

ROADBOOK 2024

Trail des Hérétiques

Départ 5h

BARRIÈRE HORAIRE 12H00

SAMEDI 26 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	Assistance Autorisée 1 personne	Visiteurs autorisés
1P	Départ Cite 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	19.1	793	598	Sam 26 08h30																	
11	Greffeil (Village)	33.2	1746	1588	<small>Sortie - exit</small> Sam 26 11h10																	
12	Ladern sur Lauquet (Village)	40.0	2183	2062	Sam 26 12h45																	
13	Palaja Montjause Camp Militaire de Villemaury	51.9	2716	2632	Sam 26 15h30																	
1D	Carcassonne Ville Basse - Salle du Dôme	62.0	2852	2923	Sam 26 17h00																	



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)



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