

• Le Bike&Run c'est quoi ?

Le Bike&Run est une épreuve sportive qui se pratique par **équipe de deux**. Le principe de cette discipline est d'alterner **VTT** et **course à pied**, l'équipe dispose d'un VTT pour deux.

Sur une distance donnée, les deux partenaires s'échangent le vélo comme bon leur semble, le but étant de **franchir la ligne d'arrivée ensemble**.

• Quel matériel fournir pour l'épreuve Bike&Run ?

- Un **VTT** pour deux + **Deux casques** + **Deux dossards** identiques (fourni par l'organisation)
- Une tenue adaptée (tenue de sport, baskets en bon état)

• Est-ce qu'un enfant et un parent peuvent courir ensemble ?

NON -

- Sur l'épreuve du **Bike &Run 2km**, seuls les enfants nés entre **2008 et 2013** peuvent concourir ensemble.
- Sur l'épreuve du **Bike&Run 4km**, seuls les enfants nés entre **2004 et 2007** peuvent concourir ensemble.

OUI -

- Sur l'épreuve du **Bike&Run 10km**, sont acceptés les enfants nés entre **2000 et 2003**.

Exemple : Un parent né en 1974 peut courir avec son enfant né en 2003 sur l'épreuve du 10km Bike&Run.



BIKE&RUN 10KM (PAR ÉQUIPE DE 2) (nés avant le 31/12/1999)
BIKE&RUN 10KM (PAR ÉQUIPE DE 2) (nés entre 2000 et 2003)
BIKE&RUN 4KM (PAR ÉQUIPE DE 2) (nés entre 2004 et 2007)
BIKE&RUN 2KM (PAR ÉQUIPE DE 2) (nés entre 2008 et 2013)

