

ROADBOOK 2018

Trail des Hérétiques

Départ 6h Cité médiévale Place Prado

		Kilométrage	Dénivelé +	Dénivelé -	 Barrières Horaires	Alimentation					 Points de Contrôle	Médical					Confort					
Code	Lieux de passage	Km				 Boissons Froides	 Solides Froids	 Nutritions Sportives	 Boissons Chaudes	 Solides Chauds		 Infirmières	 Médecins	 Services de Secours	 Podologues	 Chiropracteurs	 Ostéopathes	 Repos	 Sacs de délestage	 Rapatriements Navettes	 Assistance Autorisée 1 personne	 Visiteurs autorisés
1P	Départ Cite de Carcassonne <i>Place Prado - Porte de narbonne</i>	0	0	0																		
2	Lac de Cavayère	6	137	127																		
3	Molières sur l'Alberte (Hameau) Ladern sur Lauquet	19.1	793	598	Sam 27 9h30																	
11	Greffeil (Village)	30.8	1325	1189	Sortie - exit Sam 27 11h15																	
12	Villeflore (Village)	45.9	2001	1890	Sam 27 15h00																	
13	Palaja Montjause Camp Militaire de Villemaury	52.4	2263	2132																		
1D	Cité Médiévale de Carcassonne Ville Basse - Dôme	62.5	2399	2423	Sam 27 17h30																	



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-off: 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