

INFOS ROF 2022 N°1

RAIDLINK'S 07

Bonjour à toutes,

La 16^{ème} édition du Raid 0' Féminin se prépare...

Voici les principales informations à retenir pour préparer votre Raid.

A vous de jouer!

Programme

Samedi 11 Juin 2022

12h30-14h : Dépose des VTT au Parc VTT n°1 (passage obligatoire avant de vous rendre à Montréal, remise des plaques de cadres pour les VTT). Un lien GPS sera diffusé quelques jours avant le Raid pour vous donner le lieu exact.

13h-14h30: Accueil à la salle des fêtes de Montréal, récupération des dossards, doigts de chronométrage et lots partenaires.

15h : Départ du ROF et ROF+

15h15 : Départ du E-ROF

20h : Repas offert à toutes les participantes et Remise des récompenses à Montréal.

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

Parcours

Parcours ROF et E-ROF			Distance KM	Dénivelé positif (m)	Dénivelé négatif (m)
section 1	Prologue Trail	rubalisé	3	10	100
section 2	VTT	rubalisé	4,4	40	40
section 3	Course d'Orientation	Carte IOF	1	0	0
section 4	VTT	rubalisé	8,5	130	40
section 5	Tir		0,2	0	0
section 6	Course d'Orientation Surprise	Carte IOF	1	25	25
TOTAL ROF et E-ROF			18,1	205	205

Parcours ROF+			Distance KM	Dénivelé positif (m)	Dénivelé négatif (m)
section 1	Prologue Trail	rubalisé	3	10	100
section 2	VTT	rubalisé	4,4	40	40
section 3	Course d'Orientation	Carte IOF	1	0	0
section 4	VTT	rubalisé	3,5	85	0
section 5	Trail	rubalisé	3,2	15	15
section 6	Orientation à VTT	Carte IOF	11,2	35	120
section 7	VTT	rubalisé	5,2	125	35
section 8	Tir		0,2	0	0
section 9	Course d'Orientation Surprise	Carte IOF	1	25	25
TOTAL ROF+			32,7	335	335

Inscriptions

Les inscriptions sont ouvertes sur le site: www.rof.raidlinks.fr

Inscriptions exclusivement en Ligne, avec paiement sécurisé

Tarifs:

ROF et E-ROF : 40€/équipe ROF+ : 45€/équipe

Non licenciées : +3€ par raideuse (assurance FFCO)

Un certificat médical de non contre indication à la pratique sportive en compétition est obligatoire ou une licence FFCO ou FFTRI 2022.

Le prix comprend la participation aux épreuves du Raid, l'assurance FFCO, le prêt de la puce électronique pour le chronométrage, le repas de samedi soir, ainsi que les dotations de nos partenaires.

Location de Vélos

Si vous n'avez pas de VTT, notre partenaire AMC7 vous donne la possibilité de louer votre matériel qui sera mis à disposition à l'accueil le jour du Raid.

La réservation est à effectuer en ligne directement auprès d'AMC :

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

Réservation à faire pour une demi-journée, le tarif varie selon le type de VTT choisi (de 17 à 30€)

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
- 1 Petite lampe frontale accessible facilement

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€/doigt 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)

Matériel conseillé :

- Boussole pour les sections avec de l'orientation
- Porte Carte VTT pour le ROF+

Matériel Interdit :

- Vélo à assistance électrique (sauf pour le E-ROF)
- Système d'assistance GPS

Les systèmes de traction en VTT sont autorisés sous réserve qu'ils soient largables à tout moment (système interdit pour le E-ROF) et ils sont interdits lors des départs groupés et dans les descentes.

Besoin d'informations, de conseils pour votre préparation...
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/Raid0-Féminin/1461657034055633>

et sur INSTAGRAM

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

Merci à tous les partenaires du Raid 0' Féminin 2022

