



PROGRAMME RAIDS ET ENTRAINEMENTS (sept – dec 2022)

DATE	QUOI	OU	QUI	DETAILS
Merc 14/09	ENTRAINEMENT et infos	18h Bédarieux (parking stade)	Tous	PPG 1h + 30 min de présentation saison 2022-2023
WE 17 et 18/09	CHALLENGE O'GERALD 2 jours de CO	Montpellier (plus de détails à venir)	Tous ceux qui veulent se perfectionner en co (attention me dire à l'avance qui vient) possibilité d'organiser le déplacement	4 demi-journées et possibilité de faire de 1 à 4 co au choix ! Carte IOF durées des CO de 45min à 1h30. Payant
Sam 24/09	RANDUROC (rando vtt organisée par Vertical)	Lunas (place de la poste) départ entre 8 et 9h	Tous les vététistes qui aiment les belles descentes ! Mais pas que	15 ET 30 KM DE VTT assez technique 30 KM exigeant mais possibilité de raccourcir .
WE 01 et 02/10	CHAMPIONNAT DE FRANCE RAID ADULTE + RAID DECOUVERTE	Départ Mende et arrivée sud Ardèche. Format découverte à l'arrivée (Ardèche)	RAIDEURS CONFIRMES + ouvert à tout le mode pour le découverte	180KM TRAVERSEE LOZERE - ARDECHE 25 à 30 KM Raid découverte
Sam 12/10	RAID DE BESSILLES	Bessilles (à coté de Montagnac)	Tous raideurs	Raid de 30 km environ très abordable
Dim 23/10	RAID DU SALAGOU + RAID COTE 66	Salagou (plage des Vailhés) Cote 66 : vers Collioure	Tous raideurs	Salagou : 2 parcours découverte et initié Cote 66 : 3 parcours famille, découverte et initié
Sam 29/10	ENTRAINEMENT VTT + TRAIL	Joncels (13h30 pour départ 14h)	Entraînement club jeunes et adultes	Entraînement et stage du mois organisé par le club, important d'être présent ! Durée environ 3h

Dim 13/11	ENTRAÎNEMENT VTT + TRAIL + CO	Lieu à définir	Entraînement club jeunes et adultes	Entraînement du mois organisé par le club, encore important d'être présent !
Dim 20/11	RAID DES CORBIERES	Aude (11)	Tous raideurs	2 ou 3 parcours, détails à venir
WE 17 et 18/12	RAID DE NOEL	Lieu tenu secret	Tous le club et copains raideurs sur invitation du club	Raid des « copains comme cochons » raid organisé par le club avec nuit en gîte ou autres LE STAGE à ne pas louper !!! Stage cohésion par équipe de 4 Nombreuses surprises !

Ce programme peut également être complété par les nombreux trails que vous trouverez autour de chez vous (trail des Castagnes à Lamalou, trail de Nébian et sa célèbre « slip race », etc...!!!

Le programme de Vertical est bien sur facultatif certains événements sont pour le club importants car l'organisation demande un certain investissement.

Les déplacements sur les raids et autres peuvent être autonomes mais certains peuvent être une sortie club organisée ! L'info viendra au fur et à mesure.

N'oubliez pas notre école de VTT tous les mercredis de 14 à 16h (voir 17h pour les pus aguerris). Les lieux d'entraînements changent chaque semaine et se situent entre Lunas et Hérépian.

Un groupe Whatsapp va fonctionner sur « entraînement personnalisé team raid » où chacun pourra proposer des sorties diverses : c'est tellement plus sympa de se motiver à plusieurs pour s'entraîner !

Le club « Bédarieux course nature » propose aussi des entraînements trail pour les jeunes de Vertical, le lundi soir à 18h 30 avec départ parcours santé de Bédarieux. C'est gratuit pour les adhérents de Vertical (jeunes).

Si vous avez besoin d'un programme d'entraînement spécifique, n'hésitez pas à en parler pour définir vos attentes !! Nous pouvons vous aider.

En forme pour la saison 2022 et 2023 et à bientôt.

Michel VIDAL
Président du Club

Michel : 06 32 23 43 77
Fred : 07 77 31 32 35
verticalraidorb@gmail.com
www.vertical-raid-orb.com