**Trening do Rowerowej Stolicy Polski! Czas start!**

**Pierwszego dnia wiosny startuje oficjalny Trening do Rowerowej Stolicy Polski 2024. Od 21 marca do 21 maja mieszkańcy będą kręcić kilometry dla swoich miast lub gmin i sprawdzać swoją formę przed decydującym starciem – czerwcową rywalizacją! W tym roku, już po raz drugi, równolegle rozegrają się dwie rywalizacje, dla miast prezydenckich i dla gmin.**

**Bawimy się już po raz szósty**

Miasto Bydgoszcz zaprasza do kolejnej edycji ogólnopolskiej zabawy rowerowej. Oficjalny trening to znakomita rozgrzewka przed czerwcowymi zmaganiami o Puchar Rowerowej Stolicy Polski. Mieszkańcy miast i gmin, dołączając do treningu, poznają szczegóły zabawy i funkcjonowania darmowej aplikacji Aktywne Miasta. Zasady podczas treningu różnią się tym, że kilometry przejechane na rowerze sumują się dla wybranego miasta. W głównej rywalizacji natomiast obowiązuje przelicznik – przejechane kilometry są przeliczane na punkty uwzględniające liczbę mieszkańców.

**Jeszcze nie jest za późno**

Zarówno Trening jak i czerwcowa Rywalizacja będą miały postać dwóch równoległych konkursów, w wyniku których poznamy najbardziej rowerowe miasto prezydenckie oraz najbardziej rowerową gminę w Polsce**.** Rowerzyści mogą w aplikacji wybrać właściwą sobie rywalizację i dołączyć do zabawy. Nowością w tym roku jest to, że nie można kręcić jednocześnie w obu rywalizacjach! Zbieramy kilometry albo dla miasta albo dla gminy.

Cały czas można jeszcze zgłaszać akces do zabawy. Samorządy, zainteresowane przystąpieniem do projektu, mogą zgłaszać się na adres: [kontakt@aktywne.miasta.pl](mailto:kontakt@aktywne.miasta.pl)

**Bawią się z nami**

**Już dziś kilometry kręci 41 gmin:** Bartoszyce, Bielsk Podlaski, Bobolice, Busko Zdrój, Celestynów, Deszczno, Dębno, Gniewkowo, Jarosław, Jaworzyna Śląska, Jedwabne, Kaliska, Kamionka Wielka, Kobylnica, Koczała, Lipno, Lubartów, Lubiewo, Łańcut, Łysomice, Mielno, Międzyrzec Podlaski, Mińsk Mazowiecki, Murowana Goślina, Narewka, Niepołomice, Opatowiec, Osie, Otyń, Płońsk, Płośnica, Połaniec, Rajgród, Starogard Gdański, Świecie, Świerczów, Trzemeszno, Wąbrzeźno, Wschowa, Wyrzysk, Żarów oraz **31 miast prezydenckich**: Biała Podlaska, Białystok, Elbląg, Gdynia, Gniezno, Gorzów Wielkopolski, Inowrocław, Jastrzębie Zdrój, Katowice, Kędzierzyn Koźle, Kielce, Kołobrzeg, Koszalin, Legnica, Metropolia Bydgoszcz, Nowy Sącz, Ostrołęka, Przemyśl, Puławy, Racibórz, Radom, Skarżysko – Kamienna,  Stargard, Starogard Gdański, Suwałki, Świdnica, Świnoujście, Toruń, Zduńska Wola, Zielona Góra, Żory.

**Dołącz do Treningu już dziś!**

Kochasz cztery kółka? Lubisz zdrową sportową rywalizację? Szukasz atrakcyjnej formy rekreacji? Od 15 marca można dołączyć do Treningu w aplikacji Aktywne Miasta. Start 21 marca! Poniżej kilka wskazówek:

* znajdź i pobierz bezpłatną aplikację Aktywne Miasta z właściwego dla siebie sklepu.
* z menu wybierz „Rywalizacje”, następnie w zakładce „Ogólne” - Trening Rowerowej Stolicy Polski 2024 – UWAGA: albo dla Miast albo dla Gmin.
* aby dołączyć do rywalizacji, z listy rozwijanej wybierz Miasto lub Gminę, dla której będziesz kręcić kilometry.
* w kolejnym kroku wybierz grupę z listy lub zaproponuj nową grupę i razem   
  z przyjaciółmi weźcie udział w zabawie!

**Dlaczego warto?**

Pobierając aplikację, zyskujesz darmowe narzędzie treningowe, dostęp do indywidualnych rankingów i historii swoich aktywności. Biorąc udział w rywalizacji, masz możliwość sprawdzić się w ogólnopolskiej rywalizacji, bawić się z przyjaciółmi i kręcić kilometry dla swojej małej ojczyzny w ogólnopolskim konkursie. Aplikacja Aktywne Miasta jest w pełni zintegrowana z aplikacją Garmin Connect, co umożliwia importowanie treningów. Zapisując się już teraz na trening, na pewno nie przegapisz czerwcowej rywalizacji o tytuł Rowerowej Stolicy Polski.