

ZASADY VI WYZWANIA FUNDACJI KOBIETA NIEZALEŻNA

4 ETAP “ŻYCZLIWOŚĆ”

lipiec, sierpień, wrzesień
6.07 - 30.09.2026 r.

*Samomotywacja jest kluczem do osiągnięcia sukcesu w każdej dziedzinie życia.
To wewnętrzna siła, która napędza nas do działania, pomaga pokonywać trudności i
utrzymuje nas na ścieżce ku realizacji celów.*

ZASADY SĄ DLA WSZYSTKICH JEDNAKOWE

Przeczytaj **UWAŻNIE** całe zasady 4 etapu VI Wyzwania Fundacji Kobieta Niezależna.
Wiemy, że żyjemy szybko i wielu z nas czyta pobieżnie informacje, jednak w Wyzwaniu
chodzi również o **UWAŻNOŚĆ** i przestrzeganie zasad.

Najważniejsze punkty możesz zanotować w swoim zeszycie lub wydrukować i powiesić je w
widocznym miejscu. Zobacz również **PAKIET WAŻNYCH WSKAZÓWEK I UWAG**, które
jako integralną część zasad umieściliśmy bezpośrednio pod zasadami na 4 etap.

WAŻNE!

W momencie rozpoczęcia 4 etapu należy zdecydować, którą formę wybierasz
(ścieżka główna - bieg, czy ścieżka alternatywna - marsz).

Zgodnie z wyborem należy odpowiednio oznaczyć rodzaj treningu w aplikacji, za pomocą
której realizujesz treningi.

Nie ma konieczności kontynuowania rodzaju aktywności z poprzedniego etapu.

NOWY ETAP - NOWE WYBORY :)

LIPIEC 2026

BIEGANIE + WDZIĘCZNOŚĆ + WODA + PLANK+ KSIĄŻKA + NIEZALEŻNOŚĆ + ŻYCZLIWOŚĆ

TRENING

ŚCIEŻKA GŁÓWNA – BIEGANIE

Od 6 do 31 lipca **biegasz** każdego dnia **minimum 6 km w maksymalnie 42 minuty** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem). Jeżeli danego dnia nie możesz wykonać zadania, to kolejnego pokonujesz dystans **minimum 8 km w maksymalnie 65 minut** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem).

ŚCIEŻKA ALTERNATYWNA – MASZEROWANIE

Od 6 do 31 lipca **maszerujesz** każdego dnia **minimum 6 km w maksymalnie 66 minut** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem). Jeżeli danego dnia nie możesz wykonać zadania, to kolejnego pokonujesz dystans **minimum 8 km w maksymalnie 88 minut** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem).

- **ZESZYT**

W swoim **zeszycie wyzwaniowym**, po każdym treningu zapisujesz następujące zdanie jako notatkę treningową:

“(Data) Dzisiaj pokonałam/pokonałem X km w X minut. To łącznie X km od startu Wyzwania. To pokazuje, że jestem w stanie zrealizować każdy cel, jaki sobie wyznaczę.”

- **WDZIĘCZNOŚĆ**

W zeszycie wyzwaniowym **codziennie** zapisujesz jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczna/wdzięczny. W tym samym miejscu, w którym wpisujesz notatkę treningową, zapisujesz zdanie o wdzięczności, które rozpoczyna się słowami:

“Dzisiaj jestem wdzięczna/wdzięczny za.....”

- **WODA**

Każdego dnia wypijasz przynajmniej **10 szklanek wody**.

Rekomendujemy zacząć dzień od wypicia 1-2 szklanek wody.

Woda nie powinna być gazowana i nie może zawierać dodatku cukru, miodu, słodzików ani syropów owocowych lub słodzonych.

- **PLANK**

Każdego dnia wykonujesz ćwiczenie o nazwie **plank** (deska) **przez 80 sekund**.

- **KSIĄŻKA**

W lipcu i sierpniu potrzebujesz **przeczytać dwie** z wymienionych książek:

- Fenomen 2 kroków - Hal Elrod
- James Clear - Atomowe Nawyki w praktyce. Proste ćwiczenia, które pomogą Ci stworzyć życie, jakiego pragniesz
- Sztuka spania i wstawania - Mateusz Karbowski
- Wielka Piątka - John Strelecky
- Nieposkromiona – Glennon Doyle
- Dlaczego śpimy - Matthew Walker
- Siła samodyscypliny. O panowaniu nad sobą w każdej sytuacji - Ryan Holiday
- Z wielką odwagą - Brene Brown
- Po drugiej stronie szczytu. O tym co najważniejsze w górach i życiu - Angelika Chrapkiewicz-Gądek
- Teoria POZWÓL IM - Mel Robbins
- John Strelecky - Powrót do kawiarni na końcu świata
- Wystarczająco dobra. O czułym podejściu do życia i drodze do samoakceptacji - Małgorzata Mostowska
- Brian Tracy, Walkiewicz Jacek, Kamil Romel-Sambor Granice istnieją tylko w twojej głowie. Na 100%. Bez wymówek. Bez półśrodków
- Dowolna książka z kręgu Twoich zainteresowań, pasji lub wykonywanego zawodu.

W swoim zeszycie (tym samym, w którym wpisujesz notatkę treningową oraz sesję wdzięczności) **zapisujesz po 10 lekcji** (wniosków dla siebie) z każdej wybranej przez Ciebie książki.

31 lipca oraz 30 sierpnia 2026 r. przed 8.00 rano pojawi się na [fanpage'u Fundacji Kobieta Niezależna](#) post ze zdjęciem i sygnałem do publikacji lekcji. Lekcje z jednej wybranej książki publikujesz dnia 31.07.2026 r., a z drugiej dnia 30.08.2026 r. Masz czas do godziny 23:59 danego dnia, aby umieścić komentarz ze swoimi 10 lekcjami pod odpowiednim postem o treści:

“W tym miesiącu przeczytałam/przeczytałem książkę (podaj tytuł i autora). Moje 10 lekcji z czytania tej książki to: (tu wpisz swoje lekcje).”

- **NIEZALEŻNOŚĆ**

Codziennie oszczędzasz minimum 2 złote. Ty decydujesz, czy od razu odłożysz całą wymaganą dla tego miesiąca minimalną kwotę 52 zł, czy będziesz robić to systematycznie.

- **ŻYCZLIWOŚĆ**

Codziennie robisz coś życzliwego (komplement, pomoc, uczynność).

Podpowiedź:

Życzliwość okazujesz wtedy, gdy przepuszczasz kogoś na pasach lub w korku, gdy proponujesz komuś swoją pomoc, gdy dzwonisz do bliskiej osoby tylko po to, żeby jej wysłuchać, gdy uśmiechasz się do przechodniów, gdy dziękujesz komuś za wypełnienie obowiązków (choćby zawodowych), gdy głośno wyrażasz komuś wdzięczność lub uznanie.

- **POST PONIEDZIAŁEK**

Raz w tygodniu, w poniedziałek przed 8:00 rano na [fanpage'u Fundacji Kobieta Niezależna](#) pojawi się post z podsumowaniem. Masz czas do 23:59 tego samego dnia, aby w komentarzu dodać informację:

“Biorę udział w rocznym Wyzwaniu Fundacji Kobieta Niezależna, dzięki czemu dbam o swój rozwój. Pokonałam/pokonałem dotychczas łącznie X kilometrów i jestem z siebie bardzo dumna/dumny! Dzisiaj jestem wdzięczna/wdzięczny za (tutaj wpisz jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczna/wdzięczny).”

SIERPIEŃ 2026

BIEGANIE + WDZIĘCZNOŚĆ + WODA + PLANK + KSIĄŻKA + NIEZALEŻNOŚĆ + ŻYCZLIWOŚĆ + ROLKA

- **TRENING**

BIEGANIE

Od **1 do 31 sierpnia biegasz** każdego dnia **minimum 7 km w maksymalnie 45 minut** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem). Jeżeli danego dnia nie wykonasz treningu, to kolejnego pokonujesz dystans **minimum 9 km w maksymalnie 70 minut** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem).

MASZEROWANIE

Od **1 do 31 sierpnia maszerujesz** każdego dnia **minimum 7 km w maksymalnie 77 minut** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem). Jeżeli danego dnia nie możesz wykonać zadania, to kolejnego pokonujesz dystans **minimum 9 km w maksymalnie 99 minut** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem).

- **ZESZYT**

W swoim **zeszycie wyzwaniowym**, po każdym treningu zapisujesz następujące zdanie jako notatkę treningową:

“(Data) Dzisiaj pokonałam/pokonałem X km. Jestem waleczną osobą! Łącznie od początku Wyzwania to już X km.”

- **WDZIĘCZNOŚĆ**

W zeszycie wyzwaniowym **codziennie** zapisujesz jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczna/wdzięczny. W tym samym miejscu, w którym wpisujesz notatkę treningową, zapisujesz zdanie o wdzięczności, które rozpoczyna się słowami:

“Dzisiaj jestem wdzięczna/wdzięczny za....”

- **WODA**

Każdego dnia wypijasz przynajmniej **10 szklanek wody**.

Rekomendujemy zacząć dzień od wypicia 1-2 szklanek wody.

Woda nie powinna być gazowana i nie może zawierać dodatku cukru, miodu, słodzików ani syropów owocowych lub słodzonych.

- **PLANK**

Każdego dnia wykonujesz ćwiczenie o nazwie **plank** (deska) **przez 90 sekund**.

- **NIEZALEŻNOŚĆ**

Codziennie oszczędzasz minimum 2 złote. Ty decydujesz, czy od razu odłożysz całą wymaganą dla tego miesiąca minimalną kwotę 62 zł, czy będziesz robić to systematycznie.

- **ŻYCZLIWOŚĆ**

Codziennie robisz coś życzliwego (komplement, pomoc, uczynność).

- **ROLKA NA INSTAGRAMIE**

Dowolnego dnia sierpnia **wspólnie** z innym Uczestnikiem lub Uczestnikami Wyzwania **nagrywasz ROLKĘ** na Instagramie. Każda/każdy z Was **opowiada o min. 1 korzyści**, jaką dało roczne Wyzwanie FKN. Nagranie umieszczasz w sierpniu na swoim profilu Instagram i oznaczasz w nim Fundację Kobieta Niezależna
<https://www.instagram.com/fundajakobietaniezalezna/>

Zachowujesz link do Rolki. Do tego zadania na Instagramie potrzebujesz mieć profil publiczny. Dopilnuj, żeby na profilu lub w opisie rolki widoczne było Twoje imię i nazwisko.

- **POST PONIEDZIAŁEK**

Raz w tygodniu, w poniedziałek przed 8:00 rano na [fanpage'u Fundacji Kobieta Niezależna](#) pojawi się post z podsumowaniem. Masz czas do 23:59 tego samego dnia, aby w komentarzu dodać informację:

“Biorę udział w rocznym Wyzwaniu Fundacji Kobieta Niezależna, dzięki czemu dbam o swój rozwój. Pokonałam/pokonałem dotychczas łącznie X kilometrów i jestem z siebie bardzo dumna/dumny! Dzisiaj jestem wdzięczna/wdzięczny za (tutaj wpisz jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczna/wdzięczny).”

WRZESIEŃ 2026

BIEGANIE + WDZIĘCZNOŚĆ + WODA + PLANK + NIEZALEŻNOŚĆ + ŻYCZLIWOŚĆ + CHARYTATYWNOSĆ + LEKCJE

- TRENING

BIEGANIE

Od **1 do 30 września** biegasz co drugi dzień **minimum 9 km w maksymalnie 60 minut** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem).

MASZEROWANIE

Od **1 do 30 września** maszerujesz co drugi dzień **minimum 9 km w maksymalnie 90 minut** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem).

- ZESZYT

W swoim **zeszycie wyzwaniowym**, po każdym treningu zapisujesz następujące zdanie jako notatkę treningową:

“(Data) Dzisiaj pokonałam/pokonałem X km - łącznie to aż X km. Do ukończenia Wyzwania zostało już tylko X dni. Dam radę!”

WDZIĘCZNOŚĆ

W zeszycie wyzwaniowym **codziennie** zapisujesz dwie rzeczy, za które jesteś wdzięczna/wdzięczny i dodajesz “dlaczego”. Zapisujesz zdanie o wdzięczności, które rozpoczyna się słowami:

“Dzisiaj jestem wdzięczna/wdzięczny za ..., dlatego że ... oraz za ..., dlatego że”

- WODA

Każdego dnia wypijasz przynajmniej **10 szklanek wody**.

Rekomendujemy zacząć dzień od wypicia 1-2 szklanek wody.

Woda nie powinna być gazowana i nie może zawierać dodatku cukru, miodu, słodzików ani syropów owocowych lub słodzonych.

- PLANK

Każdego dnia wykonujesz ćwiczenie o nazwie **plank** (deska) **przez 100 sekund**.

- **NIEZALEŻNOŚĆ**

Codziennie oszczędzasz minimum 2 złote. Ty decydujesz, czy od razu odłożysz całą wymaganą dla tego miesiąca minimalną kwotę 60 zł, czy będziesz robić to systematycznie.

W dniach 15-23 września 2026 r. wykonujesz **Mapę Marzeń**. Do wykonania tego zadania możesz wykorzystać wskazówki z wielu nagrań na YouTube.

W dniach 20-23 września 2026 obliczysz **kwotę, jaką już masz zaoszczędzoną** oraz policzysz, jak długo jeszcze potrzebujesz odkładać na jeden cel wybrany ze swojej Mapy Marzeń. Zastanów się, co możesz zrobić, żeby ten okres skrócić.

24 września 2026 r. przed 8.00 rano pojawi się na [fanpage'u Fundacji Kobieta Niezależna](#) post ze zdjęciem fundacyjnym i sygnałem do publikacji Twojej deklaracji niezależności finansowej wraz ze zdjęciem Mapy Marzeń. Masz czas do godziny 23:59 tego samego dnia, aby pod tym postem **zamieścić zdjęcie swojej Mapy Marzeń** z komentarzem o treści:

“Od pół roku oszczędzam codziennie 2 złote lub więcej. W ten sposób systematycznie tworzę finansową poduszkę bezpieczeństwa oraz odkładam na: (tu wpisz cel oszczędzania lub marzenie do realizacji).”

- **ŻYCZLIWOŚĆ**

Codziennie robisz coś życzliwego (komplement, pomoc, uczynność).

- **CHARYTATYWNOSĆ**

Jednorazowo we wrześniu realizujesz działanie **charytatywne**.

Zrób charytatywną przysługę dla kogoś potrzebującego. Możesz podzielić się środkami finansowymi lub swoim czasem. Może to być pomoc w zakupach starszej osobie, nauczanie kogoś nowej umiejętności lub innego rodzaju forma pomocy. Być może zechcesz wesprzeć Fundację Kobieta Niezależna i [zostać Darczyńcą](#).

25 września 2026 r. przed 8.00 rano pojawi się na [fanpage'u Fundacji Kobieta Niezależna](#) post ze zdjęciem i sygnałem do publikacji Twojego charytatywnego działania. Masz czas do godziny 23:59 tego samego dnia, aby umieścić komentarz pod tym postem o treści:

“Biorę udział w rocznym Wyzwaniu rozwojowym. W tym miesiącu działałam/działam charytatywnie na rzecz innych w następujący sposób: (tu wpisz swoje działanie).”

- **LEKCJE**

Dowolnego dnia września **nagrywasz i umieszczasz na swoim kanale YouTube** w trybie niepublicznym, maksymalnie 5 minutowe wideo, mówiące o 5 lekcjach, które wynosisz dla siebie po dojściu do tego etapu Wyzwania Fundacji Kobieta Niezależna 2025/2026 r. Zachowujesz link.

- **POST PONIEDZIAŁEK**

Raz w tygodniu, w poniedziałek przed 8:00 rano na [fanpage'u Fundacji Kobieta Niezależna](#) pojawi się post z podsumowaniem. Masz czas do 23:59 tego samego dnia, aby w komentarzu dodać informację:

“Biorę udział w rocznym Wyzwaniu Fundacji Kobieta Niezależna, dzięki czemu dbam o swój rozwój. Pokonałam/pokonałem dotychczas łącznie X kilometrów i jestem z siebie bardzo dumna/dumny! Dzisiaj jestem wdzięczna/wdzięczny za (tutaj wpisz jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczna/wdzięczny).

PAKIET WAŻNYCH WSKAZÓWEK I UWAG DOTYCZĄCYCH ZASAD

NA CAŁY 4 ETAP

POST PONIEDZIAŁKOWY:

Pamiętaj o cotygodniowym zamieszczaniu swojego komentarza pod postem poniedziałkowym - najpóźniej do 23:59 danego dnia. Pomimo tego, iż nie wymagamy przysyłania screenów tych komentarzy jako dowodów zrealizowania danego etapu - są one obowiązkowe i sprawdzamy, czy wszystkie komentarze zostały zamieszczone.

TRENINGI:

W lipcu i sierpniu możesz opuścić tylko 1 dzień z rzędu, dwóch opuszczonych dni nie można nadrobić. Nie możesz robić treningów na zapas, możesz nadrabiać tylko ten, który został pominięty wczoraj. Jeżeli chcesz, możesz biegać więcej, ale musisz zmieścić się w maksymalnym czasie. We wrześniu biegasz co drugi dzień.

Nie można wykonać treningu biegowego na bieżni mechanicznej. Każdy trening w Wyzwaniu musi być zarejestrowany przez aplikację **MapMyRun i/lub Strava** (nie trzeba korzystać z płatnej wersji aplikacji). Osoby maszerujące muszą pamiętać o zmianie treningu w aplikacji z biegu na marsz/ spacer.

👉 PAMIĘTAJ ABY NA POCZĄTKU ETAPU WYBRAĆ ŚCIEŻKĘ TRENINGOWĄ, KTÓRĄ BĘDZIESZ REALIZOWAĆ PODCZAS CAŁEGO ETAPU ORAZ ABY POPRAWNIE OZNACZYĆ RODZAJ TRENINGU W APLIKACJI TRENINGOWEJ 👉

WDZIĘCZNOŚĆ:

Pamiętaj, że jeżeli biegasz co drugi dzień Wyzwania, to wpisy o wdzięczności muszą pojawiać się codziennie, również w dni, w których nie było treningu.

Praktykowanie wdzięczności pozwala zmienić perspektywę. Dzięki niej dostrzegamy to, co mamy i potrafimy cieszyć się życiem. Możesz wyrażać wdzięczność również za lekcje i

wnioski wyciągnięte z trudnych dla Ciebie chwil. Tutaj zobaczysz, jak można praktykować wdzięczność: <https://youtu.be/H49vN3goLOs>

WODA:

Wodę możesz pić ciepłą. Możesz do niej dodać trochę wyciśniętego soku z cytryny lub limonki, plasterek owocu lub ogórka albo liść mięty. Zachęcamy do rozpoczynania dnia od co najmniej 1 i/lub 2 szklanek wody.

Możesz ustawić sobie przypomnienie o piciu wody za pomocą aplikacji lub alarmu na smartfonie.

PLANK:

Tutaj możesz zobaczyć, jak wykonać prawidłowo takie ćwiczenie: <https://youtu.be/wt9i-B5Yfkc>

Codziennie wykonywanie tego ćwiczenia wzmocni twoje mięśnie odpowiedzialne za postawę podczas biegania, chodzenia i stania.

Plank możesz modyfikować na wiele sposobów dzięki czemu urozmaicisz swój trening i dasz mięśniom dodatkowy bodziec do rozwoju. Przykładowo plank boczny wzmocni Twoje mięśnie poprzeczne brzucha. Tutaj możesz zobaczyć jak prawidłowo go wykonać: <https://www.youtube.com/watch?v=7yb70dFNbII>

KOMENTARZE POD POSTAMI:

Pamiętaj, że żadnego zamieszczonego komentarza wyzwaniowego, zarówno z poniedziałkowych postów oraz książek, filmów i innych - **nie możesz edytować**.

FILMY NA KANALE YOUTUBE:

Zwróć uwagę, że publikując film na swoim kanale możesz wybrać jedno z trzech ustawień: Publiczny, Prywatny lub **Niepubliczny**. Jeśli użyjesz ustawienia "prywatny", to wtedy nikt oprócz Ciebie nie zobaczy tego nagrania nawet, jeśli podasz link. My organizatorzy też wtedy nie będziemy mogli zweryfikować takiego dowodu.

NIEZALEŻNOŚĆ:

Proponujemy założyć osobną skarbonkę, pudełko, słoik, który posłuży do oszczędzania w trakcie Wyzwania. Będziesz mogła/mógł obserwować, jak Twoje oszczędności rosną. Nie ustalamy górnej granicy oszczędności. Jeśli Twoja sytuacja finansowa pozwala Ci na zaoszczędzenie większych sum - nie ograniczaj się. Oszczędzanie w tym etapie możesz rozpocząć już 1 lipca.

Jeżeli masz jakieś wątpliwości dotyczące zasad, przeczytaj FAQ na stronie Fundacji Kobieta Niezależna. Jeżeli nadal będziesz mieć wątpliwości, zadaj pytanie tutaj: bit.ly/WFKN-PytaniaDoFAQ, na grupie lub wyślij nam wiadomość na adres wyzwanie@fundajakobietaniezalezna.pl - chętnie odpowiemy.

DOWODY ZREALIZOWANIA 4 ETAPU VI WYZWANIA FUNDACJI KOBIETA NIEZALEŻNA

1-3 października 2026 r. prześlesz poniższe dowody realizacji 4 etapu Wyzwania wykorzystując formularz, do którego link znajdziesz w **TYM MIEJSCU** w dniu **1 października 2026 r.**

- **Zdjęcie jednej kartki zeszytu (pamiętaj, że kartka to dwie kolejne strony :) z notatkami**, w których odliczasz dni do końca Wyzwania – nazwa pliku: zeszyt “wpisz swoje nazwisko i imię”, np. zeszyt Kowalska Anna, format pliku jpg (masz miejsce na przesłanie max. 1 pliku)
- **Zrzuty ekranu zestawienia wszystkich Twoich treningów z tego etapu w MapMyRun i/lub Strava.** Każdy zaliczony dzień musi się na nim znaleźć. Rób je w cyklach tygodniowych lub miesięcznych – nazwa pliku: daty treningu “wpisz swoje nazwisko i imię”, np. 2026.07.01-31 Kowalska Anna, format zrzutów jpg (masz miejsce na przesłanie max. 8 plików).
- **Zrzuty ekranu Twoich 10 lekcji z książki**, które umieszczałaś/eś w lipcu na stronie głównej facebookowego [fanpage’a Fundacja Kobieta Niezależna](#). Na zrzucie ma być widoczny komentarz, data umieszczenia komentarza, Twoje imię i nazwisko oraz grafika świadcząca o tym, że komentarz został wrzucony w odpowiednim miejscu – nazwa pliku: książka “wpisz swoje nazwisko i imię”, np. książka Kowalska Anna, format zrzutów jpg (masz miejsce na przesłanie max. 1 pliku).
- **Zrzut ekranu Twojego charytatywnego działania**, którym podzieliłaś/eś się na stronie głównej facebookowego [fanpage’a Fundacja Kobieta Niezależna](#). Na zrzucie ma być widoczny komentarz, data umieszczenia komentarza, Twoje imię i nazwisko oraz grafika świadcząca o tym, że komentarz został wrzucony w odpowiednim miejscu – nazwa pliku: charytatywność “wpisz swoje nazwisko i imię”, np. charytatywność Kowalska Anna, format zrzutów jpg. Radzimy robić je od razu po publikacji (masz miejsce na przesłanie max. 1 pliku).
- **Przesyłasz link do Rolki na Instagramie** nagranej i umieszczonej w dowolnym dniu sierpnia, w której wspólnie z innym Uczestnikiem Wyzwania opowiadasz o min. 1 korzyści, jaką dało Ci to roczne Wyzwanie FKN.
- **Przesyłasz link do niepublicznego wideo na YouTube** nagranego i umieszczonego w dowolnym dniu września (może być telefonem komórkowym), w którym opowiadasz o 5 lekcjach, jakie wyciągasz z uczestnictwa w Wyzwaniu FKN.
- **Zdjęcie Twojej Mapy Marzeń** – nazwa pliku: mapa marzeń “wpisz swoje nazwisko i imię”, np. mapa marzeń Kowalska Anna, format pliku jpg (masz miejsce na przesłanie max. 1 pliku).

DOWODY:

Zrzut ekranu z komentarzem potrzebnym w dowodach radzimy robić od razu po publikacji.

Jeżeli na Twoich zrzutach widać inne treningi, które nie zaliczają się do Wyzwania możesz skreślić je kolorem np. w programie Paint.

Jeśli ilość zrzutów zestawienia treningów przekracza dopuszczalną łączną ilość plików z aktywności wyzwaniowej całego etapu, to połącz je w kolaż.

Dowody możesz przygotowywać na koniec każdego miesiąca i trzymać je na komputerze w zdedykowanym ku temu specjalnym folderze. Będzie Ci łatwiej je później odnaleźć.

Pod uwagę będą brane **tylko te dowody**, które zostały wysłane przez link. Nie wysyłaj dowodów żadną inną drogą.

Kartka z zeszytu z notatkami - **kartka to dwie strony** :) Możesz przesłać jedno zdjęcie obejmujące obydwie strony, lub dwa odrębne zdjęcia kolejnych stron.

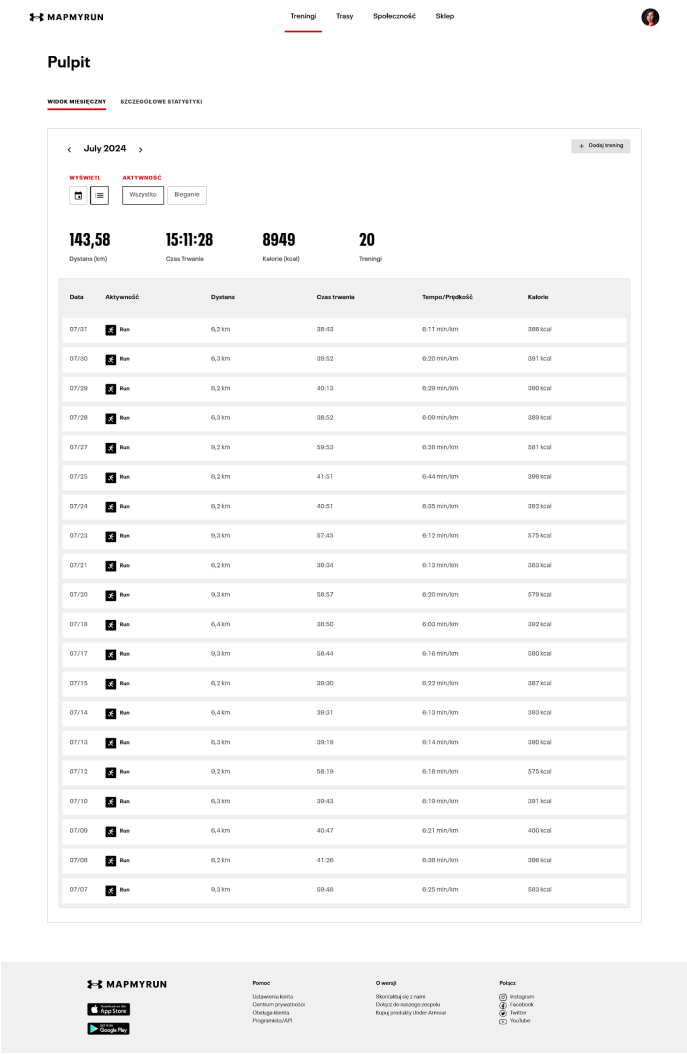
Jeżeli nie zrealizowałaś/eś założeń CAŁEGO etapu, **prosimy NIE WYSYŁAJ plików** na koniec etapu. To, co wypracowałaś/wypracowałeś to Twoje – ciesz się z tego!

Zespół Wolontariuszy FKN weryfikuje dowody realizacji Wyzwania po przesłaniu dowodów w określonym zasadami czasie i nie udziela odpowiedzi na indywidualne zapytania wysyłane w prywatnych wiadomościach w trakcie trwania poszczególnych etapów.

Poniżej przykładowy zrzut ekranu. **Zwróć uwagę, że w prawym górnym rogu powinno widnieć Twoje zdjęcie. Na zrzucie widoczna jest data, dystans, czas oraz sport, jaki się uprawiało. TO SĄ INFORMACJE, KTÓRE NAS INTERESUJĄ NA KAŻDYM ZESTAWIENIU TRENINGÓW.**

Jeżeli w MapMyRun i/lub Strava masz inne zdjęcie, a na Facebooku inne, to postaraj się uporządkować swoje profile tak, aby zdjęcia były jednakowe w danym etapie.

Przykładowe zdjęcie zrzutu z treningów:



Przykładowy zrzut ekranu z komentarza pod postem Fundacji Kobieta Niezależna może wyglądać tak:



UWAGA:

- Link służący do przesyłania dowodów będzie aktywny w dniach **1- 3 października 2026 r.**
- Jeżeli wyślesz pliki graficzne w inny dzień niż **1-3 października 2026 r.**, nie zaliczysz tego etapu.
- Jeżeli wyślesz pliki graficzne jako załącznik do maila lub w sposób inny niż poprzez załączony link z przekierowaniem do formularza udostępnionego przez FKN, nie zaliczysz tego etapu.
- Wyzwanie nie jest miejscem na narzekanie na warunki Wyzwania. Wyzwanie nie jest łatwe - ma wzmacniać i rozwijać. Prosimy, nie pisz do nas, aby zasady zostały zmodyfikowane.
- Do rejestracji treningów biegowych możesz **używać wyłącznie aplikacji MapMyRun i/lub Strava**. Żadna inna aplikacja do mierzenia Twoich treningów nie będzie brana pod uwagę. Tak jak nie będziemy za Ciebie biegać i czytać książek, tak też nie będziemy za Ciebie instalować aplikacji. **Bądź człowiekiem proaktywnym!** ❤️ Szukaj, szperaj, sprawdzaj różne konfiguracje, aby dojść do celu. Tak jak w życiu, tak i w Wyzwaniu, nie dostaniesz gotowych rozwiązań. Znajdź je!
- Jeśli chcesz, aby Twój bieg był dłuższy niż ten wymagany w Wyzwaniu, wyłącz aplikację przed upływem czasu wymaganego przez zasady Wyzwania. Nie będziemy wyciągać średniej prędkości z biegów.
Możesz włączyć ponownie aplikację, jeżeli masz na to ochotę. W Wyzwaniu ustaliśmy minimalny dystans i maksymalny czas. Możesz biegać więcej, jednak pamiętaj o tym, co należy dokumentować do celów Wyzwania. Zasady są jasne.
- Jeżeli po opuszczeniu jednego dnia treningu, nie zrobisz treningu kolejnego dnia według zasad, nie przejdziesz do kolejnego etapu. Nie możesz tego nadrobić trzeciego dnia, ani robić kilometrów wcześniej „na zapas”.
- Wszystkie czasy, które są podane w tym dokumencie dotyczą strefy czasowej obowiązującej w Polsce – Central European Time (CET). Jeśli mieszkasz w innej, musisz dopasować się do Polskiej. Jeśli to nie jest dla Ciebie możliwe, nie realizuj Wyzwania.

- Jeżeli wskazana w zasadach aplikacja nie zarejestruje Twojego treningu, chociaż go zrobiłaś/zrobiłeś, zrób go jeszcze raz. Potrzebujesz mieć dowód wykonania treningu.
- Jeśli nie masz czegośkolwiek, co nie pozwala Ci trzymać się wytycznych, prosimy nie oczekiwać, że zmienimy wytyczne do realizacji Wyzwania.
- Jeżeli szukasz inspiracji to zapraszamy Cię na Grupę [Wyzwanie Fundacji Kobieta Niezależna](#). Szukając na Grupie informacji dotyczących zasad aktualnej edycji Wyzwania, zwróć uwagę na datę publikacji tych informacji, ponieważ może się zdarzyć, że będą one dotyczyć poprzedniej edycji Wyzwania.
- Jeżeli masz jakieś wątpliwości dotyczące zasad, przeczytaj [FAQ na stronie Fundacji Kobieta Niezależna](#).
- Jeżeli nadal będziesz mieć wątpliwości, zadaj pytanie na Grupie [Wyzwanie Fundacji Kobieta Niezależna](#) lub tutaj: bit.ly/WFKN-PytaniaDoFAQ.
- Jeśli chcesz zadać nam pytanie lub wysłać nam wiadomość skorzystaj z oficjalnej drogi kontaktu z nami: wyzwanie@fundacjakobietaniezalezna.pl



Pamiętaj, aby trzymać się ZASAD. To pomaga!

Powodzenia i trzymamy kciuki!

Kamila Rowińska – Założycielka Fundacji Kobieta Niezależna

Agnieszka Nowakowska – Prezes Fundacji Kobieta Niezależna

Zespół wolontariuszek Wyzwania Fundacji Kobieta Niezależna:

Edyta Kijak

Luiza Sawicka-Pietraczuk

Dagmara Gajewska - Rachowska

Kinga Kucharska - Michta

oraz cały zespół FKN.

