

Włącz IV e-Bieg Erasmusa!





Przebieg i zapis rywalizacji

Przed rozpoczęciem biegu cała drużyna ustala z opiekunem drużyny, ile minut będą biegli poszczególni zawodnicy. Każdy zawodnik musi biec minimum 5 minut, a łączny czas całej drużyny musi składać się na 60 minut.*

- 1. Każdy zawodnik instaluje aplikację <table-cell-rows> endomondo
- 2. Upewnij się, że w menu dolnym wybrana jest opcja TRENING,
- a następnie kliknij ikonę 🛛 🙆 USTAWIENIA TRENINGU w menu górnym.
- 3. W polu AKTYWNOŚĆ upewnij się, że jest zaznaczone BIEGANIE.
- 4. W polu TYP TRENINGU upewnij się, że jest zaznaczone SZYBKI START.
- 5. Z menu górnego kliknij 🗹 i wróć do poprzedniego widoku.
- 6. Kliknij ikonę 🕑 START i rozpocznij bieg.









- 7. Aby zakończyć bieg, przytrzymaj dłużej ikonę 🛛 STOP
- 8. Zapisany wynik wyślij opiekunowi drużyny.
- 9. Wybierz dowolne tło lub zdjęcie dla swojego wyniku.
- 10. Dołącz DANE TRENINGOWE: dystans, czas trwania, śr. tempo, a następnie kliknij PUBLIKUJ ZRZUT Z EKRANU.
- 11. Wybierz sposób wysłania wyniku może to być e-mail, SMS lub inna forma ustalona z opiekunem drużyny.



12. Opiekun drużyny zlicza łączny czas drużyny i łączną liczbę kilometrów. Zarówno te dane, jak i udostępnione wyniki poszczególnych zawodników należy dodać na konto drużyny (to samo konto, gdzie wcześniej przesłane zostały karty startowe).

* Jeśli przekroczycie 60 minut i drużyna pobiegnie łącznie np. 68 minut, to do generalnej klasyfikacji organizator przeliczy za pomocą odpowiednich algorytmów liczbę kilometrów w czasie 60 minut.

UWAGA: Zmiany drużynowe możliwe będą do dnia 12 października.

Organizator:









Patronat honorowy



Włącz IV e-Bieg Erasmusa!



Przebieg i zapis rywalizacji



Przed rozpoczęciem biegu cała drużyna ustala z opiekunem drużyny, ile minut będą biegli poszczególni zawodnicy. Każdy zawodnik musi biec minimum 5 minut, a łączny czas całej drużyny musi składać się na 60 minut.*

- 1. Każdy zawodnik instaluje aplikację 💦 endomondo
- 2. Upewnij się, że w menu dolnym wybrana jest opcja TRENING,
- a następnie kliknij ikonę 🛛 🙆 USTAWIENIA TRENINGU w menu górnym.
- 3. W polu SPORT upewnij się, że jest zaznaczone BIEGANIE.
- 4. W polu TYP TRENINCU upewnij się, że jest zaznaczone PODSTAWOWY TRENING.
- 5. Z menu górnego kliknij 【 i wróć do poprzedniego widoku.
- 6. Kliknij ikonę 🕑 START i rozpocznij bieg.









- 7. Aby zakończyć bieg, przytrzymaj dłużej ikonę 🔲 STOP
- 8. Zapisany wynik wyślij opiekunowi drużyny.
- 9. Wybierz dowolne tło lub zdjęcie dla swojego wyniku.
- 10. Dołącz DANE TRENINGOWE: dystans, czas trwania, śr. tempo, a następnie kliknij PUBLIKUJ ZRZUT Z EKRANU.
- 11. Wybierz sposób wysłania wyniku może to być e-mail, SMS lub inna forma ustalona z opiekunem drużyny.



12. Opiekun drużyny zlicza łączny czas drużyny i łączną liczbę kilometrów. Zarówno te dane, jak i udostępnione wyniki poszczególnych zawodników należy dodać na konto drużyny (to samo konto, gdzie wcześniej przesłane zostały karty startowe).

* Jeśli przekroczycie 60 minut i drużyna pobiegnie łącznie np. 68 minut, to do generalnej klasyfikacji organizator przeliczy za pomocą odpowiednich algorytmów liczbę kilometrów w czasie 60 minut.

UWAGA: Zmiany drużynowe możliwe będą do dnia 12 października.

Organizator:









Patronat honorowy