



Informations et consignes CO Bel -Air Dimanche 15 mars 2026



Nous sommes accueillis par la commune de Grambois et la Tour D'aigues. Nous demandons à chacun, de bien vouloir respecter l'environnement dans lequel vous allez évoluer ainsi que les autres usagers.

Parking

Distance Parking – Aréna : 100 à 900m (0m D+, stationnement le long d'une piste)

Pas de camping-car sur la piste menant au parking et à l'aréna la veille de la course. Parking camping-car à 1,5 km et 60 D+.

Merci dans tous les cas de respecter les indications des signaleurs.

Accueil – Départ - Arrivée

Il est fortement conseillé de prendre un horaire de départ avant jeudi 12 mars 2026 sur <http://cab84.free.fr/ligue/>
Dans le cas contraire, il est obligatoire de passer à l'accueil pour en obtenir un.

En cas de retard, merci de passer par l'accueil pour prendre un nouvel horaire.

Les Non-Licenciés chronométrés devront également passer à l'accueil pour règlement de leur course et récupérer éventuellement leur puce (contre caution Chèque ou CNI).

Départ unique pour tous les circuits.(400m et 0 D+)

Arrivée 1 : Circuit Vert et Vert Acc – Proche Aréna

Arrivée 2 : Tous les autres circuits - 800 m et 90 m D+ pour revenir à l'Aréna, vous n'y trouverez pas d'eau, soyez donc autonome de ce côté-là.

En cas d'abandon, n'oubliez pas de passer quand même à la GEC, merci.

Caractéristiques des circuits

Circuit	Catégories	Distance (km)	Dénivelée (m)	Nb postes	Echelle de la carte
A	H20-21-35	7,7	315	18	1 / 10 000
B	H18-40-45	5,4	265	18	1 / 10 000
C	H50-55 D20-21-35	4,9	210	13	1 / 10 000
Cbis	D18 D40-45	3,4	150	10	1 / 10 000
D	H60-65 D50-55	3,3	140	11	1 / 7 500
E	H70+ D60-65-70+	2,3	95	9	1 / 7 500
Orange	H16 D16	3,5	160	11	1 / 10 000
Jaune	H14 D14	2,6	110	10	1 / 10 000
Bleu	H12 D12	2,2	95	9	1 / 7 500
Vert	H10 D10 Vert acc	2,4	110	11	1 / 5 000

Consignes spécifiques Circuit Vert et Vert Accompagné :

Arrivée proche de l'aréna

Vert et Vert accompagné sur une zone dédiée

Des smileys sont utilisés aux endroits critiques pour indiquer les bons choix et les mauvais !



Le partiel 10-11 repasse par le poste 5. Il n'est pas utile de poinçonner le poste 5 lors du passage entre les postes 10 et 11. Bien sûr, si le poste 5 est poinçonné deux fois, cela n'aura pas d'incidence.



Certains partiels en forêt sont jalonnés. La présence des jalons est marquée sur la carte ainsi que sur les définitions.

Terrain

Le terrain est assez accidenté (ravines, chemins raides), l'utilisation de chaussures bien cramponnées est fortement recommandée comme le port des guêtres (romarins, chêne kermès).

Présence de zones interdites, essentiellement en bord de carte, imposées par le Parc Naturel Régional du Luberon (zone humide et espace de nidification de Circaète Jean-le-Blanc). Le respect de ces zones est impératif.

Présence de grandes zones de Vert 3 correspondant à des forêts « difficilement franchissables » ayant une densité d'arbres très importante (repousse après incendie de 1991) ayant beaucoup de branches basses. Il est généralement possible de les traverser mais à très faible vitesse (moins de 20% de la vitesse de course).

Sur le circuit B, attention à l'alignement de postes (8-9-10) mais aussi (10-11-12). Soyez vigilants pour ne pas en sauter un !

Divers

Résultats : Ils seront disponibles en direct sur : <https://liveresultat.orientering.se/>

Buvette

Lunch box végétarienne 7€ (sandwich, dessert et boisson au choix) précommandes par mail
nathaliemontebello@gmail.com

Petite buvette et petite restauration (gâteaux sucrés ou salés, crêpes, boissons froides et chaudes) également sur place.

Contacts :

Directeur de course Xavier Gibiat : xavier.gibiat@wanadoo.fr ou 06 72 89 12 53