

ROADBOOK 2025

Grand Raid des Cathares

Départ le 23 Octobre à 21h Cité médiévale Place Prado



Rapatriements : Ce service est réservé aux personnes non rapatriées par les services de secours (ambulance, pompier , hélicoptères) en fonction des contraintes de l'organisation des délais d'attente de 2 à +sieurs heures est possible pour le retour à la salle du dôme (arrivée). Pour les personnes, qui ont des contraintes, nous vous suggérons de privilégier votre retour avec un tiers (ami-famille etc..) et penser à prendre vos sac de délestage à Arques.



Pic de Bugarach : Alt 1152 m

Le passage au Pic se fait par le passage dit " la fenêtre" . l'accès à ce passage est technique - suivez scrupuleusement le balisage

		Kilométrage	Dénivelé +	Dénivelé -	 Barrières Horaires	Alimentation					 Points de Contrôle	Médical						Confort				
Code	Lieux de passage	Km				Boissons Froides	Solides Froids	Nutritifs Sportives	Boissons Chaudes	Solides Chauds		infirmières	Médecins	Services de Secours	Podologues	Chiropracteurs	Kinésithérapeutes Ostéopathes	Repos	Sacs de délestage	Rapatriements Navettes	Assistances Autorisée 1 personne	Visiteurs autorisés
1P	Départ Cite de Carcassonne Place Prado - Porte de narbonne à 1.2 km de la salle du Dôme Carcassonne	0	0	0																		
2	Lac de Cavayère	6	137	127																		
3	Molières sur l'Alberte (Alt. 318 m) Ladern sur Lauquet	20	772	590	Vendredi 24 00h15																	
4	Caunette sur Lauquet Mairie (Alt. 415m)	33	1511	1210	Vendredi 24 03h00																	
5A	Château d'Arques (Alt. 356m)	49	2193	1985	Vend 24 5h40 Sortie - exit Vend 24 6h00																	
6	Fourtou (Mairie) (Alt. 671 m)	58	2724	2200	Vend 24 9h00																	
8	Cubières sur Cinoble (Village) Mairie - (Alt. 452 m)	73	3062	2754	Vend 24 13h00 Sortie - exit Vend 24 13h30																	
8B	Bugarach (Village) (Alt. 468m)	87	3936	3609	Vend 24 17h30																	
9	Sougraigne (Village) Alt. 406m	91	4191	3931	Vend 24 19h00																	
5R	Château d'Arques (Alt. 356m)	105	4773	4568	Vend 24 22h00 Sortie - exit Vend 24 22h30																	
10	Villardebelle (Village) Alt. 555m	119	5964	5555	Sam 25 2h30																	
11	Greffeil (Village) (Alt. 276 m)	128	6231	6114	Sam 25 5h00																	
12	Ladern sur Lauquet (Village) (Alt. 187m)	135	6539	6501	Sam 25 7h00																	
13	Palaja Montjausse (Alt. 256m) Camp Militaire de Villemaury	146	6983	6871	Sam 25 12h00																	
1D	Carcassonne (Alt. 109m) Ville Basse - Salle du Dôme	157	7112	7160	Sam 25 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)