

DIMANCHE 26 MAI 2019

15^{EME} RAID O FEMININ

ardèche
LE DEPARTEMENT

Melvita
cosmétique bio née en Ardèche en 1983

Lettre d'info n° 3

RAIDLINK'S 07

Bonjour à toutes,

Vous serez au départ de la 15^{ème} Edition du Raid O Féminin dimanche prochain... et bien, vous avez fait le bon choix !

Les dernières reconnaissances des parcours ont été effectuées et les monotraces VTT parfaitement nettoyées ! Le raid s'annonce comme une belle édition cette année avec des sections ludiques, accessibles et toujours des nouveautés pour surprendre les habituées...

Nous sommes impatients de vous accueillir dès samedi pour ce beau week-end de sport au féminin.

Bonne préparation !

Voici ci-dessous toutes les informations dont vous avez besoin pour peaufiner votre préparation... bonne lecture !



Programme

Samedi 25 Mai

15h-18h : Accueil des équipes et retrait des dossards à Montréal, Salle des fêtes.

Coordonnées GPS : 44.527747, 4.292518

14h-17h30 : *Initiation à la course d'Orientation à Montréal*

Des animations autour de la course d'orientation vous seront proposées l'après-midi. Ces animations sont gratuites et ouvertes à tous, raideuses et accompagnateurs.

RDV au stade de Montréal à partir de 14h

Les jeunes de l'école de course d'Orientation de Raidlink's vous accueillent pour vous faire découvrir ou redécouvrir cette activité.

Vous pourrez également vous exercer au tir pour le lendemain...

Dimanche 26 Mai

7h30-9h00 : Accueil des équipes et retrait des dossards à Montréal, Salle des fêtes

A partir de 8h, dépose des VTT au Parc à vélo à Montréal

9h15 : Appel des équipes et Briefing sous l'Arche de départ

9h30 : Départ du 15^{ème} Raid O Féminin

12h30 : Repas, salle des fêtes de Montréal

14h30 : Remise des récompenses et tirage au sort

Disciplines

Voici les distances et dénivelés officiels du ROF 2019

Parcours « ROF »:

Prologue Trail balisé:	1,5km – 45m D+
VTT balisé :	6,5km – 200m D+
Trail Orientation :	4km – 65m D+
VTT balisé :	9km – 90m D+
Tir :	0,5km – 0m D+
VTT balisé :	1km – 20m D+
CO Surprise :	1km – 20m D+

Parcours « ROF + »:

Prologue Trail balisé:	1,5km – 45m D+
VTT balisé et Orientation :	8,5km – 250m D+
Trail Orientation :	5km – 100m D+
VTT Suivi d'itinéraire :	2,1km – 100m D+
Trail balisé :	3km – 200m D+
VTT Suivi d'itinéraire et balisé :	13,4km – 120m D+
Tir :	0,5km – 0m D+
VTT balisé :	1km – 20m D+
CO Surprise :	1km – 20m D+

Ravitaillements : 2 ravitaillements (dont 1 solide) sur chaque parcours.

Matériel Obligatoire

Le matériel ci-dessous doit être en permanence avec les raideuses et pendant toutes les épreuves (sauf précision contraire dans le Road book)

Matériel obligatoire par équipe sur toute la course:

- 1 Téléphone portable
- 1 couverture de survie

Matériel obligatoire par raideuse sur toute la course :

- Doigt électronique pour le chronométrage (1 par raideuse, fourni par l'organisateur, prévoir un chèque de caution de 50€/doigts à l'ordre de CDCO 07 lors du retrait des dossards)
- Gants de VTT
- Casque VTT aux normes CE
- Sac à dos avec réserve d'eau ou Porte Gourde
- Vivres de courses
- Chasuble (fournie par l'organisation)

Matériel spécifique VTT par raideuse

- VTT en état de marche
- Plaque de cadre (fournie par l'organisation, Verte pour ROF et Rouge pour ROF+)

Matériel conseillé :

- Chaussettes hautes ou guêtres de CO
- Boussole
- Porte Carte VTT pour le ROF+ (possibilité d'en fabriquer un maison en suivant les conseils de steve notre spécialiste bricolage : <https://www.dailymotion.com/video/x426jlk>)

Matériel Interdit :

- Vélo à assistance électrique

Infos pratiques

Location de VTT :

Possibilité de location auprès de notre partenaire AMC7.

Les réservations se font en ligne : <http://www.amc7.com/location.html>

Merci de spécifier « Raid O Féminin » dans le menu déroulant.

Co-voiturage

En partenariat avec le département de l'Ardèche, co-voiturage possible sur <http://www.ecovoiturage0726.fr>



Hébergement et Tourisme

Chez notre partenaire « La Clé des Champs », www.cledeschamps.com
04 75 36 86 92 avec possibilité de restauration sur place le samedi soir

Office du Tourisme du Val de Ligne

www.tourisme-valdeligne.fr ou 04 75 36 86 92

N'hésitez pas à profiter du ROF pour prolonger votre séjour en Ardèche et découvrir le Val de Ligne, la vallée de l'Ardèche et ses environs.

Le camping est possible le samedi soir sur le stade de Montréal. Si vous souhaitez camper, merci de le signaler au préalable à l'accueil samedi après-midi.

Repas

Le repas de dimanche midi est compris dans l'inscription pour les 2 Raideuses, il sera servi à l'issue du Raid.

Dans le cadre de notre démarche d'organisation d'une manifestation sportive Eco-Responsable, nous vous demandons de venir avec votre propre vaisselle non jetable (assiette, couverts, verre).

Des poubelles de tri sélectif seront également à votre disposition, merci de respecter ce tri à la fin de votre repas.

Vous avez la possibilité de réserver des repas supplémentaires pour dimanche midi en envoyant un mail à rof@raidlinks.fr, 8 Euros pour les adultes et 5 Euros pour les enfants Produits frais et locaux garantis. . .

Douches

Après votre arrivée, vous aurez la possibilité de prendre une douche au Stade de Montréal. Merci de vous y rendre à vélo car il y a peu de places de parking à disposition.

Récupération des VTT

Après votre arrivée, nous vous demandons de récupérer au plus vite vos VTT au parc à vélo, ceci afin de pouvoir libérer nos bénévoles.

Accompagnateurs

Un Road book vous sera remis afin de pouvoir suivre en direct l'intégralité de la course L'animation Course d'Orientation du samedi après-midi est aussi pour vous !

Elections Européennes

La mairie de Montréal se trouve à côté de la salle des fêtes, merci de respecter les habitants du village qui se rendent au bureau de vote.

Nos Partenaires

Sans nos fidèles partenaires, le Raid O Féminin ne pourrait pas avoir lieu, l'occasion de les remercier par avance pour leur investissement.



cosmétique bio née en Ardèche en 1983

qui nous soutien depuis la 1^{ère} édition et offre à toutes les raideuses une dotation en produits Bio et Naturels. <https://fr.melvita.com>

De passage en Ardèche n'hésitez pas à faire un tour dans les boutiques de Lagorce ou Aubenas.



qui a inscrit le Raid O Féminin parmi les plus importantes manifestations de Sport Nature du département. <http://www.ardeche.fr/217-sports-nature.htm>



à Chandolas, qui propose des vélos de qualité à la location le jour du Raid et qui offre chaque année un Vélo à une équipe à l'occasion du tirage au sort en fin de remise des prix. N'hésitez pas à les contacter pour tous vos besoins en matériel vélo.

<http://www.amc7.com>



Aubenas, spécialiste du Trail/Running en sud Ardèche, qui récompense les podiums et vous accueille pour le matériel spécifique Trail et Outdoor dans son magasin d'Aubenas.

<http://enduranceshop.com/aubenas/>



pour un instant de détente, avant ou après la course,. Et qui offre des coffrets de soins pour les podiums et pour la tombola. <http://www.thermesdevals.com>



pour un instant « fraîcheur » au cœur des rivières ardéchoises, et spécialiste de l'aéro-canyon, qui offre des bons d'achat pour les podiums et la tombola.

<https://www.canyon-besorgues.com>



qui vous régale de ses laitages ardéchois lors du repas de fin de course.

<http://www.laiteriecarrier.fr>

Sans oublier la Commune de Montréal, qui nous accueille depuis 15 ans, et qui nous met à disposition tout le matériel nécessaire sur la commune.

et bien entendu, tous les autres partenaires qui nous aident et nous soutiennent, le jour du Raid ou tout au long de l'année pour les activités de l'association Raidlink's 07. Merci à eux !



Besoin d'informations ...

N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse : rof@raidlinks.fr

Infos en direct sur la page Facebook du ROF :

<https://www.facebook.com/pages/RaidO-Féminin/1461657034055633>