

Bike&Run BOZ is een uniek evenement wat wordt georganiseerd voor het goede doel. Het evenement vindt plaats in Bergen op Zoom in de buurt van de Bergsche Heide. Een uniek beboste omgeving om deze duo-sport te beoefenen.

Bike&Run is een sport welke als duo wordt uitgevoerd. De sport is een combinatie van hardlopen en fietsen. De route zal je als duo afleggen waarbij er onbeperkt onderling gewisseld mag worden van discipline.

Het is van belang dat de fietser en hardloper, welke het duo vormen, bij elkaar blijven en tijdens de wissel van functie elkaar aantikken. Na dit fysieke contact mag het duo verder met het vervolgen van de route. Zorg ervoor dat je een zo efficiënt mogelijke wisselmethode bedenkt! Dit scheelt in je uiteindelijke parkoerstijd.

De Bike&Run bestaat uit een neutralisatie ronde en de duo ronde. In de neutralisatieronde ga je nog niet als duo van start. In de neutralisatie ronde gaat iedere startende hardloper van het duo ca. 1 km hardlopen. Alle hardlopers starten tegelijk bij de startboog na het start signaal. Het starten met de hardlopers van ieder duo is om onderscheid te maken tussen de hardlopers. Aan het eind van de neutralisatieronde staan de fietsers te wachten. Vanaf dit moment mag je samen met je maatje de route op. Vanaf dit moment mag er gewisseld worden van discipline. Let op dat je niet al je energie in de neutralisatieronde steekt. Je hebt hierna immers nog wat kilometers te gaan.

De neutralisatie ronde is deels verhard en deels onverhard. Het onverharde gedeelte van de neutralisatie ronde vindt plaats in het bos van de Bergsche heide.

De eerste ronde als duo start na het bijvoegen van de fietser. Vanaf hier mag je dus als duo onderling wisselen van discipline. Let op tijdens het wisselen. Dit dient veilig te gebeuren, hou er dus rekening mee dat je de andere deelnemers niet hindert. Wissels dienen dus plaats te vinden in de veilige zone aan de rand van de weg, welke is afgesloten. Tijdens de wissel is het van belang dat de partners elkaar aantikken. Mocht je tijdens het parkoers een onverhard gedeelte tegenkomen en mocht het niet mogelijk te zijn om hier te fietsen, dan zal je als duo moeten hardlopen met de fiets aan de hand. Wanneer de route weer begaanbaar is, vervolg je de route zoals je daarvoor deed.

Na 12,5 km hebben jullie als duo het parkoers afgelegd. Later zullen de parkoertijden van de duo's bekend gemaakt worden. De top 3, welke als duo het parkoers afgelegd hebben, worden beloond tijdens het evenement.

### **Belangrijk**

De route is afgezet middels bebording/afzetting en verkeersbegeleiders. Mochten de verkeersbegeleiders jullie een aanwijzing geven dan dient deze opgevolgd te worden.

De route kan men terug vinden op deze site onder het kopje route. Op de dag van het evenement zal de route worden aangegeven middels verkeersbegeleiding en bebording. De bebording zal aan de zijkant van de weg zijn geplaatst.

Tijdens het evenement zal er een EHBO-post aanwezig zijn op de start locatie. Mocht er tijdens deelname een ongeval plaats vinden, dan dien je dit te melden bij de organisatie. Zij zullen jou en je partner ondersteunen tijdens dit voorval.