



1. ASD 200 BPM, organizza a Gorgonzola (MI), il giorno 15 Marzo 2026 la 9a edizione della “RUN&BIKE”.
2. La gara partirà alle ore 12.00 dal centro sportivo Seven Infinity in via Toscana 7 a Gorgonzola, si distribuirà inizialmente lungo l’alzaia Martesana, per poi incontrare le campagne sterrate delle cascine gorgonzolesi e concludersi con uno spettacolare multilap in centro città, reso pedonale per la manifestazione. La manifestazione si svolgerà con qualunque condizione meteorologica. Ritrovo e ritiro pettoriale: dalle ore 10.30.
Briefing tecnico obbligatorio: ore 11.30
3. È obbligatorio allegare al momento dell’iscrizione certificato medico agonistico o di idoneità alla pratica sportiva (non agonistico).
4. E’ previsto un punto acqua intermedio. Si consiglia comunque di portare con sé (nel porta borraccia della bicicletta) acqua sufficiente per entrambi gli atleti. È previsto un ristoro al termine della manifestazione.
5. La manifestazione è in autogestione meccanica. Non sarà presente personale qualificato per manutenzione bici! È necessaria una bici funzionante e adeguata al percorso. Ideale è una MTB, tuttavia, qualsiasi tipo di bicicletta è ammessa (PARTE DEL PERCORSO E’ STERRATO, MA BEN BATTUTO).
6. È caldamente consigliato il casco rigido omologato da ciclismo, sia per il biker che per il runner, da indossare durante tutta la corsa. Il casco è OBBLIGATORIO per gli atleti minorenni, pena l’esclusione dalla gara.
7. I due atleti della coppia gareggeranno insieme, uno a piedi ed uno in bici. Durante lo svolgimento della gara sono illimitati i cambi tra il runner ed il biker. Il biker dovrà rimanere SEMPRE VICINO (dietro o a fianco) al proprio compagno runner (mai davanti, pena la squalifica, ad eccezione della fase di cambio biker-runner) e comunque sempre entro un raggio di circa 10 metri, ad esclusione delle fasi di partenza.
8. La partenza sarà UNICA alle 12.00. I biker attenderanno i runner a circa 1km dalla partenza lungo il percorso per poi unirsi e proseguire insieme la gara.
In caso di arrivo al fotofinish, la posizione in classifica verrà determinata dal corridore che taglierà per primo il traguardo (i biker possono rimanere leggermente defilati, max 20 mt, per non ostacolare lo sprint finale). I giudici di gara procederanno a penalizzare o escludere dalla competizione le coppie che dovessero violare il regolamento.
9. Il percorso di gara misura circa 15 km ed è in prevalenza su strade asfaltate di secondaria importanza, piste ciclabili e sentieri, a volte con fondo irregolare.
Si consigliano scarpe da podismo ed una bici in buone condizioni (meglio se MTB).
10. Il percorso NON è totalmente chiuso al traffico, prestare massima attenzione. Si svolge su strade secondarie di campagna presidiate, su pista ciclo-pedonale e nel centro della città, appositamente reso pedonale. In ogni momento vige il codice della strada. Saranno presenti numerosi addetti al traffico del comitato organizzatore negli attraversamenti stradali e lungo tutto il percorso.
11. Durante la gara verranno predisposte diverse bici di servizio, sarete scortati da personale dello staff in bicicletta. Garantito un servizio apripista e un servizio “scopa”. La manifestazione si snoda su strade secondarie e piste ciclabili, possibile quindi la presenza di altri podisti o ciclisti amatori, questi vanno rispettati, prestare attenzione.



12. L'organizzazione si riserva la facoltà di modificare orari e percorso di gara, per cause contingenti e di forza maggiore, anche durante lo svolgimento della manifestazione. Per questioni organizzative e di autorizzazioni dettate dalla chiusura al traffico veicolare del percorso, qualora una o più coppie di podisti, dopo 1h e 10 minuti dalla partenza, non avranno raggiunto il way point posto al km 12, verranno condotti SUBITO verso il traguardo, e NON percorreranno il multilap finale.
13. Verrà stilata una classifica generale per coppie; verranno premiate le prime squadre di ogni categoria: miste, femminili, maschili, genitori-figli Under13 e genitori-figli 13+ (max 16 anni, rif. anno di nascita, max 2009). I ragazzi e le ragazze a partire dai 17 anni (anno di nascita 2008) sono considerati "adulti" e la coppia sarà considerata inclusa in una delle altre tre categorie. Non sono previsti premi in denaro.
14. La quota di iscrizione è di 40€/coppia fino al 31/01/25. 50€/coppia fino al 28/02/25. 60€/coppia fino al 12/03/25. Potrebbero essere applicate commissioni e/o diritti di segreteria. La quota potrà essere versata tramite carta di credito o paypal. Nell'apposita sezione del sito 200bpm.it/runebike le specifiche per il pagamento.
15. Le iscrizioni dovranno avvenire tramite la compilazione dell'apposito form sul sito. E' possibile iscriversi entro giovedì 12 Marzo 25 alle ore 19.30.
16. La quota non è rimborsabile in caso di disdetta. Qualora la gara non dovesse svolgersi, per cause di forza maggiore, non imputabili all'organizzazione, la quota di iscrizione sarà tenuta valida per la prima edizione utile successiva o un altro evento 200bpm
17. Le iscrizioni non saranno possibili il giorno della gara.
18. L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone o cose nonché ai concorrenti e terzi, prima, durante e dopo la gara. Nelle fasi di gara che si svolgono su strada urbana ed extraurbana vige il codice della strada. il traffico non sarà bloccato, ma ci sarà un massiccio servizio di viabilità per vigilare il percorso e presidiare gli incroci più pericolosi, Prestare attenzione.
19. In caso di ritiro, il concorrente dovrà obbligatoriamente, e al più presto, avvertire il personale dell'organizzazione.
20. Penalità e squalifiche saranno decise a giudizio insindacabile dei giudici di gara. Penalità e successiva eventuale esclusione dalla gara (in caso di grave o reiterata infrazione del regolamento) potranno essere commutate dallo stesso giudice.
21. Con l'iscrizione ogni concorrente si impegna a rispettare questo Regolamento e libera gli organizzatori da ogni responsabilità civile o penale per qualsiasi eventuale incidente, per danni a persone o cose a lui derivati o da sé causati, che possano verificarsi durante la manifestazione.
22. Per partecipare è fondamentale che ogni atleta sia pienamente cosciente della lunghezza e della particolare difficoltà della prova ed essere perfettamente allenato per affrontarla.
23. Per qualsiasi domanda o informazione staff@200bpm.it oppure 349 3944365 / 340 7921070