

ROADBOOK 2023

Raid des Bogomiles

Départ 9h Cité médiévale Place Prado

Inscription en ligne

InkTape

Gratuit pour l'organisateur

Code	Lieux de passage	Kilomètre	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	Ravitaillements Navettes	Assistance Autorisée 1 personne	Visiteurs autorisés		
1P	Départ Cité de Carcassonne <small>Place Prado - Porte de l'Arbrière à 1,2 km de la salle de Diane Carcassonne</small>	0	0	0							CP													
2	Lac de Cavayère	6	137	126																				
3	Molières sur l'Alberte (Hameau) Ladern sur Lauquet	19.1	793	598	Vend 27 12h30						CP													
4	Caunette sur Lauquet Mairie	32.8	1589	1267	Vend 27 15h30						CP													
5	Château d'Arques	50.8	2551	2338	Vend 27 19h00 <small>Sortie - exit</small> Vend 27 20h00						CP													
10	Villardebelle (Village)	64.4	3167	2749	Vend 27 23h00						CP													
11	Greffeil (Village)	73.2	3429	3304	<small>Sortie - exit</small> Sam 28 1h30						CP													
12	Ladern sur Lauquet (Village)	80.0	3866	3778	Sam 28 4h30						CP													
13	Palaja Montjasse Camp Militaire de Villemaury	91.9	4399	4348	Sam 28 7h50						CP													
1D	Cité Médiévale de Carcassonne Ville Basse - Dôme	102.0	4535	4639	Sam 28 11h00						CP													



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



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