



XIV 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. Promocja biegania/marszobiegów jako najprostszej formy aktywności fizycznej.
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. 26 października 2025
2. 7 grudnia 2025
3. 4 stycznia 2026
4. 1 lutego 2026
5. 1 marca 2026

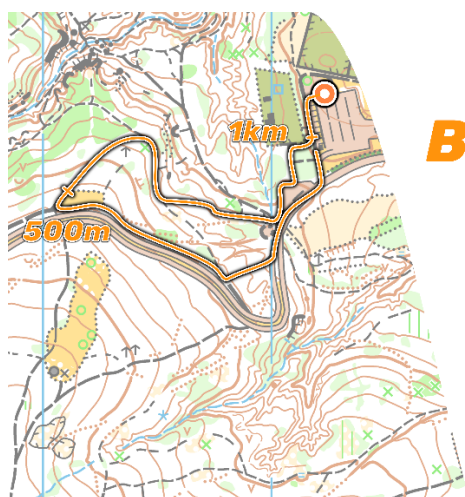
Rywalizacja GPS

1. 25 października 2025
2. 6 grudnia 2025
3. 3 stycznia 2026
4. 31 stycznia 2026
5. 28 lutego 2026

IV. Trasy i kategorie

W ramach XIV 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. Podobnie jak rok temu Biegi dla dzieci odbywać będą się w 3 kategoriach wiekowych.

1. Biegi dla dzieci

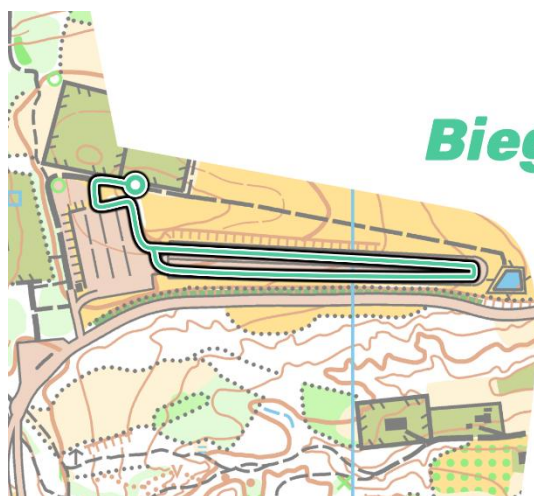


Bieg dla dzieci

**Grand Prix Krakowa
w Biegach Górskich**

XIII edycja - 2024/25

Suma podbiegów - 34 m
Suma zbiegów - 37 m



Bieg dla dzieci

**Grand Prix Krakowa
w Biegach Górskich**

XIII edycja - 2024/25

Trasa 450m - 1xPętla

Trasa 700m - 2xPętla

Podczas XIV 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.

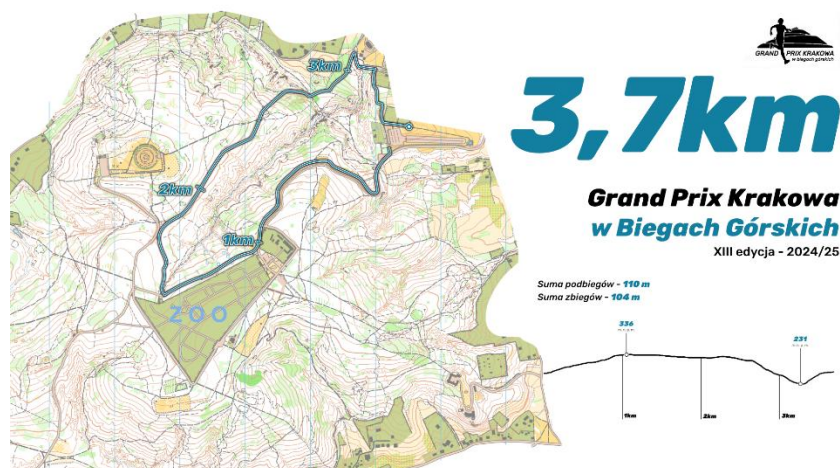
I pętla ok. 450 m – dzieci do lat 7 (2018 i młodszy)

II pętla ok. 750 m – dzieci do lat 10 (2015-2017)

1,2 km – dzieci 11-12 lat (2013 – 2014)

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)



Trasa adresowana jest dla osób, którzy chcą sprawdzić swoje umiejętności na krótszym dystansie, gdzie przeważa nawierzchnia asfaltowa. To już 10. sezon z Przyjazną Trójką!

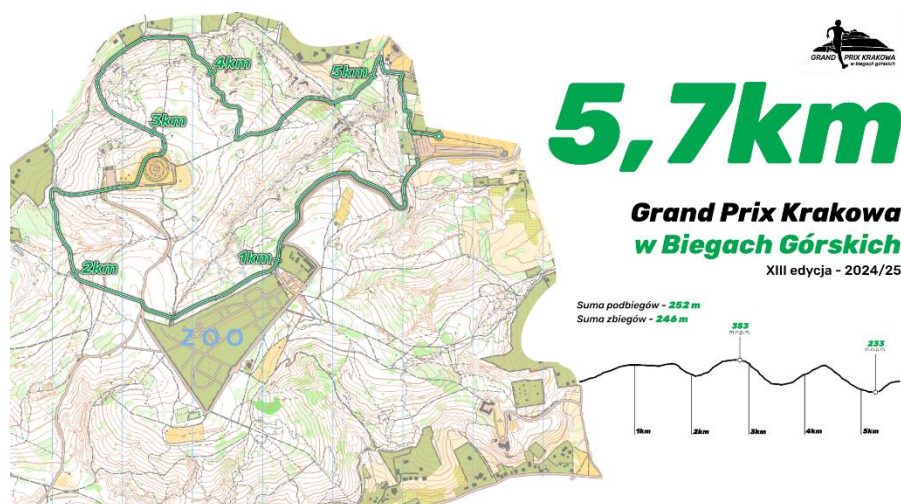
KATEGORIE - PRZYJAZNA TRÓJKA

K13 i M13	<i>do 15 lat (roczniki 2012 - 2010)</i>
K16 i M16	<i>do 19 lat (roczniki 2009 - 2006)</i>
K20 i M20	<i>18-29 lat (roczniki 2005 – 1996)</i>
K30 i M30	<i>30-39 lat (roczniki 1995 - 1986)</i>
K40 i M40	<i>40-49 lat (roczniki 1985 - 1976)</i>
K50 i M50	<i>50-59 lat (roczniki 1975 - 1966)</i>
K60 i M60	<i>60-69 lat (roczniki 1965 - 1956)</i>
K70 i M70	<i>70-79 lat (rocznik 1955 - 1946)</i>
K80 i M80	<i>80 lat i starsi (od 1945 rocznika)</i>

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2025 roku.*

Limit czasu – 2 godziny.

3. Tradycyjna Piątka (5,7 km)



Trasa adresowana jest dla biegaczy, którzy wciąż chcą sprawdzać się na starej trasie. Macie taką możliwość, stąd Tradycyjna Piątka już po raz czternasty 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!

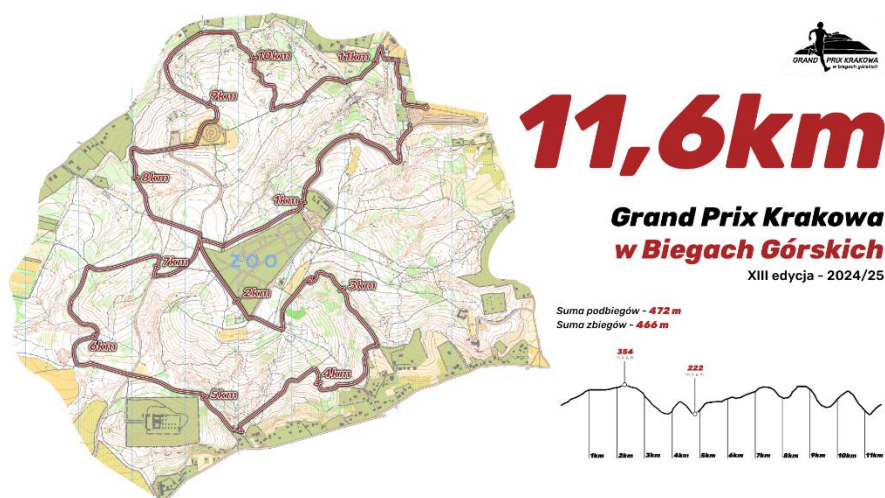
KATEGORIE – TRADYCYJNA PIĄTKA

K16 i M16	do 19 lat (roczniki 2012 - 2006)
K20 i M20	18-29 lat (roczniki 2005 – 1996)
K30 i M30	30-39 lat (roczniki 1995 - 1986)
K40 i M40	40-49 lat (roczniki 1985 - 1976)
K50 i M50	50-59 lat (roczniki 1975 - 1966)
K60 i M60	60-69 lat (roczniki 1965 - 1956)
K70 i M70	70-79 lat (rocznik 1955 - 1946)
K80 i M80	80 lat i starsi (od 1945 rocznika)

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2025 roku.*

Limit czasu – 2 godziny.

4. Ambitna Jedenastka (11,6 km)



Trasa adresowana jest do wszystkich tych, którzy poszukują prawdziwych wyzwań. Urozmaicona trasa, liczne przewyższenia i kolejne kilometry sprawiają, że każdy bieg pozostanie Wam na długo w pamięci! Ambitna Jedenastka to ambitne wyzwanie dla ambitnych zawodników!

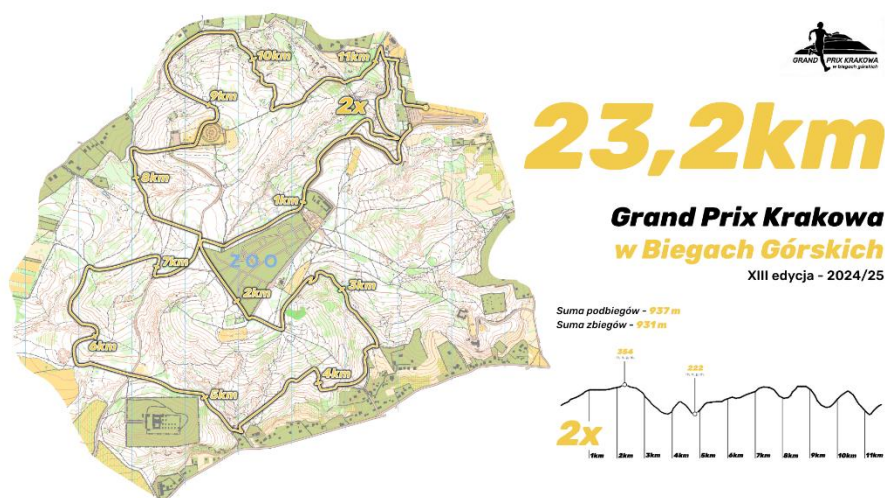
KATEGORIE – AMBITNA JEDENASTKA

K20 i M20	18-29 lat (roczniki 2012 – 1996)
K30 i M30	30-39 lat (roczniki 1995 - 1986)
K40 i M40	40-49 lat (roczniki 1985 - 1976)
K50 i M50	50-59 lat (roczniki 1975 - 1966)
K60 i M60	60-69 lat (roczniki 1965 - 1956)
K70 i M70	70-79 lat (rocznik 1955 - 1946)
K80 i M80	80 lat i starsi (od 1945 rocznika)

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2025 roku.*

Limit czasu – 2 godziny.

5. Harda Dwudziestka Trójka (23,2 km)



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 2007 – 1996)
K30 i M30	30-39 lat (roczniki 1995 - 1986)
K40 i M40	40-49 lat (roczniki 1985 - 1976)
K50 i M50	50-59 lat (roczniki 1975 - 1966)
K60 i M60	60-69 lat (roczniki 1965 - 1956)
K70 i M70	70-79 lat (rocznik 1955 - 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)

Podczas XIV edycji GPK chcemy kontynuować zapoczątkowaną w ubiegłym sezonie ideę biegu pod górę. Bieg Vertical startuje na GPKowych nizinach (okolice ul. Cisowej) i finiszuje na GPKowych wyżynach. 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!

Szczegółowy schemat trasy po wnioskach wyciągniętych po VI Biegu Nocnym zostanie opublikowane wkrótce.

KATEGORIE – VERTICAL GPK

K16 i M16	<i>do 19 lat (roczniki 2012 - 2006)</i>
K20 i M20	<i>18-29 lat (roczniki 2005 – 1996)</i>
K30 i M30	<i>30-39 lat (roczniki 1995 - 1986)</i>
K40 i M40	<i>40-49 lat (roczniki 1985 - 1976)</i>
K50 i M50	<i>50-59 lat (roczniki 1975 - 1966)</i>
K60 i M60	<i>60-69 lat (roczniki 1965 - 1956)</i>
K70 i M70	<i>70-79 lat (rocznik 1955 - 1946)</i>
K80 i M80	<i>80 lat i starsi (od 1945 rocznika)</i>

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2025 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 XIV edycji GPK wracamy do systemu zgłoszeń opartego o poszczególne terminy.

I pula – do 31 lipca 2025 r.

II pula – do 15 września 2025 r.

III pula – do 20 października 2025 r.

IV pula – płatność w biurze zawodów

	I termin	II termin	III termin	biuro zawodów
Bieg dla dzieci	90 zł (18 zł / bieg)	100 zł (20 zł / bieg)	110 zł (22 zł / bieg)	120 zł (24 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)	190 zł, 120 zł* (38 zł / bieg, 24 zł / bieg)	220 zł / 130 zł* (44 zł / bieg, 26 zł / bieg)	240 zł / 140 zł* (48 zł / bieg, 28 zł / bieg)	260 zł / 150 zł* (52 zł / bieg, 30 zł / bieg)

Tradycyjna Piątka (5,7 km)	220 zł, 140 zł* (44 zł / bieg, 28 zł / bieg)	240 zł / 150 zł* (48 zł / bieg, 30 zł / bieg)	260 zł / 160 zł * (52zł / bieg, 32 zł / bieg)	280 zł / 170 zł* (56 zł / bieg, 34 zł / bieg)
Ambitna Jedenastka (11,6 km)	240 zł, 160 zł* (48 zł / bieg, 32 zł / bieg)	260 zł / 170 zł* (52 zł / bieg, 34 zł / bieg)	280 zł / 180 zł* (56 zł / bieg, 36 zł / bieg)	300 zł / 190 zł* (60 zł / bieg, 38 zł / bieg)
Harda Dwudziestka Trójka (23,2 km)	260 zł, 170 zł* (52 zł / bieg, 34 zł / bieg)	280 zł / 180 zł* (56 zł / bieg, 36 zł / bieg)	300 zł / 190 zł* (60 zł / bieg, 38 zł / bieg)	320 zł / 200 zł* (64 zł / bieg, 40 zł / bieg)

*Cena zniżkowa dotyczy dzieci i młodzieży (do 2007 r.), która nie ukończyła 18 roku życia a także seniorów 65+ (1960 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 XIV 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 wszech czasów 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 (25-26.10, 6-7.12, 3-4.01, 31.01-1.02, 28.02-1.03).

Aby zakupić karnet należy zgłosić się poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie www.krakowbiega.pl, oraz przełać 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 20.10.2025 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).

Limity zgłoszeń

Ze względu na rosnące zainteresowanie zawodami, w ramach XIV cyklu GPK wprowadzamy karnetowe limity zgłoszeń.

Przyjazna Trójka (3,7 km) – do 250 karnetów

Tradycyjna Piątka (5,7 km) – do 250 karnetów

Ambitna Jedenastka (11,6 km) – do 350 karnetów

Harda Dwudziestka Trójka (23,2 km) – do 250 karnetów

Vertical GPK – do 150 karnetów

Bieg dla dzieci U12 – do 50 karnetów

Biegi dla dzieci (pozostałe) – do 150 karnetów

Organizator zastrzega sobie prawo do ewentualnej modyfikacji limitów.

VII. Sobotnia rywalizacja GPS

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

Szczegółowa formuła tej rywalizacji zostanie uzupełniona wkrótce.

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 XIV edycji GPK.

IX. Zasady punktacji w klasyfikacji generalnej GPKwBG 2025/2026

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. 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 **czterech** dystansach. Maksymalna liczba punktów do zdobycia na 1 biegu – 400 pkt. przydzielane według klasyfikacji generalnej OPEN. Rywalizacja osobno wśród mężczyzn i kobiet.

Nagrody:

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

Klasyfikacja drużynowa

Podczas XIV 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, Tradycyjna Piątka, Ambitna Jedenastka, Harda Dwudziestka Trójka). Mamy nadzieję, że tradycyjnie zabawa i rywalizacja o TOP6 (i puchary, i wieczną chwałę) będzie ekscytująca!

Sztafeta XIII edycji GPK

W ramach XIV edycji Grand Prix Krakowa planujemy kontynuację rywalizacji sztafet. Szczegółowy regulamin zostanie opublikowany wkrótce.

GPK4Business

W ramach XIV edycji Grand Prix Krakowa planujemy kontynuację zmagania w ramach rywalizacji firm.

Szczegółowy regulamin tej rywalizacji zostanie zaktualizowany wkrótce.

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 przysyłać przez formularz reklamacyjny **maksymalnie do 7 dni** od danych zawodów.
9. Zapotrzebowanie na faktury prosimy przysyłać (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**