



VII EDYCJA - REGULAMIN

I. Cele imprezy

1. Popularyzacja i upowszechnianie sportu jako sposobu na aktywny wypoczynek.
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

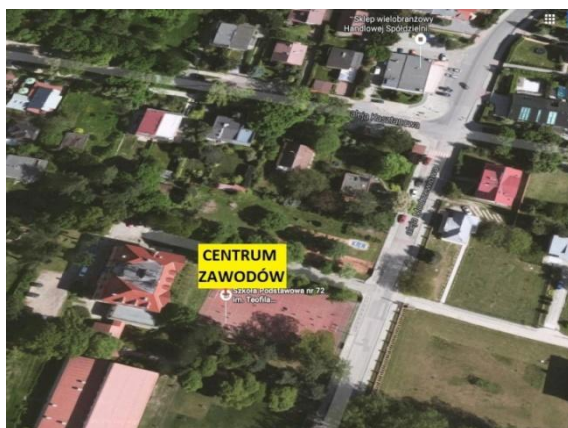
NIP: 677 156 14 78

KRS: 000 013 97 52

III. Miejsce i terminy rozgrywania cyklu

Miejsce: Las Wolski.

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



Wszystkie biegi odbywają się w niedzielę.

- | | | |
|----|-----------------|------|
| 1. | 28 października | 2018 |
| 2. | 2 grudnia | 2018 |
| 3. | 6 stycznia | 2019 |
| 4. | 3 lutego | 2019 |
| 5. | 3 marca | 2019 |

IV. Biuro zawodów

Czynne w dniu zawodów od **8:00 do 10:30** w centrum zawodów:
Szkoła Podstawowa nr 72 - aleja Modrzewiowa 23, Kraków

V. Trasy i kategorie

1. Przyjazna Trójka, Nordic Walking

Godzina startu – **10:00**



Trasa adresowana jest dla osób, którzy chcą sprawdzić swoje umiejętności na krótszym dystansie, gdzie przeważa nawierzchnia asfaltowa. Na Przyjaznej Trójce prowadzona będzie również oddzielna klasyfikacja dla zawodników **Nordic Walking**.

KATEGORIE - PRZYJAZNA TRÓJKA

| | |
|------------------|--|
| K13 i M13 | <i>do 15 lat (roczniki 2003 i młodszy)</i> |
| K16 i M16 | <i>do 19 lat (roczniki 1999 - 2002)</i> |
| K20 i M20 | <i>20-29 lat (roczniki 1998 - 1989)</i> |
| K30 i M30 | <i>30-39 lat (roczniki 1988 - 1979)</i> |
| K40 i M40 | <i>40-49 lat (roczniki 1978 - 1969)</i> |
| K50 i M50 | <i>50-59 lat (roczniki 1968 - 1959)</i> |

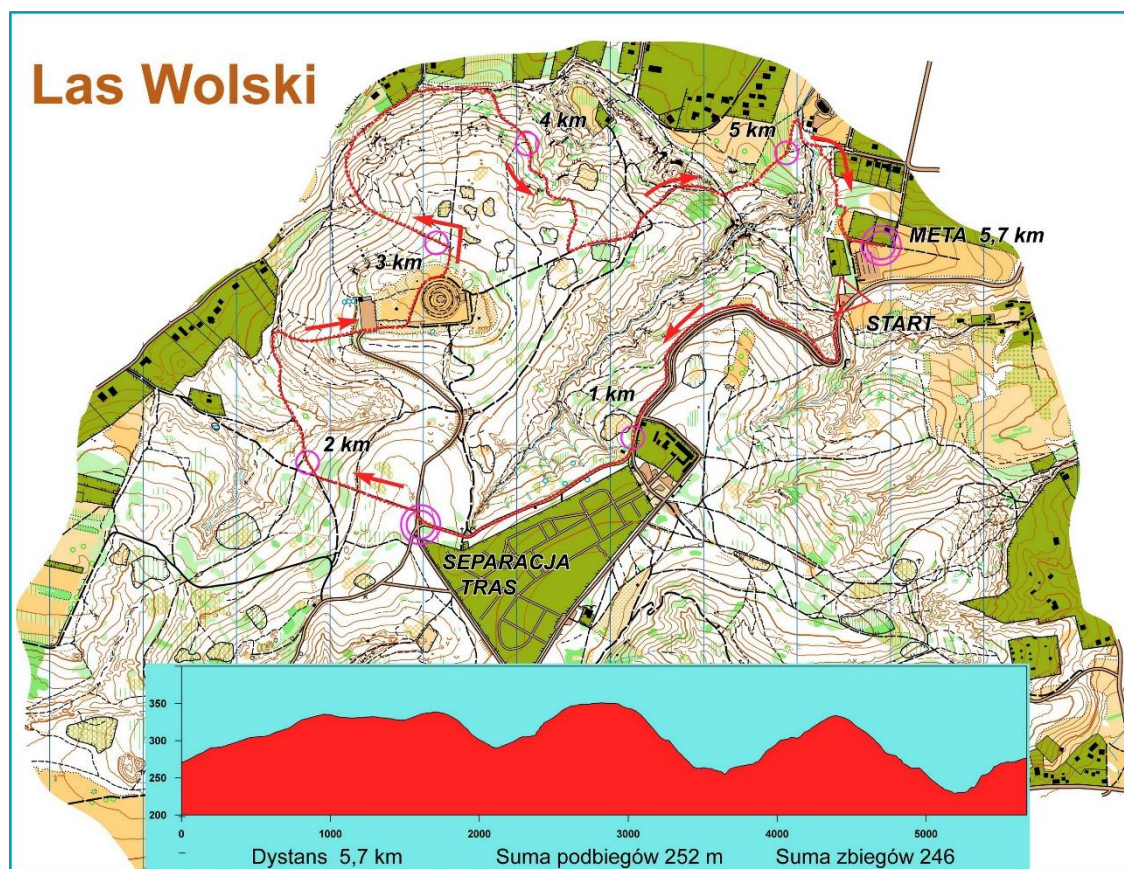
K60 i M60 60-69 lat (roczniki 1958 - 1949)
K70 i M70 70 lat i więcej (rocznik 1948 i starsi)

*Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2018 roku.

Rywalizacja w **Nordic Walking** na **trasie 3,7 km** rozgrywana będzie tylko w kat. **K OPEN i M OPEN**.

2. Tradycyjna Piątka

Godzina startu – **10:40**



Trasa adresowana jest dla biegaczy, którzy wciąż chcą sprawdzać się na starej trasie. Macie taką możliwość, stąd Tradycyjna Piątka znów na siódmą edycję Grand Prix Krakowa w Biegach Górskich! Jak zwykle nie zabraknie podbiegów, zbiegów i litrów wylanego potu! Może pobity zostanie stary rekord trasy, kto wie...

KATEGORIE – TRADYCYJNA PIĄTKA

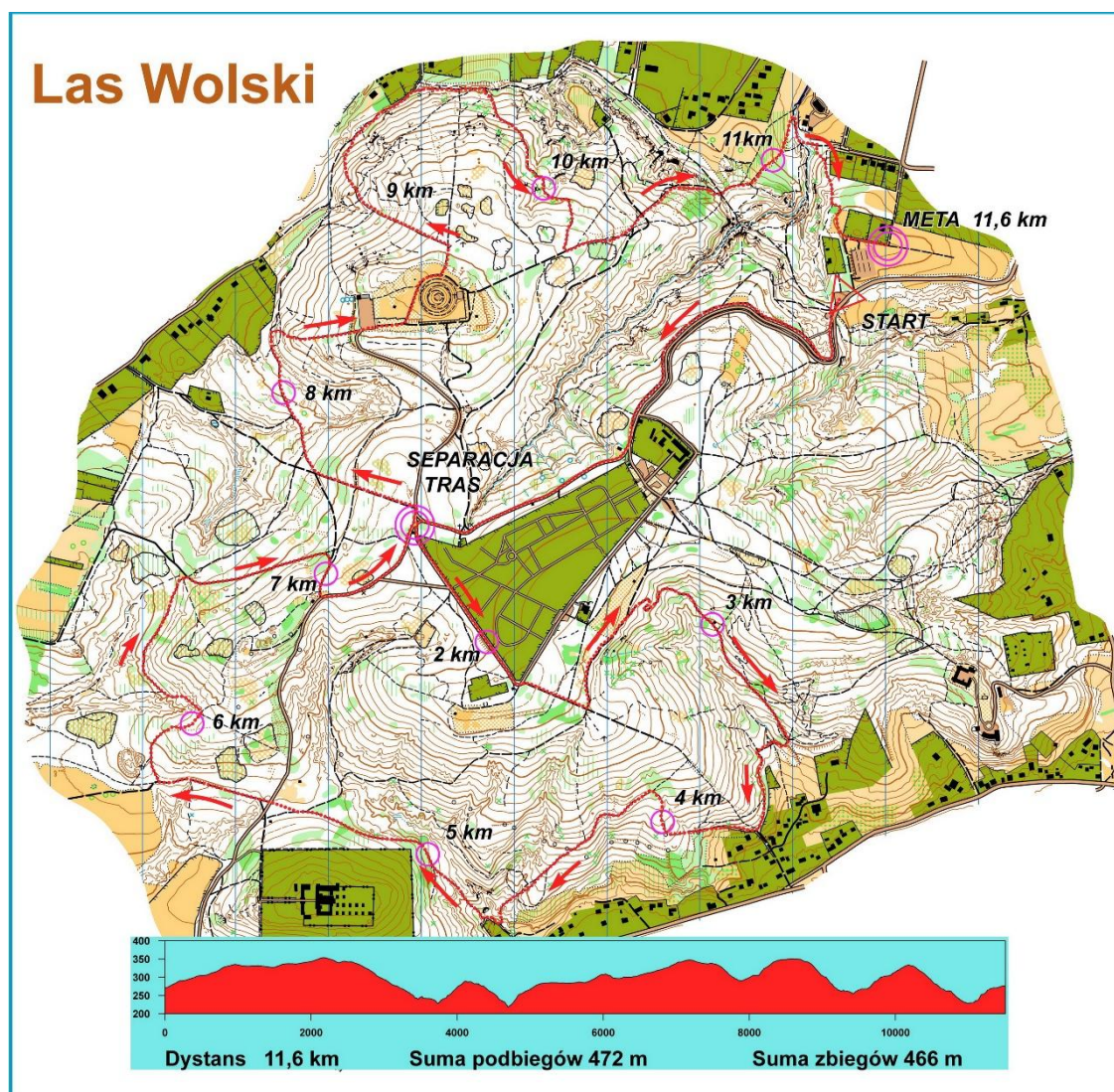
K16 i M16 do 19 lat (roczniki 1999 i młodszy)
K20 i M20 20-29 lat (roczniki 1998 - 1989)
K30 i M30 30-39 lat (roczniki 1988 - 1979)
K40 i M40 40-49 lat (roczniki 1978 - 1969)
K50 i M50 50-59 lat (roczniki 1968 - 1959)
K60 i M60 60-69 lat (roczniki 1958 - 1949)

K70 i M70 70 lat i więcej (rocznik 1948 i starsi)

*Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2018 roku.

3. Ambitna Jedenastka

Godzina startu – **10:40**



Trasa adresowana jest do wszystkich tych, którzy poszukują trochę dłuższych wyzwań. Z pewnością urozmaicona trasa, liczne przewyższenia i kolejne kilometry sprawiają, że każda z tych niedziel pozostania Wam na długo w pamięci!

KATEGORIE – AMBITNA JEDENASTKA

K20 i M20 20-29 lat (roczniki 1998 - 1989)

K30 i M30 30-39 lat (roczniki 1988 - 1979)

K40 i M40 40-49 lat (roczniki 1978 - 1969)

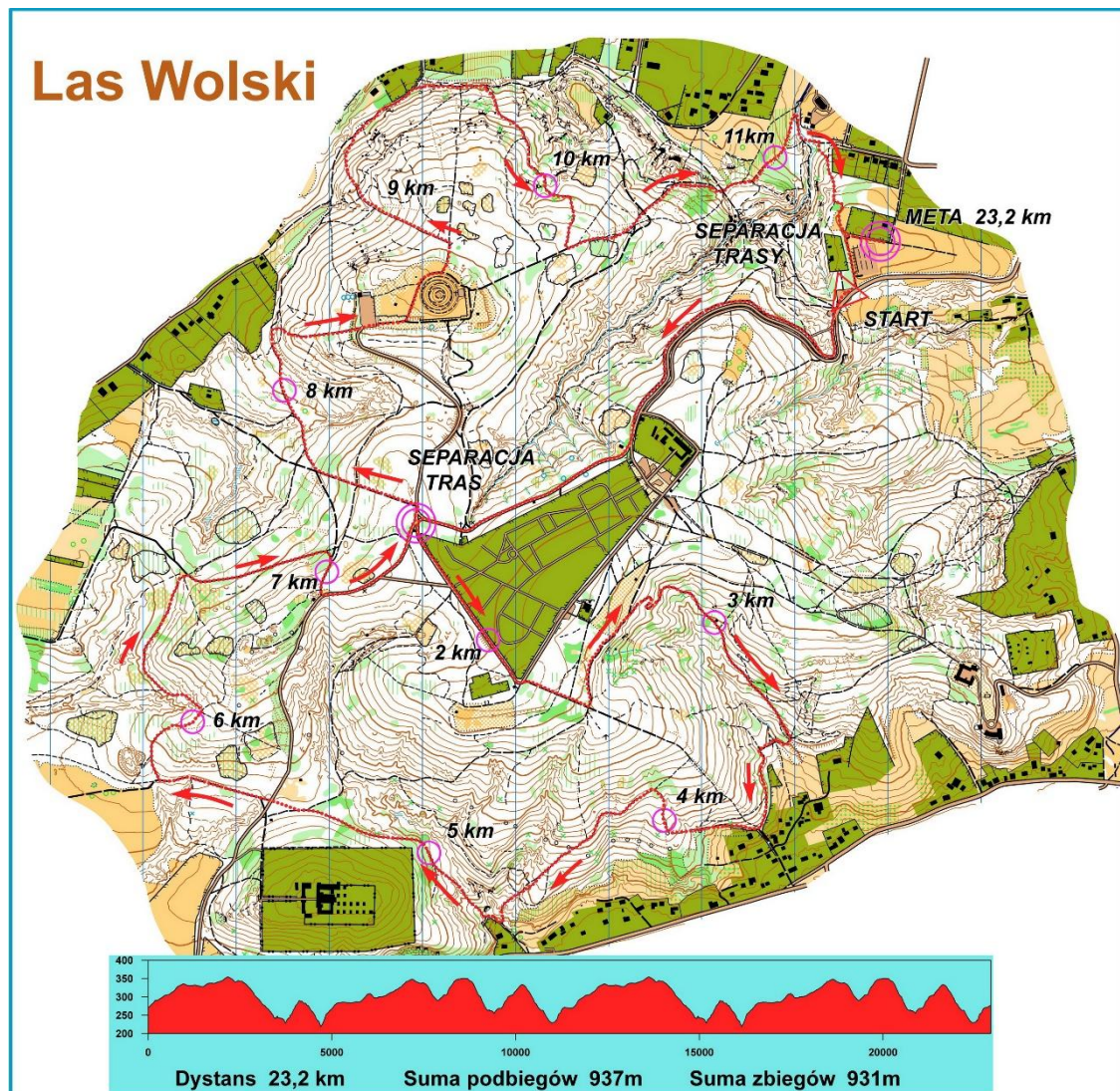
K50 i M50 50-59 lat (roczniki 1968 - 1959)

K60 i M60 60-69 lat (roczniki 1958 - 1949)
K70 i M70 70 lat i więcej (rocznik 1948 i starsi)

*Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2018 roku.

4. Harda Dwudziestka Trójka

Godzina startu – **11:20**



Trasa adresowana jest dla osób poszukujących prawdziwych wrażeń. Dwie długie pętle w niedzielne przedpołudnie mogą być też dobrą okazją do treningu przed sezonem letnim, dla wszystkich biegaczy długodystansowych. Nic tak nie buduje wytrzymałości, jak kilometry po takich górach!

KATEGORIE – HARDA DWUDZIESTKA TRÓJKA

K20 i M20 20-29 lat (roczniki 1998 - 1989)
K30 i M30 30-39 lat (roczniki 1988 - 1979)
K40 i M40 40-49 lat (roczniki 1978 - 1969)
K50 i M50 50-59 lat (roczniki 1968 - 1959)

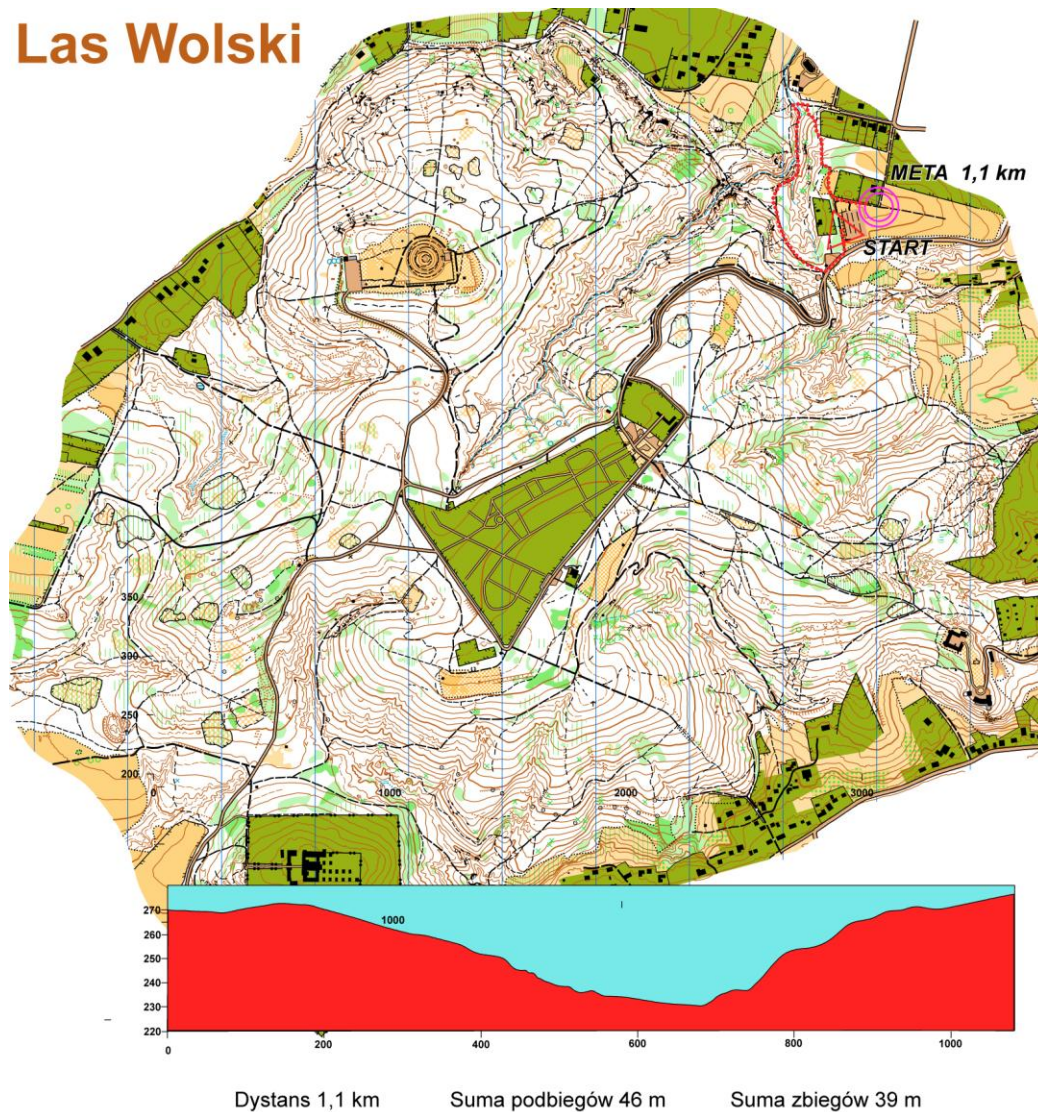
K60 i M60 60-69 lat (roczniki 1958 - 1949)

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2018 roku.*

5. Bieg dla dzieci

Godzina startu – **9:30**

Las Wolski



dystans – **1,1 km**

charakter biegu - **popularyzacyjny**

W biegu dla dzieci nie będzie prowadzony pomiar czasu oraz klasyfikacja generalna. Drobnymi upominkami zostaną nagrodzeni wszyscy uczestnicy biegu, dyplomy otrzyma najlepsza trójka dziewcząt oraz chłopców. Medal zdobędzie każdy, który ukończy minimum 4 z 5 biegów.

VI. Terminy zgłoszeń/opłaty startowe

Cena zależna od terminu wpłaty. Im wcześniej, tym taniej!

Opłaty startowe – za pojedynczy bieg

W VII edycji GPK obowiązują 3 taryfy opłat za pojedynczy start w zależności od terminu wpłaty

| Trasa | dystans | I termin* | II termin** | III termin*** |
|--------------------------|-----------------|-----------|-------------|---------------|
| BIEG DLA DZIECI | bieg na 1,5 km | 10 zł | 10 zł | 10 zł |
| NORDIC WALKING | marsz na 3,7 km | 30 zł | 40 zł | 50 zł |
| PRZYJAZNA TRÓJKA | bieg na 3,7 km | 30 zł | 40 zł | 50 zł |
| TRADYCYJNA PIĄTKA | bieg na 5,7 km | 40 zł | 50 zł | 60 zł |
| AMBITNA JEDENASTKA | bieg na 11,6 km | 45 zł | 55 zł | 65 zł |
| HARDA DWUDZIESTKA TRÓJKA | bieg na 23,2 km | 50 zł | 60 zł | 70 zł |

28 października 2018 *I termin: do 10.10.2018 **II termin: 11.10.2018 - 21.10.2018 ***III termin w biurze zawodów

4 grudnia 2018 *I termin: do 14.11.2018 **II termin: 15.11.2018 – 25.11.2018 ***III termin: w biurze zawodów

6 stycznia 2019 *I termin: do 19.12.2018 **II termin: 20.12.2018 – 30.12.2018 ***III termin: w biurze zawodów

3 lutego 2019 *I termin: do 16.01.2019 **II termin: 17.01.2019 - 27.01.2019 ***III termin: w biurze zawodów

3 marca 2019 *I termin: do 13.02.2019 **II termin: 14.02.2019 - 24.02.2019 ***III termin: w biurze zawodów

Opłaty startowe – karnet na 5 biegów

W VI edycji GPK obowiązują 2 taryfy opłat za karnet (5 biegów) w zależności od terminu wpłaty

| Trasa | dystans | I termin – do 30.09 | II termin 1.10- |
|--------------------------|-----------------|------------------------|--------------------|
| BIEG DLA DZIECI | bieg na 1,5 km | 40 zł | 40 zł |
| NORDIC WALKING | marsz na 3,7 km | 120 zł | 135 zł |
| PRZYJAZNA TRÓJKA | bieg na 3,7 km | 120 zł | 135 zł |
| TRADYCYJNA PIĄTKA | bieg na 5,7 km | 135 zł | 150 zł |
| AMBITNA JEDENASTKA | bieg na 11,6 km | 150 zł | 165 zł |
| HARDA DWUDZIESTKA TRÓJKA | bieg na 23,2 km | 165 zł | 180 zł |

W przypadku wniesienia niepełnej opłaty startowej (np. w wyniku przekroczenia terminu wpłaty określonego w niniejszym regulaminie) zawodnik jest zobowiązany do wyrównania różnicy najpóźniej w dniu zawodów przed startem.

Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. W przypadku kontuzji lub nagłych sytuacji losowych dopuszczamy możliwość przeniesienia wpłaty na innego zawodnika. W powyższym wypadku prosimy o kontakt przez kontakt@krakowbiega.pl.

VII. Zgłoszenia

Istnieją trzy możliwości zgłoszenia:

1. Wcześniejsze, tańsze, online:

Zakup karnetu na 5 biegów (28 października, 2 grudnia, 6 stycznia, 3 lutego, 3 marca).

Aby zakupić karnet należy zgłosić się poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie www.krakowbiega.pl, oraz przelać odpowiednią opłatę startową (wg. tabel ze str. 6) na konto: WOJSKOWY KLUB SPORTOWY WAWEL 26 1090 1665 0000 0001 3605 9803 lub przez szybkie płatności dostępne na stronie.

maksymalnie do niedzieli 21.10.2018 (włącznie)

- z dopiskiem: **Imię i Nazwisko, rocznik, dystans, opłata za karnet.**

Decydując się na karnet dokonujemy wyboru dystansu na cały cykl biegów. Nie dopuszcza się zmiany dystansu podczas startu (zawodnik nie zostanie sklasyfikowany). Jediną możliwością zmiany dystansu jest zgłoszenie tej informacji na adres mailowy: kontakt@krakowbiega.pl nie krócej niż tydzień przed zawodami.

*Zmiana dystansu wiąże się z przedrukowaniem numeru zintegrowanego z chipem co generuje koszty dodatkowe **10 zł**. Pragniemy zaznaczyć, że aby być sklasyfikowanym w całym cyklu należy ukończyć **4 biegi na jednym dystansie**.*

2. Zgłoszenie online przed każdym biegiem.

Należy zgłosić się poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie www.krakowbiega.pl oraz przelać odpowiednią opłatę startową (wg. tabel ze str. 6) na konto:

WOJSKOWY KLUB SPORTOWY WAWEL 26 1090 1665 0000 0001 3605 9803 lub przez szybkie płatności dostępne na stronie.

maksymalnie do niedzieli (włącznie) poprzedzającej dany bieg

- z dopiskiem: **Imię i Nazwisko, rocznik, dystans, opłata za 1 bieg.**

3. Zgłoszenie w dniu zawodów.

VIII. Nagrody

Na każdym etapie nagradzane są 3 pierwsze miejsca w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn oraz wyróżnieni zostaną zwycięzcy w kategorii wiekowej. Prowadzona jest **klasyfikacja generalna całego cyklu** - wg. zasad opisanych w punkcie IX.

W całym cyklu nagradzane są:

3 pierwsze miejsca w klasyfikacji generalnej – nagrody rzeczowe, dyplomy, puchary

3 pierwsze miejsca w kategorii wiekowej – drobne nagrody rzeczowe, dyplomy, statuetki

IX. Zasady punktacji w klasyfikacji generalnej Grand Prix Krakowa w biegach górskich 2018/2019

Do punktacji generalnej brane są pod uwagę 4 najlepsze wyniki na tym samym dystansie.

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. Podczas VII edycji Grand Prix Krakowa w biegach górskich nie będą przydzielane punkty za udział. Zasada ta obowiązuje zarówno w klasyfikacji OPEN, jak i w kategoriach wiekowych. W przypadku przekroczenia 100% czasu zwycięzcy, zawodnik otrzyma 1 punkt.

Klasyfikacja generalna prowadzona jest według czasów netto, klasyfikacja poszczególnych biegów według kolejności wbiegnięcia na metę (czas brutto).

X. RODO

Organizator będzie zbierał następujące dane osobowe zawodników (imię, nazwisko, rok urodzenia, nazwa klubu, miasto, adres e-mailowy oraz numer telefonu). Adres e-mailowy oraz numer telefonu będą używane do kontaktu z zawodnikiem w związku z zawodami oraz przyszłymi planowanymi akcjami. Ponadto po zawodach firma obsługująca pomiar czasu przesyłać będzie na podany numer telefonu wiadomość SMS z dokładnym wynikiem danego zawodnika. Dane będą wykorzystywane do publikacji listy zgłoszonych oraz wyników. Uczestnicy mają wgląd do swoich danych osobowych i mogą je edytować w każdym momencie (poprzez formularz lub poprzez kontakt e-mailowy kontakt@krakowbiega.pl). Organizator udostępnia dane osobowe pomiarowi czasu – firmie Harpersoft IT-Solutions.

Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w zdjęciach, filmach i materiałach informacyjno-promocyjnych imprezy.

XI. 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.** W przypadku wysokiego zanieczyszczenia powietrza nie jest zalecany start dla dzieci, osób starszych i osób z chorobami górnych dróg oddechowych.
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. Start masowy trwa od godziny 10:00 do godziny 10:03 (odpowiednio 10:43 i 11:23), **osoby „spóźnione” będą liczone tak jakby wystartowały o 10:03.**
7. Niniejszy regulamin może ulec zmianie, o czym uczestnicy zostaną uprzednio powiadomieni, poprzez komunikat na stronie internetowej.

8. Limity uczestników na poszczególne dystanse – Przyjazna Trójka (300 osób), Tradycyjna Piątka (300 osób), Ambitna Jedenastka (600 osób), Harda Dwudziestka Trójka (400 osób).
9. Osoby niepełnoletnie mogą startować tylko za pisemną zgodą opiekunów prawnych. Start osób niepełnoletnich dopuszcza się tylko na trasie biegu dla dzieci, Przyjaznej Trójki i Tradycyjnej Piątki. Dłuższe trasy adresowane są dla dorosłych.
10. Limit czasu w biegu górskim wynosi 3,5 godziny – Harda Dwudziestka Trójka; 2 godziny – pozostałe trasy.
11. Wszelkie reklamacje prosimy przesyłać e-mailowo na adres kontakt@krakowbiega.pl. W tytule wiadomości prosimy o wpisanie sformułowania „reklamacja”. Termin rozpatrzenia reklamacji – 14 dni.
12. Raz wniesiona opłata za karnet/bieg nie podlega zwrotom.

**W razie pytań, zapraszamy na
krakowbiega.pl oraz kontakt@krakowbiega.pl**