



# V NOCNY BIEG

## GRAND PRIX KRAKOWA

### - REGULAMIN

#### I. Wstęp/Misja

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zaleca się uprawianie co najmniej 2,5 do 5 godzin aktywności fizycznej tygodniowo. Możliwość regularnego treningu na stałych wyznakowanych trasach, a następnie sprawdzenia się podczas zawodów rozgrywanych na świeżym powietrzu powinna stanowić cenny element odbudowy zdrowia fizycznego i psychicznego rodaków.

W związku z powyższym, jako organizatorzy, chcemy zachęcić do uczestnictwa w GPK wszystkich biegaczy – profesjonalnych zawodników pragnących rywalizacji na wymagającym dystansie Hardej Dwudziestki Trójki, ale również rodziców z dziećmi mogących wystartować na Przyjaznej Trójce. GPK to wyjątkowa impreza, absolutnie dla każdego. To właśnie jej inkluzywność, zapewnia wydarzeniu niezapomniany charakter. Mamy nadzieję do liczego zobaczenia!

#### II. Organizator



Sekcja Orientacji Sportowej  
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 – 29.06.2024 r.

#### IV. Biuro zawodów

Czynne w dniu zawodów na parkingu przy ul. Kukułczej.

## V. Trasy i kategorie

### 1. Przyjazna Trójka (3,7 km)

Trasa poprowadzona w dużej mierze po drogach asfaltowych i utwardzonych, w sam raz również dla spacerowiczów chcących przeżyć swoją nocną przygodę (być może po raz pierwszy)! Do udziału w Nocnym Biegu na tym dystansie zachęcamy również rodziców z dziećmi.

#### KATEGORIE – PRZYJAZNA TRÓJKA

<b>K12 i M12</b>	<i>do 12 lat (roczniki 2012 i młodsi)</i>
<b>K13 i M13</b>	<i>do 15 lat (roczniki 2009 - 2011)</i>
<b>K16 i M16</b>	<i>do 19 lat (roczniki 2005 - 2008)</i>
<b>K20 i M20</b>	<i>20-29 lat (roczniki 2004 - 1995)</i>
<b>K30 i M30</b>	<i>30-39 lat (roczniki 1994 - 1985)</i>
<b>K40 i M40</b>	<i>40-49 lat (roczniki 1984 - 1975)</i>
<b>K50 i M50</b>	<i>50-59 lat (roczniki 1974 - 1965)</i>
<b>K60 i M60</b>	<i>60-69 lat (roczniki 1964 - 1955)</i>
<b>K70 i M70</b>	<i>70 lat i więcej (rocznik 1954 i starsi)</i>

### 2. Tradycyjna Piątka (5,7 km)

Trasa adresowana jest dla biegaczy, którzy wciąż chcą sprawdzać się na starej trasie – znanej od I edycji GPK. Jak zwykle, również w nocy, nie zabraknie podbiegów, zbiegów i litrów wylanego potu! W dzień nie szukaj gwiazd, one nocą są!

#### KATEGORIE – TRADYCYJNA PIĄTKA

<b>K16 i M16</b>	<i>do 19 lat (roczniki 2005 i młodsi)</i>
<b>K20 i M20</b>	<i>20-29 lat (roczniki 2004 - 1995)</i>
<b>K30 i M30</b>	<i>30-39 lat (roczniki 1994 - 1985)</i>
<b>K40 i M40</b>	<i>40-49 lat (roczniki 1984 - 1975)</i>
<b>K50 i M50</b>	<i>50-59 lat (roczniki 1974 - 1965)</i>
<b>K60 i M60</b>	<i>60-69 lat (roczniki 1964 - 1955)</i>
<b>K70 i M70</b>	<i>70 lat i więcej (rocznik 1954 i starsi)</i>

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

Trasa adresowana jest dla wszystkich tych, którzy poszukują sporych wyzwania. Z pewnością liczne przewyższenia i kolejne kilometry sprawią, że ta noc pozostanie Wam na długo w pamięci! Będzie się działo!

## KATEGORIE – AMBITNA JEDENASTKA

<b>K20 i M20</b>	<i>18-29 lat (roczniki 2006 - 1995)</i>
<b>K30 i M30</b>	<i>30-39 lat (roczniki 1994 - 1985)</i>
<b>K40 i M40</b>	<i>40-49 lat (roczniki 1984 - 1975)</i>
<b>K50 i M50</b>	<i>50-59 lat (roczniki 1974 - 1965)</i>
<b>K60 i M60</b>	<i>60-69 lat (roczniki 1964 - 1955)</i>
<b>K70 i M70</b>	<i>70 lat i więcej (rocznik 1954 i starsi)</i>

### 4. Harda Dwudziestka Trójka (23,2 km)

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

## KATEGORIE – HARDA DWUDZIESTKA TRÓJKA

<b>K20 i M20</b>	<i>18-29 lat (roczniki 2006 - 1995)</i>
<b>K30 i M30</b>	<i>30-39 lat (roczniki 1994 - 1985)</i>
<b>K40 i M40</b>	<i>40-49 lat (roczniki 1984 - 1975)</i>
<b>K50 i M50</b>	<i>50-59 lat (roczniki 1974 - 1965)</i>
<b>K60 i M60</b>	<i>60 lat i więcej (roczniki 1964 i starsi)</i>

## VI. SYSTEM ZGŁOSZEŃ/PŁATNOŚĆ ZA BIEG

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

### Opłaty startowe – za V Nocny Bieg Grand Prix Krakowa

Trasa	I termin – 30.04**	II termin – 24.06	Biuro zawodów
PRZYJAZNA TRÓJKA	50 zł / 30 zł*	60 zł / 35 zł*	70 zł / 40 zł*
TRADYCYJNA PIĄTKA	60 zł / 35 zł*	70 zł / 40 zł*	80 zł / 50 zł*
AMBITNA JEDENASTKA	70 zł	80 zł	90 zł
HARDA DWUDZIESTKA TRÓJKA	75 zł	85 zł	90 zł

\*Cena zniżkowa dotyczy dzieci i młodzieży, która nie ukończyła 18 roku życia, a także seniorów 65+ (1959 r. i starsi)

**\*\*O terminie zgłoszeń decyduje data płatności. Aby skorzystać z wcześniejszego terminu, należy dokonać opłaty startowej. (Nie wystarczy sama rejestracja w panelu.)**

Aby zgłosić się na bieg należy wypełnić formularz zgłoszeniowy (dostępny na [krakowbiega.pl](http://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 Nocny.

(lub skorzystać z szybkich płatności dostępnych w panelu zgłoszeniowym)

### **VII. Nagrody**

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

\*Ich wartość zależy od ilości zgłoszeń i wsparcia potencjalnych partnerów wydarzenia.

### **VIII. Medal**

Każdy zawodnik, który ukończy V Nocny Bieg Grand Prix Krakowa otrzyma medal. (inaczej niż w przypadku poszczególnych etapów Grand Prix Krakowa w Biegach Górskich).

### **IX. 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.

## X. 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 Przyjaznej Trójki i 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. Ze względu na dużą liczebność startujących i ograniczoną przepustowość trasy nie dopuszcza się do startu osób biegnących ze zwierzętami.
7. Niniejszy regulamin może ulec zmianie, o czym uczestnicy zostaną uprzednio powiadomieni, poprzez komunikat na stronie internetowej.
8. Limit czasu w biegu górskim wynosi 4 godziny – Harda Dwudziestka Trójka; 2 godziny – Ambitna Jedenastka, Tradycyjna Piątka; 1,5 godziny – Przyjazna Trójka.
9. W przypadku konieczności odwołania klasycznego wydarzenia z uwagi na siłę wyższą organizator przewiduje organizację wyścigów w wyznaczonych terminach w formie indywidualnej (wzorem IX edycji GPK) lub zwrot opłaty w formie Vouchera do wykorzystania podczas kolejnych edycji/kolejnych etapów.
10. Obowiązkowy start z widocznym numerem startowym przyczepionym na brzuchu/klatce piersiowej. Brak numeru na klatce piersiowej lub jego przysłonięcie odzieżą może skutkować brakiem wyniku na liście.
11. Zapotrzebowanie na faktury prosimy przysyłać (wraz z dołączeniem potwierdzenia przelewu) na adres **[kontakt@krakowbiega.pl](mailto:kontakt@krakowbiega.pl)** maksymalnie 14 dni od dokonania płatności.

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