

LE BIKE AND RUN en images...

Le bike and run, c'est de la course à pied et du vélo en même temps, le plus souvent du VTT.

Il te faut trouver un copain ou une copine pour participer à cette épreuve, et c'est mieux que ton partenaire soit de la même taille que toi, car vous n'utiliserez qu'un seul vélo.



Pendant que tu cours ton partenaire est sur le vélo. Quand il a assez roulé, il pose le vélo et part en courant. Toi tu arrives près du vélo, tu fais une montée de vélo comme tu as appris aux entrainements et tu vas rejoindre ton copain, et tu le double même. Puis c'est à ton tour de faire une descente de vélo, de le poser et de repartir en courant... Et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée.

Pas besoin de reposer ton casque, tu cours avec.



Ton vélo, toi et ton partenaire, portez le même numéro de dossard.

L'obligation : passer la ligne d'arrivée ensemble.