

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

RAIDLIN'S 07

Ardèche
LE DÉPARTEMENT

Lettre d'info numéro 2

J-1 mois avant le départ !

Si vous êtes déjà inscrites... vous avez fait le bon choix !
Si vous n'êtes pas encore inscrites... il est encore temps !

Vous trouverez dans cette lettre d'information les dernières nouvelles pour préparer le Raid ou vous aider à choisir le format qui vous conviendra le mieux. Les parcours sont maintenant finalisés, ils sont magnifiques et prêts à être nettoyés spécialement pour vous.

Nous aurons plaisir à vous accueillir à Montréal le dimanche 4 juin prochain !

Bonne préparation.

Les parcours

- **Découverte ROF** : 6 sections pour un total de 15,3km, départ à 9h.
C'est le format emblématique du ROF. Objectif : découverte du raid multisports quel que soit votre niveau de pratique. Les sections sont courtes, ludiques et accessibles. Il n'y aura qu'une seule section de course d'orientation qui se fera en format pédestre. Les autres sections sont balisées.
Ce parcours est accessible dès 14 ans.

| 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+ : 10 sections pour un total de 35km, départ à 9h.**
C'est la version « + » du ROF... + long, + pentu, + d'orientation, + de plaisir !
Il s'adresse aux filles qui ont déjà de l'expérience en Raid ou à celles qui ont une bonne forme physique. **Accessible à partir de 16 ans.** Un porte carte VTT est vivement conseillé.
Un trail + atelier corde magnifique est prévu en milieu de raid. La partie corde sera sécurisée par des bénévoles spécialistes de cette activité afin qu'il soit accessible pour toutes et le matériel nécessaire sera fourni et transporté par l'organisation. Cet atelier n'est pas obligatoire. Un « malus » en temps sera attribué aux équipes qui feront le choix de ne pas le faire.

| 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 |

- **Raid O' Familles : 6 sections pour 12km, départ à 9h30.**
Ce raid s'adresse aux jeunes de 8 à 16 ans par équipes de 2, seuls ou accompagnés par un adulte. **Les garçons/hommes sont autorisés à participer sur ce parcours.** Le parcours est en partie identique à celui du ROF et il n'est pas chronométré.

| 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 |

Inscriptions

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 la dotation de notre partenaire officiel MELVITA <https://fr.melvita.com/>

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

Adresse

Cycles AMC7 Aubenas

Espace Bell Com

43 avenue de Bellande

07200 Aubenas

Contact

boutique.maisonneuve@amc7.com

+33 (0)4 75 35 98 29

Contact

boutique.aubenas@amc7.com

+33 (0)4 28 40 02 00

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. Vous pourrez également déguster de la bière locale proposée par la brasserie de Rieux.

<https://www.brasseriesrieux.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 popotte (assiette, verre, couverts). Un petit geste facile et responsable pour préserver notre environnement.

Initiation à la course d'orientation

Si vous avez besoin d'un coup de main pour tenir une carte et vous servir d'une boussole, alors vous serez les bienvenus pour les soirées d'initiation à la CO proposées par Raidlink's 07 le Mardi 16 et 23 Mai à Pont d'Ucel. Rdv de 18h30 à 20h.

Vous y trouverez les meilleurs conseils pour réussir les sections en orientation pendant le Raid.

Pour participer, envoyez un mail à rof@raidlinks.fr en précisant le nombre de participants. Une participation de 2€ sera demandée pour l'assurance fédérale.

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

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

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

