

ROADBOOK 2022

Grand Raid des Cathares

Départ 21h Place Prado Cité médiévale Carcassonne

Inscription en ligne

InkTape

Gratuit pour l'organisateur

		Kilométrage	Dénivelé +	Dénivelé -	 Barrières Horaires	Alimentation					Points de Contrôle	Médical					Confort					
Code	Lieux de passage	Km				Boissons Froides	Solides Froids	Nutrition Sportives	Boissons Chaudes	Solides Chauds		infirmières	Médecins	Services de Secours	Podologues	Chiropracteurs	Kinésithérapeutes Ostéopathes	Repos	Sacs de délestage	Rapatriements Navettes	Assistances Autorisée 1 personne	Visiteurs autorisés
1P	Départ Cité de Carcassonne <small>Place Prado - Porte de Narbonne à 1,2 km de la salle du Dôme Carcassonne</small>	0	0	0																		
2	Lac de Cavayère	6	137	127																		
3	Molières sur l'Alberte (Hameau) Ladern sur Lauquet	19	793	598	Vendredi 28 00h30																	
4	Caunette sur Lauquet Mairie	33	1589	1267																		
5A	Château d'Arques	50	2510	2287	Vend 28 5h50 <small>Sortie - exit</small> Vend 28 6h20																	
6	Fourtou (Mairie)	60	3083	2544																		
8	Cubières sur Cinoble (Village) Gorges de Galamus	75	3432	3132	Vend 28 13h30 <small>Sortie - exit</small> Vend 28 14h00																	
8B	Bugarach (Village)	88	4316	3997	Vend 28 19h00																	
9	Sougraigne (Village)	93	4587	4325	Vend 28 20h00																	
5R	Château d'Arques	106	5178	4975	Vend 28 22h15 <small>Sortie - exit</small> Vend 28 22h45																	
10	Villarbelle (Village)	120	5794	5386	Sam 29 3h30																	
11	Greffeil (Village)	129	6056	5941	Sam 29 6h00																	
12	Ladern sur Lauquet (Village)	135	6493	6415	Sam 29 9h00																	
13	Palaja Montjause Camp Militaire de Villemaury	147	7026	6985	Sam 29 12h00																	
1D	Carcassonne Ville Basse - Salle du Dôme	158	7162	7276	Sam 29 15h00																	

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

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

TERRAIN MILITAIRE
DEFENSE D'ENTRER
Article 413-5 et R 644-1
du Code Pénal
En dehors de la course, la traversée du camp de tir militaire de Villemaury est interdite (danger de mort)
Outside the race, crossing the Villemaury military shooting camp is prohibited (danger of death)