

ROADBOOK 2023
















Grand Raid des Cathares


Départ 21h Cité médiévale Place Prado


Inscription en ligne


InkTape


Gratuit pour l'organisateur

		Kilométrage	Dénivelé +	Dénivelé -	Barrières Horaires	Alimentation						Points de Contrôle	Médical					Confort						
Code	Lieux de passage	Km	▲	▼	 CUT OFF TIME BH 42H	Boissons Froides	Solides Froids	Nutritifs Sportives	Boissons Chaudes	Solides Chauds														
1P	Départ Cité de Carcassonne Place Prado - Porte de Carcassonne à 12 km de la Cité de Cité de Carcassonne	0	0	0																				
2	Lac de Cavayère	6	137	127																				
3	Molières sur l'Albarte (Hameau) Ladern sur Lauquet	19	793	598	Vendredi 27 00h15																			
4	Caunette sur Lauquet Mairie	33	1589	1267	Vendredi 27 03h00																			
5A	Château d'Arques	50	2510	2287	Vend 27 5h40 Sortie - exit Vend 27 6h00																			
6	Fourtou (Mairie)	60	3083	2544	Vend 27 9h00																			
8	Cubières sur Cinoble (Village) Gorges de Galamus	75	3432	3132	Vend 27 13h00 Sortie - exit Vend 27 13h30																			
8B	Bugarach (Village)	88	4316	3997	Vend 27 17h30																			
9	Sougraigne (Village)	93	4587	4325	Vend 27 19h00																			
5R	Château d'Arques	106	5178	4975	Vend 27 22h00 Sortie - exit Vend 27 22h30																			
10	Villardebelle (Village)	120	5794	5386	Sam 28 2h30																			
11	Greffell (Village)	129	6056	5941	Sam 28 5h00																			
12	Ladern sur Lauquet (Village)	135	6493	6415	Sam 28 7h00																			
13	Palaja Montjause Camp Militaire de Villemaury	147	7026	6985	Sam 28 12h00																			
1D	Carcassonne Ville Basse - Salle du Dôme	158	7162	7276	Sam 28 15h00																			

 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

 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

 En dehors de la course, la traversée du camp de tir militaire de Villemaury est interdit (danger de mort)
Outside the race, crossing the Villemaury military shooting camp is prohibited (danger of death)