

ROADBOOK 2018

Grand Raid des Cathares

Départ 18h Lac de Cavayère

		Kilométrage	Dénivelé +	Dénivelé -	 Barrières Horaires	Alimentation					 Points de Contrôle	Médical					Confort				
						Boissons Froides	Solides Froids	Nutris Sportifs	Boissons Chaudes	Solides Chauds		Infirmières	Médecins	Services de Secours	Podologues	Chiropracteurs	Kinésithérapeutes Ostéopathes	Repos	Sacs de délestage	Rapatriements Navettes	Assistances Autorisées 1 personne
Code	Lieux de passage	Km																			
2	Départ Lac de Cavayère <i>Départ Bus depuis salle du Dôme Carcassonne</i>	0	0	0																	
3	Molières sur l'Alberte (Hameau) Ladern sur Lauquet	13.1	684	500	Judi 25 21h00																
4	Caunette sur Lauquet (Gîte) Domaine Barbaza	26.8	1479	1169																	
5A	Château d'Arques	42	2400	2189	Vend 26 3h30 <i>Sortie - exit</i> Vend 26 4h00																
6	Fourtou (Mairie)	51.1	2973	2446																	
7	Château de Peyrepertuse Duilhac sous Peyrepertuse	74	3923	3384	Vend 26 12h00																
8	Cubières sur Cinoble (Village) Gorges de Galamus	86.3	4283	3973	Vend 26 15h00 <i>Sortie - exit</i> Vend 26 15h45																
8B	Bugarach (Village)	100.3	5167	4838																	
9	Sougraigne (Village)	104.4	5438	5167	Vend 26 21h00																
5R	Château d'Arques	116.4	5943	5732	Vend 26 23h10 <i>Sortie - exit</i> Vend 26 23h30																
10	Villardebelle (Village)	130	6606	6188																	
11	Grefeil (Village)	138.7	6886	6762	Sam 27 6h30																
12	Villefouere (Village)	153.8	7622	7522	Sam 27 10h																
13	Palaja Montjousse Camp Militaire de Villemaury	160.3	7890	7770																	
1P	Cité Médiévale de Carcassonne Place Prado -Porte de Narbonne	169.2	8035	8034	Sam 27 16h00																



Un Bus est prévue pour vous acheminer de la Salle du Dôme au Départ (Lac de Cavayère) à réserver sur votre compte GEOFP
A Bus is scheduled to take you from the Dome Room to the Departure (Lac de Cavayère) to book on your GEOFP account



Un Contrôle du matériel obligatoire pourra être effectué à plusieurs endroits du parcours
Compulsory equipment inspection may be carried out at several points along the route



Pour les Barrières horaires : Quand il n'est rien notifié cela indique une barrière uniquement à l'entrée sinon c'est notifié **Sortie**
For Cut-of : When nothing is notified this indicates a time only at the entrance otherwise it is notified **Exit**



Il est interdit de stationner sur les ravitaillements indiqués pour une question de sécurité. Veuillez garer votre véhicule au moins à 300 m en amont
It is forbidden to park on the aid stations indicated for your safety. Please park your vehicle at least 300 m upstream