

A. Certificat médical

Q1 – Quelle format de certificat dois-je utiliser ?

Réponse Ut4M : Nous conseillons le « certificat médical Ut4M » mais il n'est pas le seul à être accepté. Celui-ci est disponible en téléchargement ici : <http://ut4m.fr/courses/inscriptions-ut4m/>.

Il est conforme à la législation française et répond aux exigences de la FFA, ce qui nous permet d'organiser cet événement sereinement.

En tout état de cause, le certificat médical doit en effet stipuler « la non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition » et doit dater de moins de 1 an à la clôture de l'épreuve (20 août 2017). Il doit contenir les informations complètes du médecin (nom, prénom, n° d'ordre, adresse complète, signature), qui aura apposé lisiblement son cachet.

Q2 – Quelle est la procédure à suivre pour fournir mon certificat médical ?

Réponse Ut4M : Nous vous demandons de charger votre certificat directement sur le portail GeoFP. Le chargement de votre certificat médical sur le portail GeoFP facilite énormément la vérification des certificats. Cela nous permet de consacrer notre énergie et notre temps aux autres tâches que nécessite une telle épreuve.

Dans les rares cas où vous ne seriez pas en mesure de le charger vous-même, envoyez-le nous par email à inscriptions@ut4m.fr.

En ultime ressort, envoyez-le nous par courrier à l'adresse suivante :

*Association GRENOBLE OUTDOOR AVENTURE
Gestion des inscriptions
63 rue Bellecombe
69006 LYON - FRANCE*

Dans tous les cas, **merci de ne pas l'envoyer en lettre en recommandée**, comme cela est stipulé dans le règlement).

Q3 – Avant quelle date je dois donner mon certificat médical ?

Réponse Ut4M : Vous devez impérativement fournir votre certificat médical **avant le 31 juillet 2017** pour toutes les courses sauf pour l'Ut4M Vertical et l'Ut4M Graines de Trailers. Pour l'Ut4M Vertical, vous devez impérativement fournir votre certificat médical **avant le 16 août 2017**. Par ailleurs, l'organisation se réserve le droit d'accepter la fourniture par le concurrent du certificat médicale lors du retrait des dossards. Dans ce cas, une **surtaxe de 20€** sera demandée au concurrent pour couvrir les frais générés par cette procédure spécifique (non applicable à l'Ut4M Vertical). Cette surtaxe sera payée sur place par chèque à l'ordre de Grenoble Outdoor Aventure ou par espèce, préalablement à la fourniture du dossard.

B. Inscription

Q4 – Qui peut s'inscrire aux courses de l'Ut4M (hormis Ut4M « Graine de traileurs ») ?

Réponse Ut4M : Ces courses sont ouvertes à toute personne, homme ou femme, née avant le 31 décembre 1997 (catégories espoirs à vétéran), licenciée ou non.

Q5 – Combien de places sont ouvertes pour les différentes épreuves de l'Ut4M ?

Réponse Ut4M : Nous limitons l'Ut4M160 Xtrem à 700 participants ; l'Ut4M100 Master, l'Ut4M Challenge, l'Ut4M Vercors, l'Ut4M Oisans, l'Ut4M Belledonne et l'Ut4m Chartreuse à 400 participants ; 75 équipes pour l'Ut4M 160 Relais.

Q6 – Puis-je me préinscrire ?

Réponse Ut4M : Nous ne prenons pas de pré-inscription. Par conséquent, pour être sûr de pouvoir prendre le départ, il est nécessaire de vous inscrire via le site web de GeoFP et de payer. Sans paiement, votre inscription ne sera pas validée.

Q7 – Puis-je changer de course après m'être inscrit ?

Réponse Ut4M : Toute inscription est ferme et définitive. Les personnes s'inscrivant à l'une des 8 courses ne peuvent pas modifier leur inscription pour basculer d'une course à l'autre.

Q8 – Est-ce que je reçois une confirmation de mon inscription ?

Réponse Ut4M : Nous n'envoyons aucun message de confirmation de votre inscription. En revanche vous allez recevoir un mail de confirmation de votre paiement.

Q9 – Je ne pourrai pas courir, puis-je transmettre mon inscription à un ami ?

Réponse Ut4M : Non. Si vous n'êtes pas en mesure de prendre le départ, votre place sera attribuée à la première personne inscrite sur liste d'attente pour la course correspondante.

Q10 – Je suis inscrit à la course, mais je ne serai pas disponible à la remise des dossards. Est-ce qu'un ami peut le retirer à ma place ?

Réponse Ut4M: Vous devez impérativement retirer votre dossard en personne. Nous vous demanderons une pièce d'identité avec votre photo. Sans ce document, le dossard ne sera pas remis. La remise du dossard est par ailleurs **individuelle (aucune remise de dossard à des groupes n'est autorisée, y compris pour l'épreuve relais où l'équipe complète doit retirer ses dossards)**. Par ailleurs, vous devez présenter votre sac avec le matériel obligatoire.

Q11 – Je fais plusieurs courses, puis-je récupérer tous mes dossards en même temps ?

Réponse Ut4M : Bien entendu, si vous êtes inscrit à plusieurs épreuves de l'Ut4M ou à l'Ut4M 160 Challenge, tous vos dossards vous seront remis lors du retrait du premier dossard.

Q12 – Je suis inscrit à la course, mais je ne serai pas disponible pour le contrôle du matériel obligatoire. Est-ce qu'un ami peut venir à ma place ?

Réponse Ut4M: Comme pour le dossard, vous devez impérativement venir en personne pour le contrôle de votre matériel. Le contrôle est individuel, y compris pour l'épreuve relais où l'équipe complète doit être présente.

Q13 – Pour quels motifs puis-je annuler mon inscription ?

Réponse Ut4M : Vous pouvez annuler votre inscription dans les cas suivants : accident, maladie grave, décès.

Si votre conjoint ou concubin, vos ascendants ou descendants au premier degré, ont une maladie grave nécessitant une hospitalisation ou décèdent, vous pouvez annuler votre inscription.

Quelles que soient les circonstances, vous devrez nous fournir un certificat médical avant le 15 juillet 2017.

Q14 – J'annule mon inscription, puis-je être remboursé ?

Réponse Ut4M : Si vous annulez votre inscription avant le 31 mai 2017 pour une raison évoquée ci-dessus, vous pourrez être remboursé de 80 % de vos frais d'inscription. Si vous annulez votre inscription entre le 1er juin 2017 et le 15 juillet 2017 pour une raison évoquée ci-dessus, vous pourrez être remboursé de 50 % de vos frais d'inscription. Après le 15 juillet 2017, vous ne serez plus remboursé.

C. Acheminement

Q15 – Je suis inscrit à l'Ut4M Vertical, l'Ut4M160 Challenge, l'Ut4M100 Master, l'Ut4M40 Oisans, l'Ut4M40 Belledonne, ou à l'Ut4M40 Chartreuse, comment puis-je me rendre au départ ?

Réponse Ut4M : L'organisation prend en charge le transport des coureurs inscrits sur l'Ut4M Vertical, l'Ut4M100 Master et sur l'Ut4M40 Oisans, l'Ut4M40 Belledonne, l'Ut4M40 Chartreuse ayant souscrit l'option d'acheminement lors de leur inscription. L'heure de départ des navettes sera communiquée sur le site web de l'Ut4M et dans tous les cas lors du briefing de course auquel tous les coureurs doivent participer. Il incombe au coureur de se rendre à l'heure au lieu de départ des navettes (il est conseillé de se rendre sur le lieu de départ au moins 15mn avant l'heure de départ).

En cas de retard du coureur, il lui reviendra de s'organiser pour se rendre lui-même sur le lieu de départ de la course. Aucun remboursement ne sera proposé dans ce cas.

Les horaires définitifs des navettes seront communiqués lors du briefing d'avant-course.

Attention: Aucune prise en charge du transport des coureurs relais n'est prévue par l'organisation. Chaque équipe est tenue de s'organiser pour son transport.

Q16 – Je suis inscrit à l'Ut4M Vertical, l'Ut4M160 Challenge, l'Ut4M40 Vercors, l'Ut4M40 Oisans, ou l'Ut4M40 Belledonne, comment puis-je quitter la zone d'arrivée ?

Réponse Ut4M : L'organisation prend en charge le transport de retour jusqu'à Grenoble des coureurs inscrits sur l'Ut4M Vertical, l'Ut4M40 Vercors, l'Ut4M40 Oisans et l'Ut4M40 Belledonne ayant souscrit l'option lors de leur inscription. Le cadencement et les heures de départ des navettes de retour seront communiqués sur le site web de l'Ut4M. Il incombe au coureur de se rendre à l'heure au lieu de départ des navettes (il est conseillé de se rendre sur le lieu de départ au moins 15mn avant l'heure de départ). En cas de retard du coureur au départ de la dernière navette, aucun remboursement ne sera proposé dans ce cas.

Attention: Aucune prise en charge du transport des coureurs relais n'est prévue par l'organisation. Chaque équipe est tenue de s'organiser pour son transport.

Q17 – Je suis inscrit à l'Ut4M 160 Relais, comment puis-je me rendre au départ ?

Réponse Ut4M : Vous devez vous rendre à Vif, Rioupéroux ou Saint-Nazaire par vos propres moyens. Le deuxième relayeur peut par exemple se rendre à Vif en voiture, et donner ses clefs au premier relayeur lorsqu'il arrive.

Q18 – Je suis inscrit à l'Ut4M160 Challenge, que comprend exactement le pack transport ?

Réponse Ut4M : Le pack transport Ut4M160 Challenge permet chaque jour aux coureurs qui ont souscrit cette option de bénéficier de la navette qui acheminent les coureurs au point de départ de l'étape du jour et qui les ramènent à la base de vie de Grenoble à la fin de l'étape.

- Le premier jour : navette retour Vif-Grenoble
- Le deuxième jour : navette aller Grenoble-Vif puis navette retour Rioupéroux-Grenoble
- Le troisième jour : navette aller Grenoble-Rioupéroux puis navette retour Saint-Nazaire-Les-Eymes – Grenoble
- Le dernier jour : navette aller Grenoble- Saint-Nazaire-Les-Eymes

D. Ajout d'une prestation après l'inscription

Q19 – Je suis inscrit à l'une des courses, et je voudrais ajouter une pasta party ou un pack transport pour me rendre au départ et/ou revenir à Grenoble après l'arrivée. Comment faire ?

Réponse Ut4M : Pas de panique, il suffit de retourner sur votre profil GeoFP et de passer une nouvelle commande dans laquelle vous choisissez uniquement la prestation dont vous avez besoin. Pour cela, aller à l'adresse suivante : <http://ut4m.fr/courses/inscriptions-ut4m/>. Puis aller dans « consulter mon inscription ». Ensuite, cliquez sur « m'inscrire à une nouvelle course », puis « commander des options ». Ensuite vous pourrez payer les options ajoutées.

Q20 – Je suis inscrit à l'Ut4M160 Challenge, il y a une option bivouac, est-ce possible d'en savoir plus ?

Réponse Ut4M : L'option est en cours de finalisation, et sera bientôt disponible. Nous informerons les coureurs concernés en temps voulu. A savoir que l'option bivouac est une proposition de logement en intérieur (donc pas besoin d'apporter de tente).

E. Spécificités de l'Ut4M Vertical

Q21 – Je suis dans la catégorie Junior, mais je serai encore mineur à la date de la course. Comment mon inscription va-t-elle se dérouler ?

Réponse Ut4M : Si vous êtes né entre le 18/08/1999 et le 31/12/1999, vous devrez nous fournir une autorisation parentale lors du retrait des dossards. Un exemplaire est disponible sur la page web inscriptions du site ut4m.fr.

Q22 – Comment se déroule le départ de la course Ut4M Vertical ?

Réponse Ut4M : Compte tenu de l'étroitesse du sentier emprunté sur l'Ut4M Vertical, le départ des participants se fera en contre la montre. L'intervalle de temps entre les départs de deux coureurs consécutifs sera choisi en fonction du nombre de participants.

Q23 – Une fois arrivé en haut, comment revenir au départ ?

Réponse Ut4M : Seuls les coureurs ayant demandé le pack transport seront acheminés au départ à Rioupéroux, et rapatriés à Grenoble à leur arrivée à l'Arselle. Pour ceux qui n'ont pas souscrit ce pack, ils devront être autonomes pour rentrer à Grenoble, soit en allant chercher leur voiture au départ (en redescendant le chemin qu'ils auront emprunté pour le KV, tout en prenant garde à leur sécurité), soit en demandant à un tiers de les attendre à l'Arselle.

F. Spécificités de l'Ut4M Relais

Q24 – Nous sommes 2 ou 3, pouvons-nous faire le Relais ?

Réponse Ut4M : Si vous êtes 3 coureurs, alors l'un ou l'une d'entre vous devra faire au moins deux relais. Si vous êtes 2 coureurs, alors chacun d'entre vous devra faire deux relais, ou l'un d'entre vous devra faire 3 relais. Dans tous les cas, l'inscription d'une équipe coûte 200€.

Q25 – Comment monter notre équipe Relais ?

Réponse Ut4M : La première étape est de vous trouver un petit nom sympa 😊. Ensuite, l'un des équipiers doit créer l'équipe et inscrire ses équipiers dans le bon ordre : l'équipier n°1 fera le Vercors, le n°2 fera le Taillefer, le n°3 fera Belledonne, et le n°4 fera la Chartreuse.

Petits trucs à savoir : seul le coureur faisant l'inscription doit avoir un profil GeoFP. C'est lui qui est en charge du téléchargement des certificats médicaux de toute l'équipe. Et c'est lui qui aura un mail de refus si l'un des certificats est jugé non conforme.

G. Divers

Q26 – Où puis-je trouver le détail des tarifs des inscriptions ?

Réponse Ut4M : Il suffit de se rendre sur le site <http://ut4m.fr/courses/> et de cliquer sur la course de votre choix.

Q27 – Où puis-je trouver le nombre de points ITRA que chaque course rapporte ?

Réponse Ut4M : Il suffit de se rendre sur le site <http://ut4m.fr/courses/> et de cliquer sur la course de votre choix.

Q28 – Où puis-je trouver le profil des courses et le détail du parcours ?

Réponse Ut4M : Il suffit de se rendre sur le site <http://ut4m.fr/courses/> et de cliquer sur la course de votre choix.

Q29 – Est-il possible que mes accompagnateurs bénéficient du buffet de fin de course ?

Réponse Ut4M : Oui, il faut ajouter l'option buffet fin de course accompagnateur lors de votre inscription. Le prix est de 12 €. Il n'est pas nécessaire d'inscrire les enfants de moins de 18 ans, c'est gratuit pour eux !

Q30 – En quoi consiste le buffet fin de course ?

Réponse Ut4M : C'est un buffet qui clôture l'évènement, où coureurs, bénévoles, accompagnants et organisateurs mangent tous ensemble. Il aura lieu le samedi soir pendant la remise des prix.

Q31 – J'aimerais trouver un endroit sympa pour loger pendant l'évènement, que me conseillez-vous ?

Réponse Ut4M : Il suffit de se rendre à l'adresse suivante <http://ut4m.fr/infos-pratiques/logement/> pour avoir tous les détails.

H. Matériel obligatoire

Q32 – Quel matériel dois-je emporter avec moi pendant la course ?

Matériel	Ut4M160 Xtrem	Ut4M160 Relais (2)	Ut4M100 Master	Ut4M40 Vercors	Ut4M40 Oisans	Ut4M40 Belledonne	Ut4M40 Chartreuse	Ut4M160 Challenge (par étape)
Gobelet personnel	X	X	X	X	X	X	X	X
Réserve d'eau	X	X	X	X	X	X	X	X
Réserve alimentaire	X	X	X	X	X	X	X	X
Couverture de survie	X	X	X	X	X	X	X	X
sifflet	X	X	X	X	X	X	X	X
Téléphone mobile	X	X	X	X	X	X	X	X
Bande élastique	X	X	X	X	X	X	X	X
Veste avec capuche imperméable et respirante	X	X	X	X	X	X	X	X
Buff ou casquette ou équivalent	X	X	X	X	X	X	X	X
Fiche pour traitement médical en cours	X	X	X	X	X	X	X	X
Lampe principale avec pile de rechange	X	X	X	X	X	X	X	X
Lampe d'appoint	X	X	X					
Pantalon ou collant long	X	X	X	X	X	X	X	X
Vêtement chaud manche longue (2 nd couche)	X	X(1)	X	X (1)	X (1)	X (1)	X (1)	X (1)
Sur pantalon imperméable	X (1)	X (1)	X (1)					
Bonnet	X (1)	X (1)	X (1)					
Gants chauds et imperméables	X (1)	X (1)	X (1)					

(1) : L'organisation pourra décider avant le départ de la course de rendre cet équipement recommandé et non plus obligatoire. (Typiquement en fonction des prévisions météorologiques). L'annonce sera faite au moment du retrait des dossards et/ou du briefing de la course.