IV EDYCJA - REGULAMIN

I. Cel imprezy

1. Popularyzacja i upowszechnianie sportu jako sposobu na aktywny wypoczynek i prozdrowotne oddziaływanie na człowieka.
2. Promocja Miasta Krakowa.
3. Wkład w promocję imprez sportowych w województwie małopolskim.
4. Integracja zawodników z całej Polski dzięki sportowej rywalizacji.
5. Integracja rodzin poprzez sport.

II. Organizator

Wojskowy Klub Sportowy Wawel
ul. Podchorążych 3
30-084 Kraków
www.wawelbno.pl

Agencja Eventowa Orienteering
ul. Forteczna 1
32-086 Węgrzce k/Krakowa
www.tworzymyeventy.pl

III. Terminy i miejsce rozgrywania cyklu

PROLOG Z MAPĄ – w ramach zawodów KRAKÓW CITY RACE

10-11 października 2015 – *możliwość uzyskania 20 punktów bonusowych, wymagany jest jeden start (w wybranym biegu). Zachęcamy do startu w obu biegach z mapą.*

10 października

Lokalizacja startu: Nowohuckie Centrum Kultury - al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków
Rozpoczęcie startu interwałowego - **19:00**
Teren zawodów: osiedla okalające Plac Centralny – najstarszą, urbanistyczną część Nowej Huty – zwaną nowohucką „starówką".

11 października

Lokalizacja startu: Szkoła Podstawowa nr 22 - ul. Chmielowskiego 1, 31-067 Kraków
Rozpoczęcie startu interwałowego - **10:00**
Teren zawodów: Kazimierz (Podgórze, Wawel, Bulwary po obu stronach Wisły).

Zgłoszenia poprzez stronę zawodów – w zgłoszeniu przy nazwisku proszę dopisać GPK

BIEGI GÓRSKIE

Godzina startu wszystkich biegów - 11:00

Wszystkie biegi górskie odbywają się podczas tej edycji w **niedzielę**.

1. **15 listopada 2015**
2. **06 grudnia 2015**
3. **10 stycznia 2016**
4. **07 lutego 2016**
5. **06 marca 2016**

Miejsce: Las Wolski.

Centrum zawodów: Szkoła Podstawowa nr. 72 - aleja Modrzewiowa 23, Kraków

IV. Dystanse i kategorie wiekowe

ok. 6 km – przewyższenie ok. 230 m

ok. 11,6 km – 2 pętle – przewyższenie ok. 480 m

Kategorie wiekowe*:

M - 16	do 19 lat	***K - 16***	do 19 lat	rocznik 1996 i młodsi
M - 20	20 – 34 lat	***K - 20***	20 – 34 lat	rocznik 1995 – 1981
M - 35	35 – 49 lat	***K - 35***	35 – 49 lat	rocznik 1980 – 1966
M - 50	50 – 64 lat	***K - 50***	50 – 64 lat	rocznik 1965 – 1951
M - 65	65 lat i więcej	***K - 65***	65 lat i więcej	rocznik 1950 i starsi

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2015 roku.*

V. Biuro zawodów

Czynne w dniu zawodów w godz. **9:30-10:45** w centrum zawodów:

Szkoła Podstawowa nr. 72 - aleja Modrzewiowa 23, Kraków

VI. Zgłoszenia

Istnieją trzy możliwości zgłoszenia:

1) Wcześniejsze, tańsze, online:

a) **Zakup karnetu na 5 biegów górskich (100 zł – 20 zł za jeden bieg) -** należy zgłosić się poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie www.krakowbiega.pl oraz przelać opłatę startową na konto: WOJSKOWY KLUB SPORTOWY WAWEL 60 1500 1979 1219 7003 7691 0000 **maksymalnie do środy przed pierwszym biegiem górskim (11 listopada 2015)** z dopiskiem: **Imię i Nazwisko, opłata za karnet.**

b) **Zgłoszenie online przed każdym biegiem – 25 zł za jeden bieg.** Należy zgłosić się poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie www.krakowbiega.pl oraz przelać opłatę startową na konto WOJSKOWY KLUB SPORTOWY WAWEL 60 1500 1979 1219 7003 7691 0000 **maksymalnie do środy (włącznie)** poprzedzającej dany bieg.

2) W dniu zawodów – zgłoszenie droższe o 15 zł:
W biurze zawodów w dniu imprezy - 40 zł za jeden bieg – dla osób, które zgłaszają się na poszczególne biegi w dniu zawodów, opłata w tej edycji jest droższa o 15 zł. Chcemy zmobilizować uczestników do wcześniejszych zgłoszeń, co usprawni pracę biura zawodów.
W razie problemów ze zgłoszeniem prosimy o kontakt na zgloszenia@krakowbiega.pl.

VII. Opłata startowa

- Opłata startowa za Prolog z mapą **– 20 zł/1 bieg, 35 zł /2 biegi**
- Opłata standardowa za bieg górski – **25 zł** (w przypadku opłaty w dniu zawodów – 40 zł **(+ 15 zł**))
  Proponujemy zakup **KARNETU BIEGACZA** – na cały cykl **(5 startów) - 100 zł – 20 zł/bieg**

VIII. Nagrody

Na każdym etapie nagradzane są 3 pierwsze miejsca w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn oraz wyróżnione zostają 3 pierwsze miejsca w kat. wiekowych – dyplomy.
Prowadzona jest **klasyfikacja generalna całego cyklu** - wg. zasad opisanych w punkcie IX
W całym cyklu nagradzane są:

3 pierwsze miejsca w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn – nagrody rzeczowe, dyplomy
3 pierwsze miejsca w kategorii wiekowej – drobne nagrody rzeczowe, dyplomy

IX. Zasady punktacji w klasyfikacji generalnej Grand Prix Krakowa w biegach górskich 2015/2016

PUNKTY ZA WYNIK

Do punktacji generalnej brane są pod uwagę 4 najlepsze wyniki.

Punktacja działa według straty procentowej. Liczbą bazową jest wynik zwycięzcy, który wynosi 100%, a więc jednocześnie 100 punktów. Kolejne osoby otrzymują liczbę punktów proporcjonalną do czasu jaki osiągnęły względem liczby bazowej. Zawodnicy, którzy uzyskali czas stanowiący 200 lub więcej procent czasu wyniku bazowego przyznaje się jedynie punkty za udział w biegu – jak poniżej. Zasada ta obowiązuje zarówno w klasyfikacji open, jak i w kategoriach wiekowych.

PUNKTY ZA UDZIAŁ

Za udział w prologu i ukończenie trasy otrzymuje się dodatkowe **20 punktów.**
Za udział w biegu górskim każdy zawodnik otrzymuje 10 punktów za każdy bieg.
Do klasyfikacji generalnej za start w 4 biegach górskich otrzymujesz **40 pkt**, a za start w 5 biegach otrzymujesz **50 pkt.**

X. Postanowienia końcowe

1. Sprawy nie ujęte w niniejszym regulaminie oraz jego interpretacja należą do organizatora.
2. Zawody odbędą się bez względu na pogodę. **W przypadku bardzo trudnych warunków atmosferycznych (np. duży opad śniegu) organizator ma prawo wyznaczyć alternatywną trasę.**
3. Uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie i startują na własną odpowiedzialność.
4. Osoby, które zrezygnują ze startu nie mogą ubiegać się o zwrot wpisowego.
5. **Ze względu na dużą liczebność startujących i ograniczoną przepustowość trasy nie dopuszcza się do startu osób biegnących ze zwierzętami.**
6. Niniejszy regulamin może ulec zmianie, o czym uczestnicy zostaną uprzednio powiadomieni, poprzez komunikat na stronie internetowej.
7. Osoby niepełnoletnie mogą startować tylko za pisemną zgoda opiekunów prawnych.
8. Limit czasu w biegu górskim wynosi 2 godziny – wszystkie kategorie i trasy.
9. W razie pytań, zapraszamy na http://www.krakowbiega.pl oraz kontakt@krakowbiega.pl

Kierownik zawodów
Lilianna Etterle-Biederman