



PROGRAMME RAIDS ET ENTRAINEMENTS (sept – dec 2023)

DATE	QUOI	OU	QUI	DETAILS
10/09 Dim	Trail des Caminols	Départ 10h Bédarieux La tuilerie	Nés en 2007 et plus	13km et 450m de d+ Payant
16/09 Sam	RANDUR'OC VTT Randonnée typée Enduro organisée par Vertical	Lunas place de la poste départ de 8h à 9h pour le 35km, 8h à 10h pour le 20km	OUVERT AU PLUS DE 12ANS sachant faire du VTT (passages techniques)	2 parcours : 20km et 500m de d+ 35km et 1200m de d+ Payant
17/09 Dim	Course d'orientation organisée par MUC orientation Montpellier	St Martin de Londres et alentours départ 8h30 de dio	Toutes personnes voulant se perfectionner en co et découvrir de nouvelles cartes	Les CO durent entre 45' et 1h30 2 co proposées : une le matin et une l'après midi possibilité de covoiturage mais prévenir bien à l'avance pour l'orga ! Payant
19/09 Mardi	Séance trail - PPG	Stade de Bedarieux 18h05	Tous	1h de de séance + 15 mn de présentation club saison 2023-2024
24/09 Dim	Séance VTT'O ROULAGE	9h30 Octon	Tous Vététistes	Parcours de 2h30 à 3h30 selon niveau
3/10 Mardi	Séance PPG	Stade de Bédarieux 18h05	Tous	1h15 de séance
7/10 Sam	Trail des Castagnes	Lamalou départ 19h30		Trail de nuit 10km Payant
15/10 Dim	VTT travail technique	Lunas place de la poste 9h30	Tous vététistes	Plusieurs groupes de niveau reprise des spéciales 3h environ
22/10 Dim	Raid cote 66	Fenouillède (66)	Raideurs de tous niveaux	3 parcours différents selon niveaux raid avec vtt -canoe -orientation -trail ect ...
07 /11 Mardi	Séance CO jeux	Stade de Bédarieux 18h15	Tous	Parcours d'orientation carte iof jeux de boussole- orient show

11/11 Sam	Mini raid	Lamalou ancienne gare départ 14h	Tous	3h environ VTT - TRAIL - CO petites sections mais enchaînements des épreuves en étoile
21/11 Mardi	Séance PPG	Stade de Bédarieux 18h05	Tous	1h30 de séance
26/11 Dim	Trail de Nébian	Nebian	Nés en 2007 et plus	12km et 450m de d+ ou slip race course très courte à fond Payant
12/12 Mardi	Séance Trail	Bédarieux Stade 18h30	Tous	Trail de 2h environ de nuit plusieurs groupes selon niveaux
17/12 Dim	Raid des Baragnas	St Etienne des Sorts (30)	Tous raideurs	Raid orientation avec 2 formules 2h30 ou 5h Payant
06/01 2024 Sam + nuit	RAID DES COPAINS comme cochons	Lieu tenu secret	TOUS	Raid organisé par le club avec nuit en gîte ou autres LE STAGE à ne pas louper !!! Stage cohésion par équipe de 4 MIXTE Nombreuses surprises !

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 2023 et 2024 et à bientôt.

Michel : 06 32 23 43 77

Fred : 07 77 31 32 35

verticalraidorb@gmail.com

www.vertical-raid-orb.com

Michel VIDAL
Président du Club