

# ROADBOOK 2018

## Trail des Colombes

Départ 9h Cité médiévale Place Prado

|      |  | Kilométrage | Dénivelé + | Dénivelé - | <br>Barrières Horaires | Alimentation         |                    |                          |                      |                    | <br>Points de Contrôle | Médical         |              |                         |                |                    | Confort                             |           |                       |                            |                                     |                         |
|------|--|-------------|------------|------------|------------------------|----------------------|--------------------|--------------------------|----------------------|--------------------|------------------------|-----------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------------|-------------------------------------|-----------|-----------------------|----------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| Code | Lieux de passage   | Km          |            |            |                        | <br>Boissons Froides | <br>Solides Froids | <br>Nutritions Sportives | <br>Boissons Chaudes | <br>Solides Chauds |                        | <br>Infirmières | <br>Médecins | <br>Services de Secours | <br>Podologues | <br>Chiropracteurs | <br>Kinésithérapeute<br>Ostéopathes | <br>Repos | <br>Sacs de délestage | <br>Rapatriements Navettes | <br>Assistance Autorisée 1 personne | <br>Visiteurs autorisés |
| 1P   | Départ Cite de Carcassonne<br><i>Place Prado - Porte de narbonne</i> | 0           | 0          | 0          |                        |                      |                    |                          |                      |                    |                        |                 |              |                         |                |                    |                                     |           |                       |                            |                                     |                         |
| 2    | Lac de Cavayère  | 6           | 137        | 127        |                        |                      |                    |                          |                      |                    |                        |                 |              |                         |                |                    |                                     |           |                       |                            |                                     |                         |
| 3    | Molières sur l'Alberte (Hameau)<br>Ladern sur Lauquet                | 19.1        | 793        | 598        | <b>Sam 27 13h00</b>    |                      |                    |                          |                      |                    |                        |                 |              |                         |                |                    |                                     |           |                       |                            |                                     |                         |
| 12   | Villefloure (Village)  | 24.3        | 940        | 830        | <b>Sam 27 14h30</b>    |                      |                    |                          |                      |                    |                        |                 |              |                         |                |                    |                                     |           |                       |                            |                                     |                         |
| 13   | Palaja Montjause<br>Camp Militaire de Villemaury                     | 30.8        | 1202       | 1072       |                        |                      |                    |                          |                      |                    |                        |                 |              |                         |                |                    |                                     |           |                       |                            |                                     |                         |
| 1D   | Cité Médiévale de Carcassonne<br>Ville Basse - Dôme                  | 40.2        | 1338       | 1363       | <b>Sam 27 17h30</b>    |                      |                    |                          |                      |                    |                        |                 |              |                         |                |                    |                                     |           |                       |                            |                                     |                         |



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