



## X EDYCJA - 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 Lasu Wolskiego.
4. Wkład w promocję imprez sportowych w województwie małopolskim.
5. Integracja zawodników z całej Polski dzięki sportowej rywalizacji.
6. Integracja rodzin poprzez sport.

### II. Organizator



#### Wojskowy Klub Sportowy „Wawel”

ul. Podchorążych 3  
30-084 Kraków  
[www.wawelbno.pl](http://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, Kraków

#### Klasyczne zawody

1. 7 listopada 2021
2. 5 grudnia 2021
3. 9 stycznia 2022
4. 6 lutego 2022
5. 6 marca 2022

#### Rywalizacja GPS

1. 6 listopada 2021
2. 4 grudnia 2021
3. 8 stycznia 2022
4. 5 lutego 2022
5. 5 marca 2022

#### IV. Biuro zawodów

Wszystkie biegi - parking przy **ul. Kukułczej** / szkoła przy **ul. Modrzewiowej** – w zależności od obowiązującej sytuacji epidemicznej. Dodatkowo tylko przed pierwszym biegiem (7 listopada) – czynne w sobotę w biurze WKS Wawel przy **ul. Podchorążych 3**.

#### V. Trasy i kategorie

W ramach X edycji Grand Prix Krakowa w Biegach Górskich planujemy organizację pięciu odrębnych biegów - Przyjazna Trójka, Tradycyjna Piątka, Ambitna Jedenastka, Harda Dwudziestka Trójka i Ultra GPK (35 km).

### 1. Przyjazna Trójka, Nordic Walking (3,7 km)

Godziny Startu – **Przyjazna Trójka 9:40, Nordic Walking 9:45**



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**.

## KATEGORIE - PRZYJAZNA TRÓJKA

<b>K12 i M12</b>	do 12 lat (roczniki 2009 i młodsi)
<b>K13 i M13</b>	do 15 lat (roczniki 2008 - 2006)
<b>K16 i M16</b>	do 19 lat (roczniki 2005 - 2002)
<b>K20 i M20</b>	20-29 lat (roczniki 2001 – 1992)
<b>K30 i M30</b>	30-39 lat (roczniki 1991 - 1982)
<b>K40 i M40</b>	40-49 lat (roczniki 1981 - 1972)
<b>K50 i M50</b>	50-59 lat (roczniki 1971 - 1962)
<b>K60 i M60</b>	60-69 lat (roczniki 1961 - 1952)
<b>K70 i M70</b>	70 lat i więcej (rocznik 1951 i starsi)

\*Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2021 roku.

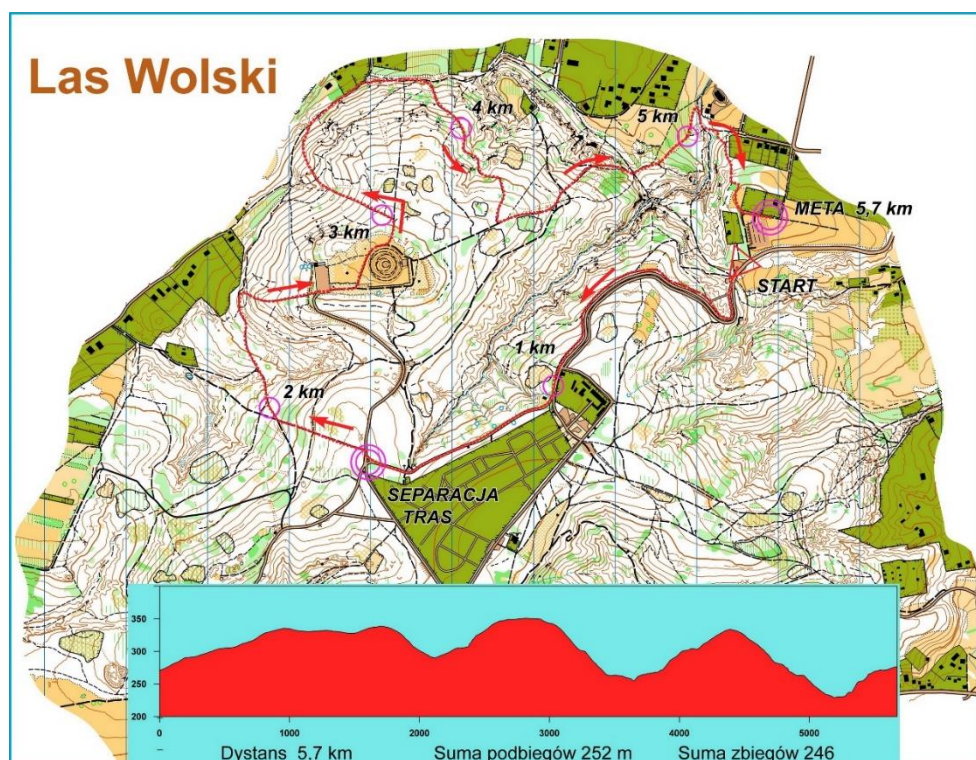
Rywalizacja w **Nordic Walking** na trasie **3,7 km** rozgrywana będzie tylko w kat. **K OPEN** i **M OPEN**.

Dzieci zapraszamy na marszobieg 3,7 km – obowiązuje 50% zniżka. Każde dziecko do 10 lat, które ukończy cały cykl otrzyma dodatkowy gadżet od organizatora.

Limit czasu – 2 godziny.

## 2. Tradycyjna Piątka (5,7 km)

Godzina startu – **11:00**





Trasa adresowana jest dla biegaczy, którzy wciąż chcą sprawdzać się na starej trasie. Macie taką możliwość, stąd Tradycyjna Piątka już po raz dziesiąty na Grand Prix Krakowa w Biegach Górskich! Jak zwykle nie zabraknie podbiegów, zbiegów i litrów wylanego potu! Tradycyjna Piątka to również trasa z największą średnią liczbą przewyższeń, będzie się działo!

## KATEGORIE – TRADYCYJNA PIĄTKA

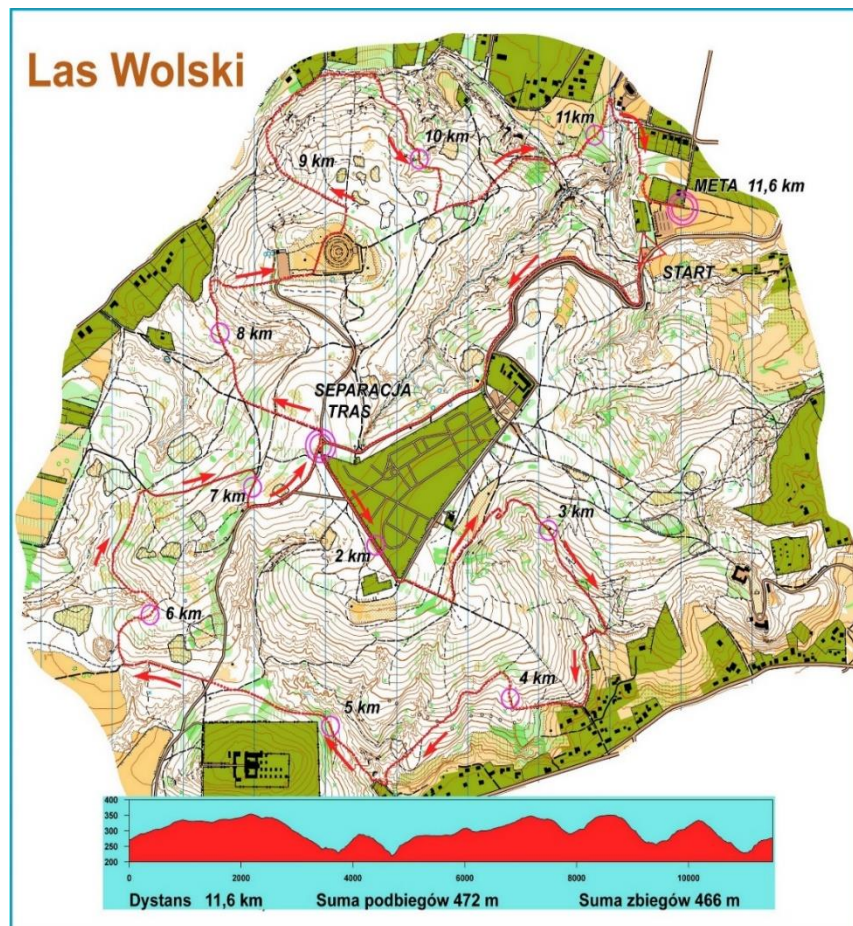
<b>K16 i M16</b>	do 19 lat (roczniki 2005 - 2002)
<b>K20 i M20</b>	20-29 lat (roczniki 2001 – 1992)
<b>K30 i M30</b>	30-39 lat (roczniki 1991 - 1982)
<b>K40 i M40</b>	40-49 lat (roczniki 1981 - 1972)
<b>K50 i M50</b>	50-59 lat (roczniki 1971 - 1962)
<b>K60 i M60</b>	60-69 lat (roczniki 1961 - 1952)
<b>K70 i M70</b>	70 lat i więcej (rocznik 1951 i starsi)

*\*Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2021 roku.*

Limit czasu – 2 godziny.

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

Godzina startu – **12:00**



Trasa adresowana jest do wszystkich tych, którzy poszukują prawdziwych wyzwań. Z pewnością urozmaicona trasa, liczne przewyższenia i kolejne kilometry sprawią, że każdy z biegów pozostanie Wam na długo w pamięci!

## KATEGORIE – AMBITNA JEDENASTKA

<b>K20 i M20</b>	<i>do 19 lat (roczniki 2003 - 1992)</i>
<b>K30 i M30</b>	<i>30-39 lat (roczniki 1991 - 1982)</i>
<b>K40 i M40</b>	<i>40-49 lat (roczniki 1981 - 1972)</i>
<b>K50 i M50</b>	<i>50-59 lat (roczniki 1971 - 1962)</i>
<b>K60 i M60</b>	<i>60-69 lat (roczniki 1961 - 1952)</i>
<b>K70 i M70</b>	<i>70 lat i więcej (rocznik 1951 i starsi)</i>

*\*Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2020 roku.*

Limit czasu – 2 godziny.

## 4. Harda Dwudziestka Trójka (23,2 km)

Godzina startu – **9:00**

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

<b>K20 i M20</b>	<i>do 19 lat (roczniki 2003 - 1992)</i>
<b>K30 i M30</b>	<i>30-39 lat (roczniki 1991 - 1982)</i>
<b>K40 i M40</b>	<i>40-49 lat (roczniki 1981 - 1972)</i>
<b>K50 i M50</b>	<i>50-59 lat (roczniki 1971 - 1962)</i>
<b>K60 i M60</b>	<i>60-69 lat (roczniki 1961 i starsi)</i>

*\*Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2021 roku.*

Limit czasu – 3,5 godziny.

## 5. Ultra GPK (35 km)

Godzina startu – **9:00**

X edycja to czas zmian! Jedną ze wspomnianych nowinek będzie wprowadzenie najdłuższego do tej pory w historii GPK dystansu – 35 km. Rywalizacja na trzech pętlach, brzmi jak wyzwanie? Czekamy na śmiałków!

## KATEGORIE – ULTRA GPK

**K20 i M20** do 19 lat (roczniki 2003 - 1992)

**K30 i M30** 30-39 lat (roczniki 1991 - 1982)

**K40 i M40** 40-49 lat (roczniki 1981 - 1972)

**K50 i M50** 50-59 lat (roczniki 1971 - 1962)

**K60 i M60** 60-69 lat (roczniki 1961 i starsi)

*\*Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2021 roku.*

Limit czasu – 5 godzin.

W przypadku niewielkiej liczby zgłoszeń, organizator zastrzega sobie prawo do łączenia kategorii wiekowych.

## VI. Terminy zgłoszeń/opłaty startowe

**Cena zależna od terminu wpłaty. 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 X edycji GPK obowiązują 3 taryfy opłat za karnet (5 biegów) w zależności od terminu zgłoszeń:

	<b>I termin zgłoszeń – 31.08</b>	<b>II termin zgłoszeń – 30.09</b>	<b>III termin zgłoszeń – 31.10</b>
<b>Przyjazna Trójka, Nordic Walking (3,7 km)</b>	<b>120 zł / 60 zł*</b> (24 zł za bieg / 12 zł za bieg)	<b>150 zł / 75 zł</b> (30 zł za bieg / 15 zł za bieg)	<b>160 zł / 80 zł</b> (32 zł za bieg / 16 zł za bieg)
<b>Tradycyjna Piątka (5,7 km)</b>	<b>135 zł / 67,5 zł</b> (27 zł za bieg / 13,5 zł za bieg)	<b>150 zł / 75 zł</b> (30 zł za bieg / 15 zł za bieg)	<b>170 zł / 85 zł</b> (34 zł za bieg / 17 zł za bieg)
<b>Ambitna Jedenastka (11,6 km)</b>	<b>150 zł</b> (30 zł za bieg)	<b>170 zł</b> (34 zł za bieg)	<b>190 zł</b> (38 zł za bieg)
<b>Harda Dwudziestka Trójka (23,2 km)</b>	<b>165 zł</b> (33 zł za bieg)	<b>185 zł</b> (37 zł za bieg)	<b>210 zł</b> (42 zł za bieg)
<b>Ultra GPK (35 km)</b>	<b>180 zł</b> (36 zł za bieg)	<b>200 zł</b> (40 zł za bieg)	<b>230 zł</b> (46 zł za bieg)

\*Opłata startowa dla osób niepełnoletnich oraz dla seniorów 65+ wynosi 50% podstawowej stawki wpisowego.

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 X 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.

<b>Cena za drugi karnet</b>	<b>75 zł</b> (15 zł za bieg)
<b>Cena za trzeci karnet</b>	<b>50 zł</b> (10 zł za bieg)
<b>Cena za każdy następny karnet</b>	<b>25 zł</b> (5 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 15 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 wszechczasów GPK. Wyniki znajdziecie na stronie [krakowbiega.pl](http://krakowbiega.pl).

Osoby, korzystające ze zwolnienia, prosimy o dokonanie zgłoszenia przez formularz zgłoszeniowy i przesłanie informacji drogą e-mailową. Płatność w systemie zostanie odznaczona.

## VII. Zgłoszenia

**Zakup karnetu na 5 biegów (6-7.11, 4-5.12, 8-9.01, 5-6.02, 5-6.03).**

Aby zakupić karnet należy zgłosić się poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie [www.krakowbiega.pl](http://www.krakowbiega.pl), oraz przelać 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 2.11.2021 (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).*

## VIII. Sobotnia rywalizacja GPS

W ramach X edycji GPK, wzorem ubiegłego sezonu, planujemy rozszerzyć niedzielne zawody o sobotnią rywalizację GPS. Rywalizacja GPS odbywać się będzie na wyznakowanych trasach GPK, zapewniamy obsługę foto w wyznaczonych godzinach oraz udział w losowaniu nagród.

Sobotnia rywalizacja **nie wlicza się** do klasyfikacji poszczególnych etapów (na podium staną zawodnicy, którzy realnie przybiegną w TOP3 niedzielnych zawodów, które odbędą się przy pomocy elektronicznego pomiaru czasu).

Aby docenić wysiłek startujących na trasach GPK w soboty oraz zwiększyć możliwość rywalizacji w całym cyklu GPK, rywalizację GPS **będziemy wliczać do:**

- **klasyfikacji zespołowych**
- **klasyfikacji Iron GPK**
- **a także do klasyfikacji generalnej**

W przypadku udziału danego zawodnika na tym samym dystansie zarówno w rywalizacji GPS, jak i w niedzielnych klasycznym wydarzeniu, uznajemy wynik osiągnięty przy pomocy pomiaru czasu.

**Pojedyncze niedzielne zawody pozostaną zatem autonomicznymi wydarzeniami, jednak rywalizacja w ramach całego cyklu odbywać będzie się na podstawie wyników z sobotnio-niedzielnego biegan.**



## IX. 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 X.

**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 X edycji GPK.

## X. Zasady punktacji w klasyfikacji generalnej GPKwBG 2021/2022

**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 edycji Grand Prix Krakowa w biegach górskich nie będą przydzielane dodatkowe 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.

Klasyfikacja generalna prowadzona jest według czasów netto.

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**.

## XI. Dodatkowe klasyfikacje

### **IRON GPK (Nowość)**

Czas na kolejną nowinkę przygotowaną specjalnie z okazji jubileuszowej X edycji GPK! Obserwując Waszą rywalizację w poprzednich latach, narodził się pomysł uhonorowania najbardziej wytrwałych zawodników – startujących na kilku dystansach w ramach Grand Prix.

Iron GPK to wielodystansowa rywalizacja, gdzie o zwycięstwie decyduje suma wszystkich zdobytych punktów ze wszystkich dystansów rozgrywanych w sobotę i w niedzielę. Punkty przydzielane według klasyfikacji generalnej OPEN. Rywalizacja osobno wśród mężczyzn i

kobiet.

\*Jan Kowalski startuje w listopadzie na dystansie 3,7 km, 5,7 km i 11,6 km. Zwycięża dwa z trzech biegów (100 punktów za zwycięstwo) a na trzecim zgodnie ze stratą czasową otrzymuje 19,19 pkt. Do klasyfikacji Iron GPK po pierwszym etapie Jan Kowalski otrzyma 219,19 pkt.

\*\*Do rywalizacji Iron GPK wliczane będą wyniki osiągnięte w ramach dystansów biegów. Punkty zdobyte w ramach Nordic Walking nie będą zaliczane do tej klasyfikacji.

Nagrody:

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

## Klasyfikacja drużynowa

Podczas X 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 (Przyjazna Trójka, Nordic Walking Tradycyjna Piątka, Ambitna Jedenastka, Harda Dwudziestka Trójka, Ultra GPK) w biegach sobotnio-niedzielnym. Mamy nadzieję, że tradycyjnie zabawa i rywalizacja o TOP6 będzie ekscytująca!

## Sztafeta X edycji GPK

Trzeci rok z rzędu, chcemy zorganizować klasyfikację, w której o zwycięstwie decydować będzie nie tylko liczebność zespołu, ale przede wszystkim moc zawodników na poszczególnych dystansach. Zachęcamy do zapoznania się z zasadami punktacji. W razie pytań służymy pomocą!

1. W skład każdego zespołu wchodzi (jeden) najlepszy zawodnik lub zawodniczka z każdego z czterech podstawowych dystansów – Przyjazna Trójka, Tradycyjna Piątka, Ambitna Jedenastka, Harda Dwudziestka Trójka.
2. Punkty do „sztafety X edycji GPK” będą przydzielane według punktów klasyfikacji generalnej OPEN na każdym z czterech dystansów.
3. Do punktacji w ramach sztafety X edycji GPK w tym sezonie zaliczane będzie **wszystkie 5 biegów** organizowanych w ramach Grand Prix.
4. Nagrody – trofea dla najlepszych zespołów.

Zgłoszenia poprzez odrębny formularz zgłoszeniowy. Tym razem rezygnujemy z pobierania dodatkowego wpisowego za udział w tej klasyfikacji.

## XII. 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](mailto: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.

## XIII. 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 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 przesyłać przez formularz reklamacyjny **maksymalnie do 7 dni** od danych zawodów.
9. Zapotrzebowanie na faktury prosimy przesyłać (wraz z dołączeniem potwierdzenia przelewu) na adres [kontakt@krakowbiega.pl](mailto:kontakt@krakowbiega.pl) **maksymalnie 14 dni** od dokonania płatności.
10. Osoby, które zrezygnują ze startu nie mogą ubiegać się o zwrot wpisowego.
11. Zawody zostaną rozegrane zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami. W razie konieczności organizacji startów falowych, dopuszczamy ewentualną możliwość zmiany podanych godziny startów.
12. W przypadku konieczności odwołania klasycznego wydarzenia z uwagi na rządowe regulacje związane z COVID-19 organizator przewiduje organizację wyścigów w

wyznaczonych terminach w formie indywidualnej (wzorem IX edycji) lub zwrot opłaty w formie Voucheru do wykorzystania podczas kolejnych edycji.

**W razie pytań, zapraszamy na**  
**krakowbiega.pl oraz [kontakt@krakowbiega.pl](mailto:kontakt@krakowbiega.pl)**