




# Roadbook 2017



## Raid des Bogomiles 101 km

 <b>Lieux de passage</b>	<b>Kilomètre</b>	<b>Dénivelé +</b>	<b>Dénivelé -</b>	<b>Barrières Horaires</b>	<b>Alimentation</b>					<b>Sécurité Course</b> <b>Contrôle Mat.Oblig.</b>	<b>Medical</b>						<b>Confort</b>					
	Km	cumul D+	cumul D-	Heures	Boissons Froides	Aliments Froids	Sports Nutritions	solides chauds	Boissons Chaudes		Médecins	Infirmières	secouristes	Podologues	Chiropracteur	Kiné-Ostéopathes	Repos	Sac délestage	Rapatriement Navette	Assistance Autorisée	Accompagnants Autorisés	
Départ Cité de Carcassonne Porte de Narbonne	0	00 m D+	00 m D-	ven 20/10 09H00						CP												
Lac de Cavayère	6.2	147 m D+	144 m D-							CP												
Molières sur l'Alberte	18.8	775 m D+	597 m D-	ven 20/10 12H30						CP												
Clermont sur Lauquet	30.4	1417 m D+	1124 m D-	ven 20/10 16H00						CP												
Chateau d'Arques aller	49.6	2444 m D+	1949 m D-	ven 20/10 20H45 SORTIE ven 20/10 21H00						CP												
Villardebelle	63	3070 m D+	2344 m D-							CP												
Greffeil	72.2	3327 m D+	3252 m D-	SORTIE sam 21/10 03H15						CP												
Villefloure	87.8	4018 m D+	3952 m D-	sam 21/10 07H00						CP												
Montjause-Palaja	94.6	4291 m D+	4187 m D-							CP												
Arrivée Dôme Carcassonne	105	4432 m D+	4471 m D-	sam 21/10 12H00						CP												

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**

Grand Raid des Cathares®

Aux alentours des ravitaillements , merci de ne pas se garer sur les routes