

ROF

RAID O FÉMININ

RAID O FAMILLE

RAID MULTISPORTS NATURE
VTT
TRAIL
COURSE D'ORIENTATION

26 mai 2024
À MONTRÉAL EN ARDÈCHE (07)

Melita
FRANCE

RAIDLINK'S 07

Ardèche
LE DÉPARTEMENT

Lettre d'info numéro 2

Vous êtes inscrits pour le ROF 2024... vous avez fait le bon choix !

Nous vous donnons RDV le Dimanche 26 Mai 2024 au départ de Montréal pour une 18^{ème} édition qui s'annonce magnifique.

Tout est maintenant prêt pour vous accueillir... alors... prêts pour l'aventure ?
C'est parti !

PROGRAMME

ROF Découverte et ROF+ Aventure

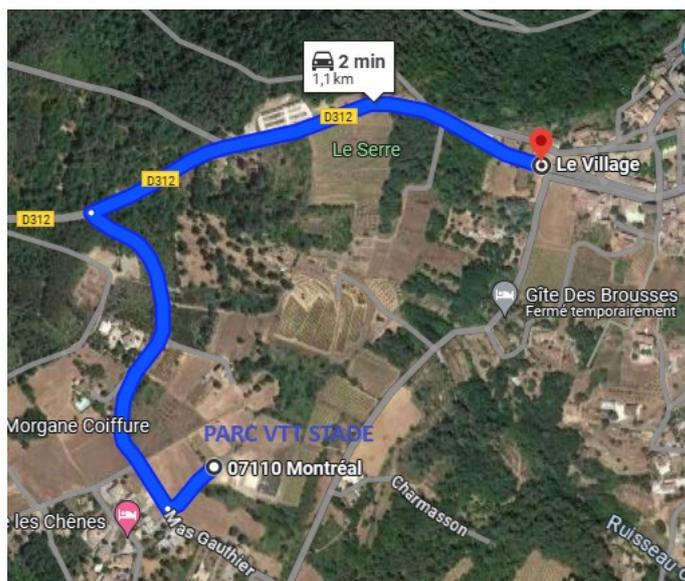
7h-8h15 Accueil, salle des fêtes de Montréal.

Remise de dossards, plaques de cadre VTT, doigts de chronométrage (prévoir un chèque de caution de 100€ à l'ordre du CDCO07), Tickets repas et lots partenaires.

7h45-8h30 Dépose des VTT au Parc à Vélo n°1 au Stade de Montréal.

Compter 15' Aller/Retour depuis l'accueil en voiture (temps de trajet + temps de dépose des vélos + temps pour se garer).

Il est possible de laisser les chaussures de VTT au parc à vélo.



Soyez vigilantes, prévoyez du temps pour ne pas rater le départ, ce serait dommage...

8h45 Briefing sur la ligne de départ, sur la place du village à Montréal (à proximité de l'accueil)

9h Départ du 18^{ème} Raid O Féminin

11h Arrivée des premières équipes

à partir de 12h Repas offert à toutes les participantes

14h30 Remise des récompenses

ROF Familles

7h-8h45 Accueil, salle des fêtes de Montréal.

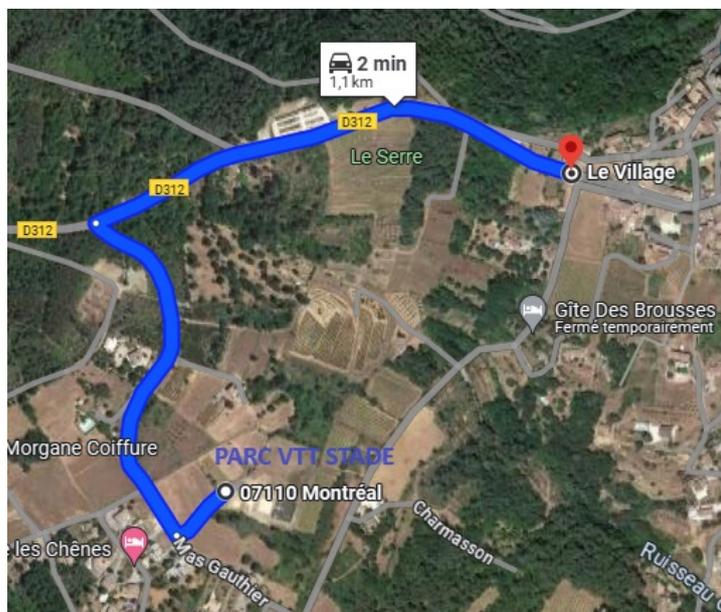
Remise de dossards, plaques de cadre VTT, doigts de chronométrage (prévoir un chèque de caution de 50€ à l'ordre du CDCO07), Tickets repas et lots partenaires.

7h45-9h Dépose des VTT au Parc à Vélo n°1 au Stade de Montréal.

Compter 15' Aller/Retour depuis l'accueil en voiture (temps de trajet + temps de dépose des vélos + temps pour se garer)

Soyez vigilants, prévoyez du temps pour ne pas rater le départ, ce serait dommage...

Il est possible de laisser les chaussures de VTT au parc à vélo.



9h15 Briefing sur la ligne de départ, sur la place du village à Montréal (à proximité de l'accueil)

9h30 Départ du 2^{ème} Raid O' Familles

11h Arrivée des premières équipes

à partir de 12h Repas offert à toutes les participantes

DÉTAIL DES PARCOURS

Découverte ROF			Distance (KM)	D+
section 1	Prologue Trail	rubalisé	2,1 km	25 M
section 2	VTT	rubalisé	2,5 km	15 M
section 3	Course d'Orientation pédestre	Carte IOF	1,5 km	30 M
section 4	VTT	rubalisé	10,8 km	215 M
section 5	CO'lympique	Carte IOF	1 km	20 M
section 6	Tir	Pas de carte	100 m	0 m

Ravitaillement en Eau au début de la section 4

Aventure ROF+			Distance (KM)	D+
section 1	Prologue Trail	rubalisé	2,1 km	25 m
section 2	VTT	rubalisé	2,5 km	15 m
section 3	Course d'Orientation pédestre	Carte IOF	4 km	30 m
section 4	VTT	rubalisé	3,2 km	25 m
section 5	VTT Suivi d'itinéraire	Carte IGN	11 km	310 m
section 6	Course d'Orientation à VTT	Carte IOF	7,2 km	140 m
section 7	CO'lympique	Carte IOF	1 km	20 m
section 8	Tir	Pas de carte	100 m	0 m

Ravitaillement en Eau au début de la section 4

ROF Famille			Distance (KM)	D+
section 1	Prologue Trail	rubalisé	2,1 km	25 m
section 2	VTT	rubalisé	2,5 km	15 m
section 3	Course d'Orientation pédestre	Carte IOF	1,5 km	30 m
section 4	VTT	rubalisé	6 km	175 m
section 5	CO'lympique	Carte IOF	1 km	20 m
section 6	Tir	Pas de carte	100 m	0 m

Ravitaillement en Eau au début de la section 4

MATERIEL OBLIGATOIRE

L'ensemble du matériel obligatoire doit être porté sur toutes les sections du Raid, en particulier le casque de vélo.

PAR ÉQUIPE

- Une couverture de survie
- Un téléphone chargé avec les numéros des secours

PAR RAIDEUSE (EUR)

- Un Casque Vélo homologué CE
- Un VTT en état de marche
- Une réserve d'eau (1 litre minimum, gourde ou camelback)
- Quelques vivres de course type barres énergétiques ou gels
- Une paire de gants (type mitaines vélo)
- Une paire de chaussures type Trail ou Running
- Un doigt électronique de chronométrage (fourni par l'organisation)

MATERIEL CONSEILLÉ

- Une boussole
- Un porte carte VTT pour le parcours Aventure (location possible en envoyant un mail à rof@raidlinks.fr)

INITIATION A LA COURSE D'ORIENTATION

Le Club Raidlink's 07 (organisateur du Raid) vous propose une initiation à la course d'orientation le mercredi 22 Mai à partir de 18h à Vinezac. Rdv sur la place de mairie pour tout savoir pour devenir un bon orienteur en quelques minutes !

Pour participer, envoyer un mail à rof@raidlinks.fr ou un SMS au 0687368734 avant mardi 21 à minuit.

Le club Raidlink's vous accueille également toute l'année pour vos activités d'orientation, à pied, à VTT ou en Raid.

N'hésitez pas à nous joindre pour plus de renseignements.

Mail : contact@raidlinks.fr Site internet : <https://raidlinks07.e-monsite.com>

LOCATION DE VELOS

Notre partenaire Cycle AMC7 se tient à votre disposition pour vous proposer du matériel en location pour le Raid.

Cycles AMC7

Téléphone : 04 28 40 02 00

Pour réserver, suivez le lien ci-dessous en précisant en commentaire « réservation pour le ROF »

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

Et s'il vous manque quoi que ce soit pour votre vélo, n'hésitez pas à vous rendre dans une des 2 boutiques sur Aubenas ou Chandolas

REPAS

Un repas vous sera offert à l'issue du Raid pour partager un moment de convivialité entre les participants et avec les bénévoles. Une paella géante sera au menu ainsi que des produits locaux de nos partenaires : Les eaux de Vals, la Laiterie Carrier et les Glaces de l'Ardèche. Vous pourrez également déguster de la bière locale proposée par la brasserie de Rieux.

<https://www.brasseriendesrieux.net/>

Lors de votre inscription vous pouvez réserver des repas supplémentaires pour les accompagnateurs au tarif de 8€ pour les enfants et 12€ pour les adultes.

Nous ne fournissons pas de vaisselle jetable, nous vous demandons de venir avec votre propre popote (assiette, verre, couverts). Un petit geste facile et responsable pour

préservier notre environnement !

HEBERGEMENT

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@lacleeschamps-ardeche.com

1007 route de Chadeyron, 07110 Montréal

Vous pouvez également vous adresser à l'office de tourisme du Val de Ligne

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

Besoin de plus d'informations ou envie de poser des questions ?

Par mail : rof@raidlinks.fr

Par téléphone : 0687368734

Sur Facebook

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

ou sur INSTAGRAM

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

Merci à tous les partenaires du Raid O' Féminin 2024

