



## OMBA NEWSLETTER - JULY 2016 INFOLETTRE DE L'AVMO - JUILLET 2016

### 1. OMBA Movie Night / Soirée cinéma de l'AVMO

When? Monday July 11, doors open at 7pm

Where? Yuk Yuk's (292 Elgin St) <https://goo.gl/I9FjHP>

Movies: Not Bad and Not2Bad

Two thoroughly okay biking movie shorts (35 Mins each) on the same night, the original Not Bad and the local premier of Not2Bad.

### ***The Ottawa Mountain Bike Association presents....***



**Not Bad screening & Not 2 Bad premiere**  
Come out for a thoroughly okay time!

**July 11th ~ Doors 7pm ~ Yuk Yuk's (292 Elgin St.)**

**Tickets \$12 online [ottawamba.org](http://ottawamba.org)**

**(Tickets 15\$ at the door)**



This double feature is in support of the Ottawa Mountain Bike Association and to raise funds to support trail work.

This past February, Anthill Films and the Trek C3 Project travelled to Spain for one month to film their latest short film, Not2Bad. Following the success of NotBad in 2013, the riders and crew decided that they needed to make a sequel. So get ready for a whole lot of more. More deep thoughts. More X-treme. And more slow-mo – especially more slow-mo. And of course, the unbelievable riding you'd come to expect from the Trek C3 Project.

Tickets \$12 online (see "Add to Cart" button at the bottom of the page) <http://ottawamba.org/cms/not2bad-movie-night/>

or \$15 at the door. Don't forget to buy your raffle tickets for some great prizes from our title sponsor Full Cycle! Watch the [Facebook event](#) for a sneak peak at some of the prizes.



Quand? Lundi le 11 juillet à partir de 19h  
Où? Yuk Yuk's (292, rue Elgin) <https://goo.gl/l9FjHP>  
Films: Not Bad et Not2Bad

Deux excellents courts métrages (35min chacun) en une même soirée! On commence avec Not Bad, l'original, qui sera suivi par Not2Bad, la suite, en exclusivité régionale!

Les fonds recueillis dans le cadre de ce programme double iront au profit de l'Association de vélo de montagne de l'Outaouais et serviront à financer l'aménagement de sentiers dans la région.

En février dernier, l'équipe d'Anthill Films et du Projet Trek C3 ont passé un mois en Espagne pour filmer Not2Bad, leur nouveau court métrage. Résultat? Un film encore plus réfléchi et plus "Xtrême" qui contient encore plus de séquences au ralenti (tellement plus!). L'équipe du Projet Trek C3 s'est franchement dépassée avec ce film!

Admission : 12\$ si vous achetez votre billet en ligne (appuyez sur le bouton "Add to Cart" au bas de la page) <http://ottawamba.org/cms/not2bad-movie-night/> ou 15\$ à l'entrée. N'oubliez pas d'acheter vos billets de tirage sur place pour courir la chance de gagner l'un des merveilleux prix de présence offerts par la boutique Full Cycle! Rendez-vous sur la [page Facebook de l'événement](#) pour avoir un aperçu des prix à gagner!

## 2. Thursday Night Rides at Camp Fortune / Sorties du jeudi soir à Camp Fortune

The Ottawa Mountain Biking Association is excited to announce the THURSDAY night Camp Fortune rides will be continuing this season!

These rides will take place at Camp Fortune every Thursday evening (6:45 pm start approximately). Depending on attendance, this weekly ride will follow a similar format to the now Tuesday rides, and will be broken up into groups based on a combination of ride duration, technical nature of the trails covered, and overall riding pace. The weekly group rides are just that, Group rides. The point is to ride in a social setting. All of group rides are "no-drop" rides, that is, each group will have a "sweep rider" so that no one is left behind or lost.



In the event that OMBA Weekly Rides are cancelled (most often due to weather/or excessively wet trails), it shall be posted here hopefully by 5:00 pm on Thursday.

### PLEASE NOTE

- OMBA members are required to sign a Waiver Form only once for the 2016 season.
- Non-OMBA members are required to sign a Waiver Form for EACH TIME they join an OMBA Ride, but after a 2 or 3 rides they should become members.
- Rides start approximately at 6:45 pm

[Click here for the Waiver](#)

#### Mandatory Items

- helmet
- CF cross country day pass or season pass  
([http://shop.campfortune.com/en/ItemList.aspx?node\\_id=40617](http://shop.campfortune.com/en/ItemList.aspx?node_id=40617))
- close-toe footwear
- 1L of water
- spare tube and pump
- signed OMBA Waiver Form (see note above)

#### Strongly recommended items

- eye protection
- mosquito repellent
- more than 1L of water
- snack bar/power drink
- chain oil
- repair kit (chain break, Allen keys, etc...)

Meet in the Main Camp Fortune parking lot (near the first Aid building). There will be multiple groups of various skill levels (there are ladies groups also, don't be shy!) and it will be decided based on who shows up. It is a very challenging place to ride as a beginner (brand new rider) so I recommend the TNR if you don't have riding experience or do not like technical trails. There will definitely be a more social group that rides at a low intermediate level and a more advanced group that covers a large distance and more technical trails.

If anyone is starting earlier, post up because you might get some company!

Continuing this under a slightly different format: OMBA E-Group Ride

For 2016 the OMBA E- rides presented by DIY Norco will return but with some slight changes. The rides will be take place twice a month (on the first and third Thursday of each month).

Also by popular demand the first ride of each month will be a more relaxed pace and feature opportunity for advanced and expert level riders to build their skills and learn the e-rides lines. Mentors will be on site to session and demonstrate the lines.

The second "Unsupported" ride of the month will be more hands off and can be best characterised as a meeting point rather than a group ride. There will be a start point where expert level Riders can meet to find new riding partners, enjoy a hard ride then meet back at the parking lot to socialise. A suggested route will be posted, but there will be no guides or sweeps. Riders joining these rides must be fully capable of riding all the features on the suggested route. Riders should be self-sufficient as there is no support.

We had a great turnout last season with many new riders challenging themselves on the demanding terrain that Fortune has to offer. I hope to see more people out again this year.

Dates for the Sessioning rides are as follows:

June 2, July 7, August 4, September 1.

Dares for the Unsupported rides are as follows:

June 16, July 21, August 18, September 15.

\*\*\*\*\*

L'Association de vélo de montagne de l'Outaouais (AVMO – « Ottawa Mountain Biking Association ») est fière d'annoncer que les sorties du jeudi à Camp Fortune (CF) sont de retour cette saison!

Ces sorties ont lieu à Camp Fortune les jeudis soirs (départ vers 18h45). Dépendamment du nombre de personnes présentes, nous diviserons le groupe de la même manière que le mardi soir à Kanata, c'est-à-dire en fonction du rythme et de la vitesse des groupes, de la durée prévue de la sortie et du niveau de difficulté technique des sentiers empruntés. Les sorties du jeudi sont sociales; les cyclistes se tiennent ensemble, personne n'est laissé seul, chaque groupe comprend un meneur et un "balayeur" afin de s'assurer que personne ne soit laissé derrière, ou perdu.

Si la sortie doit être annulée (par exemple à cause des intempéries ou des sentiers trop détremés), nous essaierons de vous en aviser avant 17h00 le jeudi.

À NOTER :

- Les membres de l'AVMO doivent signer un dégageement de responsabilité seulement une fois pour la saison 2016.
- Les non-membres doivent signer le dégageement de responsabilité à chaque sortie. Cependant, après 2 ou 3 participations, nous suggérons fortement à ces personnes de devenir membre.
- Les sorties commencent vers 18h45.

[Cliquez ici pour le dégageement de responsabilité](#)

Articles obligatoires

- casque
- laissez-passer quotidien ou de saison de Camp Fortune (CF) ([http://shop.campfortune.com/en/ItemList.aspx?node\\_id=40617](http://shop.campfortune.com/en/ItemList.aspx?node_id=40617))
- chaussures fermées
- 1L d'eau
- chambre à air et pompe
- Dégageement de responsabilité signé (voir note ci-dessus)

Articles fortement recommandés

- Lunettes de protection
- Anti-moustique
- 2-3L d'eau
- barre d'énergie/boisson énergisante
- Huile à chaîne
- Trousse de réparation (brise-chaîne, clés Allen, etc...)

On se rencontrera au stationnement principal de CF (près de l'édifice de premiers soins). Des groupes de différents niveaux d'habiletés (il y a aussi un ou parfois deux groupes des femmes, alors ne soyez pas gênés!) seront formés sur place en fonction de ceux qui seront présents. Il y aura bien sûr un groupe plus social, qui roulera sur les sentiers intermédiaires/débutants et un groupe plus avancé qui couvrira une plus grande distance et qui empruntera les sentiers plus avancés et techniques. Comme CF comprend pas mal de sentiers exigeants - surtout pour les débutants - nous recommandons à ceux qui n'ont pas d'expérience en vélo de montagne et à ceux qui n'aiment pas les sentiers techniques de participer aux sorties du mardi soir à Kanata (SMH).

Si vous pensez commencer plus tôt, dites-le aux autres car vous aurez probablement de la compagnie!

Les sorties du groupe-E continuerons sous une autre forme cette saison!

Les sorties du groupe E de l'AVMO - présentées par DIY Norco - se poursuivront pour la saison 2016, mais avec quelques changements. Ces sorties auront lieu deux fois par mois (les premiers et troisièmes jeudis des mois de juin à septembre). À la demande générale, la première sortie du mois sera plus relaxe pour permettre aux cyclistes avancés et experts de développer leurs habiletés et pratiquer les passages "experts" sur les sentiers empruntés par le groupe E. Des mentors seront présents pendant ces sorties pour montrer comment emprunter les passages experts et pour pratiquer ces passages avec les autres membres du groupe.

La seconde sortie du mois sera « sans aide ». Lors de ces sorties, les cyclistes experts se rencontreront à un emplacement prédéterminé. Un parcours suggéré sera affiché sur Facebook, mais il n'y aura pas de mentors ou de balayeurs pour guider le groupe. Le groupe va donc rouler à fond pendant la soirée et se réunira au stationnement par après pour socialiser. Les cyclistes qui participeront à ces sorties DEVRONT être en mesure de compléter toutes les particularités et les obstacles du parcours suggéré. Chaque cycliste devra être autosuffisant car il n'y aura aucune aide.

Ces sorties ont eues beaucoup de succès l'an dernier et elles ont permis à plusieurs nouveaux venus de se mettre au défi sur les sentiers difficiles de CF. Nous espérons voir encore d'avantage de monde cette saison!

Dates pour les sorties avec aide:

2 juin, 7 juillet, 4 août, 1er septembre.

Dates pour les sorties sans aide:

16 juin, 21 juillet, 18 août, 15 septembre.