

Consignes de course ROF 2026

Merci par avance pour votre participation à cette 20^{ème} édition du Raid O' Féminin. Nous vous avons concocté un programme qui devrait vous laisser d'excellents souvenirs...
Voici les principales informations à retenir à J-4 :

LES PARCOURS

Raid O' Féminin et Raid Jeunes

Départ groupé du village de Montréal à 9h00

Détail du parcours

- Section 1 : Prologue Trail 2.8km
- Section 2 : VTT 2km
- Section 3 : Course d'Orientation 4km
- Section 4 : VTT 10km
- Section 5 : CO Mémo spéciale 1km
- Section 6 : Tir
- Section 7 : Laby'O 0.5km

Raid O' Familles

Départ groupé du village de Montréal à 9h05

Détail du parcours

- Section 1 : Prologue Trail 1km
- Section 2 : VTT 2km
- Section 3 : Course d'Orientation 1.5km
- Section 4 : VTT 8km
- Section 5 : CO Mémo spéciale 1km
- Section 6 : Tir
- Section 7 : Laby'O 0.5km

MATERIEL OBLIGATOIRE

Matériel obligatoire par équipe sur toute la course:

- 1 Téléphone portable
- 1 couverture de survie

Matériel obligatoire par participant sur toute la course :

- Doigt électronique pour le chronométrage (1 par raideuse, fourni par l'organisateur)
- Gants de vélo
- Casque vélo aux normes CE
- Sac à dos avec réserve d'eau ou Porte Gourde (minimum 1,5 litre par personne)
- Vivres de courses (barres énergétiques)
- Chasuble (fournie par l'organisation)

Matériel spécifique VTT par participant

- VTT en état de marche

Matériel conseillé :

- Boussole pour les sections avec de l'orientation

ACCUEIL

L'accueil et le retrait des dossards se fera le dimanche de 7h30 à 8h45 à la salle des fêtes de Montréal.

Lors de votre passage à l'accueil pour récupérer vos dossards, vous devrez compléter une attestation nominative précisant que vous avez pris connaissance des recommandations et que vous avez répondu NON à tous les items du questionnaire de santé.

[10 règles d'Or](#)

[Questionnaire de santé](#)

Merci donc de vous présenter à 2 à l'accueil.

Merci de prévoir également un chèque de caution de 50€ à l'ordre du CDCO07 pour le prêt du matériel de chronométrage.

REPAS

Un repas vous sera offert à l'issue du Raid pour partager un moment de convivialité entre les participants et avec les bénévoles. Cette année encore ce sera 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.

Attention, nous ne fournirons 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 !

HEBERGEMENT

Vous pouvez si vous le souhaitez bivouaquer sur le stade de Montréal où vous aurez accès aux sanitaires

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/>