



9^{ème} Edition : 26, 27, 28 octobre 2023

INFORMATIONS COUREURS

Le Grand Raid des Cathares se déroule chaque année le week-end d'octobre pendant les vacances de la Toussaint. Dans le calendrier annuel des ultras, il est l'un des derniers en France proposant un parcours de 100 miles (160 km).

Présentation des courses :

L'association GRC Grand Raid des Cathares organise 26, 27 et 28 octobre 2023 une manifestation sportive pédestre course de pleine nature sans étape, en semi- autonomie à allure libre sur 6 distances :



Grand Raid des Cathares

Le **Grand Raid des Cathares** est une course limitée à 200 participants. Les coureurs s'élanceront pour 160km environ le jeudi **26** octobre 2023 à **21h00** depuis le parvis de la Porte Narbonnaise de la cité de Carcassonne.



Raid des Bogomiles

Le **Raid des Bogomiles** est une course limitée à 400 participants. Les coureurs s'élanceront pour 100km environ le vendredi **27** octobre 2023 à **09h00** depuis le parvis de la Porte Narbonnaise de la cité de Carcassonne.



Trail des Hérétiques

Le **Trail des Hérétiques** est une course limitée à 400 participants. Les coureurs s'élanceront pour 65km environ le samedi **28** octobre 2023 à **05h00** depuis le parvis de la Porte Narbonnaise de la cité de Carcassonne.



Trail des Colombes

Le **Trail des Colombes** est une course limitée à 520 participants. Les coureurs s'élanceront pour 40km environ le samedi **28** octobre 2023 à **08h00** depuis le parvis de la Porte Narbonnaise de la cité de Carcassonne.

SCARPA®





Trail des Patarins

Le **Trail des Patarins** est une course limitée à 310 participants. Les coureurs s'élanceront pour 25km environ le vendredi **27** octobre 2023 à 14h00 depuis le parvis de la Porte Narbonnaise de la cité de Carcassonne.



Trail nocturne du Château Comtal

Le **Trail nocturne du Château Comtal** est une course limitée à 330 participants. Les coureurs s'élanceront pour 12km environ le vendredi **27** octobre 2023 à **20h00** depuis le château comtal de la cité de Carcassonne.

La course	Le départ	L'arrivée
Grand Raid des Cathares	Porte Narbonnaise – Cité médiévale de Carcassonne Jeudi 26 octobre à 21 h	Salle Le Dôme
Raid des Bogomiles	Porte Narbonnaise – Cité médiévale de Carcassonne Vendredi 27 octobre à 9 h	Salle Le Dôme
Trail des Hérétiques	Porte Narbonnaise – Cité médiévale de Carcassonne Samedi 28 octobre à 5 h	Salle Le Dôme
Trail des Colombes	Porte Narbonnaise - Cité médiévale de Carcassonne <u>Samedi 28</u> octobre à 8h	Salle Le Dôme
Trail des Patarins	Porte Narbonnaise – Cité médiévale de Carcassonne Vendredi 27 octobre à 14h	Salle Le Dôme
Trail nocturne du château comtal	Billetterie du Château comtal Cité médiévale de Carcassonne <u>Vendredi 27</u> octobre à 20 h	Salle Le Dôme

L'arrivée des coureurs se fera sous le dôme de l'espace François Mitterrand à Carcassonne, pour toutes les courses. Elles s'échelonneront de vendredi 27 octobre 2023 à partir de 16h00 environ jusqu'au samedi 28 octobre 2023 à 18h00.

Mesures générales

- L'ensemble des sites de la course (zone de départ et d'arrivée, locaux de ravitaillement, base de vie, espace du Dôme) sont **réservés** aux **organismes, bénévoles** et **participants**, accompagnants (suivant spécification de chaque lieu) et interdits au public.

SCARPA®

- Les signalétiques pédagogiques rappelant les consignes sanitaires seront affichées à l'entrée et à l'intérieur de chaque local accueillant des participants (coureurs et bénévoles).
- L'ensemble des bénévoles seront sensibilisés au respect des règles de sécurité type "Vigipirate" et sanitaires.
- L'ensemble des mesures sanitaires du site seront appliquées pendant l'événement mais également pendant les phases de préparation, de mise en place de la logistique ainsi qu'en fin de manifestation pour le rangement du matériel.
- Mise en place de bénévoles responsables du flux régulier des participants.

Important: l'organisation du Grand Raid des Cathares (160km) implique la mise en place de 3 « bases de vie » proposant aux coureurs la possibilité de dormir quelques instants (dans le respect des barrières horaires). Cela implique que les lits de camps dans les ravitaillements sont en **priorité à usage des coureurs** du 160 Km et du 100 Km.

VIGIPIRATE « Sécurité renforcé risque attentat »



Plan mis en place par la 1^{ère} ministre: [Plan Vigipirate : niveau urgence attentat déclaré | gouvernement.fr](#) Les mesures afin de sécuriser l'ensemble des participants et leurs accompagnants sont mis en place en respect des dernières recommandations du plan

VIGIPIRATE sécurité renforcé risque Attentat

Inscription

L'ensemble des inscriptions se feront uniquement en **amont de la manifestation** et **obligatoirement** sur la plateforme internet

https://www.inktape.net/grc-2023/select_competition

Aucune inscription sur place ne sera acceptée.

Les inscriptions sont **prolongées** jusqu'au **25 octobre** inclus

Les justificatifs médicaux seront collectés et contrôlés lors de l'inscription en ligne, en amont de la remise des dossards.

Seul un dossier d'inscription complet permettra l'accueil du participant et la récupération de son dossard.

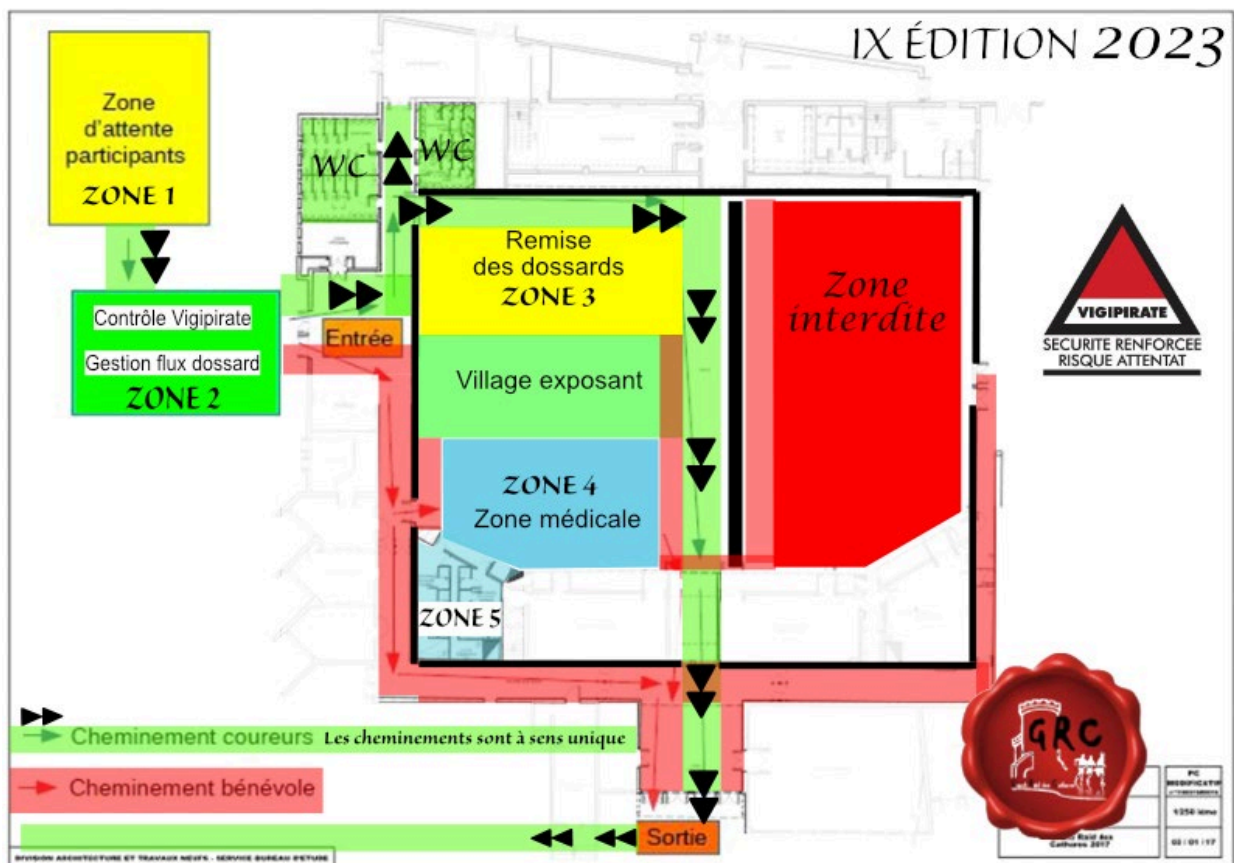
 **SCARPA**[®]

En cas d'annulation se référer au **règlement de la manifestation**.

[Règlement \(grandraid-cathares.fr\)](http://www.grandraid-cathares.fr)

<http://www.grandraid-cathares.fr/grand-raid-des-cathares-nos-courses/grand-raid-des-cathares/reglement-grand-raid-des-cathares>

Zone d'accueil des coureurs – Espace du Dôme



Retrait des dossards et dotations coureurs

Pour des raisons d'organisation et de simplicité, nous mettons en place un parcours à effectuer. Vous passerez zone par zone, et tant qu'on ne validera pas votre passage dans une zone, vous ne pourrez pas passer dans la zone suivante. Le parcours est divisé en 3 étapes :

- Zone 1** (contrôle de sécurité Vigipirate),
- Zone 2** (attente et préparation des documents),
- Zone 3** (retrait des dossards).

SCARPA®



Grand Raid des Cathares



Zone 1 : zone de contrôle de sécurité Vigipirate *sécurité renforcé risque Attentat*

A l'extérieur, devant l'entrée, une tente sera présente en cas de mauvaise météo. Un premier SAS sera mis en place, et un contrôle de sécurité sera effectué.

Zone 2 : zone d'attente et de préparation de vos documents

Préparez vos documents, prenez le temps de remplir la décharge du matériel obligatoire, de la procuration si besoin, de **vos** numéro de dossard.

Pour simplifier la démarche, indiquez votre n° de dossard

https://www.inktape.net/grc_2022/registrations-list

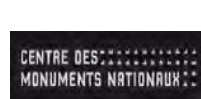
[Lien document décharge : http://www.grandraid-cathares.fr/images/2022/decharge_matos_obligatoire_2022.pdf](http://www.grandraid-cathares.fr/images/2022/decharge_matos_obligatoire_2022.pdf)

Il n'est pas utile de nous envoyer par mail le document signé, il sera à remettre lors de la remise des dossards en **version papier signé de votre main**.

Dans cette zone, nous contrôlerons également **vos** dossier coureur (contrôle digital Inktape.net) / indiquez votre n° de dossard.

Matériel obligatoire

GRC	RB	TH	TC	TP	TNCC
Grand Raid des Cathares	Raid des Bogomiles	Trail des Hérétiques	Trail des Colombes	Trail des Patarins	Trail nocturne Château comtal
<ul style="list-style-type: none"> 2 lampes frontales avec piles ou batteries de rechange Une couverture de survie Un sifflet 1,5L d'eau mini Des réserves alimentaires Une 2e couche chaude manches longues Un vêtement de pluie imperméable et respirant 	<ul style="list-style-type: none"> 2 lampes frontales avec piles ou batteries de rechange Une couverture de survie Un sifflet 1,5L d'eau mini Des réserves alimentaires Une 2e couche chaude manches longues Un vêtement de pluie imperméable et respirant 	<ul style="list-style-type: none"> Une lampe frontale Une couverture de survie Un sifflet 1 litre d'eau minimum Des réserves alimentaires Un téléphone portable chargé et en état de marche Un gobelet personnel 	<ul style="list-style-type: none"> Une couverture de survie Un sifflet 1 litre d'eau minimum Des réserves alimentaires Un téléphone portable chargé et en état de marche Un gobelet personnel Une bande élastique adhésive 	<ul style="list-style-type: none"> Une couverture de survie Un sifflet 1 litre d'eau minimum Des réserves alimentaires Un téléphone portable chargé et en état de marche Un gobelet personnel Une bande élastique adhésive 	<ul style="list-style-type: none"> Une lampe frontale Recommandé : Une couverture de survie Un sifflet Un téléphone portable chargé et en état de marche Une casquette ou équivalent (tour de cou...) Un gobelet personnel



<p>avec capuche (type Goretex ou similaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Un téléphone portable chargé et en état de marche • Une casquette ou équivalent (tour de cou...) ▪ Un gobelet personnel ▪ Une bande élastique adhésive ▪ 1 paire de gants ▪ Une pièce d'identité ▪ Une lumière rouge clignotante (accrochée à l'arrière du sac) 	<p>avec capuche (type Goretex ou similaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Un téléphone portable chargé et en état de marche • Une casquette ou équivalent (tour de cou...) ▪ Un gobelet personnel ▪ Une bande élastique adhésive ▪ 1 paire de gants ▪ Une pièce d'identité ▪ Une lumière rouge clignotante (accrochée à l'arrière du sac) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Une bande élastique adhésive ▪ Une pièce d'identité <p>Recommandé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une casquette ou équivalent (tour de cou...) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Une pièce d'identité <p>Recommandé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une casquette ou équivalent (tour de cou...) ▪ Une lampe frontale 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Une pièce d'identité <p>Recommandé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une casquette ou équivalent (tour de cou...) ▪ Une lampe frontale 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Une bande élastique adhésive ▪ Une pièce d'identité
---	---	---	---	---	--

Zone 3 : retrait des dossards

Le retrait des dossards ne pourra être effectué que sur la base d'un **dossier coureur complet**.

Dans un premier temps, le contrôle digital, effectué en salle (zone 3 jaune) permettra de vérifier la complétude de votre dossier.

Dossier Complet

Votre dossier est déclaré **complet**, vous serez invité à vous diriger vers la zone de **remise des dossards**

Dossier Incomplet

Votre dossier est identifié comme **incomplet**, vous serez dirigé en **fin de zone 3 sur le stand des dossiers incomplets** afin de résoudre le ou les défauts. À l'issue des échanges avec l'organisation et les défauts de votre dossier résolus, vous **devez retourner en zone 1 pour reprendre le circuit de remise de dossard depuis la zone d'attente**.

Retrait du dossard par un tiers

Un système de **Procuration** est proposé, téléchargeable sur le lien ci-dessous. Le protocole sera le suivant :

- le coureur inscrit remplit le document en indiquant la tierce personne qui viendra récupérer le dossard.
- lors du passage de la tierce personne en zone de retrait, seuls le dossard et la dotation seront attribués. **Le bracelet coureur en tyvek ne sera remis que sur présentation de la décharge signée du coureur au moment de l'entrée dans le sas de départ.**

Lien document décharge : http://www.grandraid-cathares.fr/images/2022/decharge_matos_obligatoire_2022.pdf

Il n'est pas nécessaire de nous envoyer par mail le document signé

Votre document sera scanné par le responsable au stand Dossier incomplet

Attention, un coureur sans le bracelet sera exclu de la course sans préavis.

Horaires de Retrait des dossards

La planification de retrait des dossards sera organisée dans les conditions suivantes :

Grand Raid des Cathares : Le jeudi 26/10/23 de 14h00 à 17h00

Raid des Bogomiles : Le jeudi 26/10/23 de 17h00 à 20h00 et le vendredi 27/10/23 de 7h00 à 8h30

Trail des Hérétiques : Le vendredi 27/10/23 de 14h30 à 17h30 et de 20h30 à 23h

Trail des Patarins : Le vendredi 27/10/23 de 9h30 à 13h30

Trail des Colombes : Le vendredi 27/10/23 de 14h30 à 17h30 et de 20h30 à 23h

Trail nocturne du château comtal : Le vendredi 27/10/23 de 17h30 à 19h30

Attention : Aucune remise des dossards ne sera faite le samedi.

Un **système de procuration** prérempli est disponible sur votre dossier (sac coureur digital) d'inscription en ligne :

Le coureur souhaitant retirer son dossard au-delà de 22 h 30, mais au maximum à 23h30 le vendredi, devra se signaler auprès de l'organisation le plus tôt possible afin de planifier une **remise exceptionnelle** de dossard.

TOUTES LES ARRIVEES SE FERONT AU DOME (remise des dossards)

La remise des dossards se fera à la salle du Dôme de Carcassonne (rue des 3 Couronnes).





Votre dossard ne vous sera remis que sur présentation et validation :

1° Pièce d'identité du coureur (CNI, passeport ou permis de conduire papier ou digital)

2° Décharge du matériel obligatoire **signé papier**

3° Procuration **remplie et signée** pour les personnes concernés (Carte identité de la personne portant la procuration)

Lors de la remise des dossards un bracelet indéchirable sera posé au poignet du coureur, attestant de sa participation à la course. Aucun coureur ne pourra pénétrer dans le SAS de départ si ce bracelet n'est pas à son poignet.

Dans le cas de la procuration, ce bracelet sera fixé au poignet du coureur uniquement sur présentation de sa carte d'identité. Il pourra alors pénétrer dans le SAS de départ.

Remise des dossards (les documents nécessaires)

Procuration : [Procuration à télécharger 2023](#)

Décharge : [Décharge 2023 à remplir et imprimer avant la remise des dossards](#)

Informations : **un contrôle sur le parcours sera effectué ! toute personne n'étant pas en possession de l'ensemble des matériels obligatoires (vital pour la sécurité du coureur) sera automatiquement disqualifié de la course sans aucune discussion**

Rappel du Règlement de course (à lire avant de partir) : [Règlement \(grandraid-cathares.fr\)](#)

Sac de délestage

Pour le Grand Raid des Cathares et le Raid des Bogomiles, 2 sacs ou 1 sac vous seront fournis (usage obligatoire). Nous ne prendrons **ni** sac de sport **ni** sac poubelles mais **uniquement les sacs fournis** par l'organisation.

Ils seront déposés dans la zone prévue à cet effet dans la salle, à proximité de la remise des dossards et emportés sur la base d'ARQUES. (Dépose maxi pour le GRC 160 – Jeudi 20h30 et pour le Raid des Bogomiles 8h30)

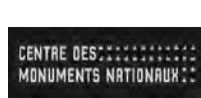
Ils seront rapportés à la salle du Dôme avant la fin du temps de course maxi (barrières horaires) soit **avant 13h** le samedi 29 octobre pour le Raid des Bogomiles et **avant 17h** le samedi 29 octobre pour le Grand Raid des Cathares.

Si vous souhaitez l'obtenir avant, la seule solution est sa prise en charge par votre accompagnant après votre passage sur la base d'ARQUES.

Dans le cas d'un abandon, les sacs seront disponibles dans les mêmes conditions.

Attention les sacs sont à déposer ou retirer à la salle du dôme

SCARPA®





Zone de Course

Les concurrents doivent respecter une distanciation physique de 1 m lorsque cela est possible. Il est conseillé d'utiliser toute la largeur des chemins.

Il est fortement recommandé de ne pas cracher au sol et d'utiliser un mouchoir en papier à usage unique à conserver sur soi jusqu'à l'arrivée puis à jeter dans les poubelles des ravitaillements.

Rappel du Règlement sur les barrières horaires à l'arrivée

Courses		
Grand Raid des Cathares	Samedi 28/10 à 15 h 00	42 h 00
Raid des Bogomiles	Vendredi 27/10 à 16 h 00	26 h 00
Trail des Hérétiques	Samedi 28/10 à 17 h 00	12 h 00
Trail des Colombes	Samedi 28/10 à 16 h 00	08 h 00
Trail des Patarins	Vendredi 27/10 à 18 h 30	04 h 30
Trail nocturne du château comtal	Vendredi 27/10 à 23 h 00	03 h 00

Zone de ravitaillement

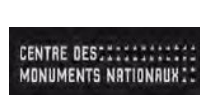
Dans les zones de ravitaillement, le port du masque n'est pas obligatoire pour les coureurs, lesquels doivent respecter le sens de circulation à sens unique mis en place, permettant la gestion des flux.

1 seul accompagnant est autorisé dans les ravitaillements sauf spécifications contraires. Le responsable de ravitaillement et le PC course peuvent modifier, autoriser ou interdire à leur convenance en fonction des singularités et des conditions.

À l'arrivée, un ravitaillement sera organisé en intérieur jusqu'au samedi matin 9h, puis en extérieur le reste de la journée, sur l'espace du Dôme à proximité immédiate du stand de notre partenaire « SCAPA ».

Abandon

Des navettes pour les abandons sont prévues (se reporter au Roadbook de chaque course). Notre priorité est la sécurité des chauffeurs (leurs fatigues etc.) **Seul le PC course est habilité à donner les ordres de départ des navettes.**





Aucun bénévole des ravitaillements ne s'en souciera. La navette n'est pas un taxi spécial pour le coureur qui abandonne afin qu'il retrouve au plus vite sa famille. Le fait qu'il abandonne n'accélère pas le retour des sacs de délestage.

Zone d'arrivée

Un parcours à sens unique permettant la gestion d'un flux sera imposé aux coureurs ayant terminé leur course après le passage de la ligne d'arrivée. L'ensemble des résultats seront consultables uniquement par internet à partir du dimanche 29 octobre 2023.

Des douches sont accessibles à l'arrivée à l'intérieur de l'espace du Dôme (bâtiment du retrait des dossards et du PC Course).

Zone Médicale

Un espace spécifique d'**accueil médical** avec équipement nécessaire (masques, gants, gel hydroalcoolique) sera mis en place dans la salle des lieux d'arrivée des courses (salle du Dôme et au Château d'Arques).

Nous avons eu de grandes difficultés à motiver les soignants (kiné, ostéo, podologue etc. ...) à nous rejoindre cette année encore. Soyez plus autonome et profitez de vos accompagnants au maximum.

Des podologues, des kinés, des infirmières et des médecins seront présents. Patience, gentillesse et bienveillance pour leur travail bénévole est exigé afin de leur rendre pour eux ce moment où ils prennent soin de vous, **AGREABLE**.

Zone de contrôle anti-dopage

Un local dédié et adapté permettant le respect des gestes barrières est réservé dans les locaux du Dôme.

Buvette et restauration

Si nous en avons la possibilité une buvette sera prévu (bière et autres seront proposés)

- Bière (verre) : 3 €
- Vendredi de 16h à 22H
- Samedi : 9h à 18 h



Podium – Cérémonie de remise des prix

Se reporter au règlement

Consignes Sac & Valise

Un service gratuit et sécurisé de consigne de sac et valise est proposé par l'organisation.
Au préalable, vous devrez accepter un contrôle des sacs pour une question de sécurité.
Une étiquette sera posée avec votre nom prénom tél dessus (**étiquette de votre fourniture**)
Il sera ouvert pendant les heures de retraits des dossards puis à partir du samedi matin 9h00.

En cas d'oubli, votre sac sera détruit

Où manger ? Où dormir ?

Nous vous invitons à consulter le site internet de Aude Tourisme

Restauration

<https://www.audetourisme.com/fr/savourer/ou-manger/restaurants/>



Hébergement

<https://www.audetourisme.com/fr/ou-dormir/tous-les-hebergements/>

Rappel des parkings

<http://www.grandraid-cathares.fr/infos-pratiques-grand-raid-des-cathares/comment-venir-au-grand-raid-des-cathares>

