



XIII 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.

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

Centrum zawodów – Szkoła Podstawowa nr 72 przy Alei Modrzewiowej 23

Klasyczne zawody

1. 3 listopada 2024
2. 1 grudnia 2024
3. 5 stycznia 2025
4. 2 lutego 2025
5. 2 marca 2025

Rywalizacja GPS

1. 2 listopada 2024
2. 30 listopada 2024
3. 4 stycznia 2025
4. 1 lutego 2025
5. 1 marca 2025

IV. Trasy i kategorie

W ramach XIII edycji Grand Prix Krakowa w Biegach Górskich planujemy organizację pięciu odrębnych biegów – Vertical GPK, Przyjazna Trójka, Tradycyjna Piątka, Ambitna Jedenastka, Harda Dwudziestka Trójka, a także rywalizacji promocyjnej w ramach Biegu dla Dzieci.

1. Biegi dla dzieci

Godziny Startu -

Bieg dla dzieci (11-12 lat) – **9:05**

Bieg dla dzieci (8-10 lat) – **9:20**

Bieg dla dzieci (do 7 lat) – **9:30**

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

Tym razem proponujemy ściganie dla najmłodszych dla trzech grup wiekowych, na trzech dystansach.

I pętla ok. 450 m – dzieci do lat 7 (2017 i młodszy)

II pętla ok. 750 m – dzieci do lat 10 (2014-2016)

1,3 km – dzieci 11-12 lat (2012 – 2013)

Klasyfikacja generalna cyklu będzie prowadzona dla dystansu 1,3 km. W pozostałych kategoriach dla najmłodszych chcemy promować sam udział, nie skupiając się jeszcze na rywalizacji sportowej.

2. Przyjazna Trójka (3,7 km)

Godziny Startu – 9:45



Trasa adresowana jest dla osób, którzy chcą sprawdzić swoje umiejętności na krótszym dystansie, gdzie przeważa nawierzchnia asfaltowa. To już 9. sezon z Przyjazną Trójką!

KATEGORIE - PRZYJAZNA TRÓJKA

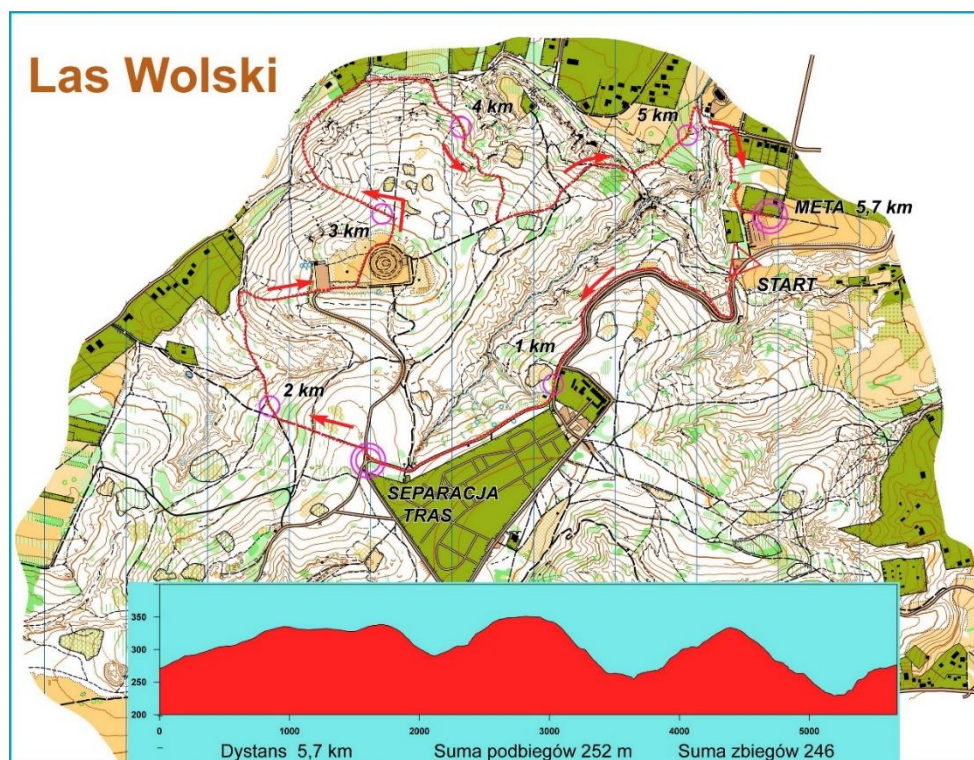
K13 i M13	do 15 lat (roczniki 2011 - 2009)
K16 i M16	do 19 lat (roczniki 2008 - 2005)
K20 i M20	18-29 lat (roczniki 2004 - 1995)
K30 i M30	30-39 lat (roczniki 1994 - 1985)
K40 i M40	40-49 lat (roczniki 1984 - 1975)
K50 i M50	50-59 lat (roczniki 1974 - 1965)
K60 i M60	60-69 lat (roczniki 1964 - 1955)
K70 i M70	70-79 lat (rocznik 1954 - 1945)
K80 i M80	80 lat i starsi (od 1944 rocznika)

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2024 roku.*

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 trzynasty na Grand Prix Krakowa w Biegach Górskich! Jak zwykle nie zabraknie podbiegów, zbiegów i litrów wylanego potu! Tradycyjna Piątka to również trasa anglosaska z największą średnią liczbą przewyższeń, będzie się działo!

KATEGORIE – TRADYCYJNA PIĄTKA

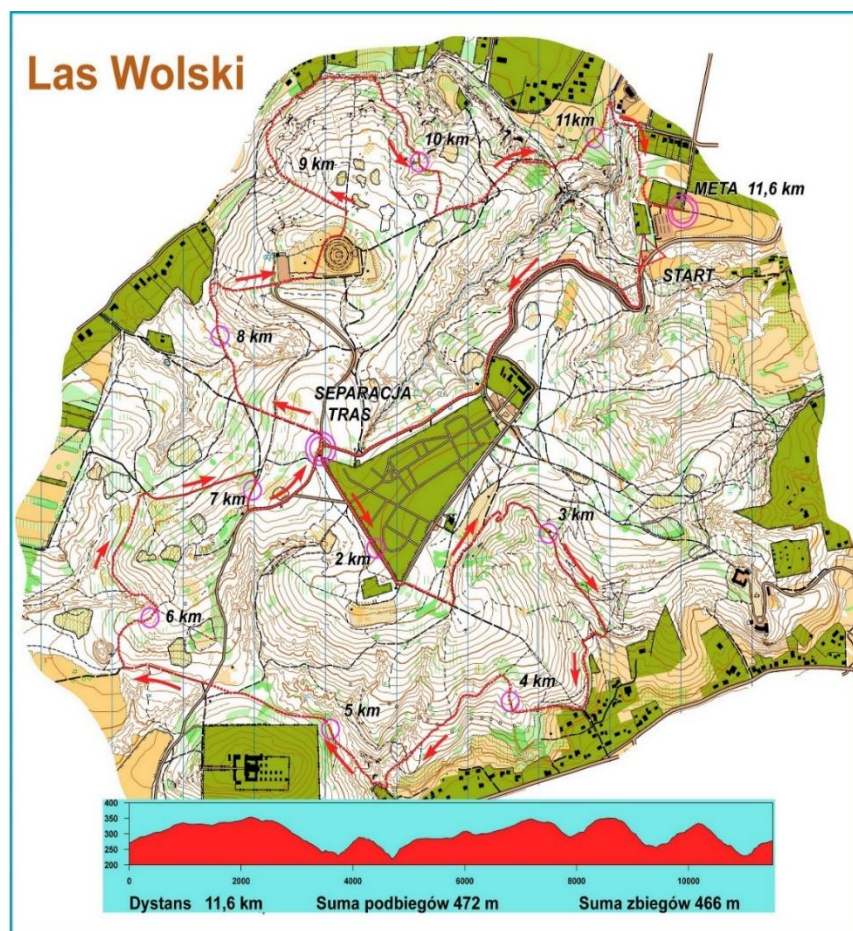
K16 i M16	<i>do 19 lat (roczniki 2011 - 2005)</i>
K20 i M20	<i>18-29 lat (roczniki 2004 – 1995)</i>
K30 i M30	<i>30-39 lat (roczniki 1994 - 1985)</i>
K40 i M40	<i>40-49 lat (roczniki 1984 - 1975)</i>
K50 i M50	<i>50-59 lat (roczniki 1974 - 1965)</i>
K60 i M60	<i>60-69 lat (roczniki 1964 - 1955)</i>
K70 i M70	<i>70-79 lat (rocznik 1954 - 1945)</i>
K80 i M80	<i>80 lat i starsi (od 1944 rocznika)</i>

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2024 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 sprawiają, że każdy z biegów pozostanie Wam na długo w pamięci! Ambitna Jedenastka to ambitne wyzwanie dla ambitnych zawodników!

KATEGORIE – AMBITNA JEDENASTKA

K20 i M20	18-29 lat (roczniki 2006 – 1995)
K30 i M30	30-39 lat (roczniki 1994 - 1985)
K40 i M40	40-49 lat (roczniki 1984 - 1975)
K50 i M50	50-59 lat (roczniki 1974 - 1965)
K60 i M60	60-69 lat (roczniki 1964 - 1955)
K70 i M70	70-79 lat (rocznik 1954 - 1945)
K80 i M80	80 lat i starsi (od 1944 rocznika)

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2024 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

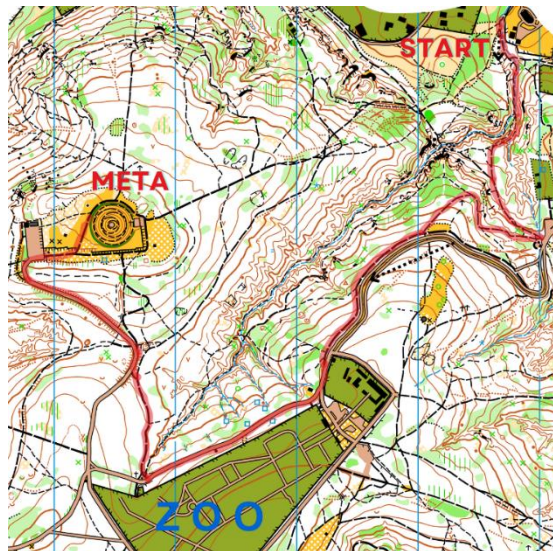
K20 i M20	18-29 lat (roczniki 2006 – 1995)
K30 i M30	30-39 lat (roczniki 1994 - 1985)
K40 i M40	40-49 lat (roczniki 1984 - 1975)
K50 i M50	50-59 lat (roczniki 1974 - 1965)
K60 i M60	60-69 lat (roczniki 1964 i starsi)

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2024 roku.*

Limit czasu – 3,5 godziny.

6. Vertical GPK (Bieg pod górę)

Godzina startu – **od 9:30 do 12:00**



Czas na tegoroczną nowinkę! W XIII edycję GPK wchodzimy z zupełnie nowym dystansem. Bieg Vertical startuje na GPKowych nizinach (okolice ul. Cisowej) i finiszuje na GPKowych wyżynach (pod samym Kopcem im. J. Piłsudskiego). Start indywidualny w dowolnej godzinie pomiędzy 9:30 a 12:00, tak by w zmaganiach mogli wziąć udział również zawodnicy startujący na innych dystansach. Bieg Vertical to nie tylko możliwość sprawdzenia kto ma najsilniejsze nogi, to także dobra propozycja dla wszystkich osób, które nie przepadają za zbiegami poprowadzonymi po ścieżkach Lasu Wolskiego. Tym razem będzie tylko pod górę!

KATEGORIE – VERTICAL GPK

K16 i M16	<i>do 19 lat (roczniki 2011 - 2005)</i>
K20 i M20	<i>18-29 lat (roczniki 2004 – 1995)</i>
K30 i M30	<i>30-39 lat (roczniki 1994 - 1985)</i>
K40 i M40	<i>40-49 lat (roczniki 1984 - 1975)</i>
K50 i M50	<i>50-59 lat (roczniki 1974 - 1965)</i>
K60 i M60	<i>60-69 lat (roczniki 1964 - 1955)</i>
K70 i M70	<i>70-79 lat (rocznik 1954 - 1945)</i>
K80 i M80	<i>80 lat i starsi (od 1944 rocznika)</i>

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2024 roku.*

Limit czasu – 1 godzina.

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 XIII 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 300. karnetu

II pula – do 600. karnetu

III pula – do 900. karnetu

IV pula – od 901. karnetu

	I pula	II pula	III pula	IV pula
Bieg dla dzieci	80 zł (16 zł / bieg)	90 zł (18 zł / bieg)	100 zł (20 zł / bieg)	110 zł (22 zł / bieg)
Vertical GPK	150 zł, 100 zł* (30 zł / bieg, 20 zł / bieg)	180 zł / 110 zł* (36 zł / bieg, 22 zł / bieg)	210 zł / 120 zł* (42 zł / bieg, 24 zł / bieg)	220 zł / 130 zł* (44 zł / bieg, 26 zł / bieg)
Przyjazna Trójka (3,7 km)	170 zł, 110 zł* (34 zł / bieg, 22 zł / bieg)	200 zł / 120 zł* (40 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)
Tradycyjna Piątka (5,7 km)	180 zł, 130 zł* (36 zł / bieg, 26 zł / bieg)	210 zł / 140 zł* (42 zł / bieg, 28 zł / bieg)	240 zł / 150 zł * (48 zł / bieg, 30 zł / bieg)	250 zł / 160 zł* (50 zł / bieg, 32 zł / bieg)
Ambitna Jedenastka (11,6 km)	210 zł (42 zł / bieg)	240 zł (48 zł / bieg)	260 zł (52 zł / bieg)	270 zł (54 zł / bieg)
Harda Dwudziestka Trójka (23,2 km)	230 zł (46 zł / bieg)	260 zł (54 zł / bieg)	280 zł (56 zł / bieg)	290 zł (58 zł / bieg)

*Cena zniżkowa dotyczy dzieci i młodzieży (do 2006 r.), która nie ukończyła 18 roku życia a także seniorów 65+ (1959 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 XIII 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	100 zł (20 zł za bieg)
Cena za trzeci karnet	75 zł (15 zł za bieg)
Cena za każdy następny karnet	50 zł (10 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 20 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 (2-3.11, 30.11-1.12, 4-5.01, 1-2.02, 1-2.03).

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 28.10.2024 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

Biorąc pod uwagę główny cel naszych zawodów – aktywizację jak najszerzej grupy mieszkańców Krakowa (i nie tylko), podjęliśmy decyzję o kontynuacji organizacji zawodów w formule sobotnio-niedzielnej.

Wzorem poprzednich edycji rywalizacja GPS odbywać się będzie na wyznakowanych trasach GPK – przez całą sobotę poprzedzającą bieg główny. Szczegółowy komunikat w tygodniu

poprzedzającym dany bieg dostępny będzie na naszej stronie internetowej oraz kanałach społecznościowych.

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 niedzielным 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.

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.

Przed każdym z biegów organizowane jest również losowanie GPKowych upominków.

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 XIII edycji GPK.

IX. Zasady punktacji w klasyfikacji generalnej GPKwBG 2024/2025

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 XIII 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 (3,7 km; 5,7 km; 11,6 km; 23,2 km; Vertical)* 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.

Nagrody:

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

Klasyfikacja drużynowa

Podczas XIII 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 (Vertical GPK, Przyjazna Trójka, Nordic Walking, Tradycyjna Piątka, Ambitna Jedenastka, Harda Dwudziestka Trójka) w biegach sobotnie-niedzielnym. Mamy nadzieję, że tradycyjnie zabawa i rywalizacja o TOP6 (i puchary, i wieczną chwałę) będzie ekscytująca!

Sztafeta XIII 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.

Szczegółowe zasady punktacji zostaną przedstawione wkrótce.

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

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, Vertical GPK 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 przysłać (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. W przypadku konieczności odwołania klasycznego wydarzenia z uwagi na siłę wyższą organizator przewiduje organizację wyścigów w wyznaczonych terminach w formie indywidualnej (wzorem IX edycji) lub zwrot opłaty w formie Vouchera do wykorzystania podczas kolejnych edycji.

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