



XII EDYCJA GRAND PRIX KRAKOWA - REGULAMIN

I. Cele imprezy

1. Popularyzacja i upowszechnianie sportu jako sposobu na aktywny wypoczynek.
2. Promocja Miasta Krakowa i Województwa Małopolskiego.
3. Popularyzacja tras biegowych Łasku Wolskiego.
4. Wkład w promocję imprez sportowych w województwie małopolskim.
5. Integracja zawodników z całej Polski dzięki sportowej rywalizacji.
6. Integracja rodzin poprzez sport.
7. Popularyzacja kultury fizycznej i sportów obronnych w środowisku wojskowym oraz wśród społeczeństwa, w tym w szczególności młodzieży.
8. Podniesienie poziomu sprawności fizycznej i wyszkolenia sportowo-obronnego u żołnierzy w czynnej służbie wojskowej, żołnierzy rezerwy, pracowników wojska, młodzieży z klas wojskowych oraz osób zrzeszonych w organizacjach o charakterze pro obronnym.

II. Organizator



Wojskowy Klub Sportowy „Wawel”,
sekcja Orientacji Sportowej
ul. Podchorążych 3
30-084 Kraków
www.wawelbno.pl
NIP: 677 156 14 78
KRS: 000 013 97 52

III. Miejsce i terminy rozgrywania zawodów GPK

Miejsce: Las Wolski, ul. Kukułcza (start i meta zawodów), Kraków

Dokładna lokalizacja centrum zawodów zostanie przekazana w terminie późniejszym.

Klasyczne zawody

1. 5 listopada 2023
2. 3 grudnia 2023
3. 7 stycznia 2024
4. 4 lutego 2024
5. 3 marca 2024

Rywalizacja GPS

1. 4 listopada 2023
2. 2 grudnia 2023
3. 6 stycznia 2024
4. 3 lutego 2024
5. 2 marca 2024

IV. Trasy i kategorie

W ramach XII edycji Grand Prix Krakowa w Biegach Górskich planujemy organizację pięciu odrębnych biegów - Przyjazna Trójka, Tradycyjna Piątka, Ambitna Jedenastka, Harđa Dwudziestka Trójka i Ultra GPK (35 km) a także rywalizacji promocyjnej w ramach Biegu dla Dzieci.

1. Bieg dla dzieci (450 m, 900 m)

Godziny Startu – **I pętla - 9:10, II pętla – 9:20**

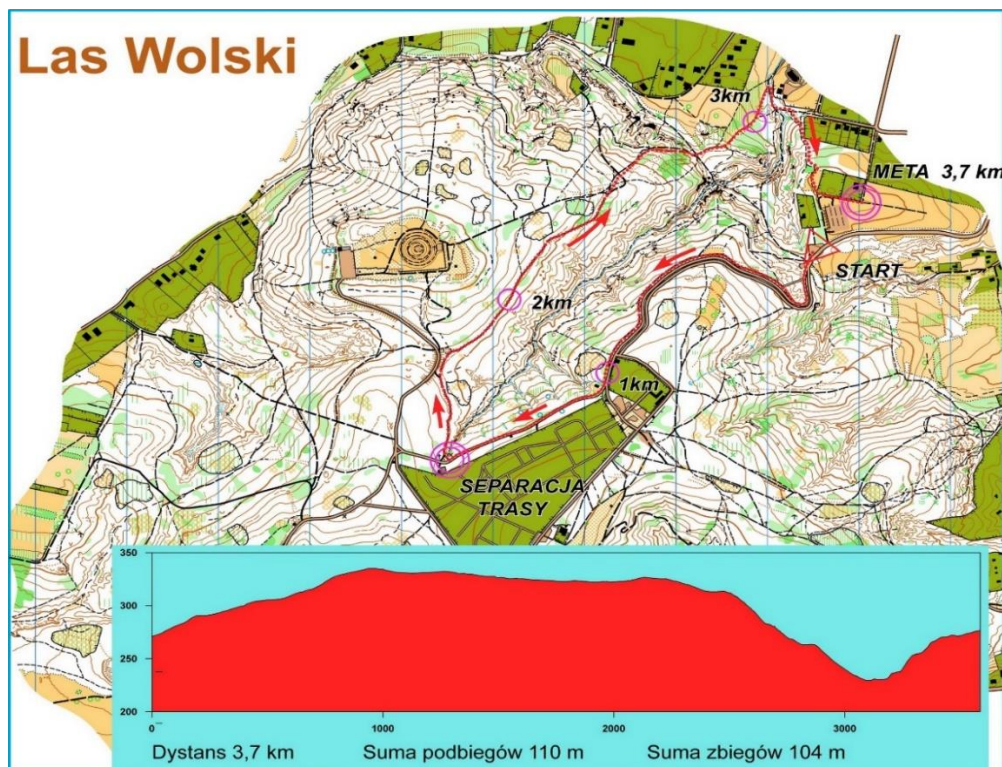
Podczas XII edycji Grand Prix Krakowa wzorem ubiegłego sezonu, chcemy przygotować zabawę biegową dla najmłodszych. Na mecie każdego z biegów na uczestników czekać będzie upominek. Dla najbardziej wytrzymałych (tradycyjnie należy ukończyć minimum 4 biegi) na koniec cyklu – medal. Zachęcamy do udziału i oczywiście życzymy powodzenia!

I pętla ok. 450 m – dzieci do lat 7 (2016 i młodszy)

II pętla ok. 900 m – dzieci do lat 10 (2013-2015)

2. Przyjazna Trójka, Nordic Walking (3,7 km)

Godziny Startu – **Przyjazna Trójka 9:40, Nordic Walking 9:45**



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

K12 i M12	<i>do 12 lat (roczniki 2011 i młodsi)</i>
K13 i M13	<i>do 15 lat (roczniki 2010 - 2008)</i>
K16 i M16	<i>do 19 lat (roczniki 2007 - 2004)</i>
K20 i M20	<i>20-29 lat (roczniki 2003 - 1994)</i>
K30 i M30	<i>30-39 lat (roczniki 1993 - 1984)</i>
K40 i M40	<i>40-49 lat (roczniki 1983 - 1974)</i>
K50 i M50	<i>50-59 lat (roczniki 1973 - 1964)</i>
K60 i M60	<i>60-69 lat (roczniki 1963 - 1954)</i>
K70 i M70	<i>70-79 lat (roczniki 1953 - 1944)</i>
K80 i M80	<i>80 lat i więcej (rocznik 1943 i starsi)</i>

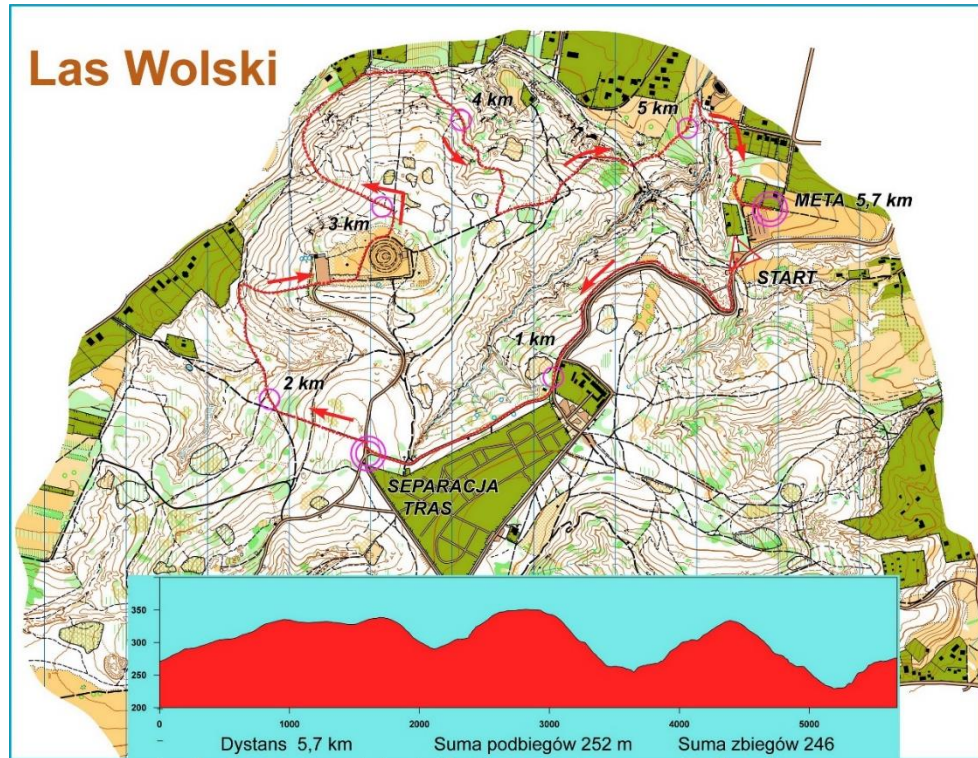
**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2023 roku.*

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

Limit czasu – 2 godziny.

3. Tradycyjna Piątka (5,7 km)

Godzina startu – **11:00**



Trasa adresowana jest dla biegaczy, którzy wciąż chcą sprawdzać się na starej trasie. Macie taką możliwość, stąd Tradycyjna Piątka już po raz dwunasty na Grand Prix Krakowa w Biegach Górskich! Jak zwykle nie zabraknie podbiegów, zbiegów i litrów wylanego potu! Tradycyjna Piątka to również trasa z największą średnią liczbą przewyższeń, będzie się działo!

KATEGORIE – TRADYCYJNA PIĄTKA

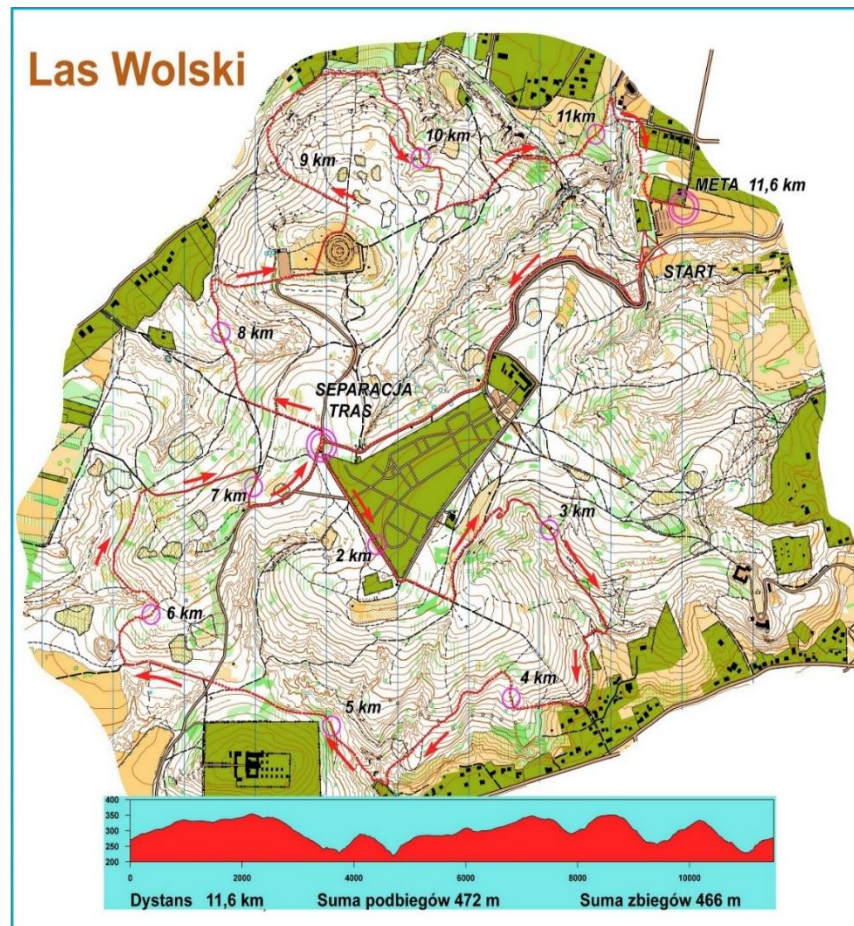
K16 i M16	<i>do 19 lat (roczniki 2007 - 2004)</i>
K20 i M20	<i>20-29 lat (roczniki 2003 - 1994)</i>
K30 i M30	<i>30-39 lat (roczniki 1993 - 1984)</i>
K40 i M40	<i>40-49 lat (roczniki 1983 - 1974)</i>
K50 i M50	<i>50-59 lat (roczniki 1973 - 1964)</i>
K60 i M60	<i>60-69 lat (roczniki 1963 - 1954)</i>
K70 i M70	<i>70 lat i więcej (rocznik 1953 i starsi)</i>

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2023 roku.*

Limit czasu – 2 godziny.

4. Ambitna Jedenastka (11,6 km)

Godzina startu – **11:00**



Trasa adresowana jest do wszystkich tych, którzy poszukują prawdziwych wyzwań. Z pewnością urozmaicona trasa, liczne przewyższenia i kolejne kilometry sprawią, że każdy z biegów pozostanie Wam na długo w pamięci!

KATEGORIE – AMBITNA JEDENASTKA

K20 i M20	18-29 lat (roczniki 2005 - 1994)
K30 i M30	30-39 lat (roczniki 1993 - 1984)
K40 i M40	40-49 lat (roczniki 1983 - 1974)
K50 i M50	50-59 lat (roczniki 1973 - 1964)
K60 i M60	60-69 lat (roczniki 1963 - 1954)
K70 i M70	70 lat i więcej (rocznik 1953 i starsi)

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2023 roku.*

Limit czasu – 2 godziny.

5. Harda Dwudziestka Trójka (23,2 km)

Godzina startu – **9:00**

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

KATEGORIE – HARDA DWUDZIESTKA TRÓJKA

K20 i M20	<i>18-29 lat (roczniki 2005 - 1994)</i>
K30 i M30	<i>30-39 lat (roczniki 1993 - 1984)</i>
K40 i M40	<i>40-49 lat (roczniki 1983 - 1974)</i>
K50 i M50	<i>50-59 lat (roczniki 1973 - 1964)</i>
K60 i M60	<i>60-69 lat (roczniki 1963 i starsi)</i>

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2023 roku.*

Limit czasu – 3,5 godziny.

6. Ultra GPK (35 km)

Godzina startu – **9:00**

Czas na dystans dedykowany dla prawdziwych ultrasów! Po wielokrotnych zapytaniach, podczas X edycji wprowadziliśmy dodatkową możliwość rywalizacji na trzech pętlach. Nadszedł czas by podjąć się organizacji tego przedsięwzięcia po raz trzeci. Wszystkim śmiałkom życzymy powodzenia!

KATEGORIE – ULTRA GPK

K20 i M20	<i>18-29 lat (roczniki 2005 - 1994)</i>
K30 i M30	<i>30-39 lat (roczniki 1993 - 1984)</i>
K40 i M40	<i>40-49 lat (roczniki 1983 - 1974)</i>
K50 i M50	<i>50-59 lat (roczniki 1973 - 1964)</i>
K60 i M60	<i>60-69 lat (roczniki 1963 i starsi)</i>

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2023 roku.*

Limit czasu – 5 godzin.

W przypadku niewielkiej liczby zgłoszeń, organizator zastrzega sobie prawo do łączenia kategorii wiekowych.

V. System zgłoszeń/opłaty startowe

Cena zależna od puli wpłat. Im wcześniej, tym taniej!

1. Opłata za pojedynczy bieg

Informacje na temat możliwości zgłoszeń na pojedynczy bieg pojawią się w kolejnych tygodniach.

2. Opłata za karnet

Podczas XII edycji GPK obowiązują 4 pule opłat za karnet (5 biegów). Tym razem o wysokości opłaty startowej decydować będzie zgłoszenie w konkretnej puli karnetów.

I pula – do 200. karnetu

II pula – do 500. karnetu

III pula – do 800. karnetu

IV pula – od 801. karnetu

	I pula	II pula	III pula	IV pula
Bieg dla dzieci	70 zł (14 zł / bieg)	80 zł (16 zł / bieg)	90 zł (18 zł / bieg)	100 zł (20 zł / bieg)
Przyjazna Trójka, Nordic Walking (3,7 km)	140 zł, 100 zł* (28 zł / bieg, 20 zł / bieg)	180 zł / 110 zł* (36 zł / bieg, 22 zł / bieg)	220 zł / 120 zł* (44 zł / bieg, 24 zł / bieg)	230 zł / 130 zł* (46 zł / bieg, 26 zł / bieg)
Tradycyjna Piątka (5,7 km)	150 zł, 110 zł* (30 zł / bieg, 22 zł / bieg)	190 zł / 120 zł* (38 zł / bieg, 24 zł / bieg)	230 zł / 130 zł * (46 zł / bieg, 26 zł / bieg)	240 zł / 140 zł* (48 zł / bieg, 28 zł / bieg)
Ambitna Jedenastka (11,6 km)	170 zł (34zł / bieg)	210 zł (42 zł / bieg)	250 zł (50 zł / bieg)	260 zł (52 zł / bieg)
Harda Dwudziestka Trójka (23,2 km)	190 zł (38 zł / bieg)	230 zł (46 zł / bieg)	270 zł (54 zł / bieg)	280 zł (56 zł / bieg)
Ultra GPK (35 km)	200 zł* (40 zł / bieg)	250 zł (50 zł / bieg)	290 zł (58 zł / bieg)	300 zł (60 zł / bieg)

*Cena zniżkowa dotyczy dzieci i młodzieży (do 2004 r.), która nie ukończyła 18 roku życia a także seniorów 65+ (1957 r. i starsi)

Karnet upoważnia do startu na wybranym dystansie w całym cyklu sobotnio-niedzielnym.

3. Opłaty startowe dla „wielokarnetowców”

Osoby, które chcą zakupić karnety na kilka dystansów mogą skorzystać ze specjalnej zniżki, przygotowanej przy okazji XII edycji GPK. Zniżka obowiązuje dla karnetów „tańszych”. Tzn. osoba, która dokonuje zgłoszenia w tym samym terminie na dwa dystanse dokonuje podstawowej płatności za dystans dłuższy oraz obniżonej płatności zgodnej z tabelą poniżej.

Cena za drugi karnet	90 zł (18 zł za bieg)
Cena za trzeci karnet	60 zł (12 zł za bieg)
Cena za każdy następny karnet	30 zł (6 zł za bieg)

„Wielokarnetowców” prosimy o regulowanie płatności przy pomocy tradycyjnego przelewu bankowego.

4. 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.

5. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. W przypadku sytuacji losowych dopuszczamy możliwość przeniesienia wpłaty na innego zawodnika/inny termin według następujących zasad:

Powyżej 14 dni przed biegiem – **bezpłatnie**

Powyżej 7 dni przed biegiem – **koszt zmiany 15 zł**

Poniżej 7 dni przed biegiem – **brak możliwości przeniesienia wpłaty**

6. Z opłaty startowej za karnet/bieg zwolnione są osoby, które zajmują miejsca w TOP20 klasyfikacji wszechczasów GPK. Wyniki znajdziecie na stronie krakowbiega.pl.

Osoby, korzystające ze zwolnienia, prosimy o dokonanie zgłoszenia przez formularz zgłoszeniowy i przesłanie informacji drogą e-mailową. Płatność w systemie zostanie odznaczona.

VI. Zgłoszenia

Zakup karnetu na 5 biegów (4-5.11, 2-3.12, 6-7.01, 3-4.02, 2-3.03).

Aby zakupić karnet należy zgłosić się poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie www.krakowbiega.pl, oraz przelać odpowiednią opłatę startową (według tabel powyżej) na konto: WOJSKOWY KLUB SPORTOWY WAWEL **26 1090 1665 0000 0001 3605 9803** lub przez

szybkie płatności dostępne na stronie.

maksymalnie do 30.10.2023 r. (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).

VII. Sobotnia rywalizacja GPS

W ramach XII edycji GPK, wzorem minionych edycji, planujemy rozszerzyć niedzielne zawody o sobotnią rywalizację GPS. Rywalizacja GPS odbywać się będzie na wyznakowanych trasach GPK, zapewniamy obsługę foto w wyznaczonych godzinach oraz udział w losowaniu nagród.

Sobotnia rywalizacja **nie wlicza się** do klasyfikacji poszczególnych etapów (na podium staną zawodnicy, którzy realnie przybiegną w TOP3 niedzielnych zawodów, które odbędą się przy pomocy elektronicznego pomiaru czasu).

Aby docenić wysiłek startujących na trasach GPK w soboty oraz zwiększyć możliwość rywalizacji w całym cyklu GPK, rywalizację GPS **będziemy wliczać** do:

- **klasyfikacji zespołowych**
- **klasyfikacji Iron GPK**
- **a także do klasyfikacji generalnej**

W przypadku udziału danego zawodnika na tym samym dystansie zarówno w rywalizacji GPS, jak i w niedzielnych klasycznym wydarzeniu, uznajemy wynik osiągnięty przy pomocy pomiaru czasu.

Pojedyncze niedzielne zawody pozostaną zatem autonomicznymi wydarzeniami, jednak rywalizacja w ramach całego cyklu odbywać będzie się na podstawie wyników z sobotnio-niedzielnego biegania.

W rywalizacji GPS mogą uczestniczyć tylko zawodnicy startujący na biegowych dystansach. Brak przewidzianej tej formy rywalizacji dla uczestników startujących w Nordic Walking.

VIII. Nagrody

Na każdym etapie nagradzane są 3 pierwsze miejsca w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn, dyplom otrzymają zwycięzcy swoich 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 (statuetka + nagroda)
- 3 pierwsze miejsca w kategorii wiekowej (statuetka + upominek)

Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą minimum 4 z 5 biegów otrzymają medal XII edycji GPK.

IX. Zasady punktacji w klasyfikacji generalnej GPKwBG 2023/2024

1. Do punktacji generalnej całego cyklu brane są pod uwagę 4 najlepsze wyniki punktowe (z 5 możliwych) na tym samym dystansie.
2. Klasyfikacja generalna prowadzona jest według czasów netto.
3. Klasyfikacja generalna będzie sporządzana w oparciu o niedzielne zawody oraz sobotnią rywalizację GPS. Punkty będą liczone według straty do najlepszego wyniku uzyskanego na przestrzeni całego weekendu.
4. Wzorem poprzednich edycji, punktacja działa według straty procentowej. Liczbą bazową jest wynik zawodnika, który uzyskał najlepszy czas - wynosi on 100%, czyli jednocześnie 100 punktów. Kolejne osoby otrzymują liczbę punktów proporcjonalną do czasu jaki osiągnęły względem liczby bazowej. Podczas XII edycji Grand Prix Krakowa w biegach górskich nie będą przydzielane dodatkowe 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.

X. Dodatkowe klasyfikacje

IRON GPK

Iron GPK to wielodystansowa rywalizacja, gdzie o zwycięstwie decyduje suma zdobytych punktów ze wszystkich dystansów* rozgrywanych w sobotę i w niedzielę. W tym roku podczas jednego etapu można punktować jednak na nie więcej niż **trzech** dystansach. Maksymalna liczba punktów do zdobycia na 1 biegu – 300 pkt. przydzielane według klasyfikacji generalnej OPEN. Rywalizacja osobno wśród mężczyzn i kobiet.

Jan Nowak startuje w listopadzie na dystansie 3,7 km, 5,7 km i 11,6 km i 23,2 km. Zwycięża dwa z trzech biegów (100 punktów za zwycięstwo), na trzecim zgodnie ze stratą czasową otrzymuje 19,19 pkt a na czwartym zdobywa 15 pkt. Do klasyfikacji Iron GPK po pierwszym etapie Jan Nowak otrzyma 219,19 pkt.

*Do rywalizacji Iron GPK wliczane będą wyniki osiągnięte w ramach dystansów biegowych.

Punkty zdobyte w ramach Nordic Walking nie będą zaliczane do tej klasyfikacji.

Nagrody:

- puchary/statuetki dla TOP6 kobiet i TOP6 mężczyzn na koniec cyklu
- nagrody rzeczowe dla zwycięzców

Klasyfikacja drużynowa

Podczas XII edycji GPK nie może zabraknąć... klasyfikacji drużynowej! Zasady pozostają bez zmian. Liczyć będzie się suma wszystkich wyników punktowych zawodników danej drużyny w klasyfikacji OPEN na wszystkich dystansach (Przyjazna Trójka, Nordic Walking, Tradycyjna Piątka, Ambitna Jedenastka, Harda Dwudziestka Trójka, Ultra GPK) w biegach sobotnie-niedzielnich. Mamy nadzieję, że tradycyjnie zabawa i rywalizacja o TOP6 (i puchary) będzie ekscytująca!

Sztafeta XII edycji GPK

Kolejny rok z rzędu, chcemy zorganizować klasyfikację, w której o zwycięstwie decydować będzie nie tylko liczebność zespołu, ale przede wszystkim moc zawodników na poszczególnych dystansach. Zachęcamy do zapoznania się z zasadami punktacji. W razie pytań służymy pomocą!

1. W skład każdego zespołu wchodzi (jeden) najlepszy zawodnik lub zawodniczka z każdego z czterech podstawowych dystansów – Przyjazna Trójka, Tradycyjna Piątka, Ambitna Jedenastka, Harda Dwudziestka Trójka.
2. Punkty do „sztafety XII edycji GPK” będą przydzielane według punktów klasyfikacji generalnej OPEN na każdym z czterech dystansów.
3. Do punktacji w ramach sztafety XII edycji GPK w tym sezonie zaliczane będzie **wszystkie 6 biegów** organizowanych w ramach Grand Prix.
4. Nagrody – trofea dla najlepszych zespołów.

Zgłoszenia poprzez odrębny formularz zgłoszeniowy. Rezygnujemy z pobierania dodatkowego wpisowego za udział w tej klasyfikacji.

Uwaga! Do klasyfikacji IRON GPK, Drużynowej oraz Sztafet brane będą pod uwagę również punkty zdobyte podczas Prologu XII edycji. Tym samym do wskazanych klasyfikacji w bieżącym sezonie zaliczane będzie aż 6 biegów.

XI. 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.

XII. 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. Ze względu na dużą liczebność startujących i ograniczoną przepustowość trasy nie dopuszcza się do startu osób biegnących ze zwierzętami.
5. Niniejszy regulamin może ulec zmianie, o czym uczestnicy zostaną uprzednio powiadomieni, poprzez komunikat na stronie internetowej.
6. Osoby niepełnoletnie mogą startować tylko za pisemną zgodą opiekunów prawnych. Start osób niepełnoletnich dopuszcza się tylko na trasie Przyjaznej Trójki i Tradycyjnej Piątki. Dłuższe trasy adresowane są dla dorosłych.
7. Obowiązkowy start z widocznym numerem startowym przyczepionym na brzuchu/klatce piersiowej. Brak numeru na klatce piersiowej może skutkować brakiem wyniku na liście.
8. Wszelkie reklamacje dot. wyników prosimy przesyłać przez formularz reklamacyjny **maksymalnie do 7 dni** od danych zawodów.
9. Zapotrzebowanie na faktury prosimy przesyłać (wraz z dołączeniem potwierdzenia przelewu) na adres kontakt@krakowbiega.pl **maksymalnie 14 dni** od dokonania płatności.
10. Osoby, które zrezygnują ze startu nie mogą ubiegać się o zwrot wpisowego.
11. Zawody zostaną rozegrane zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami. W razie konieczności organizacji startów falowych, dopuszczamy ewentualną możliwość zmiany podanych godziny startów.
12. W przypadku konieczności odwołania klasycznego wydarzenia z uwagi na rządowe regulacje związane z COVID-19 organizator przewiduje organizację wyścigów w

wyznaczonych terminach w formie indywidualnej (wzorem IX edycji) lub zwrot opłaty w formie Voucheru do wykorzystania podczas kolejnych edycji.

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