



DUE ATLETI, UNA BICI, CAMBI ILLIMITATI

**RUN & BIKE**

LA GARA PODISTICA A COPPIE

# COS'È LA RUN&BIKE?



**La RUN&BIKE è una gara PODISTICA a coppie.**

Ogni squadra è composta da due atleti che devono rimanere insieme per tutta la durata della gara.

Un atleta corre, l'altro lo affianca e lo segue a brevissima distanza in bici. L'obiettivo è tagliare insieme il traguardo nel minor tempo possibile.



**RUN & BIKE**  
LA GARA PODISTICA A COPPIE

# STRATEGIA DI GARA



*I cambi tra runner e biker sono illimitati e liberi per tutta la durata della gara.*

Nella fase di bike, dato che l'andatura è dettata dal runner, l'atleta in bici avrà modo di recuperare.

La scelta della tattica di gara sta nella frequenza dei cambi, che saranno fondamentali per gestire al meglio le "energie podistiche" della squadra.



**RUN & BIKE**  
LA GARA PODISTICA A COPPIE

# PERCHÈ RUN&BIKE?



Perché è una gara divertente e velocissima: la tipologia di gara ti porta a dare sempre il massimo, alternando momenti di massima intensità (fase di corsa) a momenti di recupero (fase di bici).

*Si corre ad una velocità mai raggiunta prima, garantito!*



## Perchè?

Perché è come fare delle ripetute con recupero attivo.

Perfette per i runner, particolarmente indicate per i triatleti, con la RUN&BIKE si allena anche la transizione bici-corsa!

Scoprirai un nuovo modo di allenarti e tenerti in forma nei periodi più freddi dell'anno.

**RUN & BIKE**  
LA GARA PODISTICA A COPPIE

**DIVIDI LO SFORZO,  
AUMENTA LA VELOCITA'**



La RUN&BIKE è un format spettacolare e competitivo!

Se la coppia è equilibrata e la gara ben gestita, si corre sempre «a tutta»!

*Più la «ripetuta» è breve, più la velocità aumenta!*

La coppia deve essere affiatata e gli atleti devono riuscire ad adattarsi alle varie fasi della gara.

E' fondamentale trovare la giusta sincronia e la distanza perfetta da percorrere tra un cambio e l'altro: il compromesso tra massimizzazione della performance del runner e il recupero del biker non è scontato..

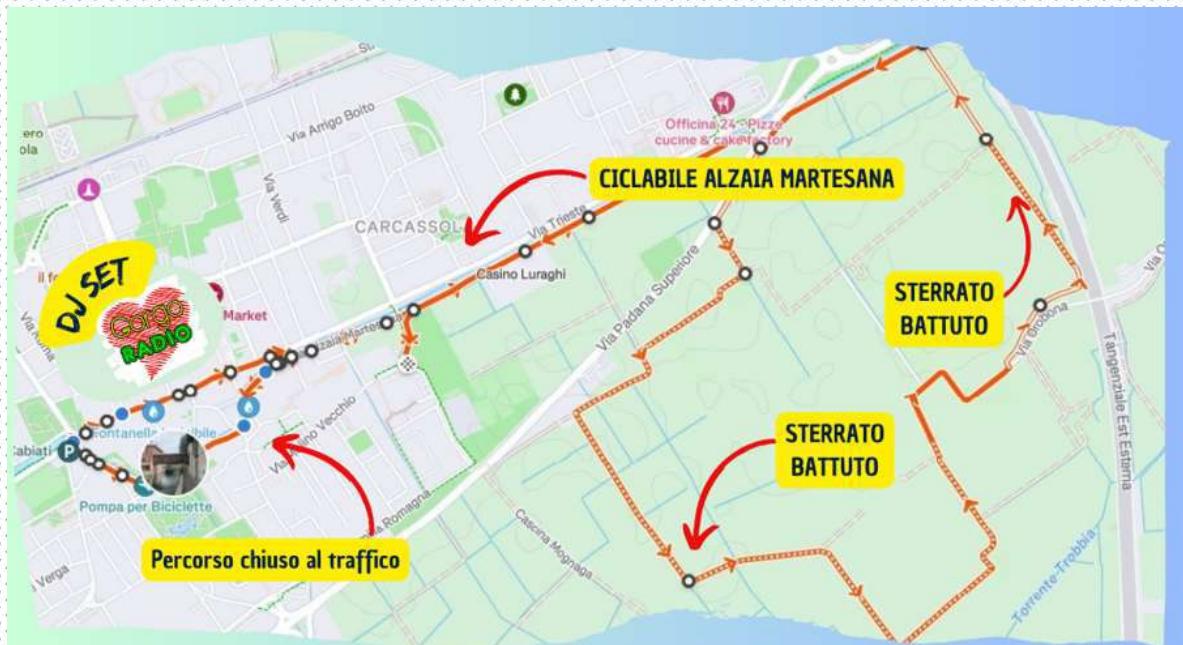


**RUN & BIKE**  
**LA GARA PODISTICA A COPPIE**

# PERCORSO CHIUSO AL TRAFFICO!

**20<sup>B.P.M.</sup>**  
triathlon · run · events

*Il percorso misura circa 15Km ed è totalmente pianeggiante. La parte iniziale si sviluppa nelle campagne a Sud di Gorgonzola, dove il terreno è sterrato, ma ben battuto. Nella seconda parte ci si sposta sull'Alzaia Naviglio Martesana e nel cuore della città, dove un circuito multilap veloce e spettacolare permetterà agli atleti più passaggi nel centro storico, reso pedonale appositamente per la gara.*



**RUN & BIKE**  
LA GARA PODISTICA A COPPIE

RUN,  
BIKE

# ATTREZZATURA



La bicicletta ideale per affrontare la gara è la MTB, ma **qualsiasi bici va bene**, dato che serve solamente per stare al passo con il podista.

Il percorso poi non presenta particolari ostacoli o asperità e il suolo è sempre battuto e scorrevole.

Il casco è caldamente consigliato (obbligatorio per i minorenni).



**RUN & BIKE**  
LA GARA PODISTICA A COPPIE

# INFO GARA



**Domenica 15 Marzo 2026**

- ✓ Ritrovo, partenza e arrivo: Centro sportivo Seven Infinity, via toscana 7, Gorgonzola (MI)
- ✓ Ritrovo e ritiro pettorali dalle ore 10:00
- ✓ Briefing tecnico: ore 11:30
- ✓ Partenza unica: ore 12.00
- ✓ Gara cronometrata con classifica
- ✓ Trofei e premi per il podio femminile, maschile, coppie miste e coppie genitori-figli



**RUN & BIKE**  
LA GARA PODISTICA A COPPIE

# SERVIZI



- ✓ Gara cronometrata con CHIP con classifica
- ✓ Percorso NO auto e chiusura al traffico del centro città
- ✓ T-Shirt esclusiva dell'evento
- ✓ Foto e video inclusi nell'iscrizione
- ✓ Pasta Party per tutti gli atleti al termine della gara
- ✓ Angolo Nutrizionista - Integrazione pre, durante e post gara
- ✓ Angolo Plastic Free – Sensibilizzazione alla raccolta differenziata
- ✓ Punto acqua intermedio
- ✓ Servizio apripista e servizio "scopa"
- ✓ Ambulanza e servizio assistenza sanitario garantito
- ✓ Deposito borse in zona partenza/arrivo (non custodito)
- ✓ Spogliatoi con bagni e docce disponibili all'interno del centro sportivo adiacente al villaggio gara.
- ✓ Ampio parcheggio in zona partenza/arrivo
- ✓ Intrattenimento e musica a cura di Gorgo Radio
- ✓ Speakeraggio a cura 200bpm
- ✓ ***Divertimento garantito!***



# PREMIAZIONI

**200**<sup>B.P.M.</sup>  
triathlon · run · events

*Trofei e premi per i podi delle CINQUE categorie:*

MASCHILE – FEMMINILE - MISTA  
GENITORI-FIGLI U13 - GENITORI-FIGLI 13+



**RUN & BIKE**  
LA GARA PODISTICA A COPPIE

**COSTI**



## 40€ a coppia

dal 22/01/26 al 25/02/26 45€ a coppia  
dal 26/02/26 al 10/03/26 50€ a coppia

### Certificato medico necessario

(ok anche certificato non agonistico o di buona salute)

Iscrizioni solo On-Line :  
[www.200bpm.it/runebike](http://www.200bpm.it/runebike)

### **PER I GRUPPI:**

- Ogni 6 coppie iscritte, la settima è in **OMAGGIO**
- Iscrizione via email a [staff@200bpm.it](mailto:staff@200bpm.it)
- Pagamento con bonifico totale e diretto senza commissioni



**RUN & BIKE**  
LA GARA PODISTICA A COPPIE

# LO SAPEVI CHE...



In Francia la **RUN&BIKE** è una disciplina «certificata» ed è regolamentata dalla Federazione Triathlon Francese?

<https://www.fftri.com/competitions/competitions-nationales/bike-and-run/>



Ci sono gare organizzate per tutti i livelli, amatori o professionisti, bambini o adulti, in Francia la **RUN&BIKE** è una cosa seria!



Stiamo provando a rendere la «nostra disciplina» parte della grande famiglia FITRI, ma solo con eventi di successo potremo riuscire, aiutaci a diffondere lo spirito **RUN&BIKE**:

**DIVERTIMENTO, COESIONE E SPIRITO DI SQUADRA!**

# **RUN & BIKE**

**LA GARA PODISTICA A COPPIE**

**CONTATTI**



**Per info e approfondimenti  
contattaci!**

**Luca: 340 7921070**

**Francesco: 349 3944365**

**staff@200bpm.it**

**www.200bpm.it**



**DUE ATLETI, UNA BICI, CAMBI ILLIMITATI**

**RUN & BIKE**

**LA GARA PODISTICA A COPPIE**