



Gdzie znajduje się regulamin wydarzenia?

Regulamin: bit.ly/regulamin_bieg_dla_ukrainy

Kiedy i gdzie odbywa się Bieg dla Ukrainy?

Bieg dla Ukrainy odbywa się 26 marca. 5 km możesz przebiec stacjonarnie w ramach zorganizowanego startu w Twoim mieście ([lista miast](#) - na dedykowanych wydarzeniach znajdziesz dokładne miejsca i godziny startów) lub online, z wykorzystaniem aplikacji mobilnej Activy (możesz pobeć pomiędzy 00:01 a 23:59). Aplikacja jest dostępna dla wszystkich biegaczy uczestniczących w Biegu dla Ukrainy. Pozwala ona na pomiar czasu i dystansu.

Jak przygotować się do biegu?

1. Pobierz aplikację Activy dostępną w App Store lub Sklep Play na swoim smartfonie.
2. Zarejestruj się w aplikacji.
3. Wyszukaj bieg w aplikacji za pomocą: "Szukaj Konkursu" - "Biegi Online" - "**Bieg dla Ukrainy**".
4. Wpisz kod dostępu **DlaUkrainy!**.
5. Kliknij START i pokonaj 5km (symboliczny dystans #BieguDlaUkrainy).

Czy mogę spacerować podczas pokonywania dystansu 5 kilometrów?

Tak, jak najbardziej. Doceniamy każde wsparcie i pomoc dla Ukrainy, więc istnieje możliwość pokonania trasy również w ten sposób.

Czy i gdzie będą dostępne wyniki?

Wyniki będzie można sprawdzić za pomocą rankingów dostępnych w aplikacji Activy. Przypominamy, że #BiegDlaUkrainy jest wydarzeniem charytatywnym, a całość środków finansowych jest przekazana Polskiej Akcji Humanitarnej.

APLIKACJA

Pobierz aplikację Activy

Aplikacja Activy jest dostępna na telefony z systemami Android i iOS. Możesz ją pobrać z Google Play lub App Store. Więcej informacji na: <https://activity.app/pl/app>

Zarejestruj się

Masz możliwość rejestracji w aplikacji Activy poprzez: Facebook, konto Apple i e-mail. Wybierz rozwiązanie, do którego będziesz mieć dostęp 26 marca. Jeśli skorzystasz z pomocy poprzez koło ratunkowe, odpowiedź przyjdzie na e-mail, na który jesteś zarejestrowany w aplikacji.

Znajdź Bieg dla Ukrainy w aplikacji

Wybierz kolejno: "Ustawienia" > "Moje konkursy" > "Szukaj konkursów" > "Biegi online" > "Bieg dla Ukrainy". Wpisz kod dostępu: **DlaUkrainy!** i wejdź do zakładki biegu.

Przygotuj się do Biegu

Bieg dla Ukrainy trwa 26 marca w godzinach od 00:01 do 23:59 (według polskiej strefy czasowej). Masz 24 godziny na zarejestrowanie swojej aktywności w określonym biegu za pomocą trackera aplikacji Activy lub połączonych aplikacji sportowych: Strava, Garmin i Polar (po synchronizacji z kontem Activy).

Wystartuj

Przed rozpoczęciem biegu zadбай o dostosowanie ustawień w telefonie, aby Twoja trasa została poprawnie zapisana. Wybierz kolejno: <https://help.activity.pl> > "Zapis tras" i zapoznaj się z krótkimi instrukcjami. Teraz wystarczy, że wciśniesz START. Powodzenia!

Zakończ bieg

Po pokonaniu dystansu 5,1 km (algorytm wybierze najszybciej pokonane 5 km), wybierz kolejno: "Pauza" > "Zakończ". Koniecznie pochwal się uczestnictwem w Biegu dla Ukrainy w mediach społecznościowych, a tym samym możesz zachęcić do wzięcia udziału w inicjatywie i pomocy Ukrainie! Gratulujemy ukończenia biegu - masz naprawdę wielkie serce!

Pomoc

Wystąpił problem? Pomożemy w jego rozwiązaniu! Wybierz ikonę koła ratunkowego, która znajduje się w zakładce oznaczonej piorunem lub wybierz kolejno "Ustawienia" > "Zgłoś problem".

