

## INSTRUKCJA

Aby wziąć udział w „Błękitnym Maratonie / Błękitnym Rajdzie Rowerowy” należy:

1. Przesłać internetowy formularz zgłoszeniowy.  
<https://forms.office.com/e/BXA4pzhpHc>

Do rywalizacji można dołączyć najpóźniej do 6 maja.

2. Pobrać bezpłatną aplikację na telefon:
  - MapMyRun – w przypadku wyboru uczestnictwa w Błękitnym Maratonie,
  - MapMyRide – w przypadku wyboru uczestnictwa w Błękitnym Rajdzie Rowerowym.

Jeśli ktoś nie posiada konta w aplikacji, należy założyć je na stronie internetowej lub w samej aplikacji.  
Uwaga: konto dla obu aplikacji jest wspólne.

- MapMyRun - <https://www.mapmyrun.com/auth/signup>
- MapMyRide - <https://www.mapmyride.com/auth/signup>

3. Zalogować się do aplikacji na telefonie.
4. Dodać do znajomych konto organizatora.  
W zakładce Znajomi przycisnąć przycisk DODAJ ZNAJOMYCH i wyszukać użytkownika "RR SP14".
5. Na podstawie przesłanego wcześniej formularza, organizator dodaje do rywalizacji w odpowiedniej grupie.
6. Należy przyjąć zaproszenie do rywalizacji.
7. Przed każdą aktywnością włączyć aplikację i uruchomić pomiar czasu i trasy, a po zakończeniu aktywności zatrzymać pomiar i zapisać wynik.
8. Jeżeli uczestnik rywalizacji bierze udział w Maratonie, a pokonuje dystans maszerując, podczas treningu w aplikacji MapMyRun należy ustawić rodzaj aktywności fizycznej jako bieganie.
9. Jeżeli uczestnik rywalizacji bierze udział w Rajdzie Rowerowym, podczas treningu w aplikacji MapMyRide należy ustawić rodzaj aktywności fizycznej jako: rower miejski, rower turystyczny, kolarstwo szosowe lub jazda na rowerze.

Uwagi dodatkowe:

- należy włączyć GPS w telefonie
- sugerujemy w ustawieniach telefonu wybrać opcję, by aplikacja nie korzystała z trybu oszczędzania energii.