

Belledonne | Oisans

Vercors | Chartreuse



ROADBOOK

ACCOMPAGNATEURS

5^e édition

16 - 20 août 2017

**Trail 11 000 D+
de 40 à 169 km**

8 courses adultes
1 course enfants

**Inscrivez-vous
dès maintenant
sur www.ut4m.fr**



Organisé par Grenoble Outdoor Adventure.

MADE IN GRENoble

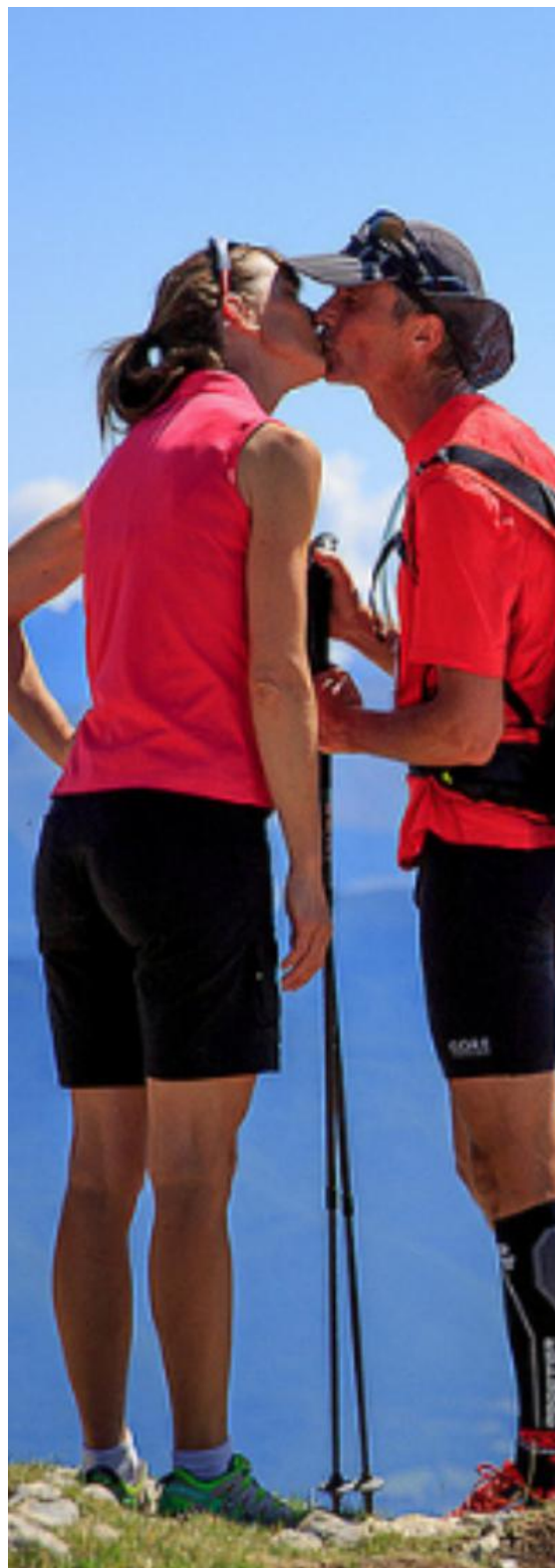


Bienvenue à Grenoble pour la 5^{ème} édition du l'ultra trail des 4 massifs. Si vous avez ce roadbook entre vos mains, c'est que vous accompagnez un ou plusieurs traileurs ! Et la vie d'accompagnateurs, ce n'est pas simple, c'est aussi une sorte de trail : aller de ravitaillement en ravitaillement pour encourager les coureurs, ce n'est pas de tout repos ! Alors afin de vous faciliter la vie, voici quelques précieuses indications : animations, restauration, déplacement, précisions sur les courses, lieux de passages des coureurs... Bienvenue dans l'aventure Ut4M !

L'équipe Ut4M

Welcome to Grenoble for the 5^{ème} edition of the ultra trail of 4 massifs. If you have this roadbook in your hands, it is that you accompany one or more trailers ! And the life of supporter is not simple, it is also a kind of trail : to go from refueling to refueling to encourage the runners, it is not of all rest ! So to make your life easier, here are some valuable indications : animations, restoration, travel, details on the races, places of passages of the riders ... Welcome in the adventure Ut4M !

Ut4M Team



SOMMAIRE | CONTENTS

Présentation des épreuves / <i>Events overview</i>	4
Base de vie de Grenoble / <i>Grenoble Base Camp</i>	6
★ Où se garer pendant la course ? / <i>Where to park during the race ?</i>	6
★ Suivi coureur / <i>Live</i>	7
★ Se repérer dans le Palais des Sports / <i>Finding yourself inside the Palais des Sports</i>	8
★ Inscription Graine de Trailer / <i>Graine de Trailer registration</i>	8
★ Une question ? Venez au point info ! / <i>A question ? Come to the info point !</i>	9
★ Buvette Ut4M / <i>Ut4M refreshment bar</i>	9
★ Boutique Ut4M / <i>Ut4M shop</i>	9
★ Village Ut4M : venez rencontrer nos partenaires / <i>Ut4M Village : come and meet our partners !</i>	10
Programme général / <i>General agenda</i>	13
Programme des courses et des animations / <i>Animation and races agenda</i>	14
Où voir passer les coureurs ? / <i>Where I can see the runners ?</i>	22



PRÉSENTATION DES ÉPREUVES | EVENTS OVERVIEW

Ut4M160 Xtrem, Ut4M160 Relais, Ut4M160 Challenge



- ★ **169 kilomètres pour 11 000 mètres de dénivelé** / *169 kilometres with a cumulated vertical gain of around 11,000 meters*
- ★ **4 massifs traversés : Vercors, Oisans, Belledonne et Chartreuse** / *4 mountains ranges : Vercors, Oisans, Belledonne and Chartreuse*
- ★ **Trois manières de participer : en solo en une fois (160Xtrem), en relais (160Relais) ou sur quatre jours (160Challenge)** / *Three ways to participate : individual race (160Xtrem), relay (160Relais) or on four days (160Challenge)*
- ★ **Départ le mercredi 16 août 2017 à 8h00 depuis Grenoble pour Ut4M160 Challenge.** Voir Ut4M40 pour les autres jours / *Departure on Wednesday, August 16, 2017, at 8am from Grenoble for Ut4M160 Challenge. See Ut4M40 for the other days*
- ★ **Départ le jeudi 17 août 2017 à 18h00 depuis Grenoble pour Ut4M160 Xtrem et Ut4M160 Relais** / *Departure on Thursday, August 17, 2017, at 6pm from Grenoble for Ut4M160 Xtrem et Ut4M160 Relay*
- ★ **Temps maximal : 51 heures ; Arrivée avant samedi 19 août 2017 à 21h00** / *Cut off : 51 hours ; Arrival before Saturday, August 19, 2017, at 9pm.*

Les Ut4M160 empruntent des chemins de grande randonnée mais également des sentiers plus techniques, avec des passages en altitude à 2500 mètres. Le tracé passe par les 4 bases de vie : Vif, Rioupérourx, Saint-Nazaire-les-Eymes et Grenoble.

The Ut4M160 races follow for a large part "Grande Randonnée" trails of the Alps but also more technical trails, with passages in altitude at 2500 meters. The route passes through the 4 base camps : Vif, Rioupérourx, Saint-Nazaire-les-Eymes and Grenoble.

Ut4M100 Master



- ★ **95 kilomètres pour 5500 mètres de dénivelé** / *95 kilometres with a cumulated vertical gain of around 5500 meters*
- ★ **2 massifs traversés : Belledonne et Chartreuse** / *2 mountains ranges : Belledonne and Chartreuse*
- ★ **En solo** / *Individual race*
- ★ **Départ le vendredi 18 août 2017 à 10h00 depuis Uriage** / *Departure on Friday, August 18, 2017, at 10am from Uriage.*
- ★ **Temps maximal : 35 heures ; Arrivée avant samedi 19 août 2017 à 21h00** / *Cut off : 35 hours ; Arrival before Saturday, August 19, 2017, at 9pm.*

L'Ut4M100 Master part d'Uriage, pour monter au plateau de l'Arselle. Il emprunte ensuite le même parcours que les Ut4M160. Le tracé passe par 2 bases de vie : Saint-Nazaire-les-Eymes et Grenoble.

The Ut4M100 Master race starts from Uriage, then reaches the plateau de l'Arselle. Then it takes the same route as the Ut4M160 races. The route passes through 2 base camps : Saint-Nazaire-les-Eymes and Grenoble.

Ut4M40 Series



- ★ **42 kilomètres pour 2500 mètres de dénivelé** / *40 kilometres for 2750 metres differential*
- ★ **1 massif au choix : Vercors, Oisans, Belledonne ou Chartreuse** / *1 mountain in choice : Vercors, Oisans, Belledonne ou Chartreuse*
- ★ **En solo** / *Individual race*
 - **Ut4M40 Vercors** : 40 kilomètres, 2500 mètres de dénivelé, départ mercredi 16 août 2017 à 8h00, temps maximal de 12 heures. / *40 kilometres with a cumulated vertical gain of around 2500 meters, departure on Wednesday, August 16, 2017, at 8am, cut off 12 hours*
 - **Ut4M40 Oisans** : 47 kilomètres, 3500 mètres de dénivelé, départ jeudi 17 août 2017 à 7h00, temps maximal de 13 heures. / *47 kilometres with a cumulated vertical gain of around 3500 meters, departure on Thursday, August 17, 2017, at 7am, cut off 13 hours*
 - **Ut4M40 Belledonne** : 40 kilomètres, 2500 mètres de dénivelé, départ le vendredi 18 août 2017 à 8h00, temps maximal de 12 heures. / *40 kilometres with a cumulated vertical gain of around 2500 meters, departure on Friday, August 18, 2017, cut off 12 hours*
 - **Ut4M40 Chartreuse** : 40 kilomètres, 2500 mètres de dénivelé, départ samedi 19 août 2017 à 8h00, temps maximal de 13 heures. / *40 kilometres with a cumulated vertical gain of around 2500 meters, departure on Saturday, August 19, 2017, at 8am, off 13 hours*

Les Ut4M40 Series empruntent les mêmes sections que les Ut4M160.

The Ut4M40 Series use the same sections as the Ut4M160.

Ut4M Graines de Trailers



- ★ **Courses enfants** / *Children race*
- ★ **En solo** / *Individual race*
 - Piste jaune pour les 4/5 ans : 400 m. Départ samedi 19 août 2017 à 14h00 / *Yellow race for the 4/5 years old : 400 m. Departure on Saturday, August 19, 2017 at 2pm.*
 - Piste verte pour les 6/7 ans : 800 m. Départ samedi 19 août 2017 à 14h30. / *Green race for the 6/7 years old : 400 m. Departure on Saturday, August 19, 2017 at 2pm30.*
 - Piste bleue pour les 8/9 ans : 1200 m. Départ samedi 19 août 2017 à 15h00. / *Blue race for the 8/9 years old : 1200 m. Departure on Saturday, August 19, 2017 at 3pm.*
 - Piste rouge pour les 10/11 ans : 1500 m. Départ samedi 19 août 2017 à 15h30. / *Red race for the 10/11 years old : 1500 m. Departure on Saturday, August 19, 2017 at 3pm30.*
 - Piste noire pour les 12/13 ans : 2100 m. Départ samedi 19 août 2017 à 16h00. / *Black race for the 12/13 years old : 1200 m. Departure on Saturday, August 19, 2017 at 4pm.*

Les courses enfants se déroulent à proximité de la base de vie de Grenoble et forment une boucle. Elle sont encadrées par des professionnels.

The children's races take place near the base of life of Grenoble and form a loop. They are supervised by professionals.

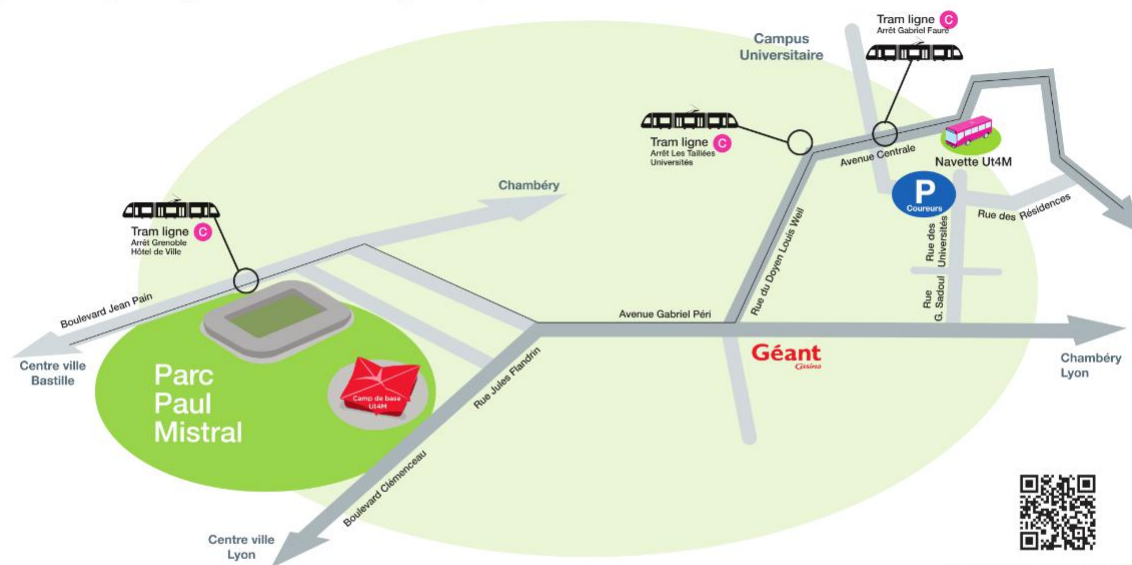
★ OÙ SE GARER PENDANT LA COURSE ? | WHERE TO PARK DURING THE RACE ?

Il n'y a pas de parking réservé à l'Ut4M autour du Palais des Sports de Grenoble. Si vous trouvez une place, c'est que vous avez de la chance ! Par contre, l'organisation met à disposition des coureurs et accompagnateurs un parking gratuit gardé situé sur le campus de Saint-Martin-D'Hères. La navette pour les coureurs qui ont pris le pack transport fera un arrêt au parking. L'aller/retour est gratuit en tram C sur présentation de votre dossard.

There is no parking zone reserved for Ut4M around the Palais des Sports in Grenoble. If you find a place, you are lucky! On the other hand, the organisation puts at the runners disposal and accompanying persons free parking located on the campus of Saint-Martin-D'Hères. The shuttle reserved for runners who took the transport pack will make a stop at the car park. The round trip is free in tram C on presentation of your number.

Parking gratuit et gardé sur le campus à Saint-Martin-d'Hères

Free guarded parking on the university campus of Saint-Martin-d'Hères



■ **Pour se rendre sur le campus :**
prendre ligne C direction Gières Universités / arrêt Hôtel de ville de Grenoble
To get on campus: line C towards Gières Universités from the station Grenoble Hôtel de Ville

■ **Pour revenir au Parc Paul Mistral :**
prendre ligne C direction Seyssins le Prisme / arrêt Hôtel de ville de Grenoble
> de l'arrêt Gabriel Fauré : 5h26, 5h38, 5h51 et 6h12
> de l'arrêt Les Tailles-Universités : 6h03 (arrêt Gabriel Fauré non desservi)
To go back to the park Paul Mistral: line C towards Seyssins Prism / stop Grenoble Hôtel de Ville
> from Gabriel Fauré station: 5:26, 5:38, 5:51 and 6:12 A.M.
> from Les Tailles-Universités station: 6:03 A.M.
(Gabriel Fauré station closed during summer)

■ **Navettes coureurs pour rejoindre le départ des courses :** ramassage bd Clémenceau, Ecole des Pupilles de l'Air Montbonnot et parking Ut4M (Campus)
Shuttles for the runners to reach the start of the races: pickup at Bd Clémenceau, Ecole des Pupilles de l'Air (Montbonnot) and parking Ut4M (Campus)

■ **Retour coureurs au parking campus :** prendre ligne C direction Gières Universités ; navette dans la nuit de vendredi à samedi
Going back to the campus parking: take line C towards Gières Universités; shuttle bus during the night from Friday to Saturday

■ **Gardiennage parking du campus :** mercredi 16 (3h à 21h), du jeudi 17 (5h) au dimanche 20 (2h)
Campus parking guard schedules: Wednesday 16 (3 A.M. to 9 P.M.), from Thursday 17 (5 A.M.) to Sunday 20 (2 A.M.)

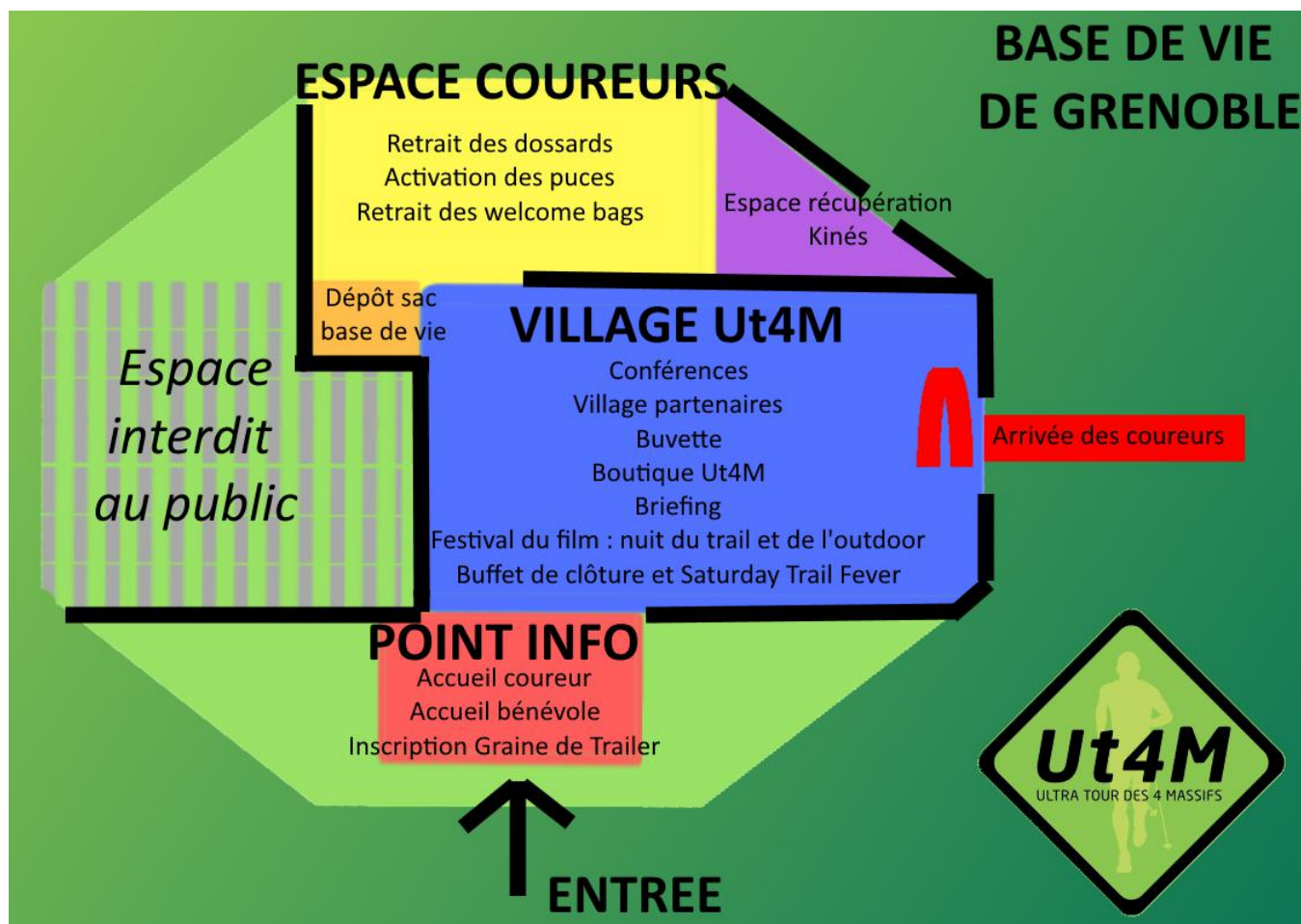


Application metromobilité téléchargeable pour disposer des horaires, des prochains passages du tram...

Download trolley schedule on "metromobilité" Apps and get in real time the next trolley stop...



★ SE REPÉRER DANS LE PALAIS DES SPORTS | FINDING YOURSELF INSIDE THE PALAIS DES SPORTS



★ INSCRIPTIONS GRAINE DE TRAILERS | GRAINE DE TRAILERS REGISTRATION

Les inscriptions se dérouleront sur les plages horaires suivantes :

- 17/08/2017 : 12 :00-> 20 :00
- 18/08/2017 : 12 :00-> 20 :00
- 19/08/2017 : 8 :00-> 14 :00

L'inscription consiste à remplir une autorisation parentale contre remise d'un dossard. Pas de certificat médical. Pas de classement. Gratuit. Courses mixtes. Tous les enfants reçoivent une médaille Ut4M, et se remettent de leurs émotions au ravitaillement installé en plein cœur du village.

Registrations will take place on the following time slots :

- 17/08/2017 : 12 :00-> 20 :00
- 18/08/2017 : 12 :00-> 20 :00
- 19/08/2017 : 8 :00-> 14 :00

Registration consists of completing a parental authorization against delivery of a bib. No medical certificate. Not ranked. Free. Mixed races. All children receive a Ut4M medal, and recover from their emotions at the refueling facility in the heart of the village.

★ UNE QUESTION ? VENEZ AU POINT INFO ! | A QUESTION ? COME TO THE INFO POINT !

N'hésitez-pas à venir posez vos questions de dernière minute au point info, à l'entrée du village Ut4M ! Nos bénévoles seront ravis de pouvoir vous aider !

Do not hesitate to come and ask your last questions at the info point, at the entrance of the village Ut4M ! Our volunteers will be delighted to help you !

Horaires :

- 15/08/2017 : 16 :00 -> 20 :30
- 16/08/2017 : 6 :00 -> 9 :00 ; 15 :30 -> 20 :30
- 17/08/2017 : 7 :30 -> 20 :30
- 18/08/2017 : 7 :00 -> 00 :00
- 19/08/2017 : 00 :00 -> 21 :00

★ BUVETTE UT4M | UT4M REFRESHMENT BAR

Besoin d'un rafraîchissement ? D'une boisson chaude ? Une petite faim ? Venez découvrir la buvette Ut4M !

Need a refresh ? A hot drink ? Peckish ? Come and discover the Ut4M refreshment bar !

Horaires d'ouverture :

- 15/08/2017 : 16 :00 -> 20 :30
- 16/08/2017 : 6 :00 -> 9 :00 ; 15 :00 -> 21 :00
- 17/08/2017 : 7 :00 -> 21 :00
- 18/08/2017 : 7 :00 -> 00 :00
- 19/08/2017 : 00 :00 -> 23 :00

★ BOUTIQUE UT4M | UT4M SHOP

Débardeurs, tee-shirts, tongs, manchons, casquettes... Venez vous habiller aux couleurs de l'Ut4M !

Tanks, t-shirts, flip-flops, sleeves, caps ... Come dress in the colors of the Ut4M !

Horaires d'ouverture :

- 15/08/2017 : 16 :00 -> 20 :30
- 16/08/2017 : 6 :00 -> 9 :00 ; 15 :00 -> 21 :00
- 17/08/2017 : 7 :00 -> 21 :00
- 18/08/2017 : 7 :00 -> 21 :00
- 19/08/2017 : 7 :00 -> 21 :00

★ **VILLAGE UT4M : VENEZ RENCONTRER NOS PARTENAIRES ! | UT4M VIL-
LAGE : COME AND MEET OUR PARTNERS !**

Ils seront avec nous au village Ut4M, prêts à vous accueillir !
They will be with us, at Ut4M village, ready to welcome you !



Première marque à avoir créé un Team ouvert à tous les passionnés de trail, Raidlight a aussi créé le Réseau des Stations de Trail. Elle intègre pleinement les utilisateurs à la conception de ses produits grâce à la R&D collaborative. Grâce à ces deux aspects collaboratifs innovants, Raidlight est devenue incontournable pour vous proposer le meilleur du trail-running. Humaine, innovante, et passionnée, avec Raidlight, Partagez l'Expérience Trail-Running ! Particulièrement fière de s'asso-

cier à l'UT4M, Raidlight sera chargée d'offrir à tous les participants le maillot de la course.

First brand to have created a Team open to all trail enthusiasts, Raidlight also created the Trail Stations Network. It fully integrates users into the design of its products through collaborative R & D. Thanks to these two innovative collaborative aspects, Raidlight has become indispensable to offer you the best of trail-running. Humane, innovative, and passionate, with Raidlight, Share the Experience Trail-Running ! Particularly proud to be associated with the UT4M, Raidlight will be in charge of offering all participants the jersey of the race.



PowerBar accompagne l'Ut4M depuis sa création en 2013 en apportant l'énergie nécessaire à l'ensemble des participants. PowerBar, spécialiste de la nutrition sportive depuis 1986, recherche la performance pour permettre à tous les sportifs de se dépasser dans leurs défis sportifs. L'Ut4M est un événement qui regroupe l'ensemble des valeurs que la marque PowerBar représente comme le dépassement de soi, le goût de l'effort, le plaisir de courir, l'envie d'aller au bout et d'accompagner les participants... PowerBar a voulu et continue de s'investir dans ce superbe événement qui pro-

met un très bel avenir et de faire souffrir pas mal de mollets et de sportifs !

PowerBar has been supporting the Ut4M since its creation in 2013 by bringing the necessary energy to all participants. PowerBar, a sports nutrition specialist since 1986, seeks performance to allow all athletes to surpass themselves in their sporting challenges. The Ut4M is an event that brings together all of the values that the PowerBar brand represents as the passing of oneself, the taste for effort, the pleasure of running, the desire to go to the end and to accompany the participants ... PowerBar wanted and continues to invest in this superb event which promises a very beautiful future and make suffer a lot of calves and sportsmen !



Petzl au service de tous les coureurs ! Sur le parcours, avant et pendant la course ! Depuis 2013, quand la nuit tombe sur, l'Ultra Tour des 4 MassifsTM, les coureurs peuvent compter sur les lampes frontales Petzl pour les accompagner jusqu'à la ligne d'arrivée. Petzl, en tant que fournisseur, partenaire privilège et expert mondial de l'éclairage mains libres, dédie ses services et son aide à l'éclairage des zones et des points de ravitaillement les plus reculés du parcours de l'Ut4MTM grâce à ses lampes frontales et ballons éclairants. Cette année encore Petzl innovera avec le lancement de ses toutes nouvelles lampes Bluetooth avec la REACTIK + et la NAO +. Les

curieux pourront venir les tester et programmer leurs propres lampes sur le stand où toute l'équipe Petzl les attendra.

Petzl at the service of all riders! On the course, before and during the race! Since 2013, when the night falls, the Ultra Tour of the 4 MassifsTM, the riders can count on the Petzl head-lamps to accompany them to the finish line. As a privileged partner and expert in hands-free lighting, Petzl dedicates its services and assistance to the lighting of the most remote areas and refueling points of the Ut4MTM course thanks to its lamps Fronts and illuminating balloons. This year again Petzl will innovate with the launch of its newest Bluetooth lamps with REACTIK + and NAO +. The curious will be able to test them and program their own lamps on the stand where the whole team Petzl will wait for them.



Pour Montagne Nature et Style, implanté dans la capitale des Alpes, les montagnes environnantes font partie de notre ADN. Pas un jour sans que notre clientèle passionnée évoque les sommets des 4 Massifs. Alors depuis 2001, les dirigeants d'MNS et les collaborateurs s'efforcent d'insuffler le désir d'aller pratiquer une activité en nature. Trouver, sélectionner, adapter, conseiller sont les maîtres mots au sein du magasin. Conseiller des passionnés par des pratiquants passionnés et se retrouver sur les chemins des 4 massifs quoi de plus logique ? Alors lorsqu'en 2013, l'Ultra Tour des 4 Massifs est créé, le magasin se sent concerné et devient partenaire de l'épreuve pour les éditions suivantes. En 2015 2 conseillers du magasin ont porté les couleurs

de l'enseigne, remporté l'Ut4m relais et bouclé l'Ut4m solo dans le top 30.

For Mountain Nature and Style, located in the capital of the Alps, the surrounding mountains are part of our DNA. Not a day without our passionate clientele evokes the summits of the 4 massifs. So since 2001, the managers of MNS and the collaborators try to instill the desire to go to carry out an activity in kind. Find, select, adapt, advise are the master words within the store. Advise enthusiasts by passionate practitioners and find themselves on the roads of the 4 massifs what makes more sense? So when in 2013, the Ultra Tour of the 4 massifs is created, the store feels concerned and becomes a partner of the event for subsequent editions. By 2015 2 store advisors have worn the colors of the sign, won the relay Ut4m and completed the Ut4m solo in the top 30.

Stimium®

Stimium, nouvelle marque de compléments nutritifs pour sportifs est partenaire de l'Ut4M. Avec sa gamme de compléments de Sport Nutriprotection, Stimium a à cœur de protéger la santé des sportifs pour pratiquer leurs sports dans les meilleures conditions. Stimium est le partenaire idéal des sportifs qui veulent prendre soin de leurs corps, et qui souhaitent profiter de tous les bienfaits de leurs sports sans en subir les désa-

gréments. Pour bien préparer votre Trail, pensez à faire votre cure de Stimium !

Stimium, a brand new nutritional supplement for athletes, is a partner of the Ut4M. With its range of sport supplements Nutriprotection, Stimium is committed to protecting the health of sportsmen and women in order to practice their sports in the best conditions. Stimium is the ideal partner for athletes who want to take care of their bodies, and who wish to enjoy all the benefits of their sports without suffering the inconvenience. To prepare your Trail well, consider making your Stimium cure !

Mais aussi...

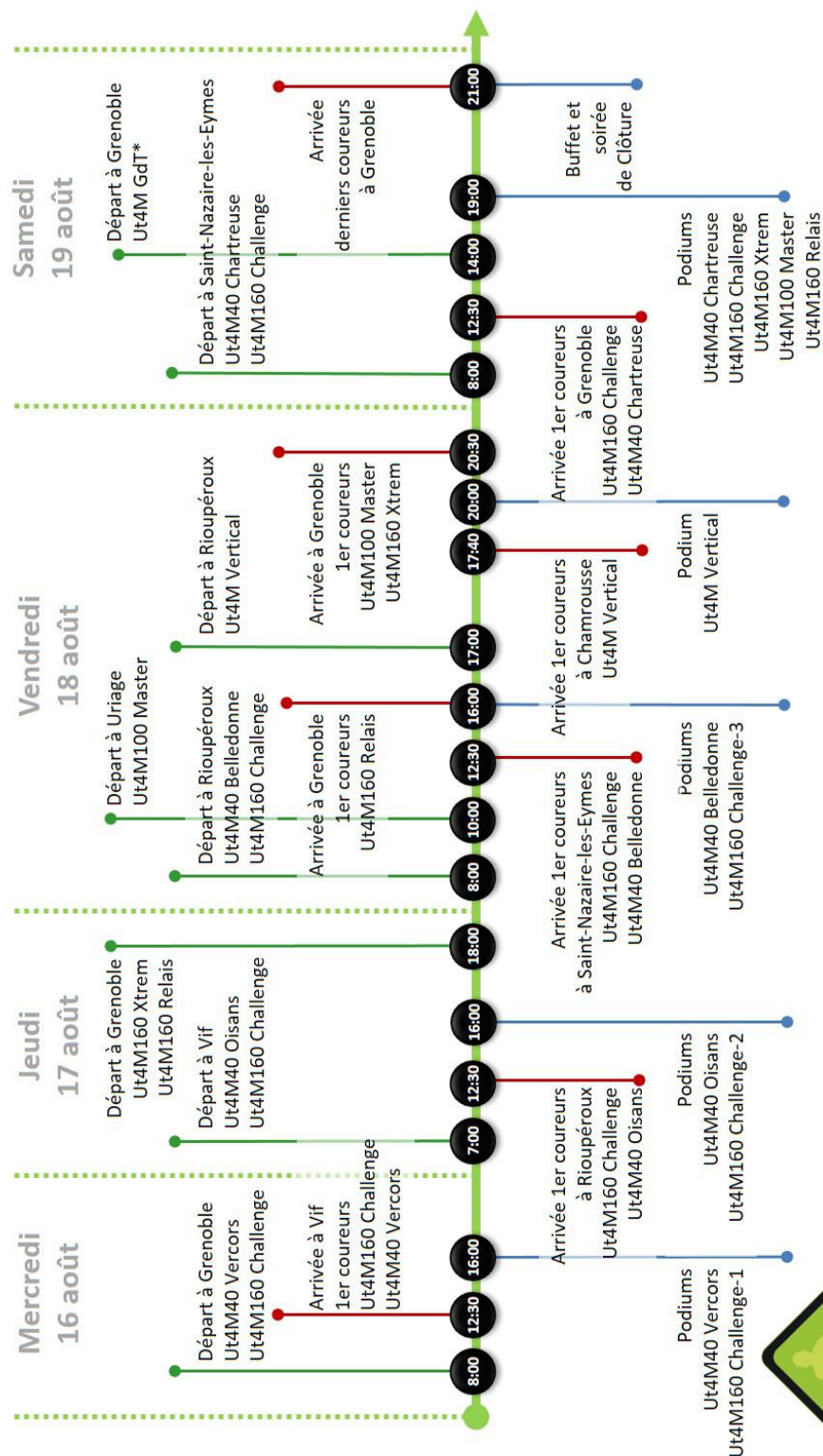
But also...





PROGRAMME GÉNÉRAL | GENERAL AGENDA

Ut4M édition 2017



* Graines de Trailers : course enfants

Mise à jour du 16/10/2016
Sujet à modifications
Les heures d'arrivée sont estimatives



PROGRAMME DES COURSES ET DES ANIMATIONS | ANIMATION AND RACES AGENDA

5 jours de fête vous attendent au village Ut4M au Palais des Sports et sur le parcours ! / *5 days of fun are waiting for you in the Ut4M village at the Palais des Sports and on the course !*

★ MARDI 15 AOÛT | TUESDAY 15TH AUGUST

Animation / Animation

🏠 16 :00 > 20 :00 Village Ut4M

🔪 17 :00 > Conférence : Petits secrets de trailers, Florence MORISSEAU – Masseur Kinésithérapeute – Conférencière pour la Clinique du coureur

★ MERCREDI 16 AOÛT | WEDNESDAY 16TH AUGUST

Côté course / Races

🏁 8 :00 > départ J1 de l'Ut4M160 Challenge avec les coureurs de l'Ut4M40 Vercors à Grenoble

🏁 12 :30 > premières arrivées de l'Ut4M160 Challenge avec les coureurs de l'Ut4M40 Vercors à Vif

🏆 16 :00 > podium J1 de l' Ut4M160 Challenge et podium Ut4M40 Vercors à Vif

Animation / Animation

🏠 9 :00 > 20 :00 Village Ut4M

🔪 17 :00 > Conférence : Prends ma roue ! A travers les Rocheuses avec un bébé, Olivier GODIN

★ JEUDI 17 AOÛT | THURSDAY 17TH AUGUST

Côté course / Races

🏃 7 :00 > départ J2 de l'Ut4M160 Challenge avec les coureurs de l'Ut4M40 Oisans à Vif

🏃 12 :30 > premières arrivées de l'Ut4M160 Challenge avec les coureurs de l'Ut4M40 Oisans à Rioupérourx

🏆 16 :00 > podium J2 de l' Ut4M160 Challenge et podium Ut4M40 Oisans à Rioupérourx

🏃 18 :00 > départ de l'Ut4M160 Xtrem avec les coureurs de l'Ut4M160 Relais à Grenoble

Animation / Animation

🏠 9 :00 > 20 :00 Village Ut4M

🔪 14 :00 > Conférence : Rien ne sert de courir, la fatigue arrivera à point !, Stéphane DOUTRELEAU et Sébastien BAILLIEUL

★ VENDREDI 18 AOÛT | FRIDAY 18TH AUGUST

Côté course / Races

🏃 8 :00 > départ J3 de l'Ut4M160 Challenge avec les coureurs de l'Ut4M40 Belledonne à Rioupérourx

🏃 10 :00 > départ de l'Ut4M100 Master à Uriage

🏃 10 :00 > premières arrivées de l'Ut4M160 Relais à Grenoble

🏃 12 :30 > premières arrivées de l'Ut4M160 Challenge avec les coureurs de l'Ut4M40 Belledonne à Saint-Nazaire-les-Eymes

🏆 16 :00 > podium J3 de l' Ut4M160 Challenge et podium Ut4M40 Belledonne à Saint-Nazaire-les-Eymes

🏃 20 :30 > premières arrivées de l'Ut4M160 Xtrem à Grenoble

Animation / Animation

🏠 9 :00 > 20 :00 Village Ut4M

🔑 17 :00 > Conférence : Les idées fausses sur le trail !, Serge MORO

🎬 21 :00 > 7 :00 (19/08) : Nuit du Trail et de l'Outdoor

★ **SAMEDI 19 AOÛT | SATURDAY 19TH AUGUST**

Côté course / Races

🏃 8 :00 > départ J4 de l'Ut4M160 Challenge avec les coureurs de l'Ut4M40 Chartreuse à Saint-Nazaire-les-Eymes

🏃 12 :30 > premières arrivées de l'Ut4M160 Challenge avec les coureurs de l'Ut4M40 Chartreuse à Grenoble

🏃 14 :00 > départ Ut4M Graines de Trailers à Grenoble

🏆 19 :00 > podium Ut4M40 Chartreuse, Ut4M160 Challenge, Ut4M160 Relais, Ut4M160 Xtrem, Ut4M100 Master à Grenoble

🏃 21 :00 > dernières arrivées de l'Ut4M160 Xtrem à Grenoble

Animation / Animation

🏠 9 :00 > 20 :00 Village Ut4M

🏃 14 :00 > 16 :00 Course graines de trailer au Palais des Sports / Parc Paul Mistral

🍴 21 :00 : Buffet de clôture de l'évènement au Palais des Sports

🔑 21 :30 : Ut4M Saturday Trail Fever !

Belledonne | Oisans

Vercors | Chartreuse



LES CONFERENCES A NE PAS MANQUER

Mardi 15 août
17:00

Petits secrets de trailers
de Florence Morisseau (la Clinique du coureur)

Mercredi 16 août
17:00

**Prends ma roue ! A travers les
Rocheuses avec un bébé**
d'Olivier Godin (Journaliste)

Jeudi 17 août
14:00

**Rien ne sert de courir, la fatigue
arrivera à point !**
*de Stephane Doutreleaur
(Maître de conférence en physiologie et cardiologie)
Sébastien Baillieul
(Assistant universitaire en physiologie et médecin du sport)*

Vendredi 18 août
17:00

Les idées fausses sur le trail !
*de Serge Moro
(Rédacteur en Chef d'Esprit Trail)*

ENTREE LIBRE

MADE IN GRENOBLE



Belledonne | Oisans

Vercors | Chartreuse



NUIT DU FILM DU TRAIL ET DE L'OUTDOOR

Toute la nuit de vendredi à samedi, vous pourrez applaudir les coureurs terminant leur parcours, tout en regardant des films à couper le souffle !

Vous (re)découvrirez tout ce qu'on peut réaliser dans les massifs traversés par l'Ut4M : trail, ski, alpnisme, VTT, parapente, windsuit, spéléo...

LES PLUS

*Buvette et interviews à chaud des coureurs arrivés
En présence du journaliste Serge MORO et du scientifique Etienne KLEIN*

Films vedettes : Free to run, Laëti, Matterhorn the birdwoman's dream, Backyards Project.

ENTREE LIBRE





SATURDAY TRAIL FEVER

SOIREE RECUP' !!

**ADIEU FATIGUE, COURBATURES,
TENDINITES,...**

**LAISSEZ VOS JAMBES DANSER SUR
LES RYTHMES DE FOLIE DE DJ ROBIN**

**PALAIS DES SPORTS
GRENOBLE - 21 H**

DJ Robin : robin.sforza@wanadoo.fr



les affiches

ESPACE MONTAGNE

PETZL

PowerBar

Raidlight

Stimium

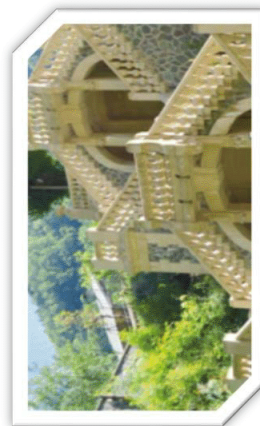
SEAT

L'usine des Vernes : symbole de la houille blanche

Construite entre 1916 et 1918 pour fabriquer de la fonte synthétique, cette centrale est considérée comme une centrale de première importance dans l'histoire de la houille Blanche.

Le fondateur de l'usine Charles Albert Keller est connu pour l'utilisation d'une invention récente : le four à arc électrique. La capacité du four de l'usine de Vernes a contribué à augmenter considérablement l'énergie, tandis que pendant la Première Guerre Mondiale, les besoins en énergie électrique pour des nécessités militaires font de la vallée de la Romanche un recours providentiel.

Toujours en activité et exploitée par EDF, la centrale des Vernes a été classée au titre des monuments historiques en 1994. Ceci est justifié par le soin architectural apporté par Keller aux bâtiments, mais également aux abords avec notamment l'escalier monumental remarquable, inspiré nettement de celui du château de Vizille (disposition, balustres, niches). L'édifice, parfois qualifié de forteresse ou de villa italienne, est également labellisé « Patrimoine du XXe siècle » de l'Isère depuis 2003.



Le bâtiment n'est actuellement pas ouvert au public, mais une visite de l'extérieur en vaut la peine !



Crédit photo : mairie de Rioupérourx

Plus d'informations :

Office de Tourisme de
Bourg-d'Oisans :
04.76.80.03.25

Oisans Tourisme :
<http://oisans.com/>

Isère Tourisme :
<http://www.isere-tourisme.com/>

Info patrimoine

Que faire autour du
poste de
Rioupérourx ?



Oisans
BIEN-ÊTRE DANS LES ALPES

Le musée de la Romanche : découvrez l'histoire de la vallée

Ce musée est consacré à deux temps forts de la vallée de la Romanche liés à la géologie et à l'industrialisation.

Il présente le développement de ces activités, la vie des hommes et l'histoire des paysages. Un espace qui vous permettra de découvrir le patrimoine industriel de la Romanche et de la géologie locale. Les données naturelles, les ressources minérales, l'énergie hydraulique, les réserves en bois, ont suscité le développement de différentes formes d'industries au fil des siècles : martinets au Moyen Âge, hauts-fourneaux, papeteries, puis électrometallurgie et électrochimie. Vous découvrirez également le développement de ces activités et la vie des hommes qui en ont été les acteurs.

Source : <http://route-savoir-faire-oisans.fr/>

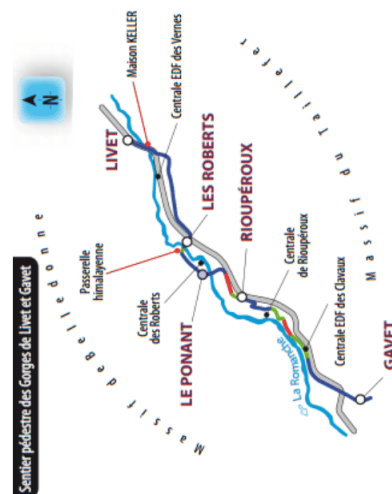
Informations pratiques :

- **Adresse :**
Mairie de Livet-et-Gavet
Route des Alpes Rioupéroux
38220 Livet-et-Gavet
- **Ouverture :**
Tous les mardis, mercredis et vendredis de 15h à 18h (sauf jours fériés).
- **Tarifs :**
Entrée : 2€/pers
Gratuit pour les - de 10 ans
Groupe (à partir de 8 personnes) : 1 €/pers.
Gratuit pour les accompagnateurs.

La passerelle himalayenne : prenez de la hauteur !

Cette passerelle située au lieu-dit les Roberts, similaire à celles installées près du lac de Monteynard est une première pour le secteur de l'Oisans. D'une longueur de 50 mètres, elle vous permettra de franchir la rivière sans faire preuve de dispositions physiques particulières.

Celle-ci permet également d'assurer la continuité du cheminement le long de la Romanche ayant pour enjeu de valoriser le patrimoine de la vallée, intimement lié à l'hydroélectricité. Ce parcours pédestre de 9 km permet ainsi de relier les six principaux hameaux de Livet-et-Gavet en passant par des lieux chargés d'histoire.



La maison Albert Keller : replongez dans « Les rivières pourpres »

Cet édifice labellisé Patrimoine en Isère, fut la maison de Charles Albert Keller et le lieu de tournage du film *Les Rivières Pourpres* (2000) de Mathieu Kassovitz, mais également du film *Une petite histoire sordide* (2005) d'Alessandro Perissinoto.

Son architecture singulière remarquable a su traverser les siècles sans changer d'allure. La première partie du pavillon construite en pierre (l'inscription « Établissements Keller et Leleux » y figure encore) date de 1912. Celle-ci présente quatre étages et est dotée d'un toit à pans coupés typique du début du XXe siècle.

En 1930, un agrandissement est réalisé via la création d'avancées sur pilotis de béton en position dominante sur la Romanche. C'est là que se trouvait le bureau de Charles-Albert Keller, depuis lequel il pouvait observer l'ensemble de ses ateliers et usines situés de part et d'autre de la rivière. Cette maison servait à héberger, en plus de son propriétaire qui logeait au dernier étage, le personnel de direction de son entreprise, suivant une répartition hiérarchique du plus haut au plus bas des étages et des échelons de la société Keller et Leleux.

OÙ VOIR PASSER LES COUREURS ? | WHERE CAN I SEE THE RUNNERS ?

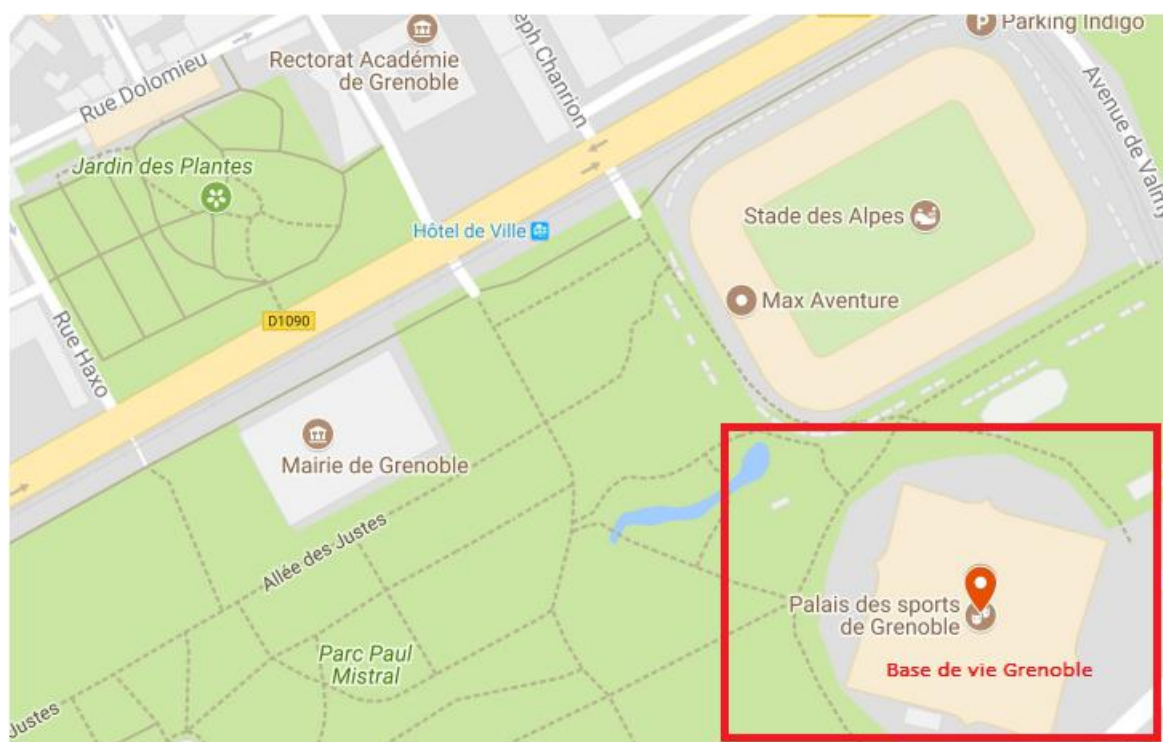
Vous trouverez dans cette section toutes les indications pour se rendre sur les lieux de passage des coureurs. Nous rappelons que toute assistance individuelle en dehors des Points est interdite, de même que l'accompagnement en course. Toute personne sans dossard n'a pas le droit d'accompagner un coureur pendant l'épreuve. Sur les postes de Point, une assistance personnelle (en dehors des soins médicaux ou paramédicaux) peut être apportée.

In this section you will find all the indications to get to the places where the runners pass. We remind you that all individual assistance outside of refueling is prohibited, as well as accompanying in the race. Any person without a bib number is not allowed to accompany a ACESSR during the event. On the refueling stations, personal assistance (apart from medical or paramedical care) can be provided.

Base de vie Grenoble / Grenoble base camp

Adresse / Address

Palais des Sports, 14 Boulevard Clémenceau, 38000 Grenoble



Détails / Details

La base de vie de Grenoble est le point de départ de l'Ut4M40 Vercors, l'Ut4M160 Challenge, l'Ut4M160 Xtrem et l'Ut4M160 Relais. C'est le lieu d'arrivée de l'Ut4M40 Chartreuse, l'Ut4M100 Master, l'Ut4M160 Challenge, l'Ut4M160 Xtrem et l'Ut4M160 Relais.

The base camp of Grenoble is the departure point of the Ut4M40 Vercors, the Ut4M160 Challenge, the Ut4M160 Xtrem and the Ut4M160 Relay. It is the place of arrival of the Ut4M40 Chartreuse, the Ut4M100 Master, the Ut4M160 Challenge, the Ut4M160 Xtrem and the Ut4M160 Relay.

Accès / Access

La base de vie de Grenoble est accessible en voiture (mais aucun parking n'est réservé pour l'Ut4M autour du Palais des Sports) ou en transports en commun : prendre la ligne de bus Chrono C1 du réseau TAG pour descendre à l'arrêt "hôtel de ville" ou la ligne de tram C du réseau TAG (rose) pour descendre à l'arrêt de tram "hôtel de ville". Le Palais des Sports est à 5 minutes à pied, en traversant le parc Paul Mistral.

The Grenoble base camp is accessible by car (but no parking is reserved for the Ut4M around the Palais des Sports) or by public transport : take the bus line Chrono C1 of the TAG network to get off at the stop "hôtel de ville" or tram line C of the TAG network (pink) to get off at the tram stop "hôtel de ville". The Palais des Sports is a 5-minute walk through the Paul Mistral Park.

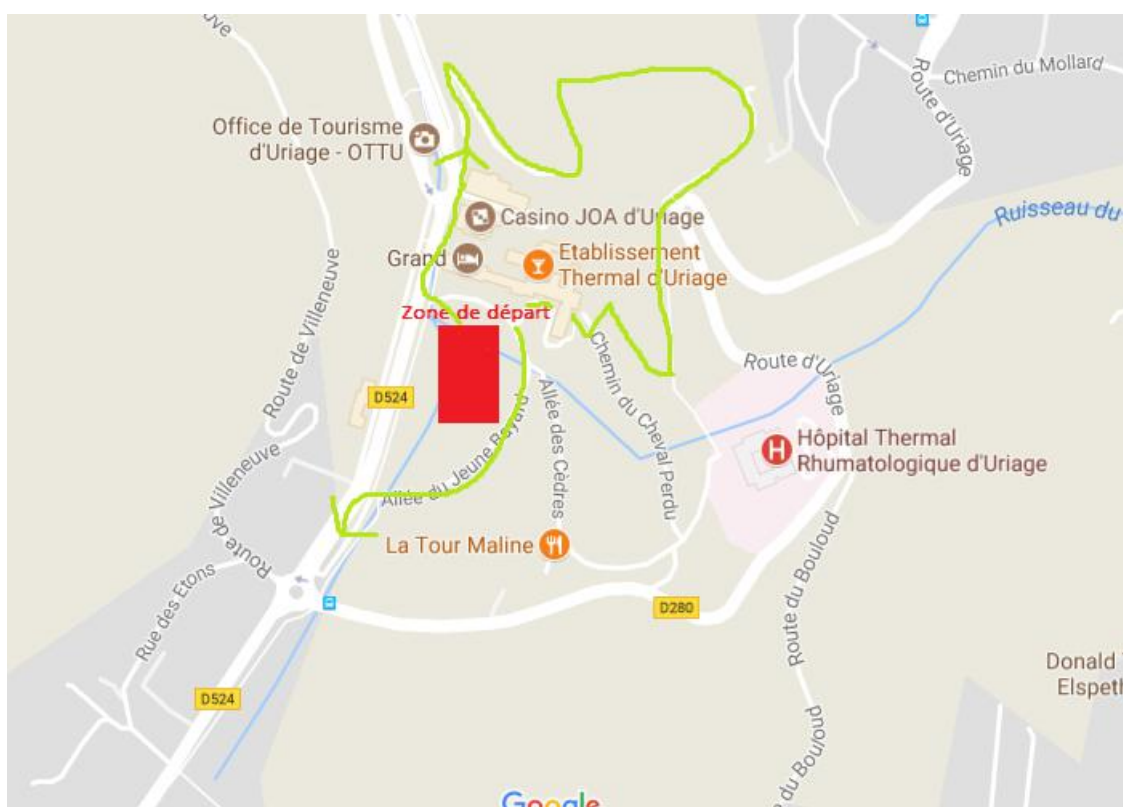
Départ de l'Ut4M100 Master / Departure of Ut4M100 Master

Adresse / Address

Allée du Jeune Bayard, 38410 Saint-Martin-D'Uriage

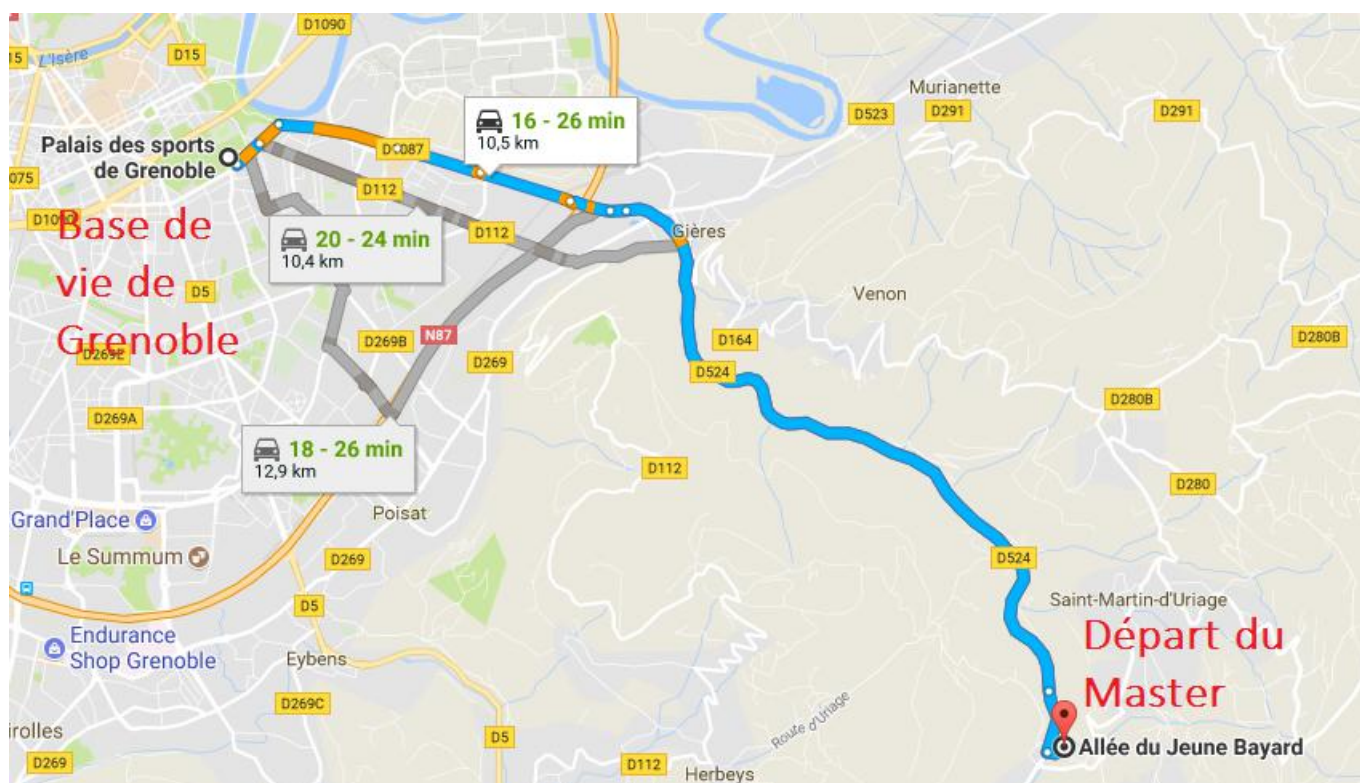
Le départ de l'Ut4M100 Master a lieu à Uriage, à côté du casino. Les coureurs font une petite boucle avant de monter en direction de Chamrousse.

The departure of the Ut4M100 Master takes place in Uriage, next to the casino. The runners make a small loop before climbing in the direction of Chamrousse.



Accès / Access

Pour s'y rendre depuis la base de vie de Grenoble / To get there from the Grenoble base camp :



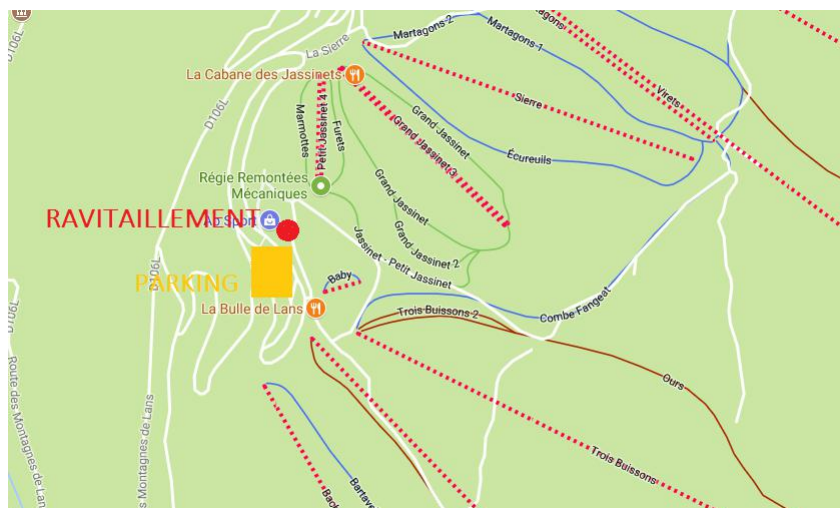
Départs et arrivées des autres course / Departures and arrivals of other races

- ★ L'arrivée de l'Ut4M40 Vercors se fait à Vif, au Point 3. / The arrival of the Ut4M40 Vercors is done at Vif, at the point 3.
- ★ Le départ de l'Ut4M40 Oisans est donné à Vif, au Point 3. / The start of the Ut4M40 Oisans is given to Vif, to the point 3.
- ★ L'arrivée de l'Ut4M40 Oisans se fait à Rioupérourx, au Point 8. / The arrival of the Ut4M40 Oisans is done at Rioupérourx, at the point 8.
- ★ Le départ de l'Ut4M40 Belledonne se fait à Rioupérourx, au Point 8. / The departure of the Ut4M40 Belledonne is done at Rioupérourx, at the point 8.
- ★ L'arrivée de l'Ut4M40 Belledonne se fait à Saint-Nazaire-les-Eymes, au Point 12. / The arrival of the Belledonne Ut4M40 takes place at Saint-Nazaire-les-Eymes, at the point 12.
- ★ Le départ de l'Ut4M40 Chartreuse se fait à Saint-Nazaire-les-Eymes, au Point 12. / The departure of the Chartreuse Ut4M40 takes place in Saint-Nazaire-les-Eymes, at the point 12.

Point 2 : Lans-en-Vercors (Stade de Neige - La Sierre)

Adresse / Address

La Sierre, 38250 Lans-en-Vercors



Détails / Details



Les coureurs auront parcouru 21,2 km pour 1090 m de dénivelé positif cumulé.

The runners will have traveled 21,2 km for 1690 m of ascending elevation cumulated.



Horaires de passages des coureurs / Timetables of runners passages

🏔️ 16/08/2017 10 :45 -> 14 :15 Passages des coureurs de l'Ut4M40 Vercors et Ut4M160 Challenge

🏔️ 17/08/2017 21 :00 -> 18/08/17 1 :00 Passages des coureurs de l'Ut4M160 Xtrem et Relais

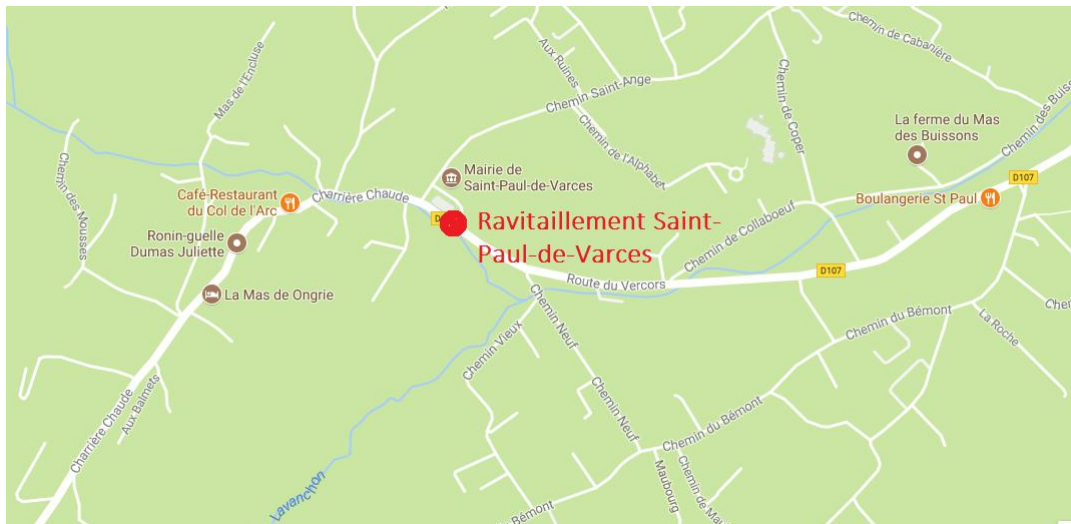
Point 3 : Saint-Paul-de-Varces

Adresse / Address

40 Place de l'Église, 38760 Saint-Paul-de-Varces

Les coureurs auront parcouru 31,7 km pour 2240 m de dénivelé positif cumulé.

The runners will have traveled 31,7 km for 2240 m of ascending elevation cumulated.



Le stationnement sera interdit le long de la route du Vercors entre l'église et le chemin Neuf.

Parking will be prohibited along the Vercors road between the church and chemin Neuf.

Détails / Details





Horaires de passages des coureurs / Timetables of runners passages

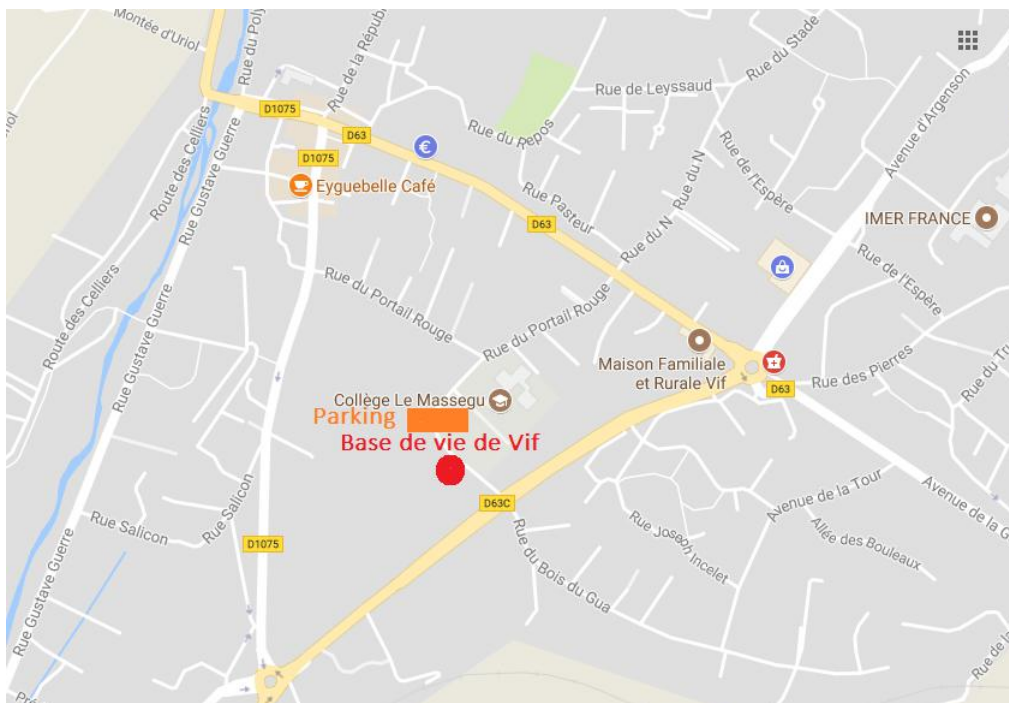
🏔️ 16/08/2017 12 :00 -> 17 :30 Passages des coureurs de l'Ut4M40 Vercors et Ut4M160 Challenge

🏔️ 17/08/2017 22 :15 -> 18/08/17 4 :15 Passages des coureurs de l'Ut4M160 Xtrem et Relais

Point 4 : Vif

Adresse / Address

Salle Polyvalente, Rue du 19 Mars 1962, 38450 Vif



Le centre-ville est fermé pour travaux, il faut suivre la déviation pour se rendre à la salle polyvalente (balisage).

The downtown area is closed for construction work, it is necessary to follow the diversion to the multipurpose room (signposting).

Détails / Details



Les coureurs auront parcouru 39,3 km pour 2670 m de dénivelé positif cumulé.

The runners will have traveled 39,3 km for 2670 m of ascending elevation cumulated.



Horaires de passages des coureurs / Timetables of runners passages

🏔️ 16/08/2017 13 :00 -> 20 :00 Passages des coureurs de l'Ut4M40 Vercors et Ut4M160 Challenge

🏔️ 17/08/2017 23 :15 -> 18/08/17 6 :30 Passages des coureurs de l'Ut4M160 Xtrem et Relais

Adresse / Adress

Prairie de la rencontre, 38220 Laffrey



Détails / Details



Les coureurs (Xtrem et Relais) auront parcouru 53,5 km pour 3660 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Xtrem and Relay) will have traveled 53,5 km for 3660 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Challenge et Oisans) auront parcouru 13,6 km pour 990 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Challenge and Oisans) will have traveled 13,6 km for 990 m of ascending elevation cumulated.





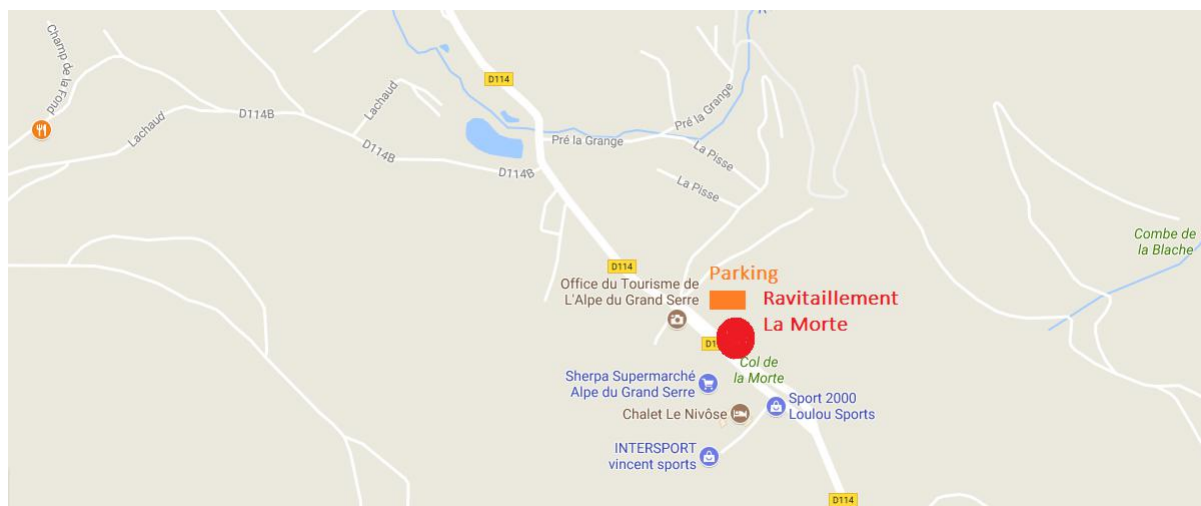
Horaires de passages des coureurs / *Timetables of runners passages*

🏔️ 17/08/2017 8 :30 -> 10 :30 Passages des coureurs de l'Ut4M40 Oisans et Ut4M160 Challenge

🏔️ 18/08/2017 00 :45 -> 10 :30 Passages des coureurs de l'Ut4M160 Xtrem et Relais

Adresse / Adress

Résidence le Grizzli 3, 38350 La Morte



Détails / Details



Les coureurs (Xtrem et Relais) auront parcouru 65,2 km pour 4470 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Xtrem and Relay) will have traveled 65,2 km for 4470 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Challenge et Oisans) auront parcouru 25,3 km pour 1800 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Challenge and Oisans) will have traveled 25,3 km for 1800 m of ascending elevation cumulated.





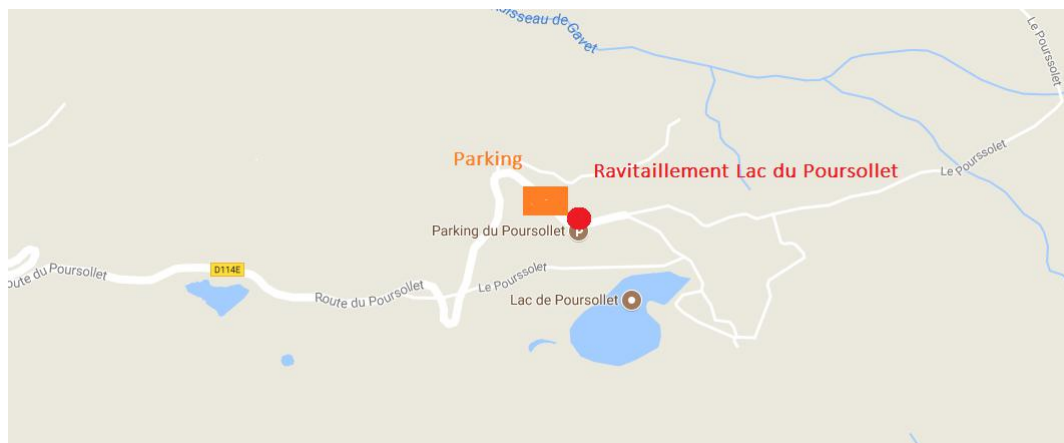
Horaires de passages des coureurs / *Timetables of runners passages*

- 🏔️ 17/08/2017 9 :45 -> 13 :45 Passages des coureurs de l'Ut4M40 Oisans et Ut4M160 Challenge
- 🏔️ 18/08/17 2 :15 -> 13 :45 Passages des coureurs de l'Ut4M160 Xtrem et Relais

Point 7 : Lac du Poursollet

Adresse / Address

Lac du Poursollet, 38220 Livet et Gavet



Détails / Details

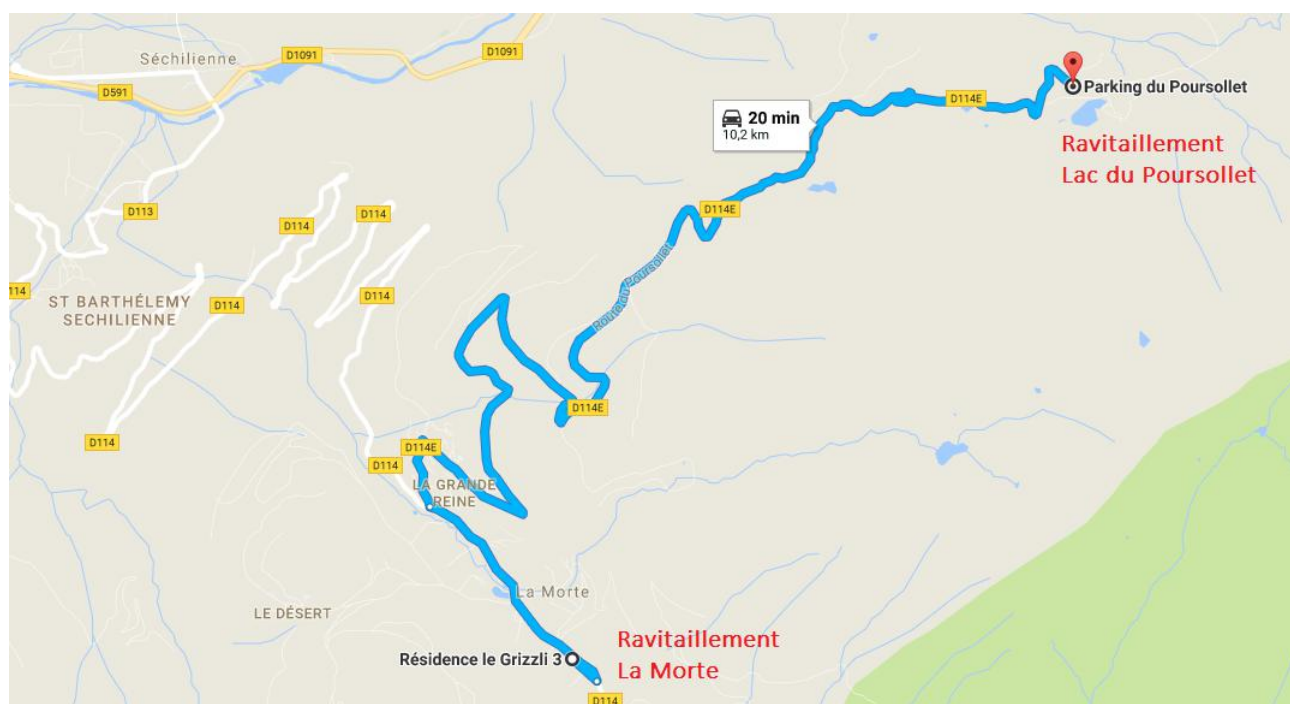


Les coureurs (Xtrem et Relais) auront parcouru 76,2 km pour 5550 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Xtrem and Relay) will have traveled 76,2 km for 5550 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Challenge et Oisans) auront parcouru 36,3 km pour 2880 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Challenge and Oisans) will have traveled 36,3 km for 2880 m of ascending elevation cumulated.



Horaires de passages des coureurs / Timetables of runners passages

🏔️ 17/08/2017 11 :30 -> 17 :45 Passages des coureurs de l'Ut4M40 Oisans et Ut4M160 Challenge

🏔️ 18/08/17 3 :45 -> 17 :30 Passages des coureurs de l'Ut4M160 Xtrem et Relais

Point 8 : Chalets de la Barrière

Adresse / Address

Chalets de la Barrière, 38220 Livet-et-Gavet

Détails / Details

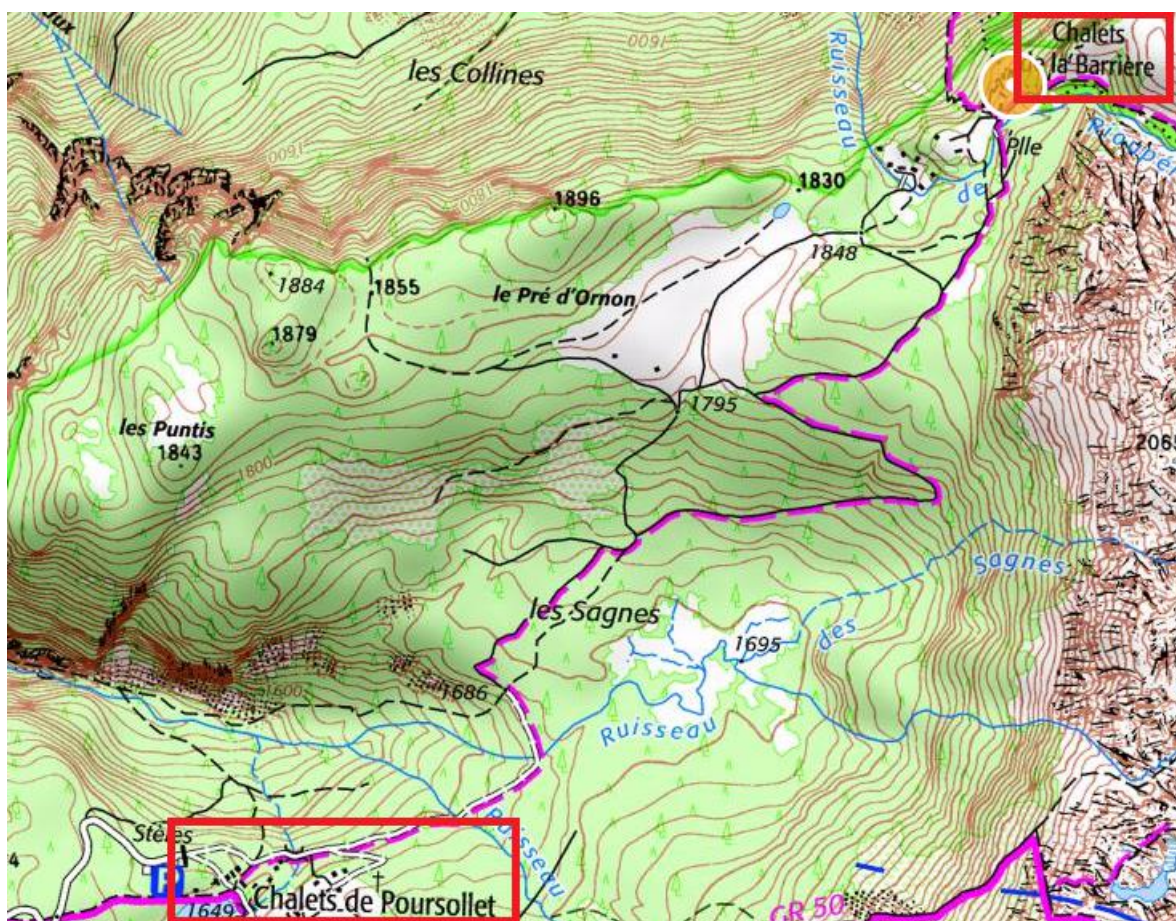


Les coureurs (Xtrem et Relais) auront parcouru 82,8 km pour 6020 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Xtrem and Relay) will have traveled 82,8 km for 6020 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Challenge et Oisans) auront parcouru 42,9 km pour 3350 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Challenge and Oisans) will have traveled 42,9 km for 3350 m of ascending elevation cumulated.



Ce point est accessible uniquement à pied : départ depuis le parking du lac du Poursollet. Environ 3,5 km et 300 mètres de dénivelé.

This point is accessible only by walk : departure from the parking of the lake of Poursollet. Approximately 3.5 km and 300 meters of ascending elevation.

Horaires de passages des coureurs / Timetables of runners passages

🏔️ 17/08/2017 12 :15 -> 20 :00 Passages des coureurs de l'Ut4M40 Oisans et Ut4M160 Challenge

🏔️ 18/08/17 4 :45 -> 19 :30 Passages des coureurs de l'Ut4M160 Xtrem et Relais

Point 9 : La Salinière

Adresse / Address

La Salinière, Rue de l'Arselle, 38220 Livet-et-Gavet



Détails / Details



Les coureurs (Xtrem et Relais) auront parcouru 88,2 km pour 6040 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Xtrem and Relay) will have traveled 88,2 km for 6040 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Challenge et Oisans) auront parcouru 47,3 km pour 3370 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Challenge and Oisans) will have traveled 47,3 km for 3370 m of ascending elevation cumulated.



Attention, la route qui passe par le Col de Luitel peut être fermée.

Please note that the route through the Col de Luitel can be closed.

Horaires de passages des coureurs / *Timetables of runners passages*

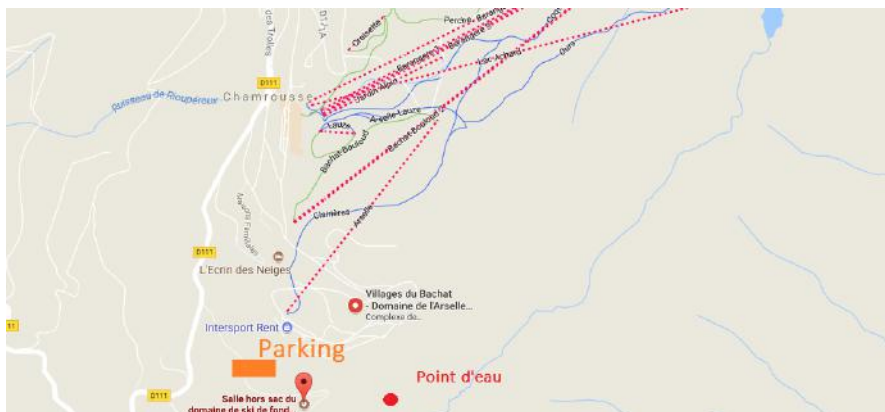
🏔️ 17/08/2017 12 :30 -> 21 :00 Passages des coureurs de l'Ut4M40 Oisans et Ut4M160 Challenge

🏔️ 18/08/17 5 :15 -> 20 :30 Passages des coureurs de l'Ut4M160 Xtrem et Relais

Point 11 : Le plateau de l'Arselle

Adresse / Address

Parking du plateau de l'Arselle, 38410 Chamrousse



Détails / Details



Les coureurs (Xtrem et Relais) auront parcouru 92,3 km pour 7130 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Xtrem and Relay) will have traveled 92,3 km for 7130 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Challenge et Belledonne) auront parcouru 6,6 km pour 1160 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Challenge and Belledonne) will have traveled 6,6 km for 1160 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Master) auront parcouru 18,1 km pour 1630 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Master) will have traveled 18,1 km for 1630 m of ascending elevation cumulated.



Horaires de passages des coureurs / Timetables of runners passages

- 🏔️ 18/08/2017 9 :30 -> 11 :30 Passages des coureurs de l'Ut4M40 Belledonne et Ut4M160 Challenge
- 🏔️ 18/08/17 6 :30 -> 23 :30 Passages des coureurs de l'Ut4M160 Xtrem et Relais
- 🏔️ 18/08/17 12 :30 -> 23 :40 Passages des coureurs de l'Ut4M100 Master

Point 12 : La Croix de Chamrousse

Adresse / Adress

La Croix de Chamrousse, 38410 Chamrousse

Détails / Details



Les coureurs (Xtrem et Relais) auront parcouru 97,5 km pour 7740 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Xtrem and Relay) will have traveled 97,5 km for 7740 m of ascending elevation cumulated.

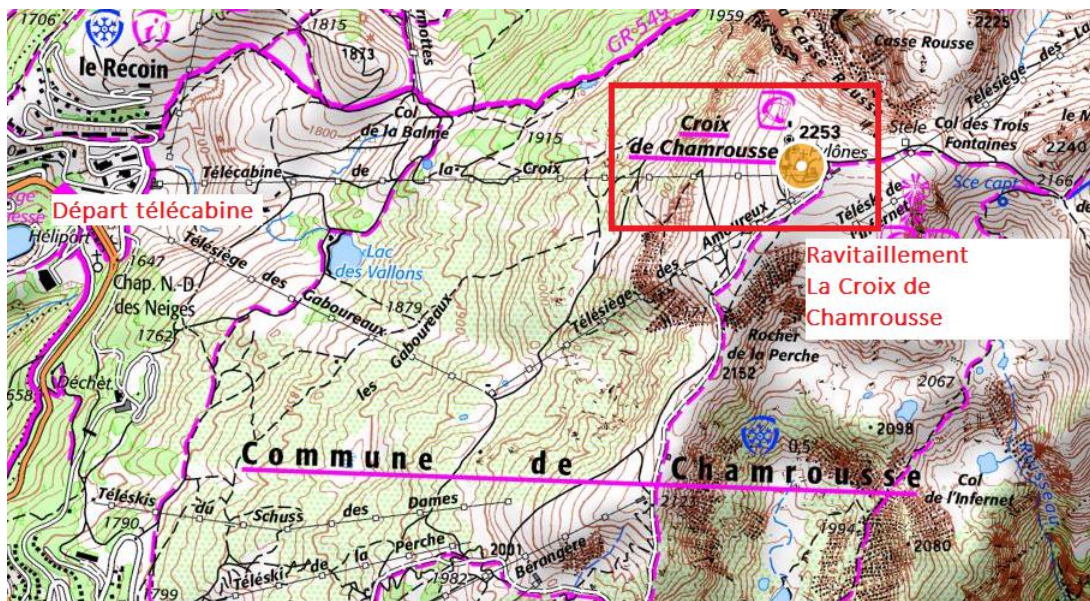
Les coureurs (Challenge et Belledonne) auront parcouru 11,8 km pour 1770 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Challenge and Belledonne) will have traveled 11,8 km for 1770 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Master) auront parcouru 23,3 km pour 2240 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Master) will have traveled 23,3 km for 2240 m of ascending elevation cumulated.





Ce point est accessible uniquement à pied ou en téléphérique depuis Recoin (Chamrousse). Toutes les informations sur la remontée mécanique : <https://www.chamrousse.com/ouverture-tarif-pieton-telecabine-telesiege.html>.

This point is accesible only by walk or by cable car since Recoin (Chamrousse). All informations about cable car : <https://www.chamrousse.com/ouverture-tarif-pieton-telecabine-telesiege.html>.

Horaires de passages des coureurs / Timetables of runners passages

🏔️ 18/08/2017 10 :15 -> 13 :00 Passages des coureurs de l'Ut4M40 Belledonne et Ut4M160 Challenge

🏔️ 18/08/17 7 :15 -> 19/08/17 1 :45 Passages des coureurs de l'Ut4M160 Xtrem et Relais

🏔️ 18/08/17 13 :15 -> 19/08/17 1 :45 Passages des coureurs de l'Ut4M100 Master

Point 12 : Refuge de la Pra

Adresse / Address

Refuge de la Pra, 38420 Revel

Détails / Details



Les coureurs (Xtrem et Relais) auront parcouru 103,6 km pour 8000 m de dénivelé positif cumulé.

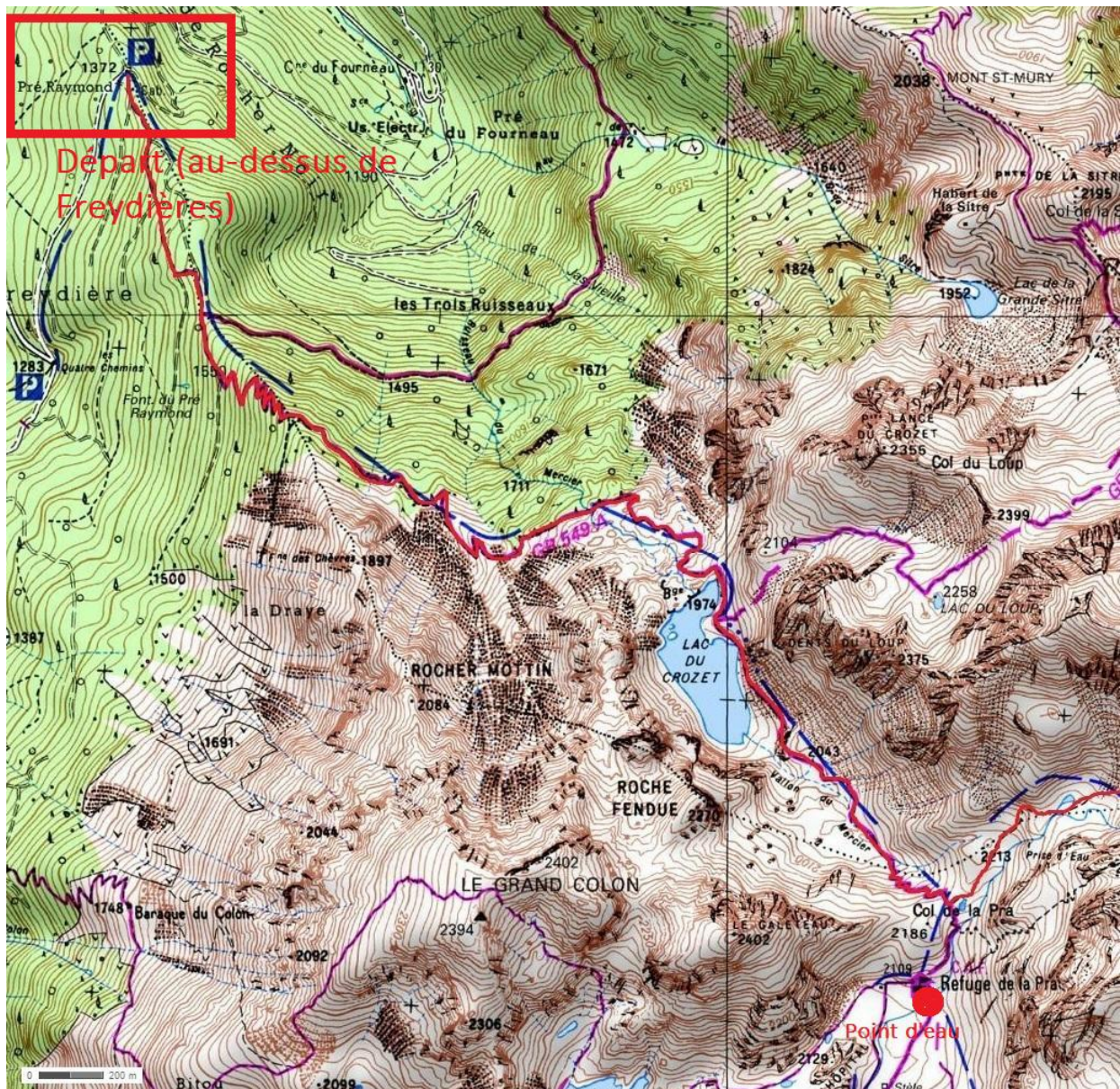
The runners (Xtrem and Relay) will have traveled 103,6 km for 8000 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Challenge et Belledonne) auront parcouru 17,9 km pour 2030 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Challenge and Belledonne) will have traveled 17,9 km for 2030 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Master) auront parcouru 29,4 km pour 2500 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Master) will have traveled 29,4 km for 2500 m of ascending elevation cumulated.



Ce point est accessible uniquement à pied depuis le parking de Freydières. (3h de marche)

This point is accessible only by walk since the Freydières park. (3 hours of walking)

Horaires de passages des coureurs / Timetables of runners passages

🏔️ 18/08/2017 11 :00 -> 14 :45 Passages des coureurs de l'Ut4M40 Belledonne et Ut4M160 Challenge

🏔️ 18/08/17 8 :00 -> 19/08/17 3 :30 Passages des coureurs de l'Ut4M160 Xtrem et Relais

🏔️ 18/08/17 14 :00 -> 19/08/17 3 :30 Passages des coureurs de l'Ut4M100 Master

Point 14 : Freydières

Adresse / Address

La Gelinotte de Freydières, Freydières, 38420 Revel



Détails / Details



Les coureurs (Xtrem et Relais) auront parcouru 113,8 km pour 8330 m de dénivelé positif cumulé.

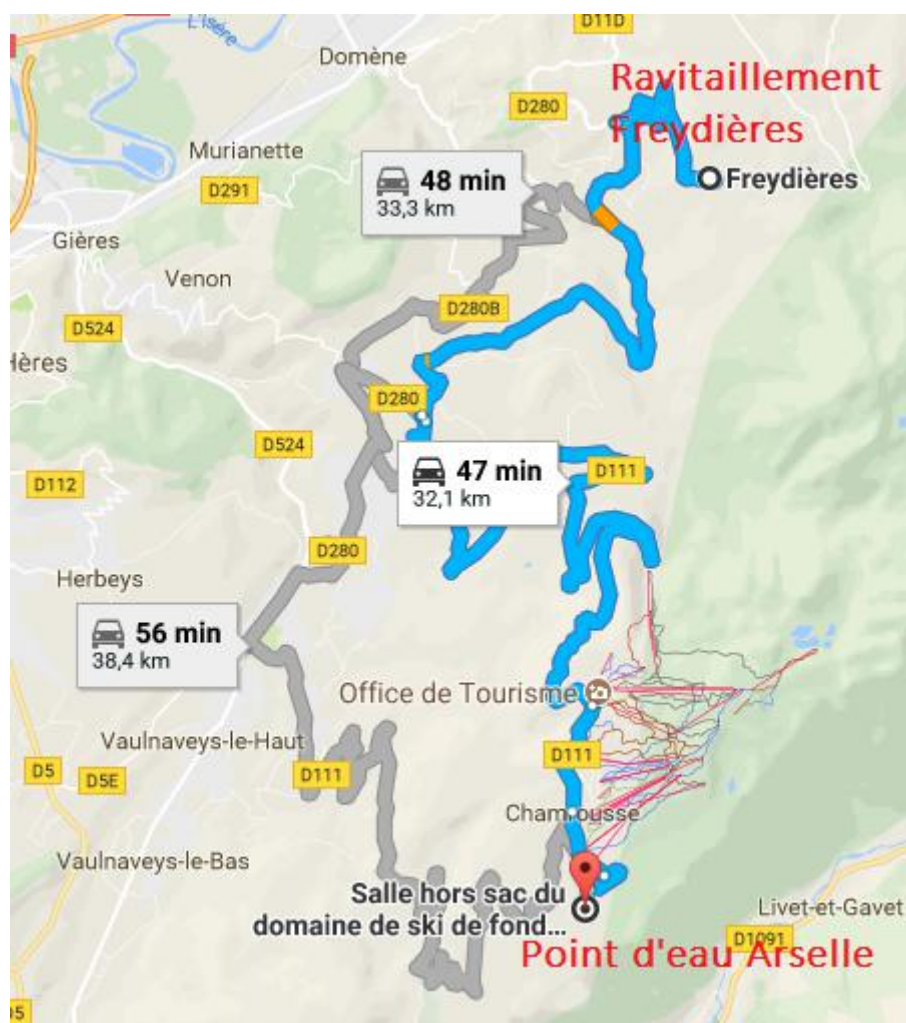
The runners (Xtrem and Relay) will have traveled 113,8 km for 8330 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Challenge et Belledonne) auront parcouru 28,1 km pour 2360 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Challenge and Belledonne) will have traveled 28,1 km for 2360 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Master) auront parcouru 39,6 km pour 2830 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Master) will have traveled 39,6 km for 2830 m of ascending elevation cumulated.



Horaires de passages des coureurs / Timetables of runners passages

🏔️ 18/08/2017 12 :00 -> 17 :15 Passages des coureurs de l'Ut4M40 Belledonne et Ut4M160 Challenge

🏔️ 18/08/17 9 :00 -> 19/08/17 6 :00 Passages des coureurs de l'Ut4M160 Xtrem et Relais

🏔️ 18/08/17 15 :00 -> 19/08/17 6 :00 Passages des coureurs de l'Ut4M100 Master

Horaires de passages des coureurs / *Timetables of runners passages*

 18/08/2017 : 12 :45 -> 19 :00 Passages des coureurs de l'Ut4M40 Belledonne et Ut4M160 Challenge

 18/08/2017 9 :45 -> 19/08/17 : 7 :45 Passages des coureurs de l'Ut4M160 Xtrem et Relais

 18/08/2017 15 :30 -> 19/08/17 : 7 :45 Passages des coureurs de l'Ut4M100 Master

Point 16 : Saint-Nazaire-les-Eymes

Adresse / Address

Salle Cartier Millon, Chemin de la Mairie, 38330 Saint-Nazaire-les-Eymes



Détails / Details



Les coureurs (Xtrem et Relais) auront parcouru 127,3 km pour 8460 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Xtrem and Relay) will have traveled 127,3 km for 8460 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Challenge et Belledonne) auront parcouru 41,6 km pour 2490 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Challenge and Belledonne) will have traveled 41,6 km for 2490 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Master) auront parcouru 53,1 km pour 2960 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Master) will have traveled 53,1 km for 2960 m of ascending elevation cumulated.



Horaires de passages des coureurs / *Timetables of runners passages*

 18/08/2017 13 :00 -> 20 :00 Passages des coureurs de l'Ut4M40 Belledonne et Ut4M160 Challenge

 18/08/2017 10 :15 -> 19/08/17 : 10 :00 Passages des coureurs de l'Ut4M160 Xtrem et Relais

 18/08/2017 16 :00 -> 19/08/17 : 10 :00 Passages des coureurs de l'Ut4M100 Master

Point 17 : Le Sappey-en-Chartreuse

Adresse / Address

Foyer de Ski de Fond, Chemin des Charmettes, 38 700 Le Sappey-en-Chartreuse



Détails / Details



Les coureurs (Xtrem et Relais) auront parcouru 151,7 km pour 10460 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Xtrem and Relay) will have traveled 151,7 km for 10460 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Challenge et Chartreuse) auront parcouru 12 km pour 1450 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Challenge and Chartreuse) will have traveled 12 km for 1450 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Master) auront parcouru 65,1 km pour 4410 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Master) will have traveled 65,1 km for 4410 m of ascending elevation cumulated.





Horaires de passages des coureurs / Timetables of runners passages

🏔 19/08/2017 11 :15-> 15 :45 Passages des coureurs de l'Ut4M40 Chartreuse et Ut4M160 Challenge

🏔 18/08/2017 13 :30 -> 19/08/17 : 17 :00 Passages des coureurs de l'Ut4M160 Xtrem et Relais

🏔 18/08/2017 19 :00 -> 19/08/17 : 17 :00 Passages des coureurs de l'Ut4M100 Master

Point 18 : Le Col de Vence

Adresse / Address

Col de Vence, 38700 Corenc



Détails / Details



Les coureurs (Xtrem et Relais) auront parcouru 158,7 km pour 10860 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Xtrem and Relay) will have traveled 158,7 km for 10860 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Challenge et Chartreuse) auront parcouru 31,4 km pour 2400 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Challenge and Chartreuse) will have traveled 31,4 km for 2400 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Master) auront parcouru 84,5 km pour 5360 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Master) will have traveled 84,5 km for 5360 m of ascending elevation cumulated.



Horaires de passages des coureurs / Timetables of runners passages

🏔 19/08/2017 12 :00-> 17 :45 Passages des coureurs de l'Ut4M40 Chartreuse et Ut4M160 Challenge

🏔 18/08/2017 14 :30 -> 19/08/17 : 19 :00 Passages des coureurs de l'Ut4M160 Xtrem et Relais

🏔 18/08/2017 20 :30 -> 19/08/17 : 19 :00 Passages des coureurs de l'Ut4M100 Master

Point 19 : La Bastille

Adresse / Address

Fort de la Bastille, 38000 Grenoble



Détails / Details



Les coureurs (Xtrem et Relais) auront parcouru 164,6 km pour 11000 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Xtrem and Relay) will have traveled 164,6 km for 11000 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Challenge et Chartreuse) auront parcouru 37,3 km pour 2540 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Challenge and Chartreuse) will have traveled 37,3 km for 2540 m of ascending elevation cumulated.

Les coureurs (Master) auront parcouru 90,4 km pour 5500 m de dénivelé positif cumulé.

The runners (Master) will have traveled 90,4 km for 5500 m of ascending elevation cumulated.





Le fort de la Bastille est également accessible à pied ou en téléphérique, toutes les informations ici : <http://www.bastille-grenoble.fr/>. En voiture, attention la route n'est pas toujours ouverte et est TRES raide.

The fort of the Bastille is also accessible by foot or by cable car, all information here : <http://www.bastille-grenoble.fr/>. By car, be careful the road is not always open and is VERY steep.

Horaires de passages des coureurs / Timetables of runners passages

🏃 19/08/2017 : 13 :00-> 20 :00 Passages des coureurs de l'Ut4M40 Chartreuse et Ut4M160 Challenge

🏃 18/08/2017 15 :00 -> 19/08/17 : 20 :15 Passages des coureurs de l'Ut4M160 Xtrem et Relais

🏃 18/08/2017 21 :00 -> 19/08/17 : 20 :15 Passages des coureurs de l'Ut4M100 Master