

ROADBOOK 2025

Départ 09h Cité médiévale Place Prado

Raid des Bogomiles

		Kilométrage	Dénivelé +	Dénivelé -	 Barrières Horaires	Alimentation					 Points de Contrôle	Médical						Confort				
Code	Lieux de passage	Km				 Boissons Froides	 Solides Froids	 Nutritions Sportives	 Boissons Chaudes	 Solides Chauds		infirmières	Médecins	 Services de Secours	 Podologues	 Chiropracteurs	 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	Vend 24 09h00																	
2	Lac de Cavayère	6	137	126																		
3	Molières sur l'Alberte (Hameau) Ladern sur Lauquet	20	772	590	Vend 24 12h30																	
4	Caunette sur Lauquet Mairie	33	1511	1210	Vend 24 15h30																	
10	Villardebelle (Village)	48	2278	1857	Vend 24 18h30 Sortie - exit Vend 24 19h30																	
11	Greffeil (Village)	57	2545	2416	Sortie - exit Vend 24 21h45																	
12	Ladern sur Lauquet (Village)	64	2853	2803	Vend 24 23h30																	
13	Palaja Montjausse Camp Militaire de Villemaury	76	3297	3173	Sam 25 02h30																	
1D	Cité Médiévale de Carcassonne Ville Basse - Dôme	85	3426	3462	Sam 25 05h00																	



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. **Veillez 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

Version mis à jour le 21oct 2025

