

# ROADBOOK 2025

Départ 21h Cité médiévale Place Prado

## Grand Raid des Cathares



### Boucle 1 et 2

Code	Lieux de passage	Km	Kilométrage		Dénivelé +	Dénivelé -	Barrières Horaires	Alimentation					Points de Contrôle	Médical					Confort						
			Boissons	Froides	Solides	Froids		Nutritions Sportives	Boissons	Chaudes	Solides	Chauds		infirmières	Médecins	Services de Secours	Podologues	ChiropRACTEURS	Ostéopathes	Repos	T	Sacs de délestage	Ravitaillements	Assistance 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	0	0	Jeu 23 21h00						CP												
2	Lac de Cavayère	6	137	126																					
3	Molières sur l'Alberte (Hameau) Ladern sur Lauquet	20	772	590	Vend 24 00h15								CP			AUDE SOS									
11	Greffeil (Village)	33	1527	1406	Vend 24 03h00								CP												
12	Ladern sur Lauquet (Village)	40	1835	1793	Vend 24 05h30 Sortie - exit Vend 24 06h30								CP			AUDE SOS									
13	Palaja Montjausse Camp Militaire de Villemaury	55	2279	2265	Sortie - exit Vend 24 10h00								CP			AUDE SOS									
2	Lac de Cavayère vers boucle 2	63.5	2460	2548	Vend 24 12h00								CP			AUDE SOS									
3	Molières sur l'Alberte (Hameau) Ladern sur Lauquet	77	3087	3007	Ven 24 16h00								CP			AUDE SOS									
11	Greffeil (Village)	91	3842	3823	Ven 24 19h00								CP			AUDE SOS									
12	Ladern sur Lauquet (Village)	98	4150	4210	Ven 24 21h00								CP			AUDE SOS									
13	Palaja Montjausse Camp Militaire de Villemaury	111	4594	4682	Sam 25 00h30								CP			AUDE SOS									
2	Lac de Cavayère vers boucle 3	120	4775	4965	Sam 25 03h00								CP			AUDE SOS									



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

