

Run + Bike



Eins und Eins ist Doppelspaß

Effektives Training mal anders

Dieser interessante Ausdauersport bringt 2 Personen und 1 Fahrrad auf einer Strecke zusammen. Es ist in der Regel ein beliebiger Wechsel erlaubt. Beim Run und Bike läuft ein Sportler, der andere fährt mit dem Rad nebenher. Je nach Lust und Laune wechseln beide dann die Positionen. Das Gute an der Radbegleitung ist, dass gerade auf längeren Strecken etwas zu trinken mitgeführt werden kann.

Run & Bike in Bayern

Coburg/Ofr beim Verein Rund an Bike Team Coburg, Veranstaltungen: Run an Bike Night

Ebermannstadt/Ofr im Rahmen des Fränk. Schweiz Marathon am 03.09.2023

Hitzhofen-Oberzell/Obb mit einer Veranstaltung im Sommer. Startgeld 5 Euro!

Kelheim/Ndb, Veranstaltungen: 6h-Lauf, Volksfestlauf, Swim&Bike

Peiting/Obb, Der Skiclub veranstaltet einen Staffelsprint

Seligenporten/Opf, der Svs Seligenporten veranstaltet ein Run&Bike über 13 Kilometer

Wettelsheim/Mfr, beim Speedcross am 01.10.2023

Wildsteig/Obb, Ski-Run-Bike ist das Motto im Pfaffenwinkel

Run & Bike „Drumherum“

Burg/Spreewald - 6,5 km in Straupitz oder 42,2 km in Burg im Rahmen des Spreewald Marathon vom 21.-23.04.2023

Neuzelle/Brandenburg

Michendorf/ Brandenburg am 03.09.2023

Cottbus/Brandenburg

Großbräschen/Lausitzer Seenland

Leipzig/Sachsen am 18.03.2023

Wuppertal-Elberfeld-Mirker Bahnhof/WHEW

*Gemeinsamer Start
der Duos von Läufer und Radler*



- ▶ Laufzeitnahme
- ▶ Sportevents
- ▶ Verkauf & Verleih von Methodart