Z pewnością sytuacja, w której na 20. km rozładuje nam się sprzęt nie byłaby mile widziana ;)
Sprawdź więc czy poziom baterii pozwoli na spokojne (z zapasem) ukończenie biegu.



Uzupełniaj płyny

Mimo szczerych chęci nie jesteśmy w stanie zapewnić Wam punktów z wodą na trasie Waszego biegu;)
Musicie o to zadbać sami... i bardzo prosimy, nie zapominajcie o tym i nie lekceważcie tego!
Jeżeli będziesz biegł sam/sama zabierz ze sobą koniecznie wodę lub izotonik. Ponad 20 km z temperaturą powyżej 15 stopni to już nie są żarty. A może być przecież jeszcze cieplej (jest na to szansa;)). Zachęcamy, aby poprosić kogoś z rodziny do towarzyszenia Wam w czasie biegu, np. jadąc obok na rowerze.
To doskonały support i punkt odżywczy w jednym :) No i zawsze będzie kto miał zrobić Wam zdjęcie ;) bo jak wiadomo, bez zdjęcia jakoś słabo... Starajcie się pić regularnie, najlepiej w okolicy 5, 10, 14 i 18 km lub częściej,
Możesz zabrać ze sobą żel energetyczny i/lub banana. Zwłaszcza jeżeli zakładasz bieg powyżej 2h.
... i co bardzo ważne! - nie ubieraj się za ciepło! Pamiętaj, że ciało będzie rozgrzane w czasie biegu i nawet jak po wyjściu z domu jest ci chłodno - tym się nie przejmuj, tak ma być :)

UBIEGAMY SIĘ O TWOJĄ RĘKĘ!



tania ksiazka.pl

Złap w rękę najlepsze książki i rozpocznij czytelniczy maraton!

Znajdziesz w naszej ofercie:

Książki Gry Zabawki

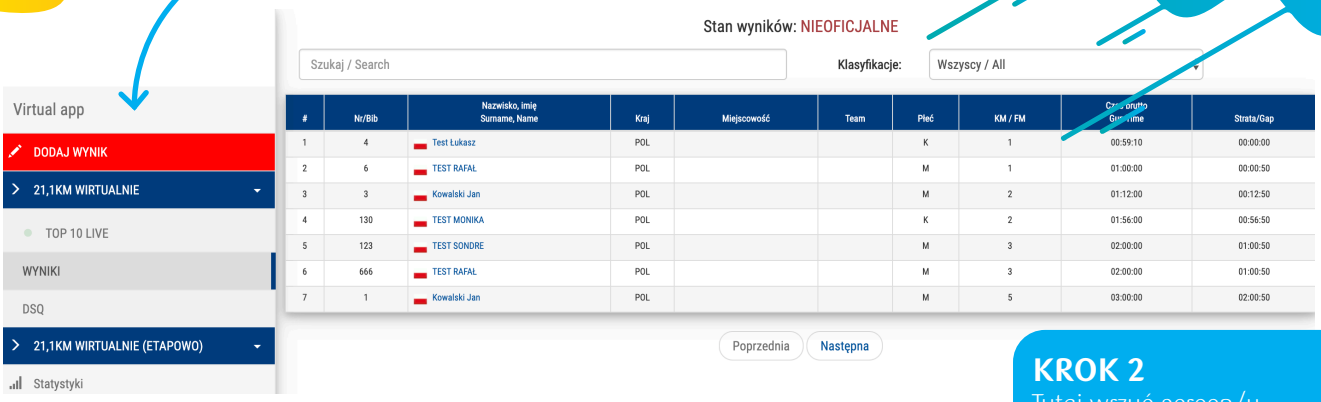
Sprawdź nas na **www.TaniaKsiazka.pl**
lub odwiedź w naszym salonie sprzedaży
przy **ul. Kolejowej 12E w Białymstoku**

/TaniaKsiazka

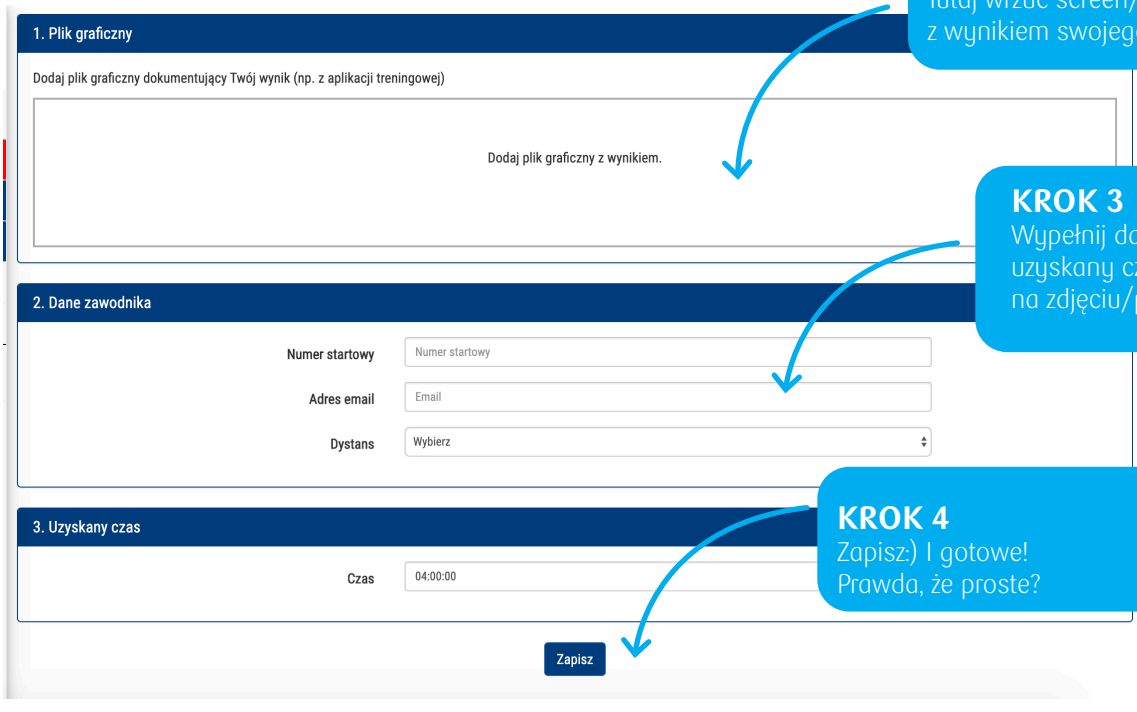
Jak przesłać swój wynik?
To proste!

- Pamiętajcie, że na udokumentowaniu Waszego biegu musi być widoczny czas oraz dystans. Wrzucając więc wynik biegu, zwróćcie na to uwagę. Może być zrzut ekranu z jakiejkolwiek aplikacji lub zdjęcie zegarka, gdzie niezbędne dane będziemy widzieli.
- Jeżeli biegniesz Półmaraton etapami, pamiętaj, żeby dodać do wyników zdjęcie/zrzut ekranu z każdego dnia.
- Wyrywkowo będziemy sprawdzali Wasze wyniki i ich prawdopodobieństwo. Jeżeli po przesłaniu rezultatu nie będziesz widoczny/widoczna na liście wyników, oznaczać to może, że czekasz na proces weryfikacji. Obowiązkowemu sprawdzeniu będą poddani wszyscy zawodnicy z czasem zbliżającym się do elity:)
- Formularz do wyników jest dostępny na www.bialystokpolmaraton.pl TUTAJ

KROK 1
Kliknij „Dodaj wynik”



KROK 2
Tutaj wrzuć screen/y z wynikiem swojego biegu



KROK 3
Wypełnij dane, wpisz uzyskany czas, taki sam jak na zdjęciu/przesłanym pliku.

KROK 4
Zapisz:) I gotowe!
Prawda, że proste?

WIRTUALNY
PKO
BIAŁYSTOK PÓŁMARATON

ODETCHNIJ
pełną piersią!

AdRunaLine
SPORTS
PARTNER TECHNICZNY

Nasze limitowane koszulki stworzone we współpracy z marką AdRunaLine robią robotę!
Jeśli nie zamówiłeś swojej koszulki rejestrując się do biegu... możesz jeszcze to zrobić:)

Doskonała jakość i świetny design! Jest tylko jeden problem... i to spory. Jaką wybrać? Z rękawkiem, czy jednak bez? :)





Czy wiecie, że w Księgarni Tania Książka możecie zamawiać nasze limitowane maseczki wielorazowego użytku? Poza maseczkami w niosącej nadzieję pięknej zieleni, pojawiły się eleganckie czarne! :)
A poza maseczkami, możecie nabyć również limitowane koszulki, wielofunkcyjne chusty i worki.

Cały dochód ze sprzedaży jest przeznaczony na wsparcie Fundacji Białystok Biega.
Dziękujemy Księgarni Tania Książka i każdemu, kto zdecyduje się na zakup. Dbajcie o siebie i bądźcie zdrowi :)
Wszystkie produkty możecie nabyć **tutaj.**











DZIĘKUJEMY

że jesteście z nami!

FUNDACJA FBB BIAŁYSTOK BIEGA



8. PKO BIAŁYSTOK PÓŁMARATON

08.11.2020

Do zobaczenia!

WIRTUALNY PKO BIAŁYSTOK PÓŁMARATON

Bank Polski

Podlaskie zasilane naturą

tania ksiazka.pl

ATRIUM BIAŁA

wschodzący Białystok

FUNDACJA FBB BIAŁYSTOK BIEGA