

ROADBOOK 2025

Trail des Hérétiques

Départ 4h Cité médiévale Place Prado

		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	Assistance 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 (Hameau) Ladern sur Lauquet	20	772	598	Sam 26 08h30																	
11	Greffeil (Village)	34	1527	1406	Sortie - exit Sam 26 11h10																	
12	Ladern sur Lauquet (Village)	40	1835	1793	Sam 26 12h45																	
13	Palaja Montjausse Camp Militaire de Villemaury	52	2279	2163	Sam 26 15h30																	
1D	Carcassonne Ville Basse - Salle du Dôme	62	2408	2452	Sam 26 17h00																	



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



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 les personnes, qui ont des contraintes, nous vous suggérons de privilégier votre rapatriement avec un tiers (ami-famille etc..). et penser à prendre vos sac de délestage à Arques.