



# VI NOCNY BIEG

## GRAND PRIX KRAKOWA

### REGULAMIN

#### I. Wstęp/Misja

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia 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 stanowi cenny element budowy 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.

Tworząc nasze zawody nie zapominamy o budowie fantastycznej biegowej, krakowskiej społeczności. Patrząc na Wasze twarze i Wasze zaangażowanie – jesteśmy pewni, że tę misję udaje nam się stale realizować. Nie chcemy schodzić z tej drogi - 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 – **14.06.2025 r.**

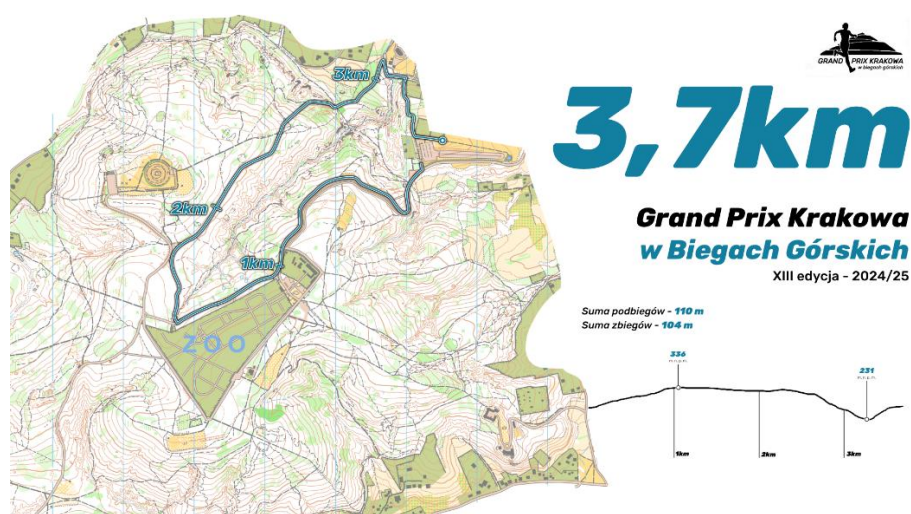
## IV. Biuro zawodów

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.

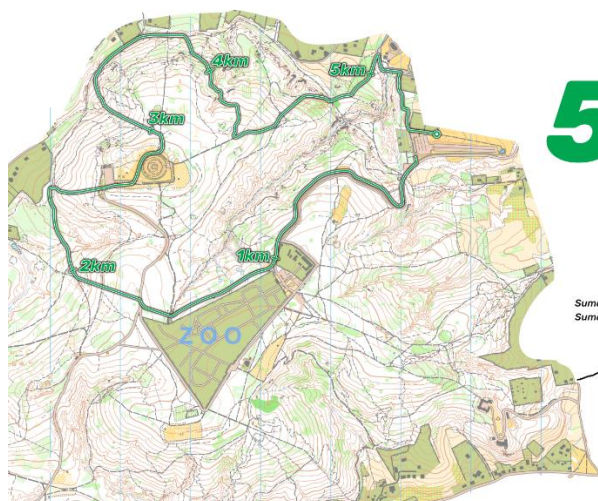


## KATEGORIE – PRZYJAZNA TRÓJKA

<b>K12 i M12</b>	<i>do 12 lat (roczniki 2013 i młodsi)</i>
<b>K13 i M13</b>	<i>do 15 lat (roczniki 2010 - 2012)</i>
<b>K16 i M16</b>	<i>do 19 lat (roczniki 2006 - 2009)</i>
<b>K20 i M20</b>	<i>20-29 lat (roczniki 2005 - 1996)</i>
<b>K30 i M30</b>	<i>30-39 lat (roczniki 1995 - 1986)</i>
<b>K40 i M40</b>	<i>40-49 lat (roczniki 1985 - 1976)</i>
<b>K50 i M50</b>	<i>50-59 lat (roczniki 1975 - 1966)</i>
<b>K60 i M60</b>	<i>60-69 lat (roczniki 1965 - 1956)</i>
<b>K70 i M70</b>	<i>70-79 lat (roczniki 1955 - 1946)</i>
<b>K80 i M80</b>	<i>80 lat i więcej (roczniki 1945 - 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!



# 5,7km

**Grand Prix Krakowa  
w Biegach Górskich**

XIII edycja - 2024/25

Suma podbiegów - 252 m

Suma zbiegów - 246 m



## KATEGORIE – TRADYCYJNA PIĄTKA

<b>K16 i M16</b>	<i>do 19 lat (roczniki 2006 - 2009)</i>
<b>K20 i M20</b>	<i>20-29 lat (roczniki 2005 - 1996)</i>
<b>K30 i M30</b>	<i>30-39 lat (roczniki 1995 - 1986)</i>
<b>K40 i M40</b>	<i>40-49 lat (roczniki 1985 - 1976)</i>
<b>K50 i M50</b>	<i>50-59 lat (roczniki 1975 - 1966)</i>
<b>K60 i M60</b>	<i>60-69 lat (roczniki 1965 - 1956)</i>
<b>K70 i M70</b>	<i>70-79 lat (roczniki 1955 - 1946)</i>
<b>K80 i M80</b>	<i>80 lat i więcej (roczniki 1945 - starsi)</i>

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

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



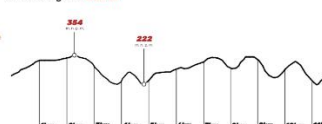
# 11,6km

**Grand Prix Krakowa  
w Biegach Górskich**

XIII edycja - 2024/25

Suma podbiegów - 472 m

Suma zbiegów - 466 m

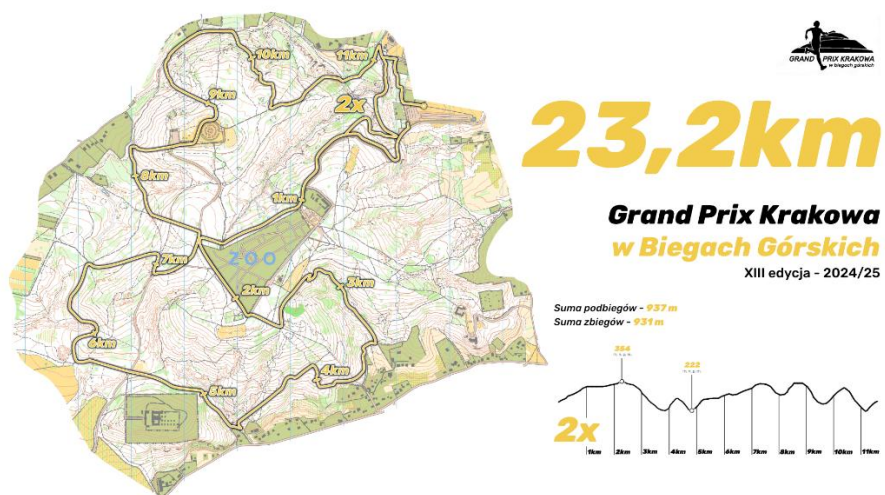


## KATEGORIE – AMBITNA JEDENASTKA

<b>K18 i M18</b>	18-29 lat (roczniki 2007 i młodszy)
<b>K20 i M20</b>	20-29 lat (roczniki 2005 - 1996)
<b>K30 i M30</b>	30-39 lat (roczniki 1995 - 1986)
<b>K40 i M40</b>	40-49 lat (roczniki 1985 - 1976)
<b>K50 i M50</b>	50-59 lat (roczniki 1975 - 1966)
<b>K60 i M60</b>	60-69 lat (roczniki 1965 - 1956)
<b>K70 i M70</b>	70-79 lat (roczniki 1955 - 1946)
<b>K80 i M80</b>	80 lat i więcej (roczniki 1945 - starsi)

### 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>K18 i M18</b>	18-29 lat (roczniki 2007 i młodszy)
<b>K20 i M20</b>	20-29 lat (roczniki 2005 - 1996)
<b>K30 i M30</b>	30-39 lat (roczniki 1995 - 1986)
<b>K40 i M40</b>	40-49 lat (roczniki 1985 - 1976)
<b>K50 i M50</b>	50-59 lat (roczniki 1975 - 1966)
<b>K60 i M60</b>	60-69 lat (roczniki 1965 - 1956)
<b>K70 i M70</b>	70-79 lat (roczniki 1955 - 1946)
<b>K80 i M80</b>	80 lat i więcej (roczniki 1945 - starsi)

## 5. Vertical (Bieg pod górę - 1,7 km)

Podczas Biegu Nocnego kontynuujemy zabawę zapoczątkowaną podczas XIII edycji. Bieg Vertical startuje na GPKowych nizinach (okolice ul. Cisowej) i finiszuje na GPKowych wyżynach. Start indywidualny w dowolnej godzinie pomiędzy 21:30 a 24:00, tak by w zmaganiach mogli wziąć udział również zawodnicy startujący na innych dystansach. A wisienkę na torcie tej rywalizacji ma stanowić drobna modyfikacja trasy, którą chcemy wypróbować właśnie podczas Biegu Nocnego! (nowy profil -> wkrótce) Będzie się działo!

### KATEGORIE – VERTICAL

<b>K16 i M16</b>	<i>do 19 lat (roczniki 2006 - 2009)</i>
<b>K20 i M20</b>	<i>20-29 lat (roczniki 2005 - 1996)</i>
<b>K30 i M30</b>	<i>30-39 lat (roczniki 1995 - 1986)</i>
<b>K40 i M40</b>	<i>40-49 lat (roczniki 1985 - 1976)</i>
<b>K50 i M50</b>	<i>50-59 lat (roczniki 1975 - 1966)</i>
<b>K60 i M60</b>	<i>60-69 lat (roczniki 1965 - 1956)</i>
<b>K70 i M70</b>	<i>70-79 lat (roczniki 1955 - 1946)</i>
<b>K80 i M80</b>	<i>80 lat i więcej (roczniki 1945 - starsi)</i>

*Wszystkie trasy będą oznakowane strzałkami z taśmą odblaskową.*

## VI. SYSTEM ZGŁOSZEŃ/PŁATNOŚĆ ZA BIEG

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

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

Trasa	I termin – 30.04**	II termin – 9.06	Biuro zawodów
VERTICAL	50 zł / 30 zł*	60 zł / 35 zł	70 zł / 40 zł
PRZYJAZNA TRÓJKA	55 zł / 35 zł*	70 zł / 40 zł	80 zł / 50 zł
TRADYCYJNA PIĄTKA	65 zł / 40 zł*	75 zł / 45 zł	90 zł / 50 zł
AMBITNA JEDENASTKA	75 zł / 45 zł*	90 zł / 50 zł	100 zł / 60 zł
HARDA DWUDZIESTKA TRÓJKA	80 zł / 45 zł*	90 zł / 50 zł	100 zł / 60 zł

\*Cena zniżkowa dotyczy dzieci i młodzieży, która nie ukończyła 18 roku życia (2007 r.), a także seniorów 65+ (1960 r. i starsi)



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

\*\*\*W przypadku wyboru dystansu Vertical, jako 2. dystansu danego zawodnika, obowiązuje zniżka -20% na start na dystansie Vertical

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. Godziny startów**

20:51 – zachód słońca

21:00 – start Hardej Dwudziestki Trójki 23,2 km

21:30 – start Przyjaznej Trójki 3,7 km, Tradycyjnej Piątki 5,7 km, Ambitnej Jedenastki 11,6 km  
od 21:30 do 24:00 - start Vertical GPK

### **VIII. 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.

### **IX. Medal**

Każdy zawodnik, który ukończy VI Nocny Bieg Grand Prix Krakowa otrzyma medal. (inaczej niż w przypadku poszczególnych etapów 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). 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 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 3,5 godziny – Harda Dwudziestka Trójka\*; 2 godziny – Ambitna Jedenastka, Tradycyjna Piątka; 1,5 godziny – Przyjazna Trójka.
- \*Prosimy o przemyślany wybór dystansu.
9. 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.
  10. Wyposażenie obowiązkowe VI Nocnego Biegu GPK niezmiennie stanowi wszelkiego rodzaju światło. Każdy zawodnik ma pokonać trasę wraz z lampą/czołówką/latarką.
  11. Zapotrzebowanie na faktury prosimy przysyłać (wraz z dołączeniem potwierdzenia przelewu) na adres kontakt@krakowbiega.pl maksymalnie 14 dni od dokonania płatności.

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