

# 25

MAI 2025

# RAID'O FEMININ

&

# FAMILLE

## MONTREAL-ARDECHE



### RAIDLINK'S 07

L'OCCITANE  
EN PROVENCE

## RAID O' FÉMININ

## RAID O' FAMILLES

20 KM

12 KM

DÉPART 9H30

DÉPART 9H15

### TRAIL - VTT - COURSE D'ORIENTATION - SURPRISES...

[ROF@RAIDLINKS.FR](mailto:ROF@RAIDLINKS.FR)

[WWW.ROF.RAIDLINKS.FR](http://WWW.ROF.RAIDLINKS.FR)



# LETTRE D'INFO N°2

**Vous êtes inscrits pour le 19<sup>ème</sup> ROF et vous avez fait le bon choix!**

**Il vous reste maintenant une semaine pour vous présenter en pleine forme à Montréal dimanche prochain.**

**Vous trouverez dans cette lettre d'information tout ce qui vous sera utile pour peaufiner votre préparation.**

## PROGRAMME ET DETAIL DES PARCOURS

### RAID O FEMININ

**Attention! vous devez déposer vos VTT avant de venir à l'accueil, prévoyez suffisamment de temps pour ne pas rater le départ**

**7h45-8h45** Dépose des VTT au Parc à Vélo au Village de gîtes de la clé des champs, 1007 Route de Chadeyron, 07110 Montréal.

<https://maps.app.goo.gl/1YigGdVJxF7bMF9C9>

Pointage des équipes et remise des plaques de cadre à fixer sur vos vélos.

Compter 10' pour vous rendre à l'accueil en voiture (temps de trajet + temps pour se garer).

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



**8h-9h15** Accueil, salle des fêtes de Montréal. <https://maps.app.goo.gl/jgCjwyLgE4V2GsSTA>

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

**9h20** Briefing sur la ligne de départ, sur la place du village à Montréal (à proximité de l'accueil)

**9h30** Départ du 19<sup>ème</sup> Raid O Féminin

**11h30** Arrivée des premières équipes

à partir de 12h Repas offert à toutes les participantes

**14h** Remise des récompenses

Détail du parcours:

Section 1 : Prologue Trail 3.8km 40mD+

Section 2 : VTT 4km 110mD+

Section 3 : Course d'Orientation 1.3km 10mD+

Section 4 : VTT 7.5km 90mD+

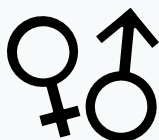
Section 5 : VTT Surprise - 0.5km 5mD+

Section 6 : Tir

Section 7 : Course d'Orientation Surprise 1km 25mD+

**Ravitaillement en eau après la section 3 et la section 5, soyez prévoyantes pour emmener suffisamment d'eau avec vous.**

# RAID 0 FAMILLES



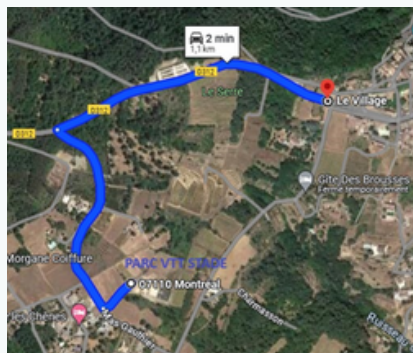
**Attention!** vous devez déposer vos VTT avant de venir à l'accueil, prévoyez suffisamment de temps pour ne pas rater le départ

**7h45-8h45** Dépose des VTT au Parc à Vélo au stade de Montréal. <https://maps.app.goo.gl/BzpEWQcnJEQUB8QZ8>

Pointage des équipes et remise des plaques de cadre à fixer sur vos vélos.

Compter 10' pour vous rendre à l'accueil en voiture (temps de trajet + temps pour se garer).

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



**8h-9h** Accueil, salle des fêtes de Montréal. <https://maps.app.goo.gl/jgCjwyLgE4V2GsSTA>

Remise de dossards, doigts de chronométrage (prévoir un chèque de caution de 100€ à l'ordre du CDC007), Tickets repas et lots partenaires.

**9h05** Briefing sur la ligne de départ, sur la place du village à Montréal (à proximité de l'accueil)

**9h15** Départ du 3<sup>ème</sup> Raid 0 Familles

**11h** Arrivée des premières équipes

On encourage les équipes du ROF et à partir de 12h Repas offert à tous les participants

Détail du parcours:

Section 1 : Prologue Trail 1.4km 20mD+

Section 2 : Course d'Orientation 1.3km 10mD+

Section 3 : VTT 7.5km 90mD+

Section 4 : VTT Surprise - 0.5km 5mD+

Section 5 : Tir

Section 6 : Course d'Orientation Surprise 1km 25mD+

**Ravitaillement en eau après la section 2 et la section 4, soyez prévoyants pour emmener suffisamment d'eau avec vous.**

## MATÉRIEL OBLIGATOIRE

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

### 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)

### PAR ÉQUIPE

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

### MATERIEL CONSEILLÉ

- Une boussole

### MATERIEL INTERDIT (pour le Raid 0 Féminin)

- Vélo à assistance électrique

# INITIATION À LA "CO"?

Nous vous proposons 2 RDV avant le Raid pour vous exercer à la CO:

- Lundi 19 Mai à partir de 18h30 à Joyeuse. <https://maps.app.goo.gl/gD31EntrpxWR9LiA7>
- Samedi 24 Mai à Laurac en vivarais. Récupération des cartes à la salle de fêtes de Montréal de 15h à 16h.

Dans les 2 cas nous proposons quelques exercices pour découvrir les principes de base de la course d'orientation.

Si vous souhaitez participer, merci d'envoyer un SMS au 0687368734 avec votre nom et le nombre de personnes qui seront présentes afin de réserver des cartes. Une participation de 2€/personnes sera demandée pour l'assurance journalière de la fédération française de course d'orientation.

Le club Raidlink's vous accueille également toute l'année pour vos activités d'orientation, à pied, à VTT ou en Raid (école de course d'orientation pour les jeunes et séances adultes)

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

Mail : [contact@raidlinks.fr](mailto:contact@raidlinks.fr) Site internet : <https://raidlinks07.e-monsite.com/>

## BESOIN D'UN VTT?

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 DE DIMANCHE MIDI

Un repas vous sera offert à l'issue du Raid pour partager un moment de convivialité entre les participants et les bénévoles. Nous avons fait appel cette année à Yannick, Artisan Boulanger/Pâtissier à Sanilhac qui vous proposera un repas à base de produits locaux en complément des produits proposés par nos partenaires, les eaux de Vals et la Laiterie Carrier. Vous pourrez également déguster de la bière locale proposée par la brasserie Rochebière à Largentière.

Lors de votre inscription vous pouvez réserver des repas supplémentaires pour les accompagnateurs au tarif de 9€ pour les enfants et 13€ pour les adultes.

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

Si vous souhaitez des repas supplémentaires, merci d'envoyer un mail à [rof@raidlinks.fr](mailto:rof@raidlinks.fr)

# DÉCOUVREZ LA RÉFLEXOLOGIE LORS DU ROF

Bonjour à toutes et à tous

Quelle belle aventure vous attend !

Les 24 et 25 mai j'aurai le plaisir de vous proposer un accompagnement en réflexologie plantaire afin de vous aider à vous préparer et/ou à récupérer de ce magnifique raid.

La réflexologie plantaire est une **méthode ancestrale, douce et naturelle** qui consiste à travailler certaines zones des pieds appelées "**zones réflexes**". Chacune correspond à un organe, une glande ou une partie du corps. Selon le(s) résultat(s) recherché(s), les zones seront stimulées de différentes manières afin de maintenir ou rétablir une homéostasie (un équilibre).

Outre les bienfaits de la réflexologie sur les différents déséquilibres, cette dernière apporte une **détente profonde**, ce qui est grandement apprécié avant ou après l'effort physique d'une performance sportive.

Vos pieds comptent **7200 terminaisons nerveuses** et vont être soumis à certaines contraintes lors de ce raid.

C'est pourquoi je vous propose de profiter de séances découverte\* afin de **vous préparer et /ou de faciliter votre récupération physique**

- par un effet relaxant
- en favorisant la circulation sanguine et lymphatique,
- en apaisant certaines douleurs.

Alors rendez-vous les 24 et 25 mai !

\*Séance découverte "spéciale ROF" : 30 minutes, 15€

Prise de rendez-vous :

- 06 79 97 32 51
- [audrey.berard7@orange.fr](mailto:audrey.berard7@orange.fr)

Pour plus d'informations : <https://reflexologues.fr>



## HÉBERGEMENTS

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](mailto: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>

## BESOINS D'INFOS COMPLÉMENTAIRES?

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

Par téléphone : 0687368734

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

ou sur INSTAGRAM : <https://www.instagram.com/raidofeminin/>

