

**ROF**

RAID O FÉMININ

RAID O FAMILLE

RAID MULTISPORTS NATURE  
VTT  
TRAIL  
COURSE D'ORIENTATION**4 JUIN 2023**

À MONTRÉAL EN ARDÈCHE (07)

Melvita  
FRANCE

RAIDLINK'S 07

Ardèche  
LE DÉPARTEMENT

# Lettre d'info numéro 3

Le ROF c'est dans 7 jours !

Dernière ligne droite avant le jour J... pour vous aider à bien préparer votre raid, vous trouverez dans cette lettre toutes les dernières informations à retenir pour que vous soyez fin prêt.e.s pour dimanche prochain.

Bonne préparation.

## Le Programme

### Samedi 3 Juin :

- 16h-19h Accueil et retrait des dossards à Montréal, salle des fêtes  
[Coordonnées GPS Accueil ROF](#)  
Nous vous conseillons fortement de venir retirer vos dossards le samedi afin de faciliter votre organisation le dimanche matin. Pensez à co-voiturer !  
Prévoir un chèque de caution de 50€ à l'ordre du CDCO07 pour la caution du matériel de chronométrage.

### Dimanche 4 Juin :

- 7h-9h Dépose des VTT au Parc à Vélo n°1 situé au stade de Montréal  
[Coordonnées GPS Parc VTT ROF](#)  
**Attention, vous devez impérativement passer à l'accueil avant d'aller au parc VTT.**  
Distance accueil-stade : 5' en vélo, 15' à pied, 3' en voiture.  
Soyez prévoyant.e.s pour gérer votre temps et ne pas être en retard pour le départ.  
  
Vous pouvez laisser du matériel avec votre vélo à condition qu'il ne soit pas dans le matériel obligatoire à porter en permanence avec vous (voir liste ci-dessous) et que vous le transportiez pendant la suite du raid (pas de transport de matériel par l'organisation)
- 7h-9h Accueil et retrait des dossards à Montréal, salle des fêtes  
[Coordonnées GPS Accueil ROF](#)  
Attention, pour les parcours ROF et ROF+, dernier accueil à 8h le temps d'aller déposer les VTT au parc à vélo.
- 8h45 Entrée dans le sas de départ et briefing du ROF et ROF+, place du village à Montréal
- 9h Départ ROF et ROF+
- 9h15 Entrée dans le sas de départ et briefing ROF Famille, place du village à Montréal
- 9h30 Départ ROF Famille
- A partir de 11h, arrivée des premières équipes
- A partir de 12h00, repas servi dans la salle des fêtes
- 14h30 Remise des récompenses et tirage au sort

# Repas

---

Tous les participant.e.s au ROF sont invité.e.s à partager un repas à l'issue du raid.  
Une paella chaudement préparée sur place vous sera servie, accompagnée de produits locaux.

Pour préserver notre environnement nous ne fournirons pas de vaisselle jetable, nous vous demandons de venir avec votre propre vaisselle (assiette, verres, couverts).

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

## Ravitaillements

---

Nous prévoyons des ravitaillements durant le parcours :

ROF et ROF Famille :

- ✓ km 8, liquide + solide

ROF+ :

- ✓ km 8, liquide + solide
- ✓ km 20, liquide
- ✓ km 26 : liquide + solide

En cas de fortes chaleurs, nous vous demandons de prévoir de l'eau en quantité suffisante à emporter en course.

## Matériel obligatoire

---

Le matériel ci-dessous doit être en permanence transporté par les participant.e.s pendant l'ensemble des sections du raid.

Matériel obligatoire par équipe :

- 1 téléphone portable chargé avec les numéros d'urgence enregistrés  
Directeur de course : 0687368734  
Secours : 0628203880 – 0619216783
- 1 couverture de survie
- Une petite lampe frontale accessible facilement
- 1 Porte carte VTT pour le ROF+, fabrication maison possible en suivant les conseils de Steve : [Tuto pour fabriquer son porte carte VTT](#)  
Possibilité de location de porte carte VTT, 4 € la journée, dans la limite du matériel disponible. Réservation par SMS au 0687368734 en précisant le nom de votre équipe.  
Règlement sur place à l'accueil.

Matériel obligatoire par raideur.euse.s

- Doigt électronique de chronométrage (1 par personne, fourni par l'organisation)
- Gants de vélo
- Casque vélo aux normes CE
- Sac à dos avec réserve d'eau ou porte gourde (minimum 1 litre par personne)
- Vivres de course (barres énergétiques ou équivalent)
- Chasuble (fournie par l'organisation)
- 1 VTT en bon état de fonctionnement
- 1 plaque de cadre (fournie par l'organisation)

Matériel conseillé :

- Boussole pour les sections en orientation

### Matériel interdit :

- Système d'assistance GPS
- Les participants en Vélo à Assistance Electrique ne seront pas chronométrés et seront non classés

Les systèmes de traction en VTT sont autorisés sous réserve qu'ils soient largables à tout moment et ils sont interdits lors des départs groupés et dans les descentes.

## Parcours

---

Lors du retrait des dossards, un Road-book vous sera remis avec le détail précis de chaque section du raid et les consignes correspondantes. Nous vous invitons à prévoir du temps pour le lire attentivement avant votre départ et à le garder avec vous pendant le raid.

Sur le parcours ROF+, il y aura 3 portes horaires à respecter.

Les équipes qui ne passeront pas ces portes horaires seront directement dirigées vers la section suivante. Le classement se fera en premier lieu sur le nombre de sections terminées (dans l'ordre prévu initialement) et ensuite sur le temps de course incluant les pénalités éventuelles (balises non validées).

En conséquence, une équipe n'ayant pas passé la première porte horaire sera automatiquement classée derrière celles qui ont réussi à la passer, même si elle réussit ensuite les passages des portes horaires suivantes.

La course pourra donc être stratégique si vous êtes juste en temps pour passer les portes horaires...

Pour la section finale de course d'orientation, le terrain ne nécessite pas de matériel de type guêtres pour se protéger les jambes, seul un cerveau en état de marche est vivement conseillé...

### Détail des parcours :

Découverte ROF 2023			Distance (KM)
section 1	Prologue Trail	rubalisé	1,7
section 2	Run and Bike	rubalisé	2,6
section 3	VTT	rubalisé	3
section 4	Trail	rubalisé	1
section 5	VTT	rubalisé	6
section 6	Course d'Orientation pédestre	Carte IOF	1

Aventure ROF+ 2023			Distance (KM)
section 1	Prologue Trail	rubalisé	1,7
section 2	Run and Bike	rubalisé	2,6
section 3	VTT	rubalisé	3
section 4	VTT	Suivi d'itinéraire IGN	3,2
section 5	Orientation à VTT	Carte IOF	9
section 6	Trail + atelier corde	rubalisé	0,7
section 7	VTT	Suivi d'itinéraire IGN	5,6
section 8	Trail	rubalisé	1
section 9	VTT	rubalisé	5,4
section 10	Course d'Orientation pédestre	Carte IOF	1

ROF Famille 2023			Distance (Km)
section 1	Prologue Trail	rubalisé	1,7
section 2	Run and Bike	rubalisé	2,6
section 3	VTT	rubalisé	3
section 4	Trail	rubalisé	1
section 5	VTT	rubalisé	2,6
section 6	Course d'Orientation pédestre	Carte IOF	1

## Location de vélos

Comme chaque année, les cycles AMC7, qui sont partenaires majeurs du ROF, vous proposent de louer des VTT de qualité pour participer au Raid.

Pour cela, il vous suffit de suivre ce lien pour réserver votre matériel :

<https://www.amc7.com/location-velo-sud-ardeche/>

Et si vous avez besoin de matériel ou de faire entretenir votre VTT avant le Raid, vous pouvez les contacter dans un de leurs 2 magasins à Chandolas ou à Aubenas.

## Adresse

Cycles AMC7 Maisonneuve  
44 rue du Chassezac  
Maisonneuve  
07230 Chandolas

## Contact

boutique.maisonneuve@amc7.com  
+33 (0)4 75 35 98 29

## Adresse

Cycles AMC7 Aubenas  
Espace Bell Com  
43 avenue de Bellande  
07200 Aubenas

## Contact

boutique.aubenas@amc7.com  
+33 (0)4 28 40 02 00

# Hébergement

Notre partenaire sera ravi de vous accueillir dans son village de gîtes à quelques kilomètres du lieu de départ.

La Clé Des Champs Village de Gîtes

Téléphone 04 75 36 86 92

[contact@lacleledeschamps-ardeche.com](mailto:contact@lacleledeschamps-ardeche.com)

1007 route de Chadeyron, 07110 Montréal

Vous pouvez également contacter l'office de tourisme du Val de Ligne

<https://www.tourisme-valdeligne.fr/>

# Plus d'infos

Par mail : [rof@raidlinks.fr](mailto:rof@raidlinks.fr)

Par téléphone : 0687368734

Site Internet

<http://www.rof.raidlinks.fr/>

Facebook

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

Instagram

<https://www.instagram.com/raidofeminin/>

**Merci à tous les partenaires du Raid O' Féminin 2023**

