



# ŻÓŁWIOWA TRIADA BIEGOWA

**BIEG WIRTUALNY**

SIERPIEŃ

**12-22**

2019

WWW.BIEGOLOGIA.PL

**biegologia.pl**  
biegasz i wiesz

# Jak wykonać?

## TERMINY

Biegi należy zrealizować w terminie od 12 do 22 sierpnia

## DYSTANSE

Warunkiem poprawnego zaliczenia zawodów jest pokonanie dystansów 5km, 7km i 10km dokładnie w takiej kolejności

## W ILE DNI

Dystanse 5, 7 i 10km powinno się wykonać w trzech kolejnych dniach np. wtorek 5km, środa 7km i czwartek 10km.

## SPOSÓB POKONANIA

Biegi można zrealizować w sposób dowolny: jako trening lub w ramach zawodów. Nie musi też to być do końca biegu. Sposób pokonania dystansów jest dowolny: bieg, trucht, marsz lub Nordic Walking.

## KLASYFIKACJA

W biegu nie ma żadnych limitów czasowych i z uwagi na rekreacyjny charakter imprezy nie będzie prowadzona klasyfikacja czasowa. Zgodnie z założeniami Żółwiowej triady  
IM WOLNIEJ TYM LEPIEJ

## SZCZEGÓLNE PRZYPADKI

Jeśli uważasz że nie dasz rady pokonać biegu dzień po dniu albo w zakładanej kolejności - odezwij się do nas na maila:  
[biegi@biegologia.pl](mailto:biegi@biegologia.pl) - postaramy się pomóc.

# POTWIERDZENIE BIEGU

## TERMIN

Na potwierdzenie wykonania biegu czekamy maksymalnie do 24 sierpnia

## GDZIE WYSŁAĆ

Potwierdzenie wykonania biegu przesyłamy na maila:

**BIEGI@BIEGOLOGIA.PL**

## JAK MA WYGLĄDAĆ POTWIERDZENIE

Potwierdzenie biegu należy wysłać w mailu, w tytule maila podając:  
IMIĘ I NAZWISKO ORAZ NUMER STARTOWY

Za potwierdzenie biegu uznaje się: wyraźny screen z dowolnej aplikacji lub zdjęcie zegarka wyposażonego w GPS.

## NUMER STARTOWY

Po zapłaceniu biegu otrzymasz maila z numerkiem startowym do samodzielnego wydruku.

Numerki startowe będziemy nadawać po 5 sierpnia.

Lista startowa będzie dostępna na stronie:

<http://biegologia.pl/produkt/zolwiowa-triada-2019/>

# MEDAL

## JAK WYGLĄDA MEDAL?

Medal wykonany jest z wysokiej jakości metalu, pokrytego kolorową farbą UV.

## TERMIN WYSŁANIA

TERMIN WYSYŁKI MEDALI ROZPOCZYNA SIĘ 22.08 I POTRWA DO 31.08 W ZALEŻNOŚCI OD ILOŚCI UCZESTNIKÓW

## KIEDY DOSTANĘ MEDAL?

Szybkość wysyłki medalu do zawodnika jest uzależniona od tego jak szybko podeśle on swój rezultat na maila.

Weryfikacja wszystkich zawodników trwa do 31.08. Pierwsze medale zostaną jednak wysłane już 22.08.

Medale zostaną rozesłane Pocztą Polską w przesyłkach poleconych. Według deklaracji Poczty Polskiej przesyłka taka dostarczana jest przeważnie w 3 dni robocze na terenie Polski, a około tygodnia za granicę.

W przypadku braku obecności w domu, listonosz zostawia awizo i przesyłka jest do odbioru przez 2 tygodnie na najbliższej placówce pocztowej.

Ostatnie medale dotrą więc do zawodników do 6 września.

## MINĄŁ TERMIN, A NIE MAM MEDALU

W takim przypadku prosimy o kontakt indywidualny na maila: [biegi@biegologia.pl](mailto:biegi@biegologia.pl), a my go wyśledzimy.

W RAZIE PYTAŃ  
ZAPRASZAMY DO  
KONTAKTU:

[biegi@biegologia.pl](mailto:biegi@biegologia.pl)

660-374-120

Organizator:

**biegologia.pl**  
biegasz i wiesz