



# PROLOG XII EDYCJI GRAND PRIX KRAKOWA - REGULAMIN

## I. Wstęp

Dlaczego Prolog? Odpowiedź na pytanie jest bardzo prosta! My po prostu uwielbiamy GPKową Żółtą Polską Jesień - to nasza ulubiona pora roku! Z uwagi na wcześniejszy (niż zazwyczaj) termin największej imprezy biegowej w naszym mieście – Półmaratonu Królewskiego podjęliśmy decyzję o inauguracji naszych zawodów już 15.10. Przed Wami ogromna dawka sportowych emocji w pięknej jesiennej scenerii!

Jako organizatorzy, chcemy zachęcić do uczestnictwa w GPK wszystkich biegaczy – profesjonalnych zawodników pragnących rywalizacji na wymagającym dystansie Hardej Dwudziestki Trójki, specjalistów od Nordic Walking, ale również najmłodszych rywalizujących w Biegach dla dzieci. Bieganie to sport, który mogą uprawiać całe rodziny i taka właśnie rodzinna atmosfera panuje na Grand Prix Krakowa. Podczas Prologu XII edycji nie zabraknie GPKowych fotografów, medalu dla każdego uczestnika i gorącej, jesiennej atmosfery. Mamy nadzieję do licznego zobaczenia!

## II. Organizator



**Wojskowy Klub Sportowy „Wawel”**  
ul. Podchorążych 3  
30-084 Kraków  
[www.wawelbno.pl](http://www.wawelbno.pl)

## III. Miejsce i termin rozgrywania biegu

Miejsce: Las Wolski.

Centrum zawodów: Parking przy ul. Kukułczej. (w miejscu startu i mety GPK)

data – **15.10.2023**

## IV. Biuro zawodów

Czynne w dniu zawodów na parkingu przy ul. Kukułczej.

## V. Trasy i kategorie

### 1. Bieg dla dzieci

Godziny startu – I pętla – **8:20**, II pętla – **8:30**.

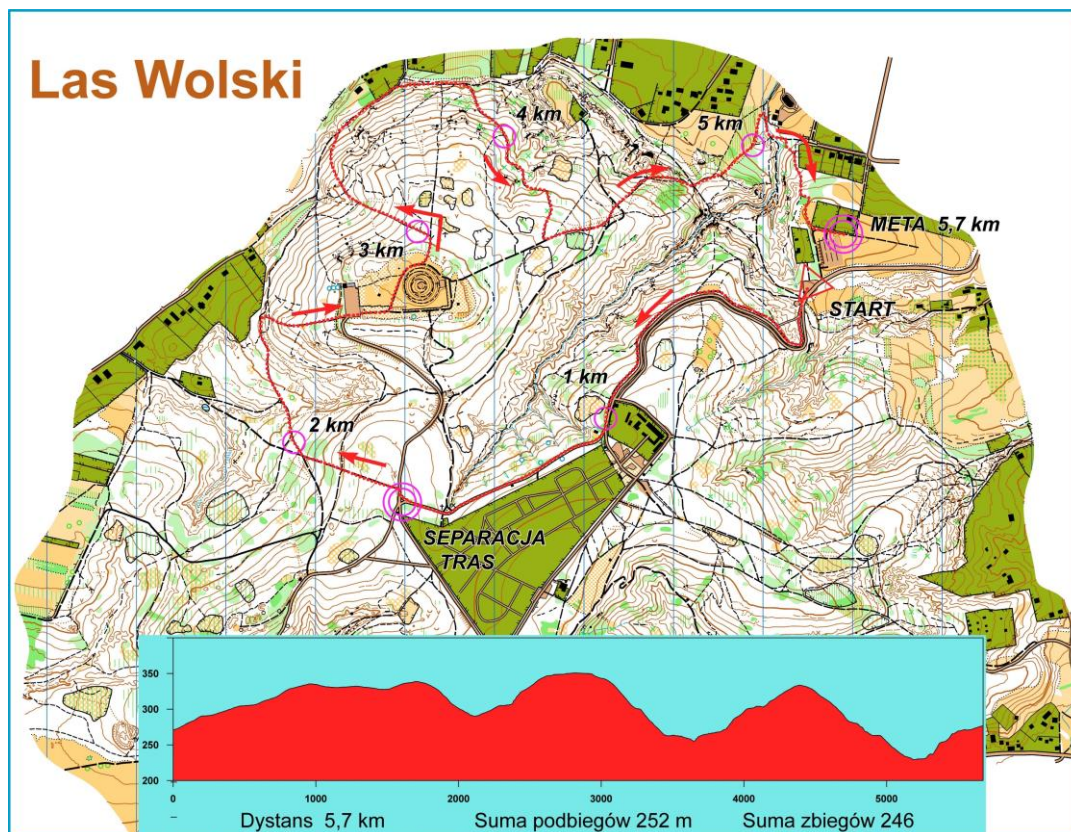
Podczas Prologu XII edycji wzorem pozostałych biegów, chcemy przygotować zabawę biegową dla najmłodszych. Tym samym w bieżącym sezonie, najmłodszy będą mogli wystartować w Grand Prix Krakowa aż sześciokrotnie! Zachęcamy do udziału i oczywiście życzymy powodzenia!

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

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

### 2. Tradycyjna Piątka, Nordic Walking (5,7 km)

Godzina startu – **9:00**



Trasa adresowana jest dla biegaczy, którzy wciąż chcą sprawdzać się na stałej trasie GPK. Jak zwykle nie zabraknie podbiegów, zbiegów i litrów wylanego potu! Tradycyjna Piątka to również trasa z największą średnią liczbą przewyższeń, będzie się działo!

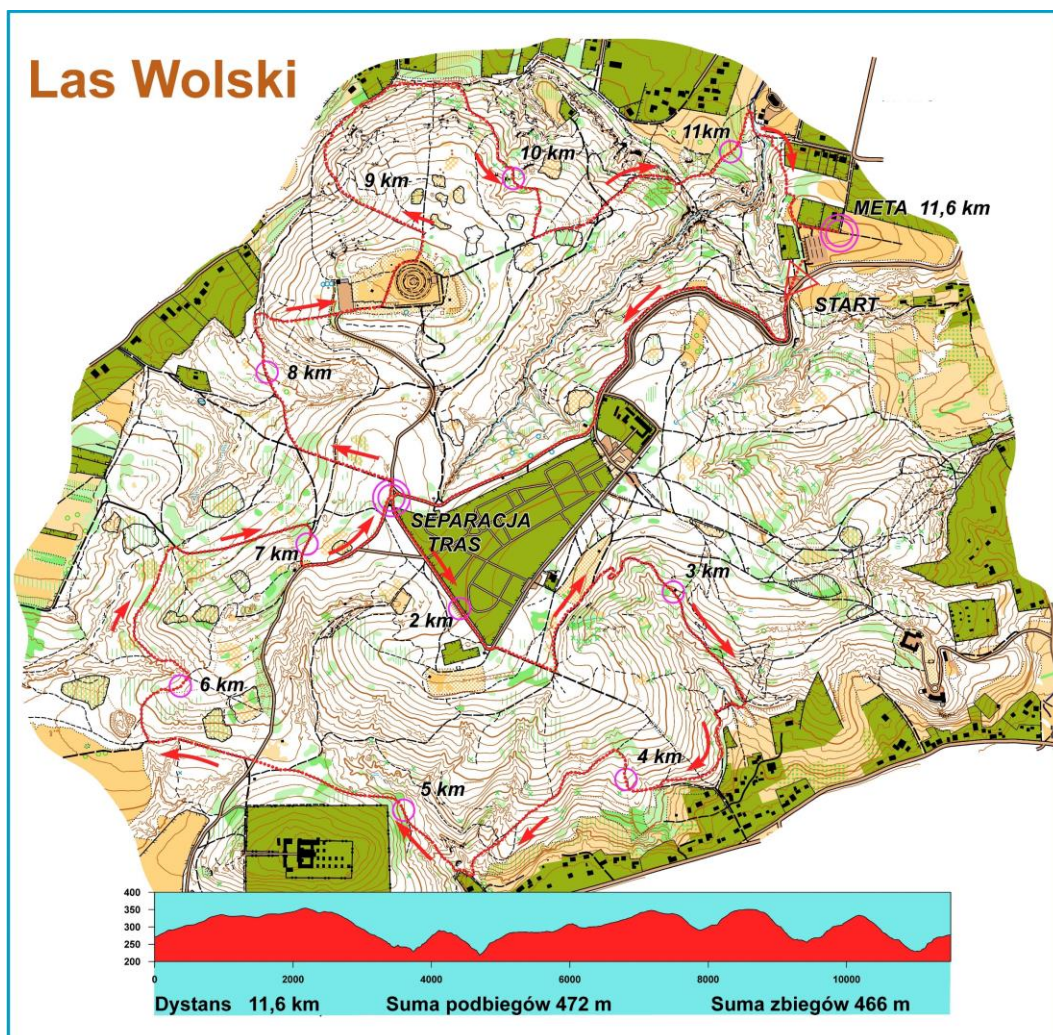
## KATEGORIE – TRADYCYJNA PIĄTKA

|           |                                         |
|-----------|-----------------------------------------|
| K16 i M16 | do 19 lat (roczniki 2007 - 2004)        |
| K20 i M20 | 20-29 lat (roczniki 2003 – 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) |

Limit czasu – 2 godziny.

## 2. Ambitna Jedenastka (11,6 km)

Godzina startu – 9:00



Trasa adresowana jest dla wszystkich tych, którzy poszukują sporych wyzwań. Z pewnością liczne przewyższenia i kolejne kilometry sprawiają, że ten dzień pozostanie Wam na długo w pamięci! Ambitna Jedenastka dla ambitnych biegaczy!



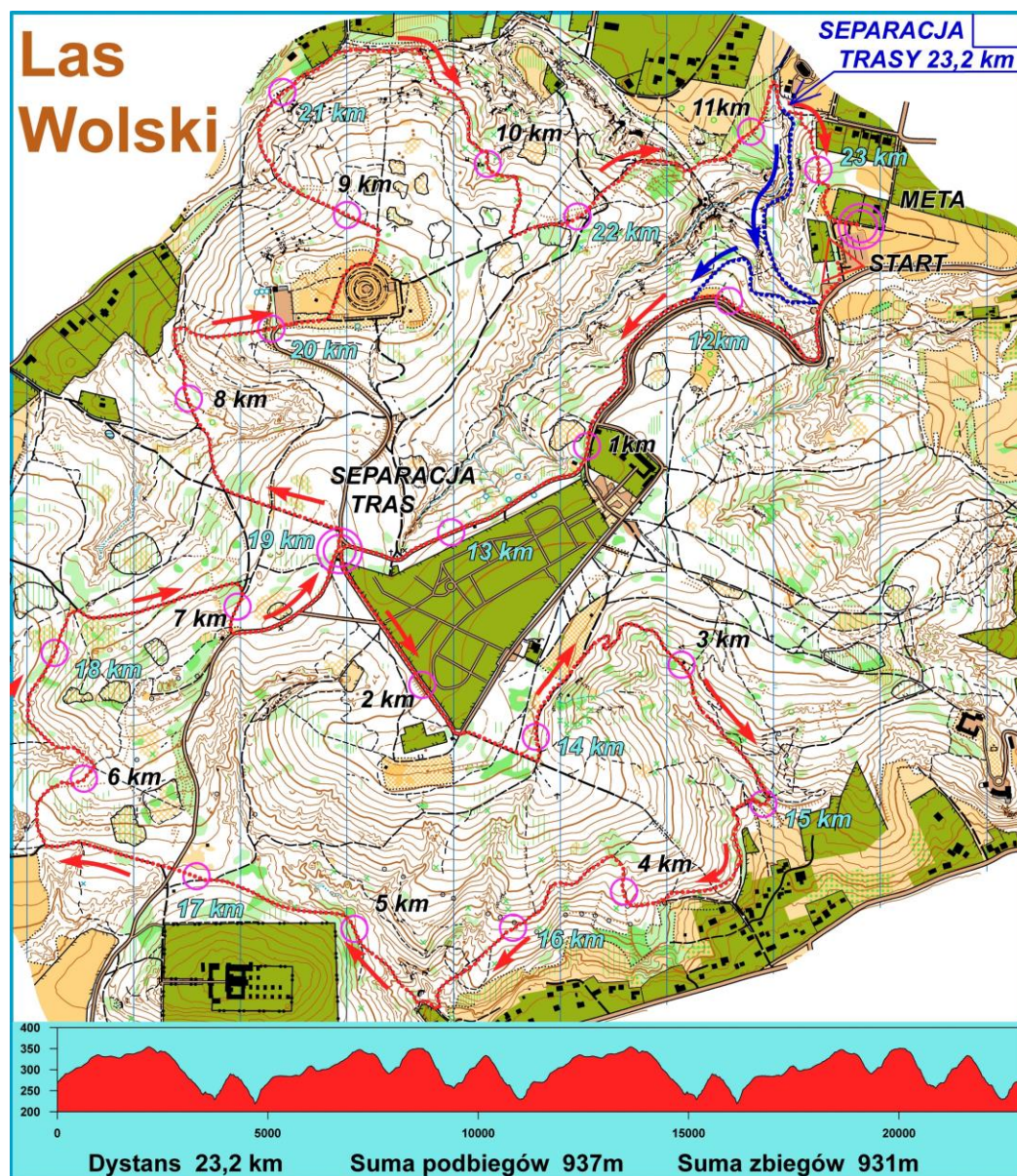
## KATEGORIE – AMBITNA JEDENASTKA

|           |                                         |
|-----------|-----------------------------------------|
| 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) |

Limit czasu – 2 godziny.

### 3. Harda Dwudziestka Trójka

Godzina startu – 9:00



Trasa adresowana jest dla osób poszukujących prawdziwych wyzwań. Dwie długie pętle w październikowy poranek mogą być też dobrym przetarciem przed innymi dłuższymi biegami ultra. Nic tak nie buduje wytrzymałości, jak kilometr po takich górach!

## KATEGORIE – HARDA DWUDZIESTKA TRÓJKA

**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 i starsi)

Limit czasu – 3,5 godziny.

## VI. SYSTEM ZGŁOSZEŃ/PŁATNOŚĆ ZA BIEG

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

### Opłaty startowe – za Prolog XII edycji GPK

| Trasa                                | I pula<br>(pierwsze 300<br>osób*) | II pula<br>(do 9.10) | po terminie<br>(płatność w<br>biurze) |
|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|---------------------------------------|
| BIEG DLA DZIECI                      | 15 zł                             | 20 zł                | 20 zł                                 |
| TRADYCYJNA PIĄTKA,<br>NORDIC WALKING | 60 zł<br>/ 35 zł**                | 70 zł<br>/ 40 zł     | 80 zł<br>/ 50 zł                      |
| AMBITNA JEDENASTKA                   | 70 zł                             | 80 zł                | 90 zł                                 |
| HARDA DWUDZIESTKA<br>TRÓJKA          | 75 zł                             | 85 zł                | 90 zł                                 |

\*Cena zależy od puli wpłat. W momencie, gdy na liście startowej znajdzie się **300 opłaconych osób** (niezależnie od dystansu), zmianie ulega pula płatności.

\*\*Cena zniżkowa dotyczy osób do 18 roku życia, a także seniorów 65+.

- W przypadku osób posiadających karnet XII edycji GPK obowiązuje zniżka **-30%** na udział w Prologu GPK.

- W ramach zawodów, na dystansie 5,7 km planujemy organizację dodatkowej klasyfikacji służb mundurowych. Przedstawiciele służb mundurowych, a także uczniowie klas mundurowych będą zwolnieni z opłaty startowej za uczestnictwo w Prologu. Więcej szczegółów dotyczących wspomnianej rywalizacji opublikujemy wkrótce.

Należy zgłosić się poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie [www.krakowbiega.pl](http://www.krakowbiega.pl) oraz przelać odpowiednią opłatę startową (wg. tabeli powyżej) na konto: WOJSKOWY KLUB SPORTOWY WAWEL **26 1090 1665 0000 0001 3605 9803** - z dopiskiem: **Imię i Nazwisko, rocznik, dystans, opłata za bieg 15.10**. Istnieje możliwość skorzystania z szybkich płatności – poprzez link odsyłający z naszego formularza zgłoszeniowego.

## VII. Nagrody

Przygotowane zostaną nagrody i dyplomy dla pierwszych trójek w kategorii OPEN. Dyplomami nagrodzone zostaną pierwsze trójki w kategoriach wiekowych.

## VIII. Medal

Każdy zawodnik, który ukończy Prolog XII edycji GPK otrzyma medal. (inaczej niż w przypadku poszczególnych etapów Grand Prix Krakowa w Biegach Górskich).

## IX. Dodatkowe klasyfikacje

Prolog GPK będzie stanowił odrębne zmagania, w ramach których nie będą przydzielane punkty do klasyfikacji generalnej.

W ramach Prologu można będzie jednak wzbogacić swoje konto o punkty do **klasyfikacji drużynowej**, **klasyfikacji sztafet**, a także **klasyfikacji Iron** całego cyklu. Punkty do wskazanych klasyfikacji będą przydzielane zgodnie z regulaminem XII edycji Grand Prix Krakowa w Biegach Górskich.

## 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](mailto: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. Pozostałe**

1. Sprawy nieujęte w niniejszym regulaminie oraz jego interpretacja należą do organizatora.
2. Zawody odbędą się bez względu na pogodę. W przypadku bardzo trudnych warunków atmosferycznych 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. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej.
4. Dzieci i młodzież do 18 roku życia mogą startować wyłącznie na trasie Tradycyjnej Piątki. Do startu potrzebna jest pisemna zgoda rodzica. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą startować wyłącznie pod opieką dorosłych, którzy w trakcie biegu biorą za nie pełną odpowiedzialność
5. Osoby, które zrezygnują ze startu nie mogą ubiegać się o zwrot wpisowego.
6. W ramach październikowych zawodów planujemy organizację dodatkowego promocyjnego biegu na orientację. O szczegółach będziemy informować wkrótce na naszej stronie internetowej.
7. Ze względu na dużą liczebność startujących i ograniczoną przepustowość trasy nie dopuszcza się do startu osób biegnących ze zwierzętami.
8. Niniejszy regulamin może ulec zmianie, o czym uczestnicy zostaną uprzednio powiadomieni, poprzez komunikat na stronie internetowej.

**W razie pytań zapraszamy na  
[krakowbiega.pl](http://krakowbiega.pl) oraz [kontakt@krakowbiega.pl](mailto:kontakt@krakowbiega.pl)**