

ROADBOOK 2024

Grand Raid des Cathares

BARRIÈRE HORAIRE 42H00

Départ 21h

JEUDI 24 OCTOBRE 2024 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	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 25 00h15																		
4	Caunette sur Lauquet Mairie	33	1589	1267	Vendredi 25 03h00																		
5A	Château d'Arques	50	2510	2287	Vend 25 5h40 <small>Sortie - exit</small> Vend 25 6h00																		
6	Fourtou (Mairie)	60	3083	2544	Vend 25 9h00																		
8	Cubières sur Cinoble (Village) Gorges de Galamus	75	3432	3132	Vend 25 13h00 <small>Sortie - exit</small> Vend 25 13h30																		
8B	Bugarach (Village)	88	4316	3997	Vend 25 17h30																		
9	Sougraigne (Village)	93	4587	4325	Vend 25 19h00																		
5R	Château d'Arques	106	5178	4975	Vend 25 22h00 <small>Sortie - exit</small> Vend 25 22h30																		
10	Villardebelle (Village)	120	5794	5386	Sam 26 2h30																		
11	Greffeil (Village)	129	6056	5941	Sam 26 5h00																		
12	Ladern sur Lauquet (Village)	135	6493	6415	Sam 26 7h00																		
13	Palaja Montjause Camp Militaire de Villemaury	147	7026	6985	Sam 26 12h00																		
1D	Carcassonne Ville Basse - Salle du Dôme	158	7162	7276	Sam 26 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 413-3 et R 644-1 du Code Pénal
En dehors de la course, la traversée du camp de tir militaire de Villemaury est interdit (danger de mort)
Outside the race, crossing the Villemaury military shooting camp is prohibited (danger of death)