

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 1

C'est parti pour le ROF 2024 !

Comme en 2023 nous avons décidé de vous proposer une formule à 3 choix :

- Le ROF Découverte
- Le ROF+ Aventure
- Le Raid O' Famille

Le Raid se déroulera le Dimanche 26 Mai 2024 au départ de Montréal pour sa 18^{ème} édition. Les bénévoles sont déjà à pied d'œuvre pour vous garantir une journée inoubliable.

Voici le contenu des 3 parcours possibles :

ROF Découverte

C'est le parcours d'origine du Raid O Féminin qui vous permettra de découvrir le Raid Multisports sur une distance abordable même si vous n'avez pas d'expérience de cette discipline. Ce parcours est accessible **dès 14 ans** et exclusivement par équipe de 2 féminines.

Section 1 : Trail – 2,1km

Section 2 : VTT – 3 km

Section 3 : Course d'Orientation – niveau débutant – 1,5 km

Section 4 : VTT – 10,5 km

Section 5 : Epreuve surprise – 1 km

Distance totale : 18,1 km

ROF+ Aventure

Ce parcours s'adresse aux filles qui ont déjà de l'expérience en Raid ou à celles qui ont une bonne forme physique ou simplement pour celles qui veulent se lancer un nouveau défi ! Une majorité du parcours sera en orientation, soit à pied soit à VTT avec cette année 80% du parcours inédit dans l'histoire du ROF. Ce parcours est accessible **dès 16 ans** et exclusivement par équipe de 2 féminines.

Section 1 : Trail – 2,1km

Section 2 : VTT – 3 km

Section 3 : Course d'Orientation – 3 km

Section 4 : VTT – 3,2 km

Section 5 : VTT Suivi d'itinéraire – 10,5 km

Section 6 : Course d'Orientation à VTT – 7,2 km

Section 7 : Epreuve surprise – 1 km

Distance totale : 31 km

Raid O' Familles.

Il s'agit d'un parcours destiné aux enfants ou aux familles.

2 formules possibles

- ✓ 1 adulte (femme ou homme) + 1 enfant à partir de 8 ans
- ✓ 2 enfants seuls à partir de 12 ans.

L'âge maximum pour participer est de 16 ans, les VTT à assistance électrique sont autorisés.

Section 1 : Trail – 2,1km

Section 2 : VTT – 3 km

Section 3 : Course d'Orientation – niveau débutant – 1,5 km

Section 4 : VTT – 5,5 km

Section 5 : Epreuve surprise – 1 km

Distance totale : 13,1 km

Quel matériel pour participer au ROF ?

Une liste officielle du matériel obligatoire sera publiée sur le site prochainement mais voici le matériel nécessaire pour participer :

- Un VTT en état de marche
- Un Casque vélo homologué
- Une paire de gants de vélo
- Un porte carte VTT pour le parcours Aventure uniquement
- Un sac à dos pouvant contenir au minimum 1 litre d'eau et des vivres de course
- Une paire de chaussures de running type Trail

Pour vous inscrire... Ouverture des inscriptions le Lundi 15 Avril.

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

Tarifs :

ROF Découverte : 50€/équipe

ROF+ Aventure : 55€/équipe

Raid O' Famille : 40€/équipe

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

Le certificat médical n'est plus obligatoire si vous n'êtes pas licencié.

Vous devrez seulement fournir une attestation à joindre lors de votre inscription (à télécharger sur le site internet du ROF)

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.

Besoin d'un 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

Office de tourisme :

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

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

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

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

Besoin de conseils pour progresser en course d'orientation ?

Le Club Raidlink's 07 (organisateur du Raid) vous proposera une initiation à la course d'orientation les jours précédents le raid (dates à venir) mais aussi tout au long de l'année au travers des activités du club pour les adultes et pour les enfants.

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

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

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

