



■ VI 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.tworzymyeventy.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 każdą pierwszą niedzielę miesiąca!

- | | | |
|----|-------------|------|
| 1. | 5 listopada | 2017 |
| 2. | 3 grudnia | 2017 |
| 3. | 7 stycznia | 2018 |
| 4. | 4 lutego | 2018 |
| 5. | 4 marca | 2018 |

IV. Biuro zawodów

Czynne w dniu zawodów od **8.30 do 10:00** w centrum zawodów:

Szkoła Podstawowa nr 72 - aleja Modrzewiowa 23, Kraków

1. Przyjazna Trójka - bieg dla dzieci - Nordic Walking

Godzina startu – **10:20**



Trasa adresowana jest dla osób, którzy chcą sprawdzić swoje umiejętności na krótszej trasie, gdzie przeważa nawierzchnia asfaltowa. Tutaj będą prowadzone też **odrębne kategorie dla młodszych zawodników** oraz zawodników **Nordic Walking**, których to właśnie w ten sposób chcielibyśmy zachęcić do wyboru tej trasy!

KATEGORIE - PRZYJAZNA TRÓJKA oraz bieg dla dzieci

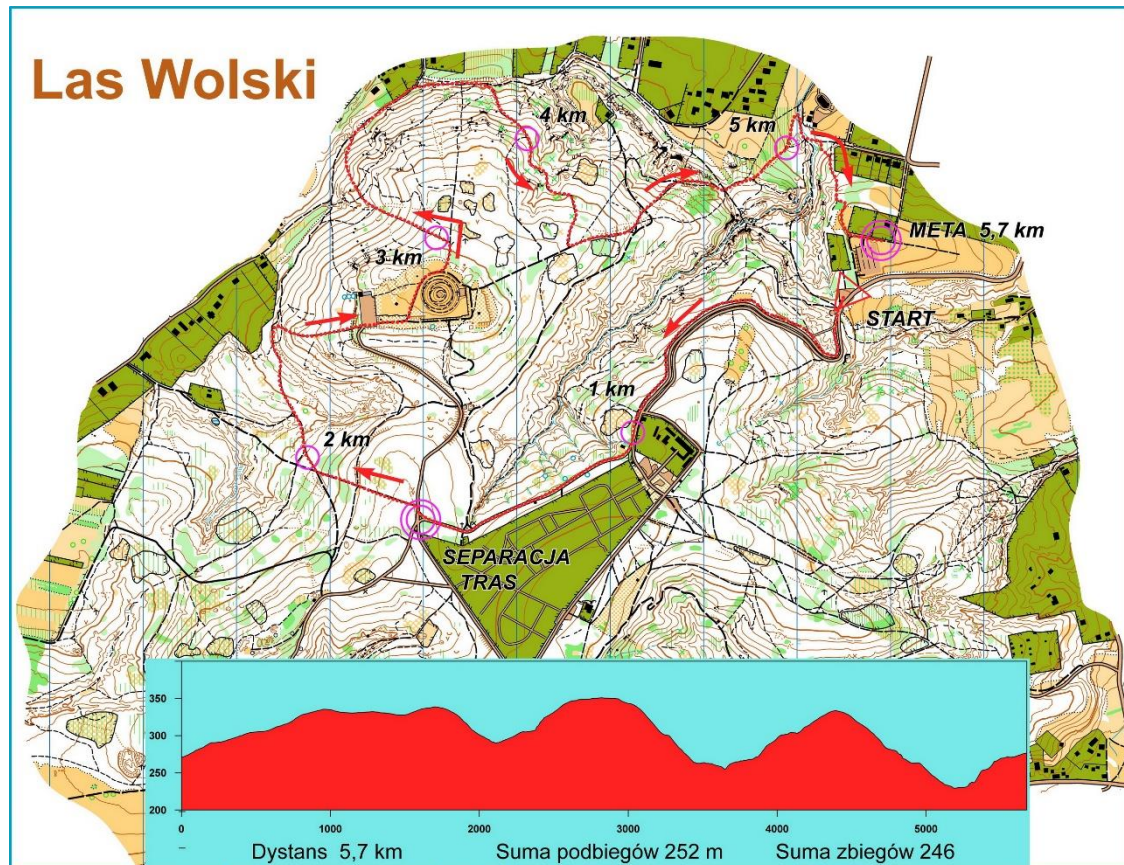
K10 i M10	<i>do 12 lat (roczniki 2006 i młodszy)</i>
K13 i M13	<i>do 15 lat (roczniki 2002 i młodszy)</i>
K16 i M16	<i>do 19 lat (roczniki 1998 i młodszy)</i>
K20 i M20	<i>20-29 lat (roczniki 1997 - 1988)</i>
K30 i M30	<i>30-39 lat (roczniki 1987 - 1978)</i>
K40 i M40	<i>40-49 lat (roczniki 1977 - 1968)</i>
K50 i M50	<i>50-59 lat (roczniki 1967 - 1958)</i>
K60 i M60	<i>60 lat i więcej (rocznik 1957 i starsi)</i>

*Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2017 roku.

Rywalizacja w **Nordic Walking** na **trasie 3,7 km** rozgrywana będzie tylko w kat. **K OPEN i M OPEN**.

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 znów na szóstą 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...

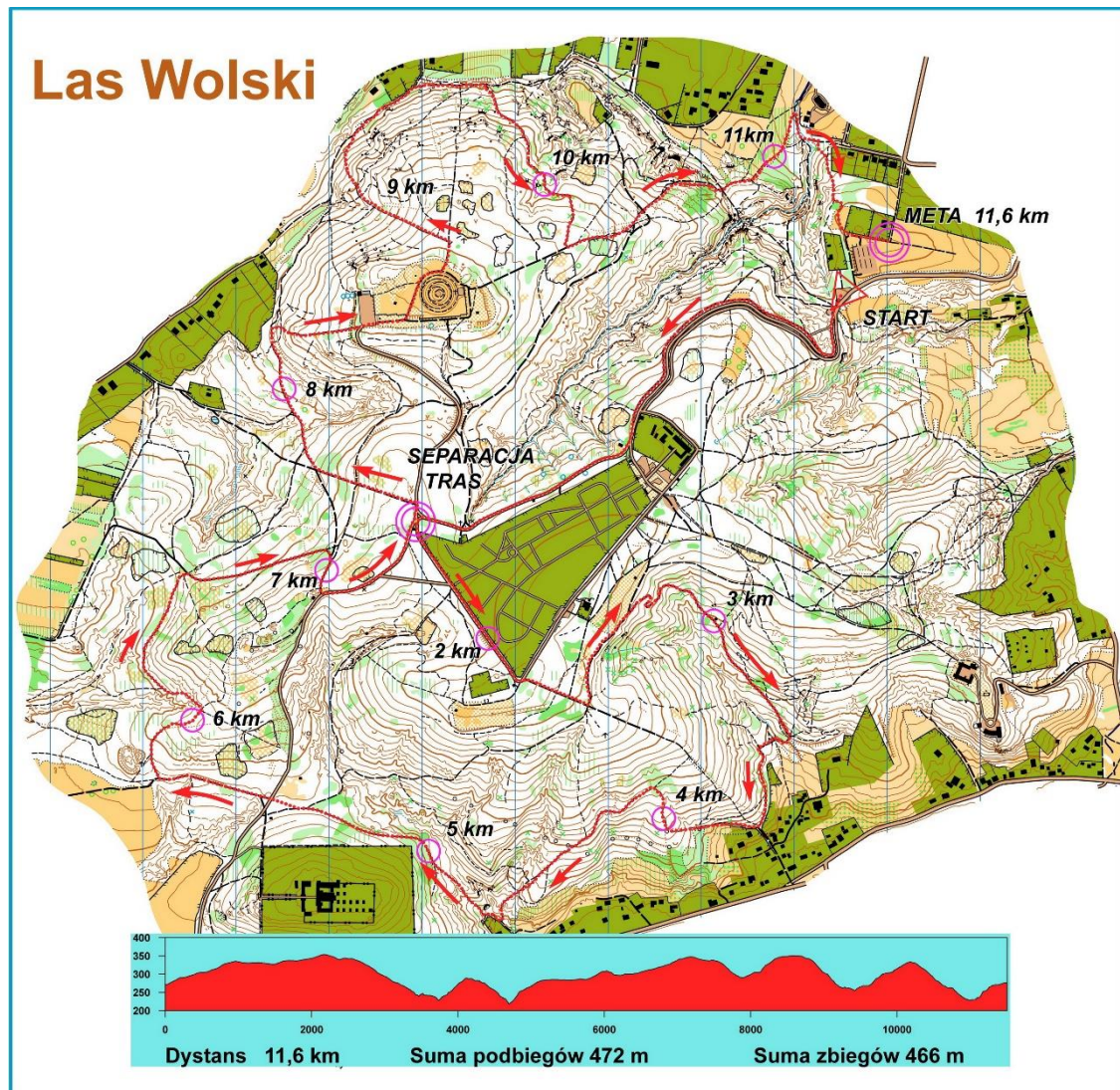
KATEGORIE – TRADYCYJNA PIĄTKA

K16 i M16	<i>do 19 lat (roczniki 1998 i młodsi)</i>
K20 i M20	<i>20-29 lat (roczniki 1997 - 1988)</i>
K30 i M30	<i>30-39 lat (roczniki 1987 - 1978)</i>
K40 i M40	<i>40-49 lat (roczniki 1977 - 1968)</i>
K50 i M50	<i>50-59 lat (roczniki 1967 - 1958)</i>
K60 i M60	<i>60 lat i więcej (rocznik 1957 i starsi)</i>

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2017 roku.*

3. Ambitna Jedenastka

Godzina startu – **11:00**



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

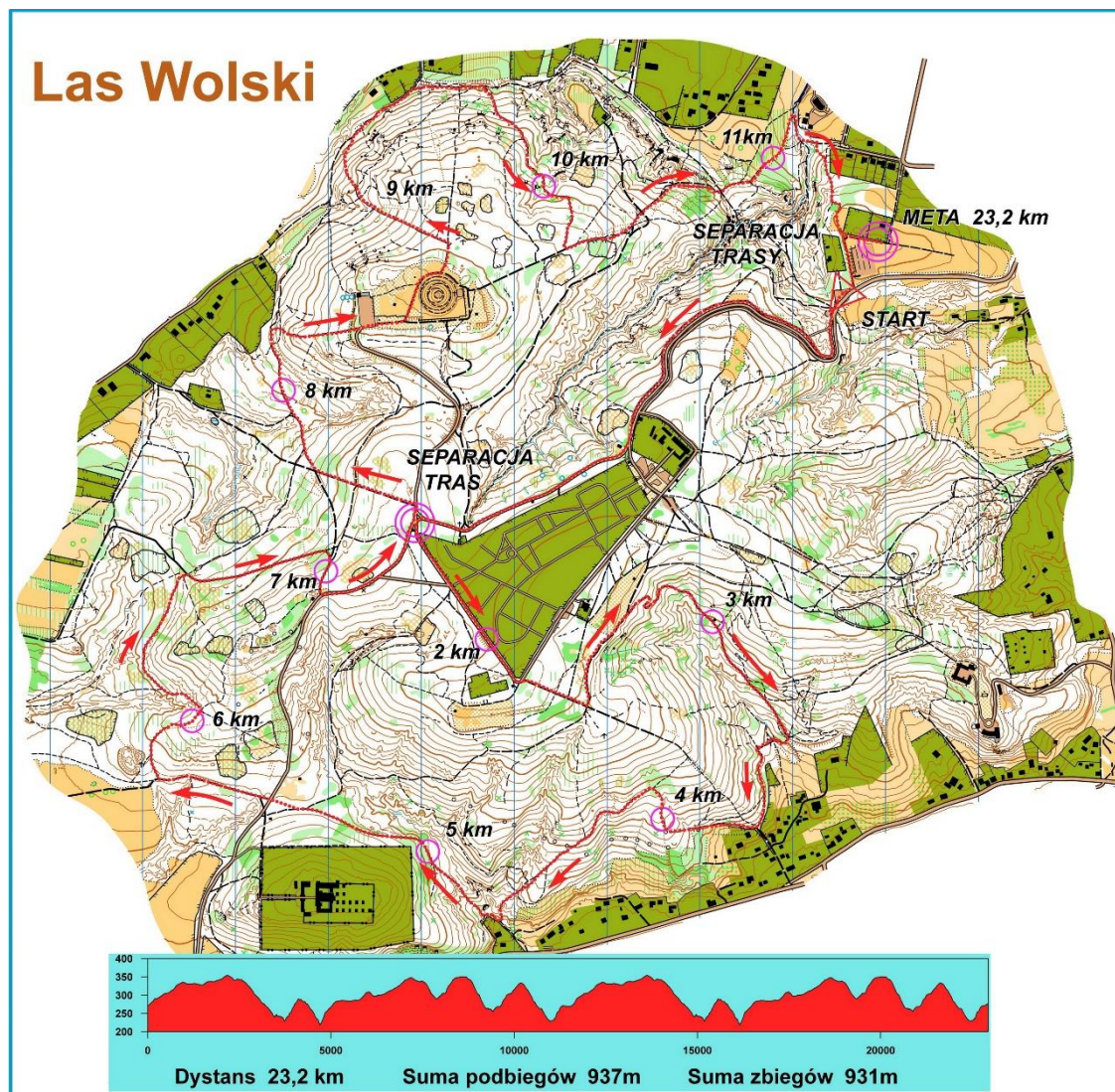
KATEGORIE – AMBITNA JEDENASTKA

K20 i M20	do 29 lat (roczniki 1988 i młodsi)
K30 i M30	30-39 lat (roczniki 1987 - 1978)
K40 i M40	40-49 lat (roczniki 1977 - 1968)
K50 i M50	50-59 lat (roczniki 1967 - 1958)
K60 i M60	60 lat i więcej (rocznik 1957 i starsi)

*Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2017 roku.

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!

KATEGORIE – HARDA DWUDZIESTKA TRÓJKA

K20 i M20	do 29 lat (roczniki 1988 i młodsi)
K30 i M30	30-39 lat (roczniki 1987 - 1978)
K40 i M40	40-49 lat (roczniki 1977 - 1968)
K50 i M50	50-59 lat (roczniki 1967 - 1958)
K60 i M60	60 lat i więcej (rocznik 1957 i starsi)

*Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2017 roku.

VI. Terminy zgłoszeń/opłaty startowe

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

Opłaty startowe – za pojedynczy bieg

W VI edycji GPK obowiązują 3 taryfy opłat za pojedynczy start w zależności od terminu wpłaty

Trasa	dystans	I termin*	II termin**	III termin***
NORDIC WALKING	marsz na 3,7 km	30 zł	40 zł	50 zł
PRZYJAZNA TRÓJKA	bieg na 3,7 km	30 zł	40 zł	50 zł
TRADYCYJNA PIĄTKA	bieg na 5,7 km	40 zł	50 zł	60 zł
AMBITNA JEDENASTKA	bieg na 11,6 km	40 zł	50 zł	60 zł
HARDA DWUDZIESTKA TRÓJKA	bieg na 23,2 km	50 zł	60 zł	70 zł

5 listopada 2017	*I termin: do 18.10.2017	**II termin: 19.10.2017 - 02.11.2017	***III termin: po 02.11.2017
3 grudnia 2017	*I termin: do 15.11.2017	**II termin: 16.11.2017 - 30.11.2017	***III termin: po 30.11.2017
7 stycznia 2018	*I termin: do 20.12.2017	**II termin: 21.12.2017 - 04.01.2018	***III termin: po 04.01.2017
4 lutego 2018	*I termin: do 17.01.2018	**II termin: 18.01.2018 - 01.02.2018	***III termin: po 01.02.2018
4 marca 2018	*I termin: do 14.02.2018	**II termin: 15.02.2018 - 01.03.2018	***III termin: po 01.03.2018

Opłaty startowe – karnet na 5 biegów

W VI edycji GPK obowiązują 2 taryfy opłat za karnet (5 biegów) w zależności od terminu wpłaty

Karnet	Trasa	dystans	I termin – do 18.10	II termin – od 19.10
KARNET SREBRNY	NORDIC WALKING	marsz na 3,7 km	105 zł	115 zł
KARNET SREBRNY	PRZYJAZNA TRÓJKA	bieg na 3,7 km	105 zł	115 zł
KARNET ŻŁOTY	TRADYCYJNA PIĄTKA	bieg na 5,7 km	135 zł	150 zł
KARNET ŻŁOTY	AMBITNA JEDENASTKA	bieg na 11,6 km	135 zł	150 zł
KARNET ŻŁOTY	HARDA DWUDZIESTKA TRÓJKA	bieg na 23,2 km	135 zł	150 zł

KARNET ŻŁOTY – 135 zł (wpłata do 18.10 - 27 zł za jeden bieg) – obowiązuje na trasach:
Tradycyjna Piątka, Ambitna Jedenastka, Harda Dwudziestka Trójka

KARNET SREBRNY – 105 zł (wpłata do 18.10 - 21 zł za jeden bieg) – obowiązuje na trasach:
Przyjazna Trójka, Nordic Walking

W VI 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** lub karnet **40 zł**. Prosimy przynieść legitymacje szkolną przy odbieraniu numerów startowych.

Rejestracja przez [formularz zgłoszeń](#)

VII. Zgłoszenia

Istnieją trzy możliwości zgłoszenia:

1. Wcześniejsze, tańsze, online:

Zakup karnetu na 5 biegów (5 listopada, 3 grudnia, 7 stycznia, 4 lutego, 4 marca)

Aby zakupić karnet należy zgłosić się poprzez [formularz zgłoszeniowy](#) na stronie www.krakowbiega.pl, oraz przelać odpowiednią opłatę startową (wg. tabel ze str. 6) na konto: WOJSKOWY KLUB SPORTOWY WAWEL 60 1500 1979 1219 7003 7691 0000 **maksymalnie do środy 01.11.2017 (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). Jediną możliwością zmiany dystansu jest zgłoszenie tej informacji na adres mailowy: krakowbiega@gmail.com nie mniej niż tydzień przed biegiem.

*Zmiana dystansu wiąże się z przedrukowaniem numeru zintegrowanego z chipem co generuje koszty dodatkowe **10 zł**. Pragniemy zaznaczyć, że aby być sklasyfikowanym w całym cyklu należy ukończyć **4 biegi na jednym dystansie**.*

2. Zgłoszenie online przed każdym biegiem.

Należy zgłosić się poprzez [formularz zgłoszeniowy](#) na stronie www.krakowbiega.pl oraz przelać odpowiednią opłatę startową (wg. tabel ze str. 6) 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 1 bieg.**

3. Zgłoszenie w dniu zawodów.

Przypominamy, że w VI edycji Grand Prix Krakowa cena zależna jest od terminu wpłaty (str. 6).

VIII. Nagrody

Na każdym etapie nagradzane są 3 pierwsze miejsca w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn oraz wyróżnieni zostaną zwycięzcy w 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 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 2017/2018

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.

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. Start masowy trwa od godziny 11:00 do godziny 11:03 (odpowiednio 10:20 i 10:23), **osoby „spóźnione” będą liczone tak jakby wystartowały o 11:03.**
7. Niniejszy regulamin może ulec zmianie, o czym uczestnicy zostaną uprzednio powiadomieni, poprzez komunikat na stronie internetowej.
8. Organizator ma prawo wprowadzić limit zawodników.
9. Osoby niepełnoletnie mogą startować tylko za pisemną zgodą opiekunów prawnych. Start osób niepełnoletnich dopuszcza się tylko na trasie Przyjaznej Trójki i Tradycyjnej Piątki. Dłuższe trasy adresowane są dla dorosłych.
10. Limit czasu w biegu górskim wynosi 3,5 godziny – wszystkie kategorie i trasy.

W razie pytań, zapraszamy na

<http://www.krakowbiega.pl> oraz krakowbiega@gmail.com