



■ V EDYCJA - REGULAMIN

I. Cel imprezy

1. Popularyzacja i upowszechnianie sportu jako sposobu na aktywny wypoczynek i prozdrowotne oddziaływanie na człowieka.
2. Promocja Miasta Krakowa.
3. Wkład w promocję imprez sportowych w województwie małopolskim.
4. Integracja zawodników z całej Polski dzięki sportowej rywalizacji.
5. Integracja rodzin poprzez sport.

II. Organizator



Wojskowy Klub Sportowy Wawel

ul. Podchorążych 3
30-084 Kraków
www.wawelbno.pl



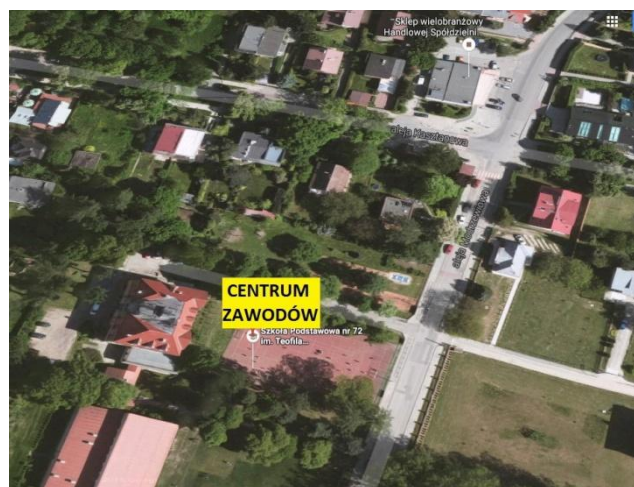
Agencja Eventowa Orienteering

ul. Bonifraterska 3/1
31-061 Kraków
www.tworzemyeventy.pl

III. Miejsce i terminy rozgrywania cyklu

Miejsce: Las Wolski.

Centrum zawodów: Szkoła Podstawowa nr. 72 - aleja Modrzewiowa 23, Kraków



Wszystkie biegi odbywają się
w niedzielę.

- | | | |
|----|--------------|------|
| 1. | 06 listopada | 2016 |
| 2. | 04 grudnia | 2016 |
| 3. | 15 stycznia | 2017 |
| 4. | 12 lutego | 2017 |
| 5. | 05 marca | 2017 |

IV. Dystanse

1. Przyjazna Trójka

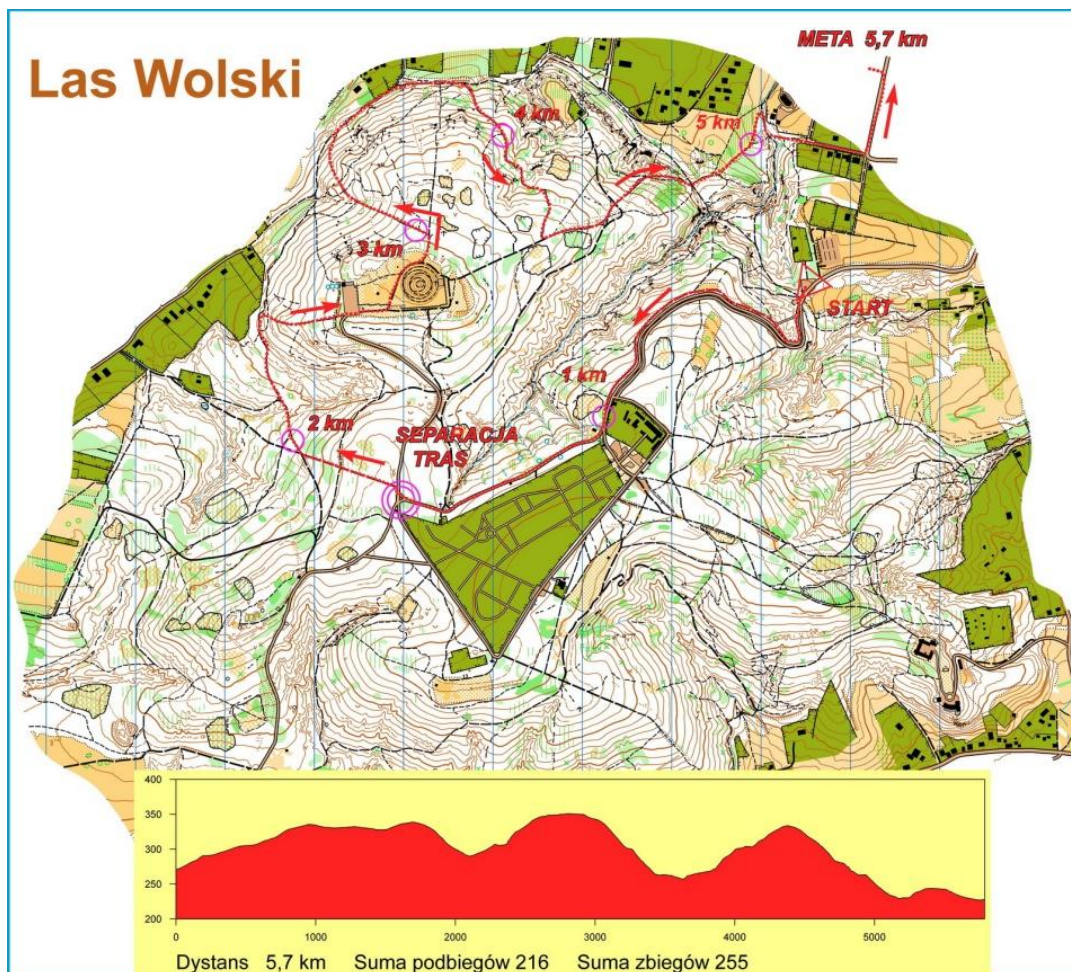
Godzina startu – 10:30



Trasa adresowana jest dla osób, którzy chcą sprawdzić swoje umiejętności na krótszej trasie, gdzie przeważa nawierzchnia asfaltowa. Tutaj będzie prowadzona też **odrębna kategoria** dla **młodszych zawodników** oraz zawodników **Nordic Walking**, których to właśnie w ten sposób chcielibyśmy zachęcić do wyboru tej trasy. Prawdziwa nowość, nie może Was zabraknąć!

2. Tradycyjna Piątka

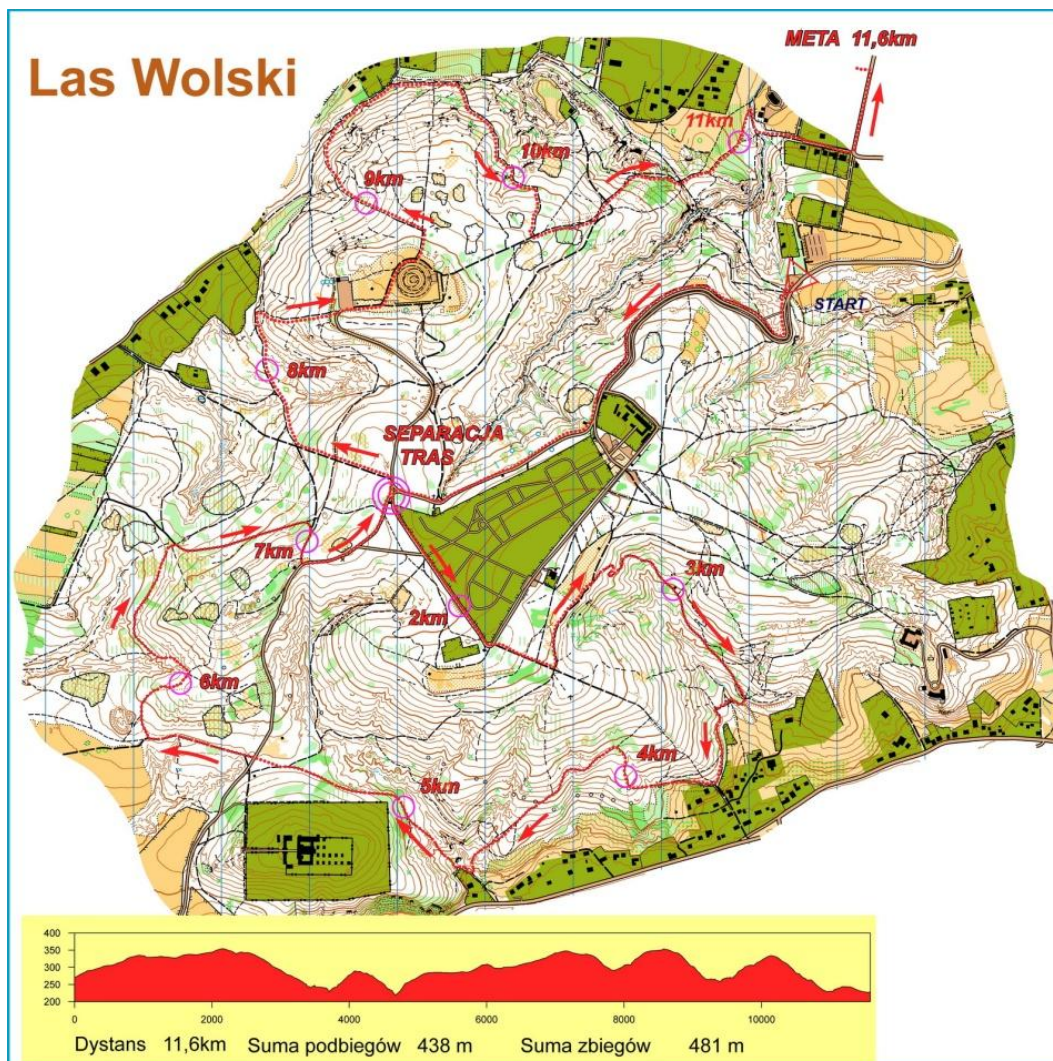
Godzina startu – 11:00



Trasa adresowana jest dla biegaczy, którzy wciąż chcą sprawdzać się na starej trasie. Macie taką możliwość, stąd Tradycyjna Piątka na piątą edycję Grand Prix Krakowa w Biegach Górskich! Jak zwykle nie zabraknie podbiegów, zbiegów i litrów wylanego potu! Może pobity zostanie stary rekord trasy, kto wie...

3. Ambitna Jedenastka

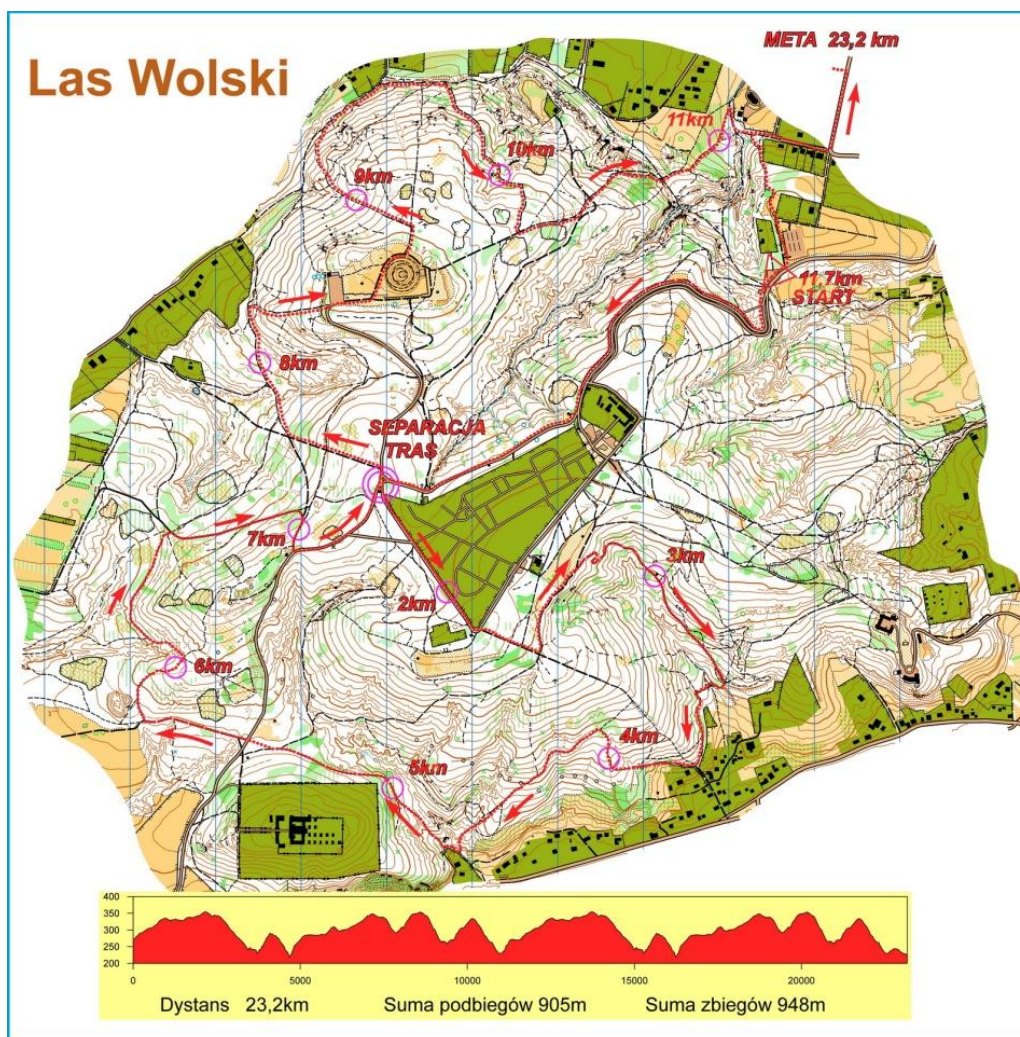
Godzina startu – 11:00



Trasa adresowana jest dla wszystkich tych, którzy poszukują nowych wyzwań. Z pewnością nowa trasa, liczne przewyższenia i kolejne kilometry sprawią, że każda z tych niedziel pozostania Wam na długo w pamięci!

4. Harda Dwudziestka Trójka

Godzina startu – **11:00**



Trasa adresowana jest dla osób poszukujących prawdziwych wrażeń. Dwie długie pętle w niedzielne przedpołudnie mogą być też dobrą okazją do treningu przed sezonem letnim, dla wszystkich biegaczy długodystansowych. Nic tak nie buduje wytrzymałości, jak kilometry po takich górach!

V. Kategorie wiekowe

K12 i M12	do 15 lat (rocznik 2001 i młodsi) – ta kategoria dedykowana <u>tylko</u> do PRZYJAZNEJ TRÓJKI
K16 i M16	do 19 lat (rocznik 1997 i młodsi)
K20 i M20	20-29 lat (roczniki 1996 - 1987)
K20 i M20	20-29 lat (roczniki 1996 - 1987)
K30 i M30	30-39 lat (roczniki 1986 - 1977)
K40 i M40	40-49 lat (roczniki 1976 - 1967)
K50 i M50	50-59 lat (roczniki 1966 - 1957)
K60 i M60	60 lat i więcej (rocznik 1956 i starsi)

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2016 roku.*

Rywalizacja w Nordic Walking na **PRZYJAZNEJ TRÓJCE** rozgrywana będzie tylko w kat. K/M OPEN
Rywalizacja na **HARDEJ DWUDZIESTCE TRÓJCE** rozgrywana będzie tylko w kat. K/ M OPEN.

VI. Biuro zawodów

Czynne w dniu zawodów w godz. **9:15-10:30** w centrum zawodów:

Szkoła Podstawowa nr. 72 - aleja Modrzewiowa 23, Kraków

VII. Zgłoszenia i opłaty startowe

Opłaty startowe

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------|---------|
| • NORDIC WALKING | marsz na 3,7 km | - 25 zł |
| • PRZYJAZNA TRÓJKA | bieg na 3,7 km | - 25 zł |
| • TRADYCYJNA PIĄTKA | bieg na 5,7 km | - 30 zł |
| • AMBITNA JEDENASTKA | bieg na 11,6 km | - 30 zł |
| • HARDA DWUDZIESTKA TRÓJKA | bieg na 23,2 km | - 40 zł |

W tej edycji przewidujemy start dla młodszych uczestników na dystansie 3,7 km na trasie „Przyjazna Trójka”. Start warunkowany oświadczeniem rodzica lub prawnego opiekuna, że ponosi pełną odpowiedzialność za jego\jej start i opiekę podczas zawodów.

Opłata startowa na tym dystansie dla dzieci szkół podstawowych i gimnazjalnych wynosi **10 zł** (prosimy przynieść legitymacje szkolną przy odbieraniu numerów startowych).

Rejestracja przez formularz tak jak dorośli.

Istnieją trzy możliwości zgłoszenia:

1. Wcześniejsze, tańsze, online:

Zakup karnetu na 5 biegów (06 listopada, 04 grudnia, 15 stycznia, 12 lutego, 05 marca)

- **KARNET ZŁOTY** - 125 zł (25 zł za jeden bieg) – obowiązuje na trasach: *Tradycyjna Piątka, Ambitna Jedenastka, Harda Dwudziestka Trójka*
- **KARNET SREBNY**- 100 zł (20 zł za jeden bieg) – obowiązuje na trasach: *Przyjazna Trójka, Nordic Walking*

Decydując się na karnet dokonujemy wyboru dystansu na cały cykl biegów. Nie dopuszcza się zmiany dystansu podczas startu (zawodnik nie zostanie sklasyfikowany). Jediną możliwością zmiany dystansu jest zgłoszenie tej informacji na adres mailowy: zgloszenia@krakowbiega.pl na tydzień przed biegiem.

Aby zakupić karnet należy zgłosić się poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie www.krakowbiega.pl, oraz przelać odpowiednią opłatę startową na konto: WOJSKOWY KLUB SPORTOWY WAWEL 60 1500 1979 1219 7003 7691 0000 **maksymalnie do środy przed pierwszym biegiem (do 2 listopada 2016)** z dopiskiem: **Imię i Nazwisko, rocznik, dystans, opłata za karnet.**

2. Zgłoszenie online przed każdym biegiem.

Należy zgłosić się poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie www.krakowbiega.pl oraz przelać odpowiednią opłatę startową na konto WOJSKOWY KLUB SPORTOWY WAWEL 60 1500 1979 1219 7003 7691 0000 **maksymalnie do środy (włącznie)** poprzedzającej dany bieg z dopiskiem: **Imię i Nazwisko, rocznik, dystans, opłata za bieg.**

3. Zgłoszenie w dniu zawodów – zgłoszenie droższe o 20 zł.

Chcemy zmobilizować uczestników do wcześniejszych zgłoszeń, co usprawni pracę biura w dniu zawodów. Kontakt: zgloszenia@krakowbiega.pl.

VIII. Nagrody

Na każdym etapie nagradzane są 3 pierwsze miejsca w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn oraz wyróżnieni zostaną zwycięzcy kategorii wiekowych.

Prowadzona jest **klasyfikacja generalna całego cyklu** - wg. zasad opisanych w punkcie IX.

W całym cyklu nagradzane są:

- 3 pierwsze miejsca w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn – nagrody rzeczowe, dyplomy
- 3 pierwsze miejsca w kategorii wiekowej – drobne nagrody rzeczowe, dyplomy

IX. Zasady punktacji w klasyfikacji generalnej Grand Prix Krakowa w biegach górskich 2016/2017

PUNKTY ZA WYNIK

Do punktacji generalnej brane są pod uwagę 4 najlepsze wyniki na tym samym dystansie.

Punktacja działa według straty procentowej. Liczbą bazową jest wynik zwycięzcy, który wynosi 100%, a więc jednocześnie 100 punktów. Kolejne osoby otrzymują liczbę punktów proporcjonalną do czasu jaki osiągnęły względem liczby bazowej. Zawodnicy, którzy uzyskali czas stanowiący 200 lub więcej procent czasu wyniku bazowego przyznaje się jedynie punkty za udział w biegu. Zasada ta obowiązuje zarówno w klasyfikacji open, jak i w kategoriach wiekowych. Za udział w biegu każdy zawodnik otrzymuje dodatkowo 10 punktów za każdy bieg.

X. 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.**
3. Uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie i startują na własną odpowiedzialność.
4. Osoby, które zrezygnują ze startu nie mogą ubiegać się o zwrot wpisowego.
5. **Ze względu na dużą liczebność startujących i ograniczoną przepustowość trasy nie dopuszcza się do startu osób biegnących ze zwierzętami.**
6. Niniejszy regulamin może ulec zmianie, o czym uczestnicy zostaną uprzednio powiadomieni, poprzez komunikat na stronie internetowej.
7. Osoby niepełnoletnie mogą startować tylko za pisemną zgodą opiekunów prawnych.
8. Limit czasu w biegu górskim wynosi 3,5 godziny – wszystkie kategorie i trasy. W razie pytań, zapraszamy na <http://www.krakowbiega.pl> oraz kontakt@krakowbiega.pl