




Roadbook 2017



Trail des Colombes 40 km

|  Lieux de passage | Kilometrage | Dénivelé + | Dénivelé - | Barrières Horaires | Alimentation | | | | | Sécurité Course | Medical | | | | | Confort | | | |
|--|--------------------|-------------------|-------------------|---|-------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|-------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| | Km | cumul D+ | cumul D- | Heures | Boissons Froides | Aliments Froids | Sports Nutritions | solides chauds | Boissons Chaudes | | Médecins | Infirmières secouristes | secouristes | Podologues | Chiropracteur | Kiné- Ostéopathes | Rapatriement Navette | Assistance Autorisée | Accompagnants Autorisés |
| Départ Cité de Carcassonne Porte de Narbonne | 0 | 00 m D+ | 00 m D- | sam 21/10 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- | SORTIE sam 21/10 13H00 | | | | | | CP | | | | | | | | | |
| Villefloure | 23.9 | 923 m D+ | 831 m D- | sam 21/10 14H30 | | | | | | CP | | | | | | | | | |
| Palaja-Montjause | 30.6 | 1196 m D+ | 1066 m D- | | | | | | | CP | | | | | | | | | |
| Arrivée Dôme Carcassonne | 41 | 1337 m D+ | 1374 m D- | sam 21/10 17H30 | | | | | | 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