



11-15.11.
2020

biegnę dla
NIEPODLEGŁEJ

INFORMATOR ZAWODNIKA



biegnę dla NIEPODLEGŁEJ

Święto Niepodległości to wyjątkowe święto obchodzone corocznie 11 listopada dla upamiętnienia odzyskania przez Polskę niepodległości w 1918, po 123 latach zaborów (1795-1918).

Proponujemy uczcić rocznicę odzyskania niepodległości na sportowo. Razem, choć każdy indywidualnie, możemy zamanifestować jedność, radość, wolność.

Biegnę dla Niepodległej to bieg na 10 km, więc włącz dowolną aplikację i przebiegnij z nami swoją „dychę”.



Szanowni Państwo

Po raz kolejny rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości świętujemy uczestnicząc w wielkim święcie sportu – wydarzeniu „Biegnę dla Niepodległej”. W tym trudnym roku nie możemy spotkać się na ulicach Białegostoku, ale możemy swój patriotyzm zamanifestować uczestnicząc w biegu wirtualnym. Jest mi niezmiernie miło, że zechcieliście Państwo to wspaniałe święto wolnej Polski uczcić na sportowo.

Ogromnie się cieszę, że wspólnie z Fundacją Białystok Biega udało się nam stworzyć w mieście dobrą atmosferę dla miłośników biegania. Dzięki temu ta forma aktywności cieszy się ogromnym zainteresowaniem mieszkańców naszego miasta i regionu, a także gości z kraju

i zagranicy. Setki biegaczy, którzy każdego roku pokonywali siebie, i ścigali się na ulicach naszego pięknego miasta to niepowtarzalny widok. Białystok zasługuje na takie wydarzenie. W tym roku choć osobno, także jesteśmy razem. Choć każdy sam określa miejsce startu i godzinę swojego biegu, razem manifestujemy swoje przywiązanie do Ojczyzny.

Niech wydarzenie „Biegnę dla Niepodległej Wirtualnie” przyniesie Państwu wiele radości, poczucie jedności i na zawsze zostanie w pamięci. Życzę wszystkim uczestnikom, aby nie ustawali w walce zarówno na trasie biegu, jak i w codziennym życiu. Wierzę, że udział w tym wydarzeniu będzie wielkim, wspaniałym przeżyciem.

Tadeusz Truskolaski
Prezydent Miasta Białystok

#BiałystokTakBlisko

#ŁąkiKwietne



#murale #Dziewczynkazkonewką



#kąpielisko #Dojlidy



#rowery #bikery



#BiałystokBiega



#park #Planty



TU NAS ZNAJDZIESZ:



CZUJESZ SIĘ JAK NA PRAWDZIWYM BIEGU?

O to chodzi!

Co będzie inne?

- To, że Ty sam decydujesz gdzie i kiedy biegiesz (oby w przedziale czasowym 11-15.11.2020)
- To Ty decydujesz czy biegiesz rano, w południe czy wieczorem.
- To Ty wyznaczasz trasę swojego biegu. Ważne, aby dystans, wyniósł 10 km
- Tempo biegu również zależy tylko od Ciebie!
- Swój bieg możesz rejestrować dowolnym urządzeniem mierzącym czas i pokonany dystans. Ważne, aby była możliwość przesłania zdjęcia/zrzutu ekranu pokazującego Twój bieg.
- **Możesz pobrać naszą aplikację „Biegam z FBB” i na niej zarejestrować swój bieg.**
- **Wtedy wynik prześle się do nas z automatu!**
- Nie musisz pilnować limitu, bo go nie ma. Możesz przebiec najszybciej jak umiesz, a możesz się dobrze bawić w czasie marszobiegu.
- Zgłoszenie swojego biegu możesz wysłać tylko raz.

Powodzenia!



**11-15.11.
2020**



Podlaskie

Daj się oczarować

ZASADY

BIEGNĘ DLA NIEPODLEGŁEJ WIRTUALNIE

O tym warto pamiętać!



Zarejestruj się
do biegu.



Masz do pokonania
10 km!



Wyznacz
trasę swojego biegu.



Dystans pokonaj
w dniach 11-15
listopada.



Naładuj
zegarek/smartphone,
który zarejestruje Twój bieg.



PAMIĘTAJ!
Wyślij wynik
swojego biegu do 18.11.



RENAULT
Passion for life

Elektromobilność dla Ciebie **CLIO, ZOE I CAPTUR**



Hybryda



W 100% elektryczne



Hybryda Plug-in

Zyskaj nawet do

30 000 zł w ekobonuse.

Przetestuj nowe hybrydowe i elektryczne Renault.

Maksymalny rabat 30 500 zł dotyczy Zoe z rocznika 2020 w wersji Zen z silnikiem o mocy 135 KM i z dodatkowym wyposażeniem (z ładowarką prądem stałym o wartości 4300 zł oraz lakierem specjalnym o wartości 2200 zł). Liczba aut w promocji ograniczona. Oferta ważna do wyczerpania zapasów. Stan na dzień 26.10.2020 r. Szczegóły na renault.pl oraz w salonach Renault. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym oraz emisja CO₂ wynoszą odpowiednio: CLIO E-TECH HYBRID: od 4,3 do 5,1 l/100 km, od 96 do 114 g/km; CAPTUR E-TECH PLUG-IN HYBRID: od 1,4 do 1,7 l/100 km, od 32 do 37 g/km. Zużycie i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. Podane wartości mogą się różnić od rzeczywistych, na które wpływają m.in. styl i warunki jazdy, dodatkowe wyposażenie samochodu zainstalowane po rejestracji pojazdu, jego stan techniczny. Zasięg od 383 do 395 km dla wersji modelu ZOE został określony na podstawie pomiarów według cyklu WLTP, zgodnie z wymaganiami technicznymi i wytycznymi Rozporządzenia europejskiego WE 715/2007 z późniejszymi zmianami WE 692/2008. Zasięg konkretnego pojazdu w rzeczywistych warunkach drogowych może się różnić od podanych wyników pomiarów, gdyż na wartości te wpływają m.in. takie czynniki, jak: sposób ładowania akumulatora, jego wiek, temperatura, nawierzchnia, ciśnienie w oponach, masa pojazdu, jego stan techniczny, styl jazdy kierowcy oraz warunki drogowe (natężenie ruchu, stan nawierzchni itp.). Sprawdź szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Renault lub na stronie wltpl.renault.pl. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronie renault.pl.

Renault zaleca  Castrol

   renault.pl

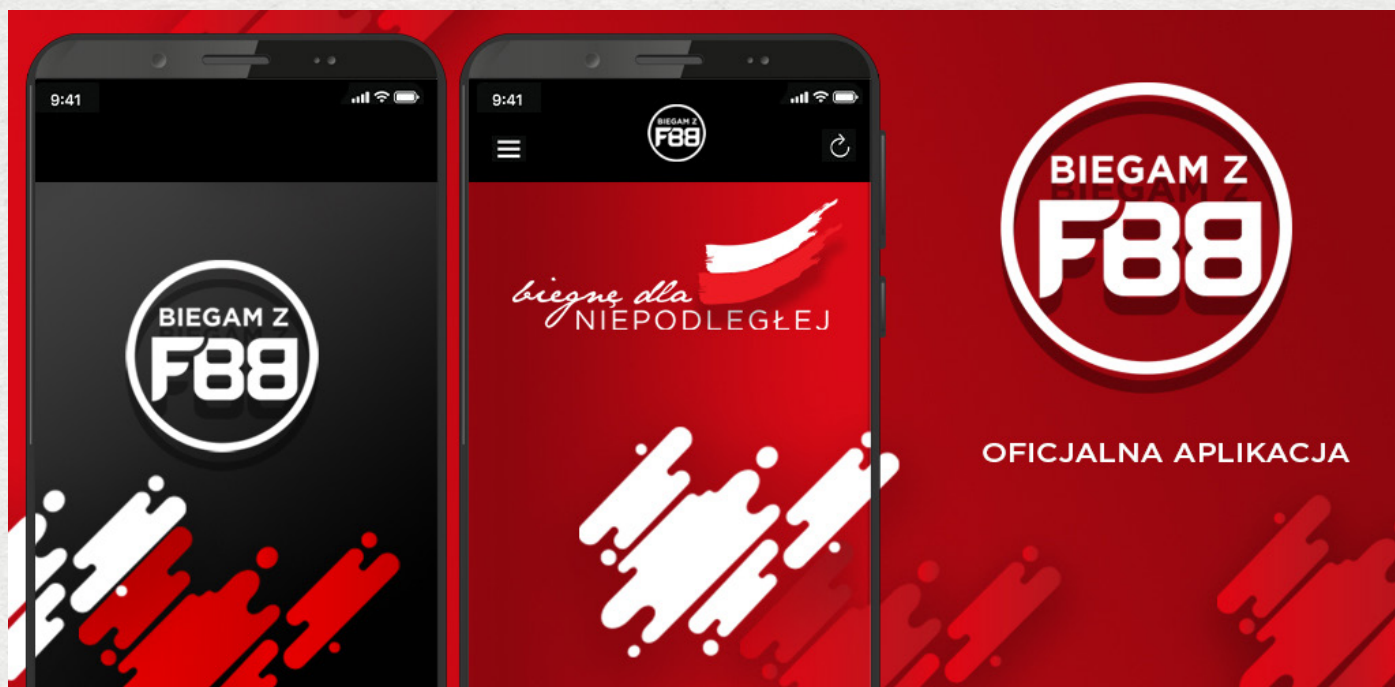
PHUP MOTOZBYT Sp. z o.o.

ul. Narodowych Sił Zbrojnych 19b, 15-690 Białystok

tel. 85 66 28 330

BIEGAM Z FBB

Nasza aplikacja!



Specjalnie dla Was, stworzyliśmy aplikację **BIEGAM Z FBB!**

Korzystając z naszej aplikacji możecie:

- zarejestrować się do biegu
- użyć jej w czasie biegu do rejestracji dystansu oraz czasu
- aplikacja samodzielnie zatrzyma się po osiągnięciu 10 km i zapisze Twój rezultat.

Nic nie musisz już do nas przysyłać.



Pobierz aplikację na swój smartphone i baw się dobrze z **BIEGAM Z FBB!**



OPIS APLIKACJI

Przed startem upewnij się, że masz najbardziej aktualną wersję aplikacji, a sama aplikacja ma wszystkie niezbędne zgody do poprawnego działania (w szczególności zgoda na działanie w tle oraz wyłączenie oszczędzania energii)

- Uruchom aplikację
- Wybierz wydarzenie (dystans), w którym bierzesz udział
- W aplikacji zobaczysz zakładkę „Poprawne ustawienie aplikacji”, znajdziesz tam instrukcję jak aplikacja powinna być ustawiona dla każdego producenta telefonu, aby poprawnie chodziła w tle i naliczała km
- Wciśnij „Rejestruj wyścig” i wprowadź swój numer startowy oraz adres mailowy podany podczas rejestracji
- Po poprawnym zalogowaniu, pokaże się ekran rejestracji dystansu
- Wciśnij start i rozpocznij bieg
- Po osiągnięciu dystansu aplikacja automatycznie zatrzyma czas i pokaże okno podsumowujące
- Po wgraniu wyniku do systemu, aplikacja aktywuje zakładkę „Mój wynik”, gdzie zobaczysz aktualne miejsce

Na dokładność zapisu trasy poprzez GPS wpływa wiele czynników, m.in.: model telefonu, system operacyjny, sieć komórkowa, aktualne warunki atmosferyczne, etui/pokrowiec, miejsce startu i dostępność satelit GPS. Należy pamiętać również, aby aplikacja miała zgodę na działanie w tle.

W związku z powyższym, sugerujemy dublowanie śledzenia GPS aplikacją, której używasz na co dzień do treningów lub zegarkiem GPS. Dotyczy to w szczególności dystansu półmaratonu i dłuższych.

Sugerujemy przed rejestracją biegu skorzystać z opcji treningu i sprawdzić, czy aplikacja działa poprawnie (działa w tle i poprawnie nalicza km).

SOCIAL MEDIA

PROBLEM: Aplikacja nie nalicza w ogóle km

PRZYCZYNA I ROZWIĄZANIE: aplikacja nie otrzymała stosownych uprawnień do lokalizacji lub działania w tle. Zapoznaj się z zakładką „Poprawne ustawienie telefonu” w aplikacji, to powinna rozwiązać problem

PROBLEM: Aplikacja do x km poprawnie naliczyła dystans, potem przestała naliczać dystans

PRZYCZYNA I ROZWIĄZANIE: telefon przeszedł w tryb oszczędzania baterii i odciął dostęp aplikacji do lokalizacji urządzenia. Zapoznaj się z zakładką „Poprawne ustawienie telefonu” w aplikacji, to powinna rozwiązać problem

PROBLEM: Aplikacja samoczynnie się zresetowała lub wyłączyła

PRZYCZYNA I ROZWIĄZANIE: telefon przeszedł w tryb oszczędzania baterii i wyłączył działanie w tle lub istnieje konflikt z inną aplikacją działającą w telefonie. Zapoznaj się z zakładką „Poprawne ustawienie telefonu” w aplikacji, to powinna rozwiązać problem. Jeśli nie rozwiąże – skorzystaj z innej aplikacji śledzącej lub zegarka GPS i wrzuć wynik poprzez system zrzutów ekranu.

JAK PRZESŁAĆ SWÓJ WYNIK?

Ła proste!

Jeśli nie korzystasz z aplikacji BIEGAM Z FBB, możesz wrzucić wyniki za pośrednictwem strony www.

- 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 jakiegokolwiek aplikacji lub zdjęcie zegarka, gdzie niezbędne dane będziemy widzieli.
- Wrywkowo 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:)
- Swoój wynik możesz wprowadzić TUTAJ



Polski

DODAJ WYNIK

> 10KM

WYNIKI

DSQ

Stan wyników: NIEOFICJALNE

Płeć	Miejscowość	Klub	Wynik
Brak			

1. Plik graficzny

Dodaj plik graficzny dokumentujący Twój wynik (np. z aplikacji treningowej)

Dodaj plik graficzny z wynikiem.

2. Dane zawodnika

Numer startowy

Adres email

Dystans

3. Uzyskany czas

Czas

[podaj w formacie: godziny:minuty:sekundy]

Zapisz

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?

**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

PAKIET *startowy*



Zimowa czapka dla aktywnych! Zaprojektowana specjalnie na nasz bieg!

Wyjątkowy medal z J.K Piłsudskim. Mieć taki w swojej kolekcji, to wielka rzecz:)



Numer startowy z Twoim imieniem. Warto zachować na pamiątkę:)

Przypinka, którą znajdziesz w pakiecie dzięki Księgarni Internetowej Tania Książka! Można ją z dumą nosić przez okrągły rok!

Pakiet startowy wyślemy do Ciebie w terminie do 4 tygodni od momentu, kiedy wrzucisz wynik swojego biegu. Warto czekać, bo przygotowaliśmy dla Ciebie fantastyczny zestaw!

NAJWIEKSZA GALERIA

biegaczy!

A gdybyśmy tak stworzyli wspólnie ogromną galerię niepodległościowych biegaczy?
Wchodzisz w to? Internet zblednie!!! :)

Nasza propozycja jest taka! Wrzuć na naszym fb zdjęcie ze swojego biegu, a my stworzymy z tego fajną grafikę na pamiątkę! A jeśli pobiegiesz w biało-czerwonych barwach, będzie wspaniale! Co Ty na to? :)





Gramy dla sportu



Każda złotówka, którą przeznaczasz
na gry liczbowe LOTTO, to 19 groszy
dla sportu i kultury.



Dziękujemy,
ŻE JESTEŚ Z NAMI!

PARTNERZY STRATEGICZNI



SPONSORZY



PARTNERZY



ORGANIZATOR

