


Grand Raid des Cathares 174 km

 Lieux de passage	Kilometrage Km	Dénivelé + cumul D+	Dénivelé - cumul D-	Barrières Horaires Heures	Alimentation					Sécurité Course Contrôle	Medical					Confort				
					Boissons Froides	Solide Froids	Sports Nutritions	solides chauds	Boissons Chaudes		Médecins	Infirmières	secouristes	Podologues	Chiropracteur	Kiné-Ostéopathes	Repos	Sac délestage	Rapatriement Navette	Assistance Autorisée
Départ Cité de Carcassonne Château Comtal-Patrimoine Mondiale de l'Unesco	0	00 m D+	00 m D-	jeu 19/10 17H30																
Lac de Cavayère	6.5	147 m D+	152 m D-																	
Molières sur l'Alberte	19.2	788 m D+	618 m D-	jeu 19/10 21H00																
Clermont sur Lauquet	30.6	1429 m D+	1197 m D-																	
Chateau d'Arques <i>aller</i>	47.6	2408 m D+	2287 m D-	ven 20/10 03H45 SORTIE ven 20/10 04H00																
Fourtou mairie	56	2938 m D+	2421 m D-																	
Château Peyrepertuse	77.2	3801 m D+	3270 m D-	ven 20/10 12H00																
Cubières sur cinoble Gorges de Galamus	88	4088 m D+	3784 m D-	ven 20/10 15H15 SORTIE ven 20/10 15H30																
Sougraigne	113	5337 m D+	5076 m D-																	
Chateau d'Arques <i>retour</i>	124	5794 m D+	5588 m D-	ven 20/10 23H40 SORTIE sam 21/10 00H00																
Villardebelle	137	6406 m D+	6001 m D-																	
Greffeil	146	6667 m D+	6553 m D-	sam 21/10 07H15																
Villefloure	161	7352 m D+	7268 m D-	sam 21/10 11H00																
Montjause-Palaja	167	7622 m D+	7512 m D-																	
Arrivée Salle du Dôme Carcassonne	178	7765 m D+	7810 m D-	sam 15/10 16H30																

Un Contrôle du matériel obligatoire pourra être effectué à plusieurs endroits du parcours

Pour les Barrières horaires : Quand il n'est rien notifié cela indique une barrière à l'entrée sinon c'est notifié **Sortie**