

ROADBOOK 2018

Raid des Bogomiles

Départ 9h Cité médiévale Place Prado

		Kilométrage	Dénivelé +	Dénivelé -	 Barrières Horaires	Alimentation					 Points de Contrôle	Médical					Confort					
						Boissons Froides	Solides Froids	Nutritifs Sportifs	Boissons Chaudes	Solides Chauds		Infirmières	Médecins	Services de Secours	Podologues	Chiropracteurs	Ostéopathes	Repos	Sacs de délestage	Rapatriements Navettes	Assistance Autorisée 1 personne	Visiteurs autorisés
Code	Lieux de passage	Km																				
1P	Départ Cite de Carcassonne <i>Place Prado - Porte de narbonne</i>	0	0	0																		
2	Lac de Cavayère	6	137	127	Vend 26 10 h30																	
3	Molières sur l'Alberte (Hameau) Ladern sur Lauquet	19.1	793	598	Vend 26 12h30																	
4	Caunette sur Lauquet (Gîte) Domaine Barbaza	32.8	1589	1267																		
5	Château d'Arques	50.9	2551	2338	Vend 26 20h30 <i>Sortie - exit</i> Vend 26 21h00																	
10	Villardebelle (Village)	64.5	3167	2749																		
11	Gref eil (Village)	73.2	3429	3304	<i>Sortie - exit</i> Sam 27 3h15																	
12	Villefoure (Village)	88.3	4105	4005	Sam 27 7h00																	
13	Palaja Montjause Camp Militaire de Villemaury	94.8	4367	4247																		
1D	Cité Médiévale de Carcassonne Ville Basse - Dôme	104.9	4503	4538	Sam 27 12h00																	



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-of : 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