



VII EDYCJA - REGULAMIN

I. Cele imprezy

1. Popularyzacja i upowszechnianie sportu jako sposobu na aktywny wypoczynek.
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

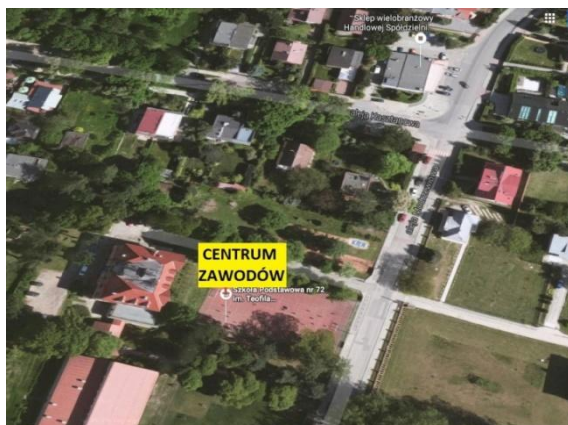
30-084 Kraków

www.wawelbno.pl

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. | 4 listopada | 2018 |
| 2. | 2 grudnia | 2018 |
| 3. | 6 stycznia | 2019 |
| 4. | 3 lutego | 2019 |
| 5. | 3 marca | 2019 |

IV. Biuro zawodów

Czynne w dniu zawodów od **8:00 do 10:30** w centrum zawodów:

Szkoła Podstawowa nr 72 - aleja Modrzewiowa 23, Kraków

V. Trasy i kategorie

1. Przyjazna Trójka - bieg dla dzieci - Nordic Walking

Godzina startu – **10:00**



Trasa adresowana jest dla osób, którzy chcą sprawdzić swoje umiejętności na krótszym dystansie, gdzie przeważa nawierzchnia asfaltowa. Na Przyjaznej Trójce prowadzona będzie również oddzielna klasyfikacja dla zawodników **Nordic Walking**, których to właśnie w ten sposób chcielibyśmy zachęcić do wyboru tej trasy!

KATEGORIE - PRZYJAZNA TRÓJKA

K13 i M13	<i>do 15 lat (roczniki 2003 i młodszy)</i>
K16 i M16	<i>do 19 lat (roczniki 1999 i młodszy)</i>
K20 i M20	<i>20-29 lat (roczniki 1998 - 1989)</i>
K30 i M30	<i>30-39 lat (roczniki 1988 - 1979)</i>
K40 i M40	<i>40-49 lat (roczniki 1978 - 1969)</i>
K50 i M50	<i>50-59 lat (roczniki 1968 - 1959)</i>
K60 i M60	<i>60-69 lat (roczniki 1958 - 1949)</i>
K70 i M70	<i>70 lat i więcej (rocznik 1948 i starsi)</i>

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2018 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 – **10:40**



Trasa adresowana jest dla biegaczy, którzy wciąż chcą sprawdzać się na starej trasie. Macie taką możliwość, stąd Tradycyjna Piątka znów na siódmą 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...

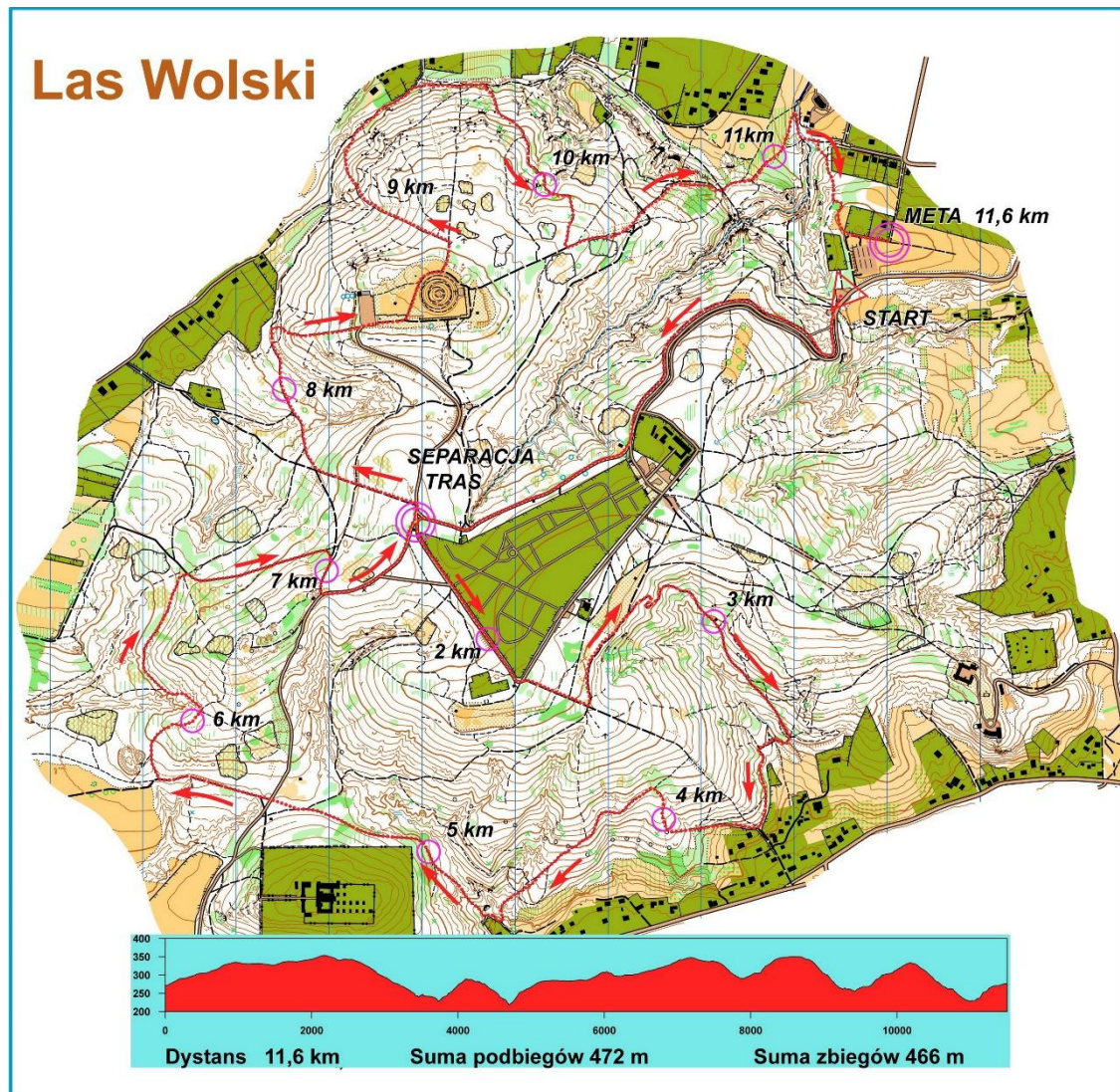
KATEGORIE – TRADYCYJNA PIĄTKA

K16 i M16	<i>do 19 lat (roczniki 1999 i młodsi)</i>
K20 i M20	<i>20-29 lat (roczniki 1998 - 1989)</i>
K30 i M30	<i>30-39 lat (roczniki 1988 - 1979)</i>
K40 i M40	<i>40-49 lat (roczniki 1978 - 1969)</i>
K50 i M50	<i>50-59 lat (roczniki 1968 - 1959)</i>
K60 i M60	<i>60-69 lat (roczniki 1958 - 1949)</i>
K70 i M70	<i>70 lat i więcej (rocznik 1948 i starsi)</i>

**Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2018 roku.*

3. Ambitna Jedenastka

Godzina startu – 10:40



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

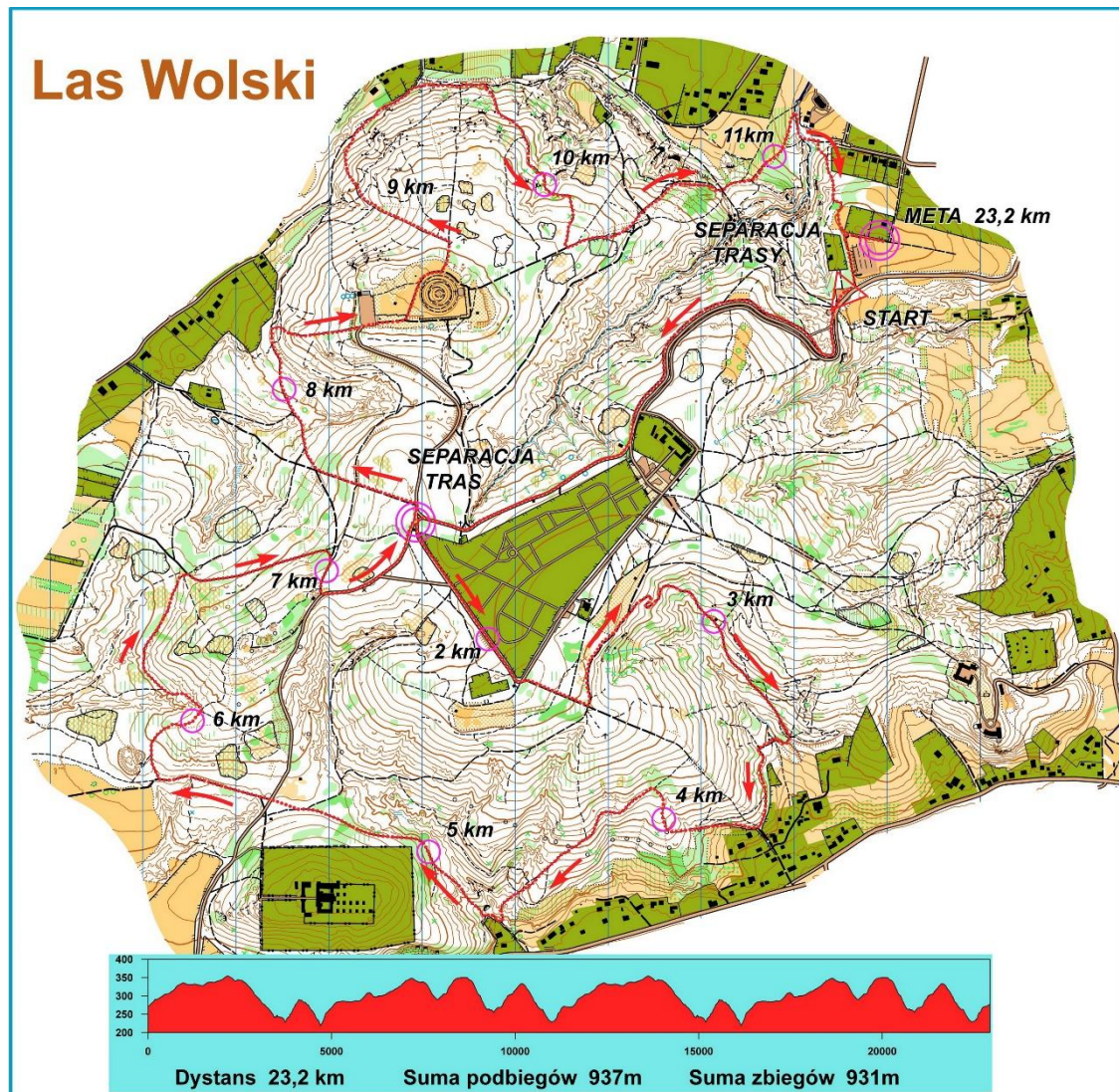
KATEGORIE – AMBITNA JEDENASTKA

K20 i M20	20-29 lat (roczniki 1998 - 1989)
K30 i M30	30-39 lat (roczniki 1988 - 1979)
K40 i M40	40-49 lat (roczniki 1978 - 1969)
K50 i M50	50-59 lat (roczniki 1968 - 1959)
K60 i M60	60-69 lat (roczniki 1958 - 1949)
K70 i M70	70 lat i więcej (rocznik 1948 i starsi)

*Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2018 roku.

4. Harda Dwudziestka Trójka

Godzina startu – **11:20**



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	20-29 lat (roczniki 1998 - 1989)
K30 i M30	30-39 lat (roczniki 1988 - 1979)
K40 i M40	40-49 lat (roczniki 1978 - 1969)
K50 i M50	50-59 lat (roczniki 1968 - 1959)
K60 i M60	60-69 lat (roczniki 1958 - 1949)

*Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2018 roku.

5. Bieg dla dzieci

Trasa oraz informacje dot. biegu popularyzacyjnego dla dzieci dostępne będą wkrótce.

VI. Terminy zgłoszeń/opłaty startowe

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

Opłaty startowe – za pojedynczy bieg

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

Trasa	dystans	I termin*	II termin**	III termin***
BIEG DLA DZIECI	bieg na 1,5 km	10 zł	10 zł	10 zł
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	45 zł	55 zł	65 zł
HARDA DWUDZIESTKA TRÓJKA	bieg na 23,2 km	50 zł	60 zł	70 zł

4 listopada 2018	*I termin: do 17.10.2018	**II termin: 18.10.2018 – 28.10.2018	***III termin: w biurze zawodów
4 grudnia 2018	*I termin: do 14.11.2018	**II termin: 15.11.2018 – 25.11.2018	***III termin: w biurze zawodów
6 stycznia 2019	*I termin: do 19.12.2018	**II termin: 20.12.2018 – 30.12.2018	***III termin: w biurze zawodów
3 lutego 2019	*I termin: do 16.01.2019	**II termin: 17.01.2019 – 27.01.2019	***III termin: w biurze zawodów
3 marca 2019	*I termin: do 13.02.2019	**II termin: 14.02.2019 – 24.02.2019	***III termin: w biurze zawodów

Opłaty startowe – karnet na 5 biegów

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

Trasa	dystans	I termin – do 30.09	II termin 1.10-28.10
BIEG DLA DZIECI	bieg na 1,5 km	40 zł	40 zł
NORDIC WALKING	marsz na 3,7 km	120 zł	135 zł
PRZYJAZNA TRÓJKA	bieg na 3,7 km	120 zł	135 zł
TRADYCYJNA PIĄTKA	bieg na 5,7 km	135 zł	150 zł
AMBITNA JEDENASTKA	bieg na 11,6 km	150 zł	165 zł
HARDA DWUDZIESTKA TRÓJKA	bieg na 23,2 km	165 zł	180 zł

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 startem.

Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. W przypadku kontuzji lub nagłych sytuacji losowych dopuszczamy możliwość przeniesienia wpłaty na innego zawodnika. W powyższym wypadku prosimy o kontakt przez kontakt@krakowbiega.pl.

VII. Zgłoszenia

Istnieją trzy możliwości zgłoszenia:

1. Wcześniejsze, tańsze, online:

Zakup karnetu na 5 biegów (4 listopada, 2 grudnia, 6 stycznia, 3 lutego, 3 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 niedzieli 28.10.2018 (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 krócej niż tydzień przed zawodami.

*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 niedzieli (włącznie) poprzedzającej dany bieg

- z dopiskiem: **Imię i Nazwisko, rocznik, dystans, opłata za 1 bieg.**

3. Zgłoszenie w dniu zawodów.

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 – nagrody rzeczowe, dyplomy, puchary

3 pierwsze miejsca w kategorii wiekowej – drobne nagrody rzeczowe, dyplomy, statuetki

IX. Zasady punktacji w klasyfikacji generalnej

Grand Prix Krakowa w biegach górskich 2018/2019

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. Podczas VI edycji Grand Prix Krakowa w biegach górskich nie będą przydzielane 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. 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. 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. 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 10:00 do godziny 10:03 (odpowiednio 10:43 i 11:23), **osoby „spóźnione” będą liczone tak jakby wystartowały o 10:03.**
7. Niniejszy regulamin może ulec zmianie, o czym uczestnicy zostaną uprzednio powiadomieni, poprzez komunikat na stronie internetowej.
8. Limity uczestników na poszczególne dystanse – Przyjazna Trójka (300 osób), Tradycyjna Piątka (300 osób), Ambitna Jedenastka (600 osób), Harda Dwudziestka Trójka (400 osób).

9. Osoby niepełnoletnie mogą startować tylko za pisemną zgodą opiekunów prawnych. Start osób niepełnoletnich dopuszcza się tylko na trasie biegu dla dzieci, Przyjaznej Trójki i Tradycyjnej Piątki. Dłuższe trasy adresowane są dla dorosłych.
10. Limit czasu w biegu górskim wynosi 3,5 godziny – Harda Dwudziestka Trójka; 2 godziny – pozostałe trasy.

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