

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 1

Bonjour !

Pour cette nouvelle édition du Raid O' Féminin, nos équipes de bénévoles sont déjà mobilisées pour vous proposer de vivre une aventure sportive, ludique et conviviale avec comme chaque année des nouveautés et des surprises qui ne vous laisseront pas indifférentes...

Le Raid se déroulera le Dimanche 4 Juin 2023, à Montréal.

3 parcours seront au programme :

Le parcours **Découverte ROF** vous permettra de découvrir le Raid Multisports sur une distance abordable même si vous n'avez pas d'expérience de cette discipline. Ce parcours comprendra une seule épreuve de course d'orientation qui sera très accessible même pour les débutantes. La distance totale n'excédera pas 20km et ce parcours est accessible **dès 14 ans** et toujours par équipe de 2 féminines.

Le parcours **Aventure ROF+** s'adresse aux filles qui ont déjà de l'expérience en Raid ou à celles qui ont une bonne forme physique. Une majorité du parcours sera en orientation, soit à pied soit à VTT. Un total de 35 km sera au programme et accessible **à partir de 16 ans** et bien sûr à 2 équipières.

Nouveauté 2023, le parcours **Raid O' Familles**.

Il s'agit d'une épreuve qui permettra aux enfants de participer eux aussi au ROF comme les mamans !

Le parcours sera d'environ 12km, par équipes de 2, soit avec 1 adulte + 1 enfant à partir de 8 ans soit 2 enfants seuls dès 12 ans. L'âge maximum pour participer est de 16 ans, les VTT à assistance électrique sont autorisés et pour la première fois dans l'histoire du ROF les hommes pourront vivre le ROF de l'intérieur...

Pour vous inscrire... Ouverture des inscriptions le Vendredi 31 Mars à 20h !

Exclusivement en ligne sur le site: www.rof.raidlinks.fr

Tarifs:

Découverte ROF: 45€/équipe

Aventure ROF+ : 50€/équipe

ROF Famille : 35€/équipe

Non licenciés FFCO: +3€ par raideuse (assurance journalière obligatoire)

Nouveauté 2023 : Le certificat médical n'est plus obligatoire si vous n'êtes pas licencié pour participer aux parcours Découverte et Famille. Vous devrez seulement fournir une attestation à joindre lors de votre inscription (à télécharger sur le site internet du ROF)

Pour le parcours Aventure, un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition datant de moins d'un an devra être fourni.

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

Vous avez 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/>

Un conseil 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@lacleeschamps-ardeche.com

1007 route de Chadeyron, 07110 Montréal

Besoin de louer un vélo ?

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

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

Merci à tous les partenaires du Raid O' Féminin 2023



Melvita
FRANCE

RAIDLINK'S 07

Ardèche
LE DÉPARTEMENT