

Belledonne | Oisans

Vercors | Chartreuse



ROADBOOK COUREURS

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

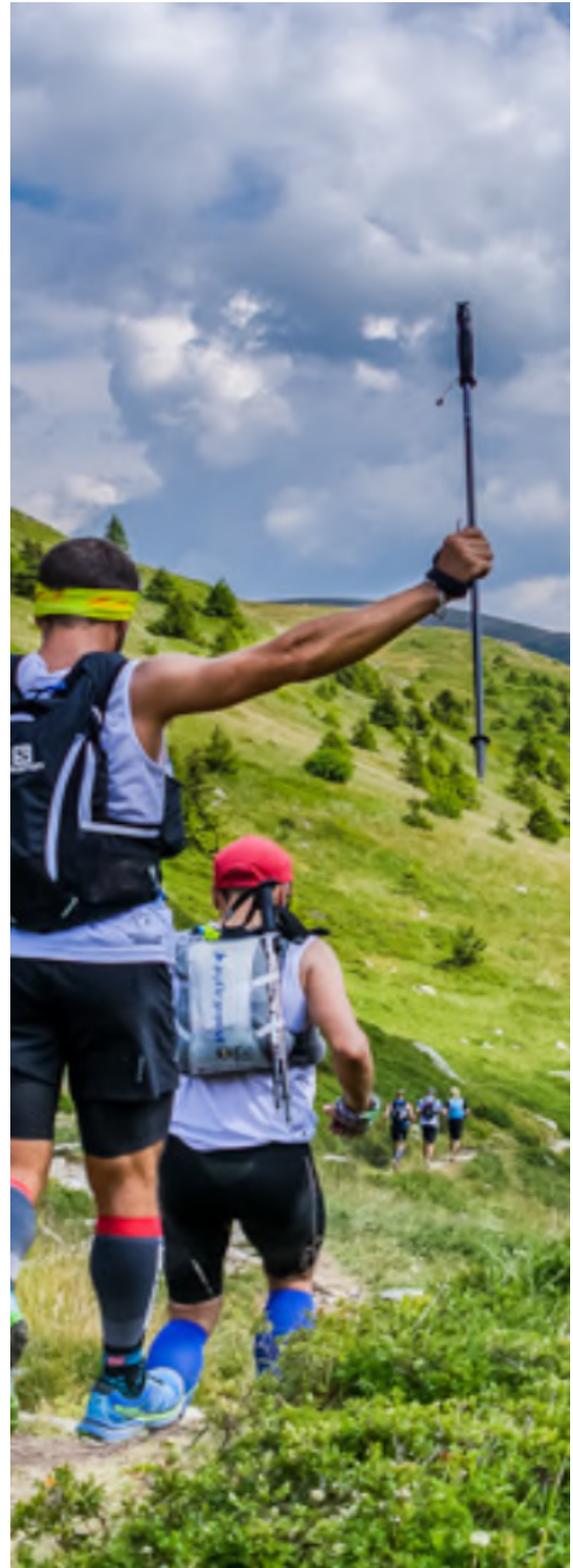


Bienvenue à Grenoble pour la 5^{eme} édition du l'ultra tour des 4 massifs. De un à quatre massifs, seul ou à plusieurs, en une fois ou plusieurs jours, c'est un parcours magnifique et varié qui vous attend. Il vous faudra gérer votre course afin de franchir la ligne d'arrivée. Des ravitaillements seront à votre disposition tout au long du parcours. Sur les bases de vie, vous pourrez récupérer vos sacs de confort, et profiter d'une zone de repos. Les bénévoles vous attendent tout au long du parcours. Ce roadbook vous permettra de découvrir chaque section et d'avoir les informations nécessaires pour être prêts le jour J. Profitez de votre course ! On vous attend !

L'équipe Ut4M

Welcome to Grenoble for the 5th edition of Ut4M. From one to four mountain ranges, alone or in a team, in one go or several days, it is a wonderful and varied race that is waiting for you. You will have to manage your race in order to cross the finish line. Refreshments will be at your disposal throughout the journey. At the base camps, you can retrieve your comfort bags, and enjoy some rest. Volunteers are waiting for you along the road. This road-book will permit you to discover each section and have the necessary information to be ready on D-Day. Enjoy your race ! We are waiting for you !

Ut4M Team



SOMMAIRE | CONTENTS

Présentation des épreuves / <i>Events overview</i>	4
Programme / <i>Agenda</i>	6
Points importants du règlement / <i>Important points of regulation</i>	7
★ Organisation / <i>Organisation</i>	7
★ Inscription et retrait des dossards / <i>Registration and numbered bibs delivery</i>	7
★ Points de contrôle et ravitaillements / <i>Check points and food supplies</i>	8
★ Equipement et matériel obligatoire / <i>Mandatory equipment</i>	9
★ Equipement et matériel recommandé / <i>Advised equipment</i>	10
★ Sac confort coureur / <i>Runners confort bags</i>	10
★ Barrières horaires / <i>The cut-off times</i>	11
★ Rappels importants / <i>Important reminders</i>	11
★ Abandon et rapatriement / <i>Abandonning and repatriation</i>	12
Respect du patrimoine naturel / <i>Respect of the natural heritage</i>	13
Informations de sécurité et balisage / <i>Security informations and marking</i>	17
★ Balisage / <i>Marking</i>	17
★ Procédure de secours / <i>Security procedure</i>	17
Rendez-vous coureurs / <i>Runners meets</i>	18
Informations complémentaires / <i>Additional informations</i>	20
★ Où se garer pendant la course ? / <i>Where to park during the race ?</i>	20
★ Le refuge Ut4M (Ut4M160 Challenge) / <i>The Ut4M refuge (Ut4M160 Challenge)</i>	22
★ Se repérer dans le Palais des Sports / <i>Finding yourself inside the Palais des Sports</i>	23
★ Welcome bags / <i>Welcome bags</i>	23
★ Cadeau arrivée / <i>Finisher gift</i>	23
★ Suivi coureur / <i>Live</i>	24
★ Inscription Graine de Trailer / <i>Graine de Trailer registration</i>	24
★ Autres informations / <i>Others informations</i>	24
Carte générale du parcours et profil / <i>General race map and profile</i>	25
Point de contrôle et services / <i>Checks points and services</i>	27
★ Ut4M40 Vercors et Ut4M160 Challenge	27
★ Ut4M40 Oisans et Ut4M160 Challenge	27
★ Ut4M40 Belledonne et Ut4M160 Challenge	28
★ Ut4M40 Chartreuse et Ut4M160 Challenge	28
★ Ut4M160 Xtrem et Ut4M160 Relais	29
★ Ut4M100 Master	30
Détails des sections / <i>Detailed sections</i>	31
★ Vercors	31
★ Oisans	35
★ Belledonne	40
★ Chartreuse	47



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, Rioupéroux, 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, Rioupéroux, 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, cut 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



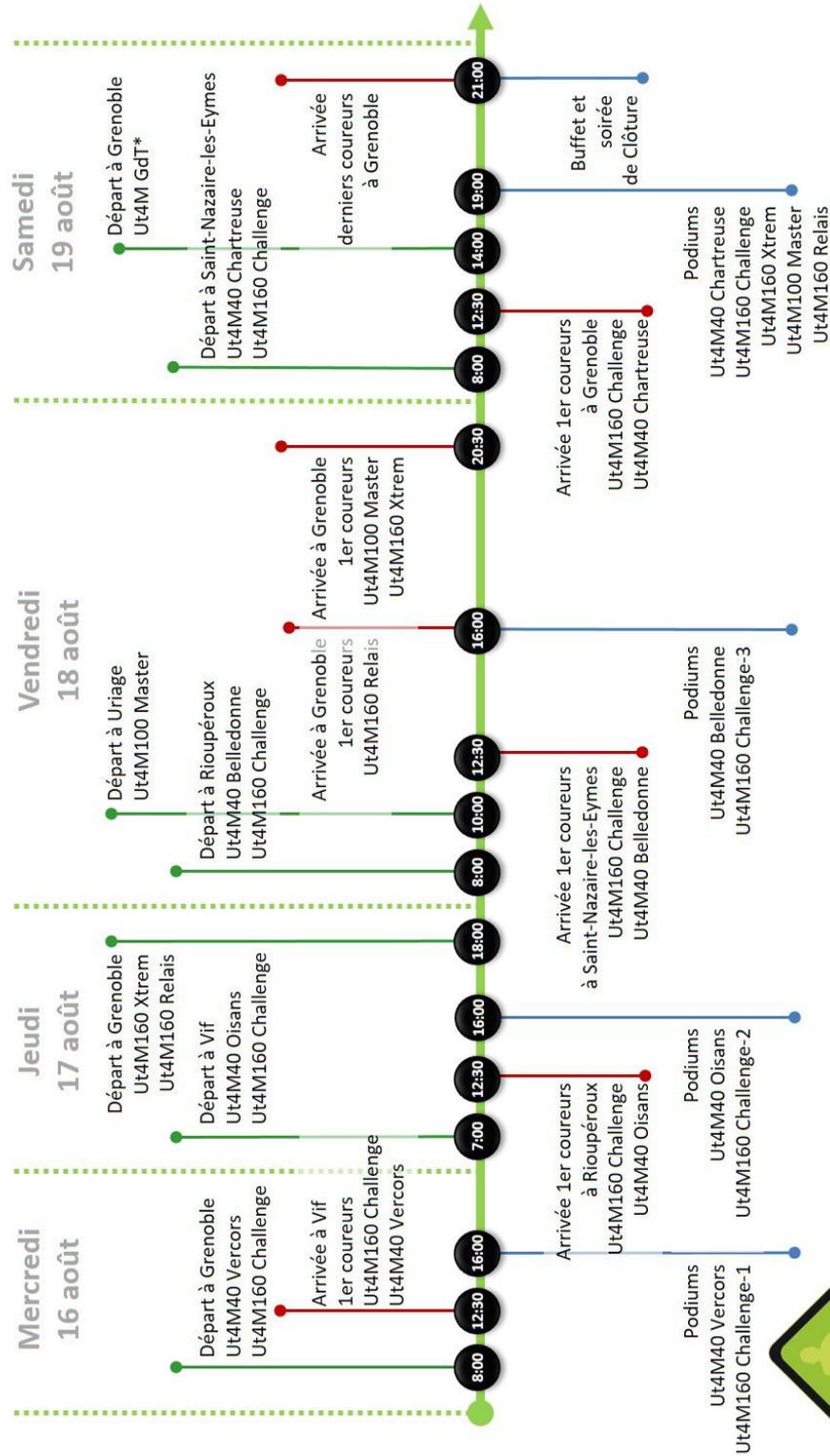
- ★ **Courses enfants** / *Children race*
- ★ **En solo** / *Individual race*
 - Piste jaune pour les 4/5 ans : 400 m. Départ samedi 19 août 2017 à 14h00 / *Yellow race for the 4/5 years old : 400 m. Departure on Saturday, August 19, 2017 at 2pm.*
 - Piste verte pour les 6/7 ans : 800 m. Départ samedi 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.



Ut4M édition 2017



* Graines de Trailers : course enfants

Mise à jour du 11/03/2017
Sujet à modifications
Les heures d'arrivée sont estimatives



POINTS IMPORTANTS DU RÈGLEMENT | IMPORTANT POINTS OF REGULATION

La version originale du règlement est disponible ici : <http://ut4m.fr/courses/reglement/>. *The original version is available here <http://ut4m.fr/courses/reglement/>*

★ ORGANISATION | ORGANISATION

L'ultra tour des 4 massifs est organisé par l'association **GRENOBLE OUTDOOR ADVENTURE** du 16 au 20 août 2017. L'ultra tour des 4 massifs se déclinent en 10 versions de courses.

The association GRENOBLE OUTDOOR ADVENTURE, hereafter referred to as The Organizer, is organizing the Ultra Tour 4 Massifs (Ut4M) on August 16 to 20, 2017. The event is composed of 10 races.

★ INSCRIPTION ET RETRAIT DES DOSSARDS | REGISTRATION AND NUMBERED BIBS DELIVERY

- Nombre maximum de participants par course / *Maximum numbers of runners per race*
 - 700 participants pour Ut4M160 Xtrem / *700 runners for Ut4M160 Xtrem*
 - 400 participants pour Ut4M100 Master / *400 runners for Ut4M100 Master*
 - 400 participants pour chacune des courses suivantes : Ut4M40 Vercors, Ut4M40 Oisans, Ut4M40 Belledonne, Ut4M40 Chatreuse / *400 runners for : Ut4M40 Vercors, Ut4M40 Oisans, Ut4M40 Belledonne, Ut4M40 Chatreuse*
 - 400 participants pour UT4M160 Challenge / *400 runners for Ut4M160 Challenge*
 - 75 équipes pour Ut4M160 Relais / *75 teams for Ut4M160 Relay*
- La date limite d'enregistrement des inscriptions est fixée au 31 juillet 2017. / *The registration deadline is July 31, 2017.*
- Toute inscription est ferme et définitive. / *All registrations are final.*
- Pour valider son inscription, un coureur devra fournir avant le 31 Juillet 2017 un certificat médical valide. / *To validate their registration, runners must submit before July 31, 2017 a valid medical certificate.*
- Retrait des dossards : les participants à l'Ut4M160 Challenge reçoivent un chasuble tenant lieu de dossard pendant les quatre jours d'épreuves, avec le numéro de dossard et le prénom du participant. Les participants aux autres courses de l'Ut4M reçoivent un dossard classique en papier. En cas de participation à plusieurs épreuves de l'Ut4M, l'ensemble des dossards sont remis au coureur lors du premier retrait. / *Numbered bibs delivery : participants to Ut4M160 Challenge will be given a pinnie as a race bib during the 4 days of the race. The pinnie will be marked with the race number and surname of participant. Participants to other Ut4M races will have a paper bib. If a runner participates in several Ut4M races, all the race numbers will be given when removing the first one.*

- La présentation d'une **pièce d'identité avec une photo** ainsi que le **matériel obligatoire** pour la course sont exigés en échange de la remise du dossard. / *The presentation of a piece of identity with a photo and the compulsory material for the race are required in exchange for the delivery of the number.*
- La remise des dossards se fait au village de la course à Grenoble sur les horaires suivants : / *The numbered bibs are delivered at the race village in Grenoble on the following hours :*
 - Ut4M Vercors et Ut4M Challenge : mardi 15 août 2017 de 16h à 20 h / *Tuesday, August 15, 2017 from 4pm to 8pm.*
 - Ut4M Oisans : mercredi 16 août 2017 de 16h à 20h / *Wednesday August 16, 2017 from 4pm to 8pm.*
 - Ut4M160 Xtrem et Ut4M160 Relais : mercredi 16 août 2017 de 16h à 20h et jeudi 17 août 2017 de 8h à 13h / *Wednesday August 16, 2017 from 4pm to 8pm and Thursday, August 17, 2017 from 8am to 1pm.*
 - Ut4M100 Master et Ut4M40 Belledonne : jeudi 17 août 2017 de 14h à 20 h / *Thursday, August 17, 2017 from 2pm to 8pm.*
 - Ut4M40 Chartreuse : vendredi 18 août 2017 de 12h à 14h et de 17h à 20h / *Friday, August 18, 2017, from 12am to 2pm and 5pm to 8pm.*

★POINTS DE CONTRÔLE ET RAVITAILLEMENTS | CHECK POINTS AND FOOD SUPPLIES

Des postes de contrôle et de ravitaillement (liquides et/ou solides) sont répartis le long du parcours. Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible ont accès aux postes de ravitaillement. Les distances entre deux ravitaillements n'excèdent pas 25 kilomètres.

Check points and food supplies (liquid and/or solid) are distributed along the route. Runners must have a visible number and pass through controls to have access to the food supplies stations. Distances between two food supplies do not exceed 25 kilometres.

- Ravitaillement simple : boissons, denrées sucrées et salées / *Light food supplies : drinks, sweet and salty foods*
- Ravitaillement complet au niveau des bases de vie (Vif, Rioupéroux, Saint-Nazaire-les-Eymes, Grenoble) : idem ci-dessus + plats chauds. Il est également possible de prendre une douche (uniquement eau froide à Rioupéroux) / *Full food supplies at the base camps (Vif, Rioupéroux, Saint-Nazaire-les-Eymes, Grenoble) : same above + hot dishes. It is also possible to have a shower (only cold water in Rioupéroux)*

★EQUIPEMENT ET MATÉRIEL OBLIGATOIRE | MANDATORY EQUIPMENT

Vous devez posséder le matériel obligatoire tout au long de la course. À tout moment, des contrôles de matériel obligatoire pourront être faits, y compris sur le parcours pour des raisons de sécurité, selon la décision de l'organisation. Tout coureur appelé à un contrôle est tenu de s'y conformer. En cas de refus, le coureur sera disqualifié.

You must have mandatory equipment throughout the race. At any time, required equipment checks may be made, including on the course for safety reasons, as determined by the organization. Any runner called for a control is bound to comply. In case of refusal, the runner will be disqualified.

Matériel / Equipment	Ut4M160 Xtrem	Ut4M160 Relais (2)	Ut4M100 Master	Ut4M40 Vercors	Ut4M40 Oisans	Ut4M40 Belledonne	Ut4M40 Chatreuse	Ut4M160 Challenge
Gobelet personnel / Personal cup	X	X	X	X	X	X	X	X
Réserve d'eau / Water supply	X	X	X	X	X	X	X	X
Réserve alimentaire / Food supply	X	X	X	X	X	X	X	X
Couverture de survie / Blanket	X	X	X	X	X	X	X	X
Sifflet / Whistle	X	X	X	X	X	X	X	X
Téléphone mobile / Mobile phone	X	X	X	X	X	X	X	X
Bande élastique / Self-adhesive bandage	X	X	X	X	X	X	X	X
Veste avec capuche imperméable et respirante / Waterproof and breathable jacket with hood	X	X	X	X	X	X	X	X
Buff ou casquette ou équivalent / Buff or cap	X	X	X	X	X	X	X	X
Fiche pour traitement médical en cours / Document for ongoing medical treatment	X	X	X	X	X	X	X	X
Lampe principale avec pile de rechange / Main lamp with spare batteries	X	X	X	X	X	X	X	X
Lampe d'appoint / Second lamp	X	X	X					
Pantalon ou collant long / Trousers or running tights	X	X	X	X	X	X	X	X
Vêtement chaud manche longue (2nd couche) / Warm long-sleeved clothing (second layer)	X	X (1)	X	X(1)	X(1)	X(1)	X(1)	X(1)
Surpantalon imperméable / Waterproof over trousers	X (1)	X (1)	X(1)					
Bonnet / Winter hat	X (1)	X (1)	X(1)					
Gants chauds et imperméables / Warm and impermeable gloves	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.

(2) : Pour Ut4M160 Relais, l'organisation accepte que l'équipe se partage 2 jeux de matériel obligatoire dès lors que la taille correspond à celle du relayeur en course.

(1) : The organization may decide before the start of the race to make the equipment recommended and not mandatory. (Based on weather forecasts). The announcement will be made at the race briefing.

(2) : For Ut4M 160 Relays, the organization agrees that the team shares 2 sets of mandatory equipment with the clothes at the size each runner in the race.

★EQUIPEMENT ET MATÉRIEL RECOMMANDÉ | ADVISED EQUIPMENT

La liste n'est pas exhaustive. / *The list is not exhaustive.*

- Boussole, carte du parcours, roadbook / *Compass, road map, roadbook*
- Bâtons télescopiques / *Telescopic poles*
- Vêtements de rechange / *Spare clothes*
- Crème solaire, vaseline ou crème anti-échauffement / *Sunscreen, Vaseline or anti-heating cream*
- Trousse médicale de 1ère urgence : 1 antalgique, 1 anti spasmodique et nécessaire à ampoule / *First emergency medical kit : 1 analgesic, 1 anti-spasmodic and a blisters kit*
- Une somme minimum de 20 €(pour pallier aux imprévus) / *A minimum sum of 20 €(for the unexpected)*

★SAC CONFORT COUREUR | RUNNERS CONFORT BAGS

Trois sacs d'une contenance de 30 litres seront remis aux coureurs au moment du retrait du dossard. Chaque sac sera identifié avec le numéro du dossard et la base vie de destination Le dépôt de bâtons est interdit. A la fin de la course, ces sacs doivent être récupérés sur présentation du dossard sur le lieu d'arrivée et au plus tard avant dimanche 21 août 2017 à 12h à Grenoble, même en cas d'abandon.

3 bags of 30 litres will be handed to all runners when picking up their bib. Each bib will be marked with the race number and name of the destination base camp. Poles cannot be placed inside the bags. At the end of the race, these bags must be recovered on presentation of the bib at the place of arrival and at the latest before Sunday, August 21, 2017 at Grenoble, even in case of abandonment.

Bases de vie / Base camps	Ut4M160 Xtrem	Ut4M160 Relais	Ut4M100 Master	Ut4M40 Vercors	Ut4M40 Oisans	Ut4M40 Belledonne	Ut4M40 Chatreuse	Ut4M160 Challenge
Vif	X			X				X
Rioupéroux	X				X			X
Saint-Nazaire- les-Eymes	X		X			X		X

Pour l'Ut4M160 Relais et l'Ut4M Chatreuse, aucun sac ne sera distribué.

For the Ut4M160 Relay and the Ut4M Chatreuse, no bag will be distributed.

★BARRIÈRES HORAIRES | THE CUT-OFF TIMES

Nous imposons des barrières horaires pour votre sécurité. Pour être autorisés à poursuivre l'épreuve, les coureurs doivent repartir du poste de contrôle avant l'heure limite fixée (quelle que soit l'heure d'arrivée au poste de contrôle). Le dossard d'un coureur mis hors course est dévalidé (puce électronique enlevée) et le coureur n'est pas autorisé à poursuivre son parcours. Si malgré tout, la personne décide de continuer à randonner, il le fait sous sa propre responsabilité. Si le parcours est modifié, les barrières horaires sont susceptibles de changer. Dans ce cas, vous serez prévenus au briefing ou directement lors du passage aux points de contrôle sur le parcours.

We impose cut-off times for your safety. To be allowed to continue the race, runners must leave the control station before the cut-off time (regardless of arrival time at the control station). The bib chip of any disqualified runner will be deactivated and removed and the runner won't be allowed to continue the course. If despite everything, the person decides to continue to hike, he does so under his own responsibility. If the route is modified, the cut-off times can also change. In this case, you will have the information during the briefing or directly at the check points.

★RAPPELS IMPORTANTS | IMPORTANT REMINDERS

- Pour participer, il est indispensable : / *To participate, it is essential :*
 - D'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve et d'être parfaitement entraîné pour cela / *To be fully aware of the length and specificity of the challenge and be fully trained for this*
 - D'avoir acquis, préalablement à la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle en montagne permettant de gérer les problèmes induits par ce type d'épreuve / *To have acquired prior to the race, a real capacity of personal autonomy in mountainous terrains.*
- Compte tenu de la distance, certaines épreuves de l'Ut4M se déroulent de jour et de nuit. / *Given the distances, these events take place during the day and the night.*
- Les coureurs doivent impérativement respecter le code de la route lorsque le parcours emprunte ou traverse des voies de circulation. / *Runners must respect the highway code when the path crosses or runs along roads.*
- Ces courses se déroulent sur le principe de l'autosuffisance et imposent aux coureurs une certaine autonomie. / *These races take place on the principle of self-sufficiency and require from runners some autonomy.*
- Les parcours de l'Ut4M s'adressent à des coureurs confirmés et avertis. Ils se déroulent dans des environnements de haute montagne. Ils empruntent des passages exposés qui feront l'objet d'une sécurisation et d'une signalisation pour rappeler aux coureurs le caractère spécifique de ces passages et la nécessité de prudence de leur part. / *All routes of Ut4M are intended for experienced and knowledgeable runners. They take place in high altitude mountainous environments. They include very difficult portions where protective measures and special warning signs will be implemented to remind runners of the specific nature of these portions and the need for prudence and caution.*
- Ces courses sont ouvertes à toute personne, homme ou femme, née avant le 31 décembre 1997 (catégories espoirs à vétéran), licenciée ou non. / *These races are open to anyone, male or female, born before December 31, 1997 (categories from Under 23 to Master), licensed or not.*

★ ABANDON ET RAPATRIEMENT | ABANDONNING AND REPATRIATION

- Sauf dans le cas où l'état de santé du coureur nécessite une évacuation d'urgence, **un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle offrant une solution de rapatriement en navette.** / *Except in cases where the health of the rider requires an emergency evacuation, a rider must abandon at a control station with a solution of repatriation.*
- Le coureur doit prévenir le responsable du poste de contrôle de sa décision d'abandonner afin qu'il invalide définitivement son dossard, et récupère la puce de son dossard. Dès lors, le coureur n'est plus sous la responsabilité de l'organisation. / *The runner must notify the chief of the control station of his/her decision to abandon so that the chief can permanently disable the bib, and recover the chip of the bib. Therefore, the runner is no longer the responsibility of the organization.*
- Le coureur conserve son dossard invalidé qui lui sert de justificatif pour récupérer ses sacs confort, accéder aux navettes, repas, salles de soins... / *The runner keeps his/her bib disabled, it serves as proof to get the drop bags, access to the shuttles, meals, treatment rooms...*
- En cas de volonté d'abandon en tout autre lieu du parcours, il est impératif de revenir au point de contrôle précédent et de signaler son abandon au chef de poste. / *If the runner wants to abandon in any other place of the route, it is imperative to return to the previous control station and report such abandonment to the chief of the control station.*
- En cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total de la course, l'organisation assure le rapatriement des coureurs arrêtés dans les meilleurs délais possibles. / *In case of adverse weather conditions justifying the partial or total stop of the race, the organization ensures the repatriation of the runners in the shortest possible time.*



RESPECT DU PATRIMOINE NATUREL | RESPECT OF THE NATURAL HERITAGE

L'activité "Trail" se pratique en pleine nature, au contact d'une faune, d'une flore et de paysages exceptionnels. Cet environnement est fragile, chaque triler se doit de le respecter et de participer à sa préservation. L'Ut4M travaille chaque année à l'amélioration des mesures visant à limiter les impacts des courses sur l'environnement. Nous comptons sur vous pour adopter une attitude responsable et la faire partager à ceux qui vous accompagnent.

The "Trail" activity is an outdoor sport in contact with exceptional fauna, flora and landscapes. This environment is fragile; each trailer must respect it and participate in its preservation. The UT4M works each year to improve measures to limit the impact of race on the environment. We rely on you to take a responsible attitude and to share it with the people coming with you.

Pendant vos reconnaissances, sur l'ensemble du parcours prenez-le temps de vous renseigner :

- le camping est réglementé par chaque commune
- la circulation des véhicules à moteur est interdite en dehors des voies ouvertes à la circulation
- les chiens ne doivent pas divaguer librement
- des troupeaux sont présents à partir du mois de juillet, veuillez respecter les consignes lors de la traversée des alpages et adoptez un bon comportement (ne pas crier, ne pas agiter ses bâtons...)
- les milieux que vous traversez sont sensibles, veuillez à rester sur les sentiers.

During your reconnaissance of the race take time to inform yourself :

- *camping is regulated by each municipality*
- *motor vehicles are forbidden anywhere outside of open roads*
- *dogs must be on a leash*
- *cattle are in the pastures from July, please respect the signs as you cross the pastures*
- *the land you are crossing is very sensitive so please stay on the paths.*

Attention : les horaires de vos reconnaissances ont un impact sur le milieu. En période estivale, les activités à l'aube ou au crépuscule réduisent d'autant plus la période de repos (sans présence humaine) déjà courte en cette saison, indispensable aux animaux sauvages pour s'alimenter en toute tranquillité. Ceci a un impact sur leur survie, et la réussite de leur reproduction.

Be careful : the timing of your reconnaissance has an impact on the environment. During the summer, activities at dawn or dusk reduce even more the rest period (no human around) already short in this season, essential for wildlife to feed undisturbed. This has an impact on their survival and breeding success..

Les parcours traversent ou passent à proximité d'espaces naturels à vocation particulière :

- 1 Réserve Naturelle : La tourbière du Lac Luitel
- 2 sites Natura 2000 dans le massif de Belledonne « Cembraie, pelouses, lacs et tourbières de Belledonne, de Chamrousse au Grand Colon », et « Zones humides de la Chaîne des Hurtières »
- APPB et Espace Naturel sensible « Tourbière de l'Arselle » (plus d'infos : sig@chamrousse.com)
- 1 site Natura 2000 dans le Massif du Taillefer « Landes, tourbières et habitats rocheux du massif du Taillefer ».

The routes cross or pass nearby natural areas with particular vocation :

- 1 NATURE RESERVE : bog of Lake Luitel
- 2 Natura 2000 sites in Belledonne mountain range « Cembraie, meadows, Belledonne lakes and bogs, from Chamrousse to Grand Colon », and « Wetlands of the Hurtieres chain »
- 1 APPB and sensitive natural area « Bogs of Arselle » (more information : sig@chamrousse.com)
- 1 Natura 2000 site in Taillefer mountain range "Landes, tourbières et habitats rocheux du massif du Taillefer".

Luttons contre l'érosion des sols

N'utilisons pas de raccourcis en particulier sur les sentiers les plus sensibles au ravinement par temps de pluie. Cette année des panneaux spécifiques seront mis en place dans les secteurs jugés les plus sensibles, alors jouons le jeu et suivons bien le sentier.

Fight against soil erosion

Do not use shortcuts in particular on the most sensitive trails gully by rain. This year specific panels will be set up in areas considered most sensitive, so let's play the game and follow the good path.

Respectons les troupeaux

Pendant la course et les entraînements, de jour ou de nuit, respectons les troupeaux domestiques et adoptons un bon comportement : ne pas crier, ne pas agiter ses bâtons... Ce sont les animaux surpris qui provoquent la panique dans le troupeau !

Respect the herds

During the race or your training, day or night, respect domestic herds and adopt good behavior : do not shout, do not wave your sticks ... It is the surprised animals that cause panic in the herd !

Qu'est ce qu'une Réserve Naturelle ?

Les réserves naturelles sont des territoires d'excellence pour la préservation de la diversité biologique et géologique. Ce sont des réservoirs de biodiversité visant à préserver et protéger durablement des habitats et des espèces rares ou menacés en conjuguant activités humaines, gestion, étude et pédagogie. La Réserve Naturelle est gérée par l'O.N.F. Pour plus de renseignements : ONF Isère , 9 Quai Créqui 38026 Grenoble Cedex 1, Tél. 04 76 86 39 76.

What is a Nature Reserve ? Nature reserves are areas of excellence for the conservation of biological and geological diversity. They are reservoirs of biodiversity to conserve and sustainably protect habitats and rare or endangered species by combining human activities, management, study and teaching. The Nature Reserve is managed by the O.N.F. For more information : NFB Isere, 9 Quai Crequi 38026 Grenoble Cedex 1, Tel. 04 76 86 39 76.

Que peut-on y voir ?

Lycopode à feuilles rondes, Droséra, Cordulie alpestre et arctique et beaucoup d'autres espèces ! Que ce soit pendant la course mais aussi lors des reconnaissances et des entraînements, n'oublions pas qu'il existe une réglementation spécifique à l'intérieur des Réserves Naturelles pour le respect de la nature et le plaisir de chacun.

N'emmenons pas notre chien pour la tranquillité de la faune. Rempportons nos déchets pour conserver la propreté des lieux. Ne campons pas et ne faisons pas de feu pour ne pas laisser de traces de notre passage. Ne cueillons ni les fleurs, ni les plantes pour permettre à tous de les admirer. Restons sur les chemins et évitons le bruit afin de limiter le piétinement et le dérangement de la faune et des autres usagers.

What can we see ? Lycopodiales with round leaves, Sundew, alpine and arctic emeralds and many others species ! Whether during the race or during reconnaissance and training, do not forget that there is specific regulation within the Nature Reserves for the respect of nature and the joy of all.

Do not bring your dog for the tranquility of wildlife. Bring back your waste to maintain cleanliness. Do not camp and do not light a fire to not leave a trace of our passage. Do not pluck the flowers or plants to allow everyone to admire them. Stay on paths and avoid the noise to minimize trampling and disturbance of wildlife and other users.

Qu'est ce que Natura 2000 ?

C'est un site faisant parti d'un réseau européen qui a été identifié pour la rareté ou la fragilité de ses milieux naturels abritant une faune et une flore remarquables. Ces sites ont pour vocation de préserver la biodiversité tout en tenant compte des exigences économiques, sociales et culturelles. Plus d'info : Mairie de Revel – natura2000@revel-belledonne.com - 04.76.89.84.19.

What is Natura 2000 ?

It is a site that is part of a European network that has been identified for the rarity or the fragility of its natural habitats sheltering a remarkable fauna and flora. These sites are designed to preserve biodiversity while taking into account economic, social and cultural requirements. More information : Mayor of Revel - natura2000@revel-belledonne.com - 04.76.89.84.19.

Le site Natura 2000 « Cembraie, pelouses, lacs et tourbières de Belledonne, de Chamrousse au Grand Colon »

Le site a été désigné pour l'intérêt de ses habitats naturels que sont notamment la cembraie de Chamrousse, les lacs d'altitudes et tourbières, ainsi que les pelouses alpines. Par ailleurs, le site héberge une multitude d'espèces de faune et de flore sensibles.

Côté opérationnel : Une mesure agri-environnementale visant à préserver les zones humides de la Pra est en cours depuis 2012 avec le Groupement Pastoral de la Pra, ainsi qu'un contrat de réouverture des pelouses alpines qui s'étend de 2012 à 2014 sur le secteur du Colon. La tourbière de l'Arselle est quant à elle suivie dans le cadre de sa labellisation en Espace Naturel Sensible Communal.

La proximité de l'agglomération Grenobloise induit une forte pression touristique via les sports de pleine nature tout au long de l'année. C'est pourquoi il est demandé aux traileurs de participer à la préservation du site en ne coupant pas les sentiers déjà multiples et très fréquentés, et en ne stationnant pas dans des zones sensibles type « zones humides ». Il va de soi qu'aucun déchet ne devra être abandonné sur le site.

Natura 2000 « Cembraie, meadows, Belledonne lakes and bogs, from Chamrousse to Grand Colon »

The site has been designated for the benefit of its natural habitats that include the cembraie of Chamrousse, the mountain lakes and bogs, and alpine meadows. In addition, the site hosts a wealth of fauna and sensitive flora.

Operational side : An agri-environmental measure aimed at preserving wetlands Pra has been underway since 2012 with the Pastoral Group of Pra as well as a contract of reopening of the alpine grasslands stretching from 2012 to 2014 on the Colon sector. Bog Arselle is in turn followed as part of its certification in Sensitive Natural Area Communal.

The proximity of the Grenoble area brings lots of tourists for nature sports throughout the year. This is why we ask trail runners to participate in the preservation of the site by not cutting the already numerous and crowded trails, and not to park in sensitive areas such as "wetlands". It goes without saying that no waste will be left on the site. .

Avis aux accompagnateurs

Il est demandé de ne pas stationner sur les secteurs sensibles que sont les zones humides, surtout localisées sur le plateau de l'Arselle (hors sentiers), la montée du Lac Achard (hors sentiers) et le plateau de la Pra (hors sentiers).

Notice to family and friends

It is asked that you do not park on sensitive sectors such as wetlands, mostly located on the plateau of Arselle (off-trails), the climb of Lac Achard (off-trail) and plateau of Pra (off-trail).

Dans le cadre du site Natura 2000 et afin de préserver ce patrimoine naturel, différentes actions d'inventaires, de gestion des milieux naturels ou de sensibilisation sont menées sur ce site en partenariat avec l'ensemble des acteurs concernés (élus, agriculteurs, propriétaires...).

Quelques conseils pour participer à la préservation de cet écrin de nature dont vous appréciez le dépaysement :

- **Rester sur les sentiers balisés** (peinture, pancarte...). Ne pas prendre de raccourcis ce qui provoquerait une érosion du sol, détruirait la végétation et dérangerait la faune sauvage et les troupeaux...
- **Tenir les chiens en laisse** pour ne pas déranger la faune sauvage et les troupeaux domestiques.
- **Emporter ses déchets** (emballages, papier toilette), cela évite qu'ils ne s'envolent et dégradent le paysage. De plus, la faune pourrait confondre les déchets avec de la nourriture, ce qui la mettrait en danger.
 - Éviter les feux en montagne, car cela détruit le sol pour des décennies.
- **Éviter la cueillette** de fleurs et préférer les souvenirs durables en prenant des photos.
- **Préférer le calme et la tranquillité** pour pouvoir observer la faune présente sur le massif.

Pour plus d'informations n'hésitez pas à contacter l'animatrice du site Laure VUINEE au 04-76-80-33-61 ou à laure.vuinee@ecrins-parcnational.fr



LE MASSIF DU TAILLEFER ET SES SECRETS



L'histoire d'un massif

Ce paysage au caractère remarquable, d'une superficie de 3707 hectares, à cheval sur les communes de Lavaldens, Livet-et-Gavet, la Morte, Ornon et Oulles, a été reconnu par l'Europe et intégré au réseau Natura 2000.

Il y a 12 000 ans, lors du retrait des glaciers, celui situé sur le massif du Taillefer a façonné le paysage que l'on observe aujourd'hui : un massif constellé de 1001 tourbières et petits lacs, landes, pelouses, forêts et éboulis qui hébergent des espèces très rares.

AU PAYS DES 1001 TOURBIERES

Les conditions extrêmes d'humidité, d'acidité, de froid qui règnent sur le massif ne permettent pas aux micro-organismes de dégrader la matière végétale : elle s'accumule et forme de la tourbe, que l'on retrouve dans les tourbières. Beaucoup d'espèces adaptées à ces milieux difficiles se sont installées sur ce massif.



La **Sphaigne**, mousse des tourbières, est une véritable éponge : elle peut stocker jusqu'à 30 fois son poids en eau !



La **Droséra**, petite plante carnivore au doux nom médiéval « Rosée du soleil » se nourrit d'insectes pour compenser le déficit en azote du sol.

Le saviez-vous ?
Les tourbières sont des habitats rares, fragiles et menacés. Elles n'occupent que 100 000 hectares en France métropolitaine soit 0,2% du territoire.
Sur le Taillefer, les tourbières représentent 31 hectares soit moins de 1% de la surface de ce site.
Alors préservons cette richesse !

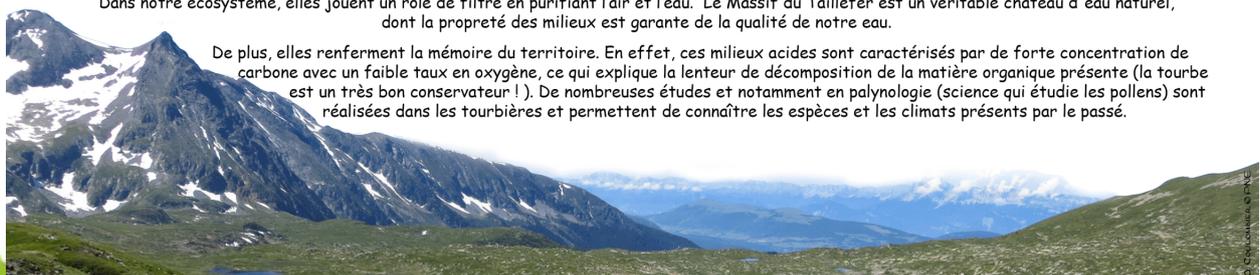
Le **Lézard vivipare** est une espèce adaptée au froid : son sang contient des molécules antigel et il garde ses œufs dans son ventre jusqu'à l'éclosion des petits pour leur garantir un climat plus propice à leur naissance.



Autrefois terres de légende et synonymes d'insalubrités, les tourbières sont aujourd'hui mieux connues et s'avèrent être des milieux fragiles et d'une grande utilité.

Dans notre écosystème, elles jouent un rôle de filtre en purifiant l'air et l'eau. Le Massif du Taillefer est un véritable château d'eau naturel, dont la propreté des milieux est garante de la qualité de notre eau.

De plus, elles renferment la mémoire du territoire. En effet, ces milieux acides sont caractérisés par de forte concentration de carbone avec un faible taux en oxygène, ce qui explique la lenteur de décomposition de la matière organique présente (la tourbe est un très bon conservateur !). De nombreuses études et notamment en palynologie (science qui étudie les pollens) sont réalisées dans les tourbières et permettent de connaître les espèces et les climats présents par le passé.



INFORMATIONS DE SÉCURITÉ ET BALISAGE | SECURITY INFORMATION AND MARKING

BALISAGE | MARKING

Il est composé de 'jalons' (en rubalise) et de peinture biodégradable fluo ou réfléchissante. Les 'jalons' sont composés de deux rubans, l'un orange fluo marqué « Ut4M », l'autre jaune fluo avec une bande verticale réfléchissante et une bande horizontale hyper réfléchissante. Elle peut être accrochée à la végétation ou sur des piquets en bambou.

The marking consist of two ribbons, one fluorescent orange marked 'Ut4M', the other yellow fluorescent with a vertical reflective strip, and A hyper-reflective horizontal strip. It can be attached to vegetation or on bamboo stakes.



PROCÉDURE DE SECOURS | SECURITY PROCEDURE

Vous êtes victime d'un accident ou témoin d'un accident / *You are the victim of an accident or witness to an accident* :

1- Contactez les secours / *Call the emergencies service*

— en appelant le **PC sécurité au +33 (0)6 52 76 35 88** / *call the PC security on +33 (0) 6 52 76 35 88*

— en rejoignant le point bénévole (ravitaillement, point de contrôle...) le plus proche / *join the nearest volunteer's point (food supply, check point...)*

— en demandant à un autre coureur de prévenir les secours / *ask another runner to alert the security station*

2 - Signalez votre position / *Report your location*

— par téléphone : dernier pointage, dernier ravitaillement, ... / *by phone : know your last check in, last food supply, ...*

— par l'usage du sifflet si nécessaire / *by the use of the whistle if necessary*

3 - Changez vos vêtements si possible, couvrez-vous et utilisez votre couverture de survie si nécessaire (forte chaleur : côté argenté à l'extérieur/froid intense : côté doré à l'extérieur) / *Change your clothes if possible, cover yourself and use your survival cover if necessary. (hot : silver side outside/cold : gold side outside)*

Numéro PC course (si vous êtes perdus) : 07 68 70 42 04

PC race number (if you are lost) : 07 68 70 42 04



				
Retrait des dossards (Grenoble) / Number bibs delivery	<ul style="list-style-type: none"> 16/08/17 : 16 :00->20 :00 17/08/17 : 8 :00->13 :00 	<ul style="list-style-type: none"> 16/08/17 : 16 :00->20 :00 17/08/17 : 8 :00->13 :00 	<ul style="list-style-type: none"> 15/08/17 : 16 :00->20 :00 	<ul style="list-style-type: none"> 17/08/17 : 14 :00->20 :00
Plage horaire de dépôt des sacs / Time range for bag deposits	17/08/17 : 8 :00->16 :00 (Grenoble)	Pas de sac / No bag	Voir les Ut4M40 / See the Ut4M40	<ul style="list-style-type: none"> 17/08/17 : 15 :00->20 :00 (Grenoble) 18/08/17 : 8 :30-> 9 :30 (Uriage)
Pasta Party (Grenoble)	16/08/17 : 19 :00->21 :00	16/08/17 : 19 :00->21 :00	Voir les Ut4M40 / See the Ut4M40	17/08/17 : 19 :00->21 :00
Navettes aller * / Shuttles to come	Pas de navette / No shuttle	Pas de navette / No shuttle	Voir les Ut4M40 / See the Ut4M40	<ul style="list-style-type: none"> Campus de Saint-Martin-D'Hères : 18/08/17 7 :30 Grenoble (Palais des Sports) : 18/08/17 8 :00
Ouverture sas de départ * / Opening departure zone	17/08/17 : 16 :30 (Grenoble)	17/08/17 : 16 :30 (Grenoble)	Voir les Ut4M40 / See the Ut4M40	18/08/17 : 8 :30 (Uriage)
Fermeture sas de départ * / Closing departure zone	17/08/17 : 17 :30	17/08/17 : 17 :30	Voir les Ut4M40 / See the Ut4M40	18/08/17 : 9 :30
Briefing* / Briefing	17/08/17 : 11 :00 (Grenoble)	17/08/17 : 11 :00 (Grenoble)	15/08/17 : 18 :00 (Grenoble)	17/08/17 : 18 :15 (Grenoble)
Départ / Departure	17/08/17 : 18 :00 (Grenoble)	17/08/17 : 18 :00 (Grenoble)	Voir les Ut4M40 / See the Ut4M40	18/08/17 : 10 :00 (Uriage)
Navettes retour * / Shuttles to come back	Pas de navette / No shuttle	Pas de navette / No shuttle	Voir les Ut4M40 / See the Ut4M40	Pas de navette / No shuttle
Plage horaire pour récupérer les sacs / Time range for bag taking	19/08/17 : 9 :00->21 :00	Pas de sac / No bag	Voir les Ut4M40 / See the Ut4M40	19/08/17 : 9 :00->21 :00
Podium / Podium	19/08/17 : 19 :00 (Grenoble)	19/08/17 : 18 :00 (Grenoble)	<ul style="list-style-type: none"> 16/08/17 : 16 :00 (Vif) 17/08/17 : 16 :00 (Riou-péroux) 18/08/17 : 16 :00 (Saint-Nazaire-Les-Eymes) 19/08/17 : 19 :00 (Grenoble) 	19/08/17 : 18 :00 (Grenoble)
Espace de récupération / Recovery place			Tous les soirs : 18 :00->20 :00 / All the evenings : 18 :00-> 20 :00	

* Ces horaires sont susceptibles d'être modifiés. Pour les navettes, merci de vous présenter 15 min avant l'horaire indiqué : l'organisation n'est pas tenue responsable si vous êtes en retard et que vous ne prenez pas la navette. / * These times are subject to change. For the shuttle bus, please show up 15 minutes before the scheduled time : the organization is not responsible if you are late and do not take the shuttle.

				
Retrait des dossiers (Grenoble) / Number bibs delivery	15/08/17 : 16 :00->20 :00	16/08/17 : 16 :00->20 :00	17/08/17 : 14 :00->20 :00	<ul style="list-style-type: none"> 18/08/17 : 12 :00->14 :00 18/08/17 : 17 :00->20 :00
Plage horaire de dépôt des sacs ** / Time range for bag deposits	<ul style="list-style-type: none"> 15/08/17 : 16 :00->20 :00 (Grenoble) 16/07/17 : avant 6 :30 à Grenoble / before 6 :30 at Grenoble 	<ul style="list-style-type: none"> 16/08/17 : 16 :00->20 :00 (Grenoble) 17/07/17 : avant 5 :30 à Vif / before 5 :30 at Vif 	<ul style="list-style-type: none"> 17/07/17 : 16 :00->20 :00 (Grenoble) 18/08/17 : avant 6 :30 à Rioupéroux / before 6 :30 at Rioupéroux 	Pas de sac / No bag
Pasta Party (Grenoble)	15/08/17 : 19 :00->21 :00	16/08/17 : 19 :00->21 :00	17/08/17 : 19 :00->21 :00	18/08/17 : 19 :00->21 :00
Navettes aller * / Shuttles to come	<ul style="list-style-type: none"> EPA (refuge Ut4M) : 16/08/17 6 :00 uniquement pour 160 Challenge /EPA (Ut4M refuge) : 16/08/17 just for 160 Challenge Pas de navettes pour Ut4M40 Vercors / No shuttles for Ut4M40 Vercors 	<ul style="list-style-type: none"> EPA (refuge Ut4M) : 17/08/17 5 :00 Campus de Saint-Martin-D'Hères : 17/08/17 5 :00 Grenoble (Palais des Sports) : 17/08/17 5 :15 	<ul style="list-style-type: none"> EPA (refuge Ut4M) : 18/08/17 5 :30 Campus de Saint-Martin-D'Hères : 18/08/17 5 :15 Grenoble (Palais des Sports) : 18/08/17 5 :30 	<ul style="list-style-type: none"> EPA (refuge Ut4M) : 19/08/17 6 :15 Grenoble (Palais des Sports) : 19/08/17 6 :15 Campus de Saint-Martin-D'Hères : 19/08/17 6 :00
Ouverture sas de départ * / Opening departure zone	16/08/17 : 6 :30 (Grenoble)	17/08/17 : 5 :30 (Vif)	18/08/17 : 6 :30 (Rioupéroux)	19/08/17 : 6 :30 (Saint-Nazaire-Les-Eymes)
Fermeture sas de départ * / Closing departure zone	16/08/17 : 7 :30 (Grenoble)	17/08/17 : 6 :30 (Vif)	18/08/17 : 7 :30 (Rioupéroux)	19/08/17 : 7 :30 (Saint-Nazaire-Les-Eymes)
Briefing / Briefing *	16/08/17 : 7 :30 (Grenoble)	17/08/17 : 6 :30 (Vif)	18/08/17 : 7 :30 (Rioupéroux)	19/08/17 : 7 :30 (Rioupéroux)
Départ / Departure	16/08/17 : 8 :00 (Grenoble)	17/08/17 : 7 :00 (Vif)	18/08/17 : 8 :00 (Rioupéroux)	19/08/17 : 8 :00 (Saint-Nazaire-Les-Eymes)
Navette retour / Shuttles to back	16/08/17 : 17 :00, 18 :00, 19 :00 (Vif)	17/08/17 : 17 :00, 18 :00, 19 :00 (Rioupéroux)	18/08/17 : 17 :00, 18 :00, 19 :00 (Saint-Nazaire-Les-Eymes)	Arrivée à Grenoble / Finish at Grenoble
Podium / Podium	16/08/17 : 16 :00 (Vif)	17/08/17 : 16 :00 (Rioupéroux)	18/08/17 : 16 :00 (Saint-Nazaire-Les-Eymes)	19/08/17 : 17 :00 (Grenoble)

* Ces horaires sont susceptibles d'être modifiés. Pour les navettes, merci de vous présenter 15 min avant l'horaire indiqué : l'organisation n'est pas tenue responsable si vous êtes en retard et que vous ne prenez pas la navette. / * These times are subject to change. For the shuttle bus, please show up 15 minutes before the scheduled time : the organization is not responsible if you are late and do not take the shuttle.

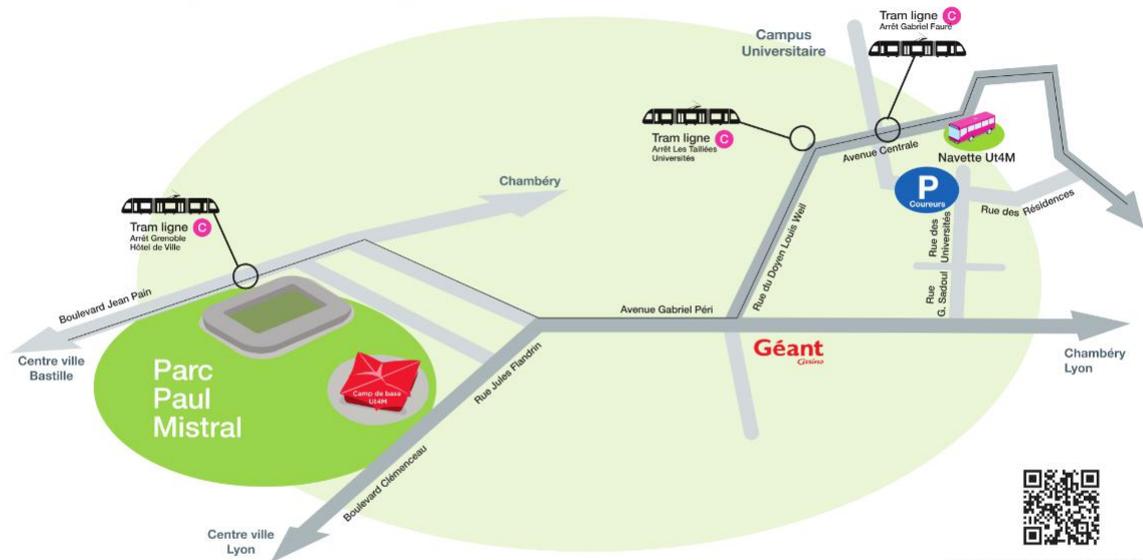
** Les sacs sont à récupérer sur le lieu d'arrivée de la course. / The bags can be recovered on the race arrival point.

★ 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 Hotel 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 Taillères-Universités : 6h03 (arrêt Gabriel Fauré non desservi)
To go back to the park Paul Mistral: line C towards Seyssins Prism / stop Grenoble Hotel de Ville
 > from Gabriel Fauré station: 5:26, 5:38, 5:51 and 6:12 A.M.
 > from Les Taillères-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 U4M (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 U4M (Campus)

■ **Retour coureurs au parking campus :** prendre ligne C direction Gières Universités ; navettes 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 métromobilité 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...



© S.M.T.C. - tous droits réservés

★ LE REFUGE UT4M (UT4M160 CHALLENGE) | THE UT4M REFUGE (UT4M160 CHALLENGE)

Le refuge Ut4M est réservé aux coureurs du Ut4M160 Challenge. Il sera déservi par les navettes coureurs le matin pour se rendre au départ et le soir pour rentrer depuis l'arrivée. Il sera possible de prendre le petit déjeuner sur place. Il n'y a pas de navettes entre le Palais des Sport et l'École des Pupilles de l'Air mises en place par l'Ut4M.

The Ut4M refuge is for runners of the Ut4M160 Challenge. It will be served by shuttles reserved for runners in the morning to get to the departure line and in the evening to return from the arrival. It will be possible to have breakfast there. There is no shuttle between the Palais des Sports and the Ecole des Pupilles de l'Air put by the organisation.

Adresse : 1 Allée Saint-Exupéry, 38330 Montbonnot-Saint-Martin



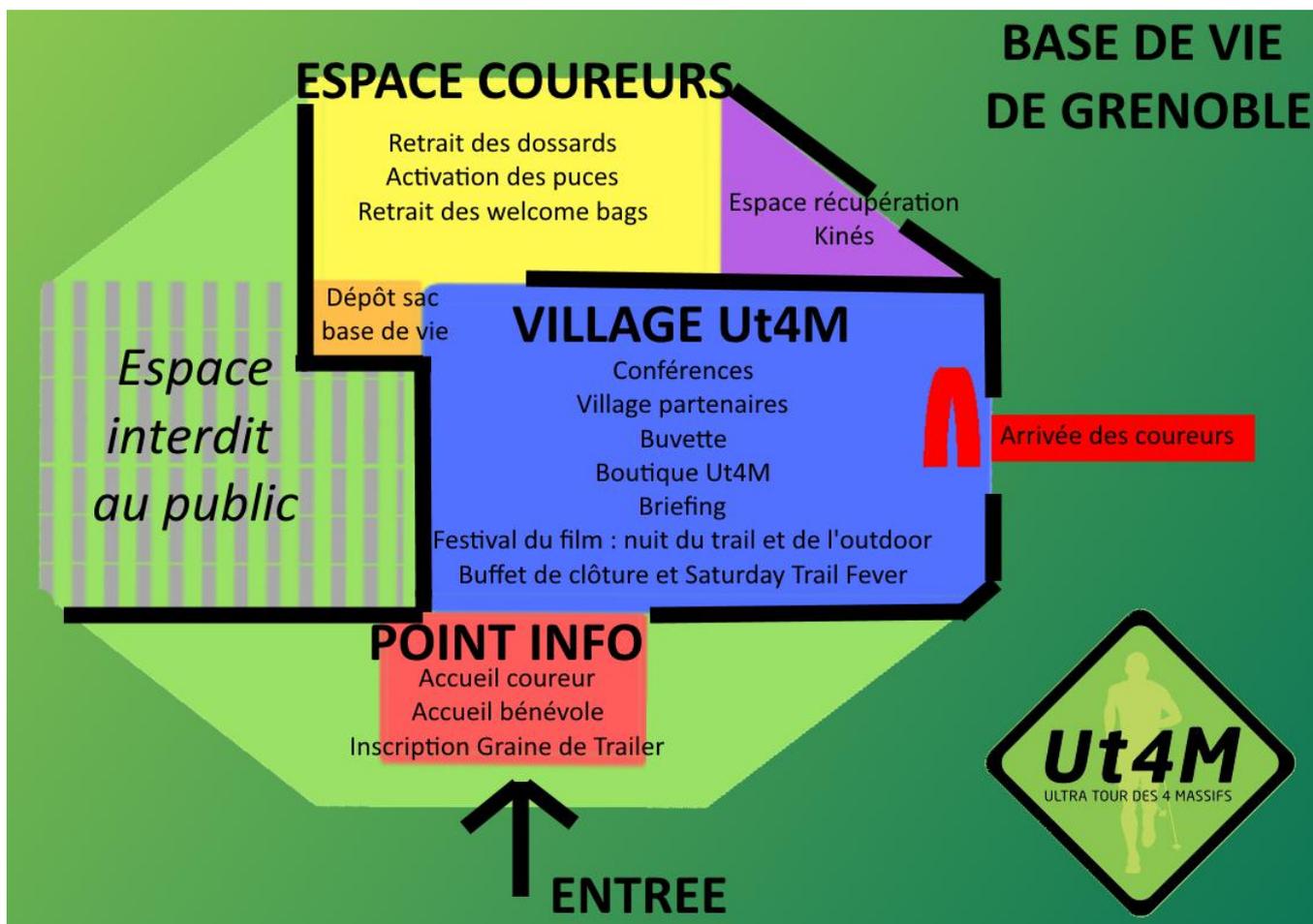
Informations complémentaires :

- Possibilité de laver les chaussures à l'extérieur
- Pas de machine à laver dans les bâtiments
- Endroits de détente extérieurs et intérieurs
- Frigos à disposition des coureurs
- Pas de restauration sur place ou de possibilité de se faire à manger : prenez les pasta party !

Additional informations :

- *It is possible to wash the shoes outside*
- *No washing-machine inside*
- *Place to relax outside and inside*
- *Fridges are available for the runners*
- *No restoration on site or possibility of getting to eat : take the pasta party !*

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



★ WELCOME BAGS | WELCOME BAGS

Une fois que vous avez retiré votre dossard, pensez-bien à récupérer votre cadeau de bienvenue !
Once you have removed your bib, be sure to pick up your welcome gift !

★ CADEAU ARRIVÉE | FINISHER GIFT

A votre arrivée, merci de nous remettre la puce électronique de votre dossard et pensez à récupérer votre cadeau finisher ou cadeau participant pour ceux qui ne franchiront pas la ligne d'arrivée.

At your arrival, thank you to give us the electronic chip of your bib and think to recover your gift finisher or participant gift for those who will not cross the finish line.

★ SUIVI COUREUR | LIVE

Afin d'être suivi par vos proches, un lien sur notre site internet sera disponible. Il suffira d'indiquer le numéro de dossard ou le nom de famille pour que vos proches puissent connaître votre dernier point de passage.

Un suivi live de la course sera également diffusé au Palais des Sports sur écran géant.

To be followed by your relatives, a link on our website will be available. It will be enough to indicate the number of the bib or the family name so that your relatives can know your last crossing point.

A live follow-up of the race will also be broadcast at the Palais des Sports on a giant screen.

★ 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

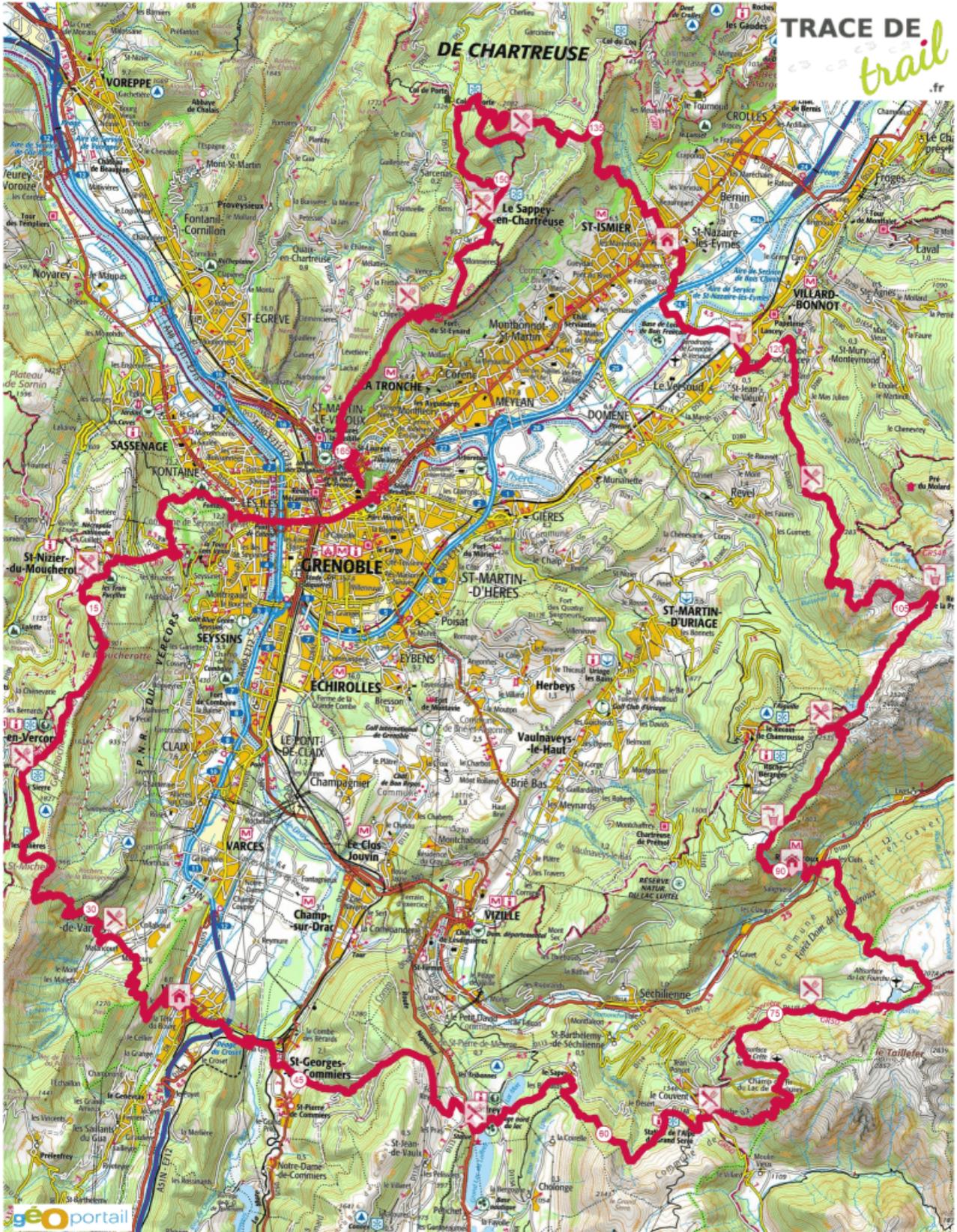
Registration consists of completing a parental authorization against delivery of a bib. No medical certificate. Not ranked. Free. Mixed races. All children receive a Ut4M medal, and recover from their emotions at the refueling facility in the heart of the village.

★ AUTRES INFORMATIONS | OTHERS INFORMATIONS

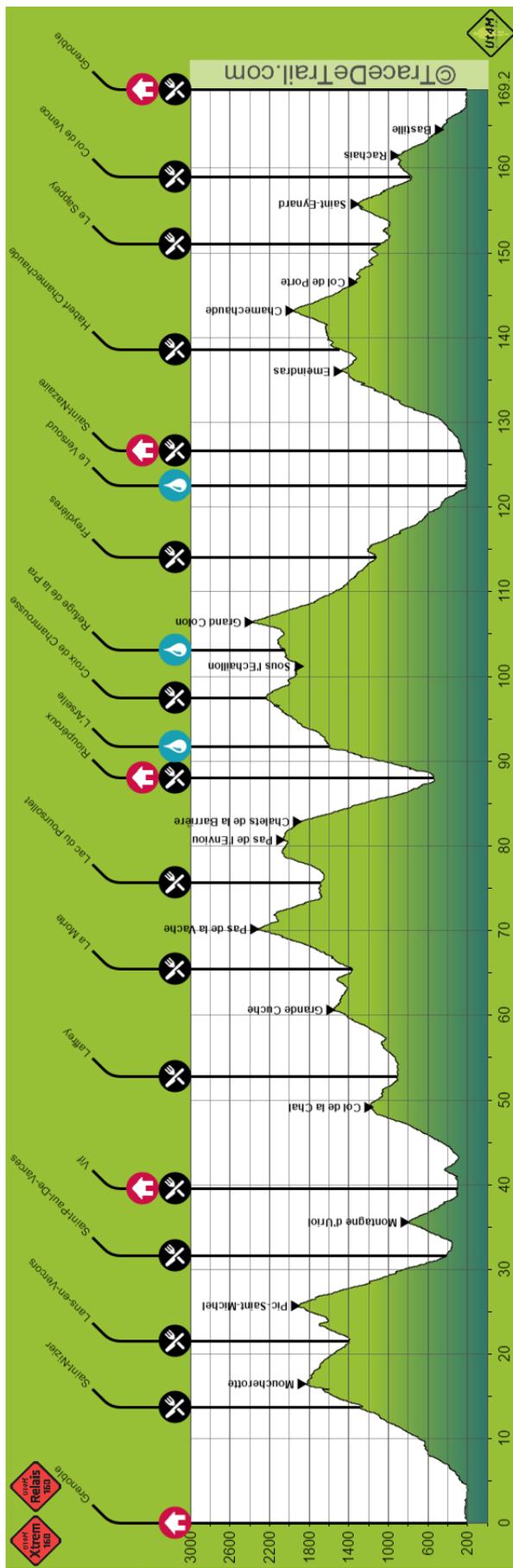
- Il n'y a pas de systèmes de consignes au Palais des Sports
- Il n'est pas possible de dormir au Palais des Sports

Additional informations :

- *There are no deposit boxes at the Palais des Sports*
- *It is not possible to sleep at the Palais des Sports*



<http://TraceDeTrail.fr> - © IGN 2017. Utilisation et reproduction strictement limitées à un usage privé à titre documentaire.



POINTS DE CONTRÔLE ET SERVICES | CHECK POINTS AND SERVICES

	traversée de route / road crossing		point d'eau / water point		ravitaillement / food supply
	base de vie / base camp		présence des secours / emergencies service		rapatriement en navette / shuttles return
	douches / showers		lieu de repos / rest place		

★ UT4M40 VERCORS ET UT4M160 CHALLENGE

Point de contrôle / Check points	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Barrières horaires / Cut-off times	Particularités / Features
Départ Grenoble	220	0	0	0	16/08/17 8 :00	
Chemin des Vouillants	220	4,5	10	10		
Saint-Nizier-du-Moucherotte	1240	13,2	1030	10	16/08/17 11 :45	
Moucherotte	1900	16,6	1690	10		
Lans-en-Vercors	1410	21,2	1690	500	16/08/17 14 :30	
Pic Saint Michel	1960	25,5	2240	500		
Saint-Paul-de-Varces	370	31,7	2240	2090	16/08/17 17 :30	
Montagne d'Uriol	800	35,5	2670	2090		
Arrivée Vif	310	39.9	2670	2580	16/08/17 20 :00	

★ UT4M40 OISANS ET UT4M160 CHALLENGE

Point de contrôle / Check points	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Barrières horaires / Cut-off times	Particularités / Features
Départ Vif	310	0	0	0	17/08/17 7 :00	
Col de la Chal	1180	9,2	990	120		
Laffrey	900	13,6	900	400	17/08/17 10 :30	
Grande Cuche	1550	20,7	1700	460		
La Morte	1370	25,3	1800	740	17/08/17 13 :45	
Pas de la Vache	2350	30,2	2780	740		
Lac du Poursollet	1650	36,3	2880	1540	17/08/17 17 :00	
Pas de l'Enviou	2075	40,7	3350	1585		
Les Chalets de la Barrière	1870	42,9	3350	1790	17/08/17 19 :00	
Arrivée Rioupéroux/La Salignière	540	48,3	3370	3140	17/08/17 20 :00	

★UT4M40 BELLEDONE ET UT4M160 CHALLENGE

Point de contrôle / Check points	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Barrières horaires / Cut-off times	Particularités / Features
Départ Rioupéroux/La Salignière	540	0	0	0	18/08/17 8 :00	  
L'Arselle	1630	6,6	1090	0	18/08/17 11 :15	 
Croix de Chamrousse	2240	11,8	1700	0	18/08/17 13 :00	  
Sous l'Echaillon	1840	15,2	1700	400		
Refuge de la Pra Grand Colon	2100 2390	17,9 20,7	1960 2290	400 440	18/08/17 14 :50	  
Freydières	1120	28,1	2290	1710	18/08/17 17 :15	 
Le Versoud	220	36,6	2350	2670		 
Arrivée Saint-Nazaire- Les-Eymes	290	41,6	2420	2670	18/08/17 20 :00	      

★UT4M40 CHARTREUSE ET UT4M160 CHALLENGE

Point de contrôle / Check points	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Barrières horaires / Cut-off times	Particularités / Features
Départ Saint-Nazaire- Les-Eymes	290	0	0	0	19/08/17 8 :00	  
Habert de Chamechaude	1570	12	1460	170	19/08/17 13 :30	 
Chamechaude	2000	15,8	1870	170		
Le-Sappey-En- Chatreuse	990	24,4	1990	1290	19/08/17 16 :15	  
Fort du Saint Eynard	1300	28,4	2390	1380		
Col de Vence	760	31,4	2390	1920	19/08/17 18 :30	  
Rachais	900	33,2	2540	1920		
Bastille	500	37,3	2540	2330		
Arrivée Grenoble	220	41,9	2540	2610	19/08/17 21 :00	      

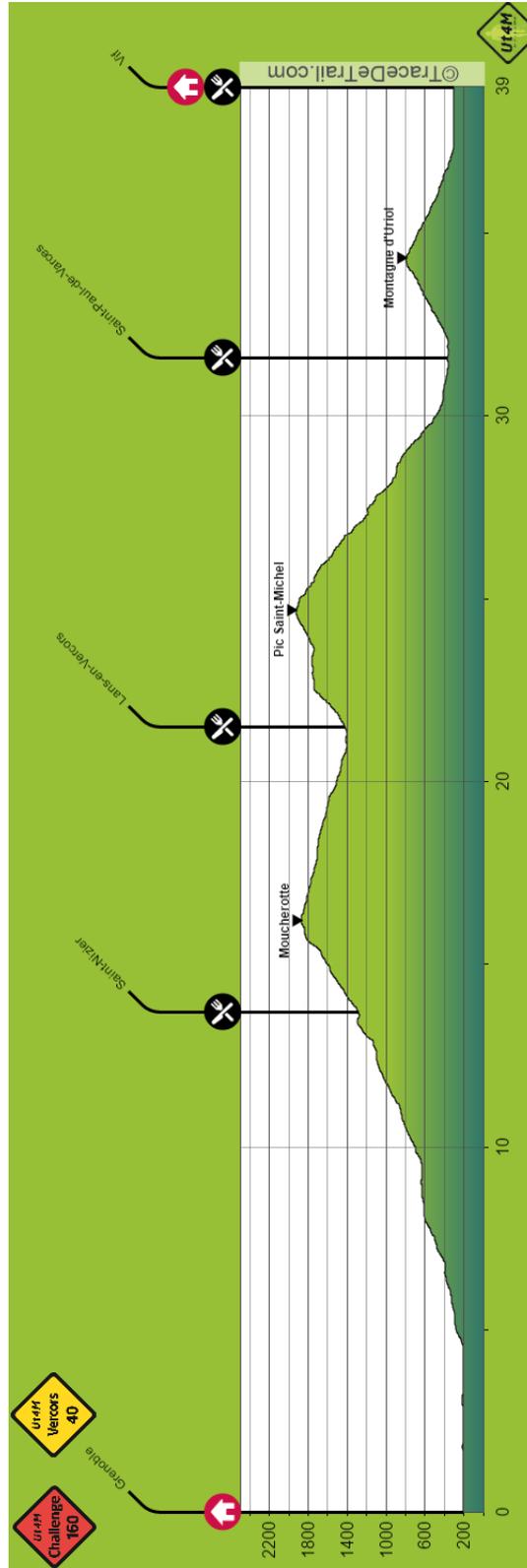
★UT4M160 XTREM ET UT4M160 RELAIS

Point de contrôle / Check points	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Barrières horaires / Cut-off times	Particularités / Features
Départ Grenoble	220	0	0	0	17/08/17 18 :00	  
Chemin des Vouillants	220	4,5	10	10		
Saint-Nizier-du- Moucherotte	1240	13,2	1030	10	17/08/17 22 :00	 
Moucherotte	1900	16,6	1690	10		
Lans-en-Vercors	1410	21,2	1690	500	18/08/17 1 :00	 
Pic Saint Michel	1960	25,5	2240	500		
Saint-Paul-de-Varces	370	31,7	2240	2090	18/08/17 4 :20	 
Montagne d'Uriol	800	35,5	2670	2090		
Vif	310	39,3	2670	2580	18/08/17 6 :30	      
Col de la Chal	1180	49,1	3660	2700		
Laffrey	909	53,5	3660	2980	18/08/17 10 :20	  
Grande Cuche	1550	60,6	4370	3040		
La Morte	1370	65,2	4470	3320	18/08/17 13 :40	   
Pas de la Vache	2350	70,1	5450	3320		
Lac du Poursollet	1650	76,2	5550	4120	18/08/17 17 :30	  
Pas de l'Enviou	2075	80,6	6020	4165		
Les Chalets de la Barrière	1870	82,8	6020	4370	18/08/17 19 :40	
Rioupéroux/La Salignière	540	88,2	6040	5720	18/08/17 20 :40	      
L'Arselle	1630	92,3	7130	5720	18/08/17 23 :40	 
Croix de Chamrousse	2240	97,5	7740	5720	19/08/17 1 :45	  
Sous l'Echaillon	1840	100,9	7740	6120		
Refuge de la Pra	2116	103,6	8000	6120	19/08/17 3 :30	  
Grand Colon	2390	106,4	8330	6160		
Freydières	1120	113,8	8330	7430	19/08/17 6 :00	 
Le Versoud	220	122,3	8390	8390		 
Saint-Nazaire-Les- Eymes	290	127,3	8460	8390	19/08/17 10 :00	      
Habert de Chamechaude	1570	139,3	9910	8560	19/08/17 13 :30	 
Chamechaude	2000	143,1	10330	8560		
Le-Sappey-En- Chatreuse	990	151,7	10450	9680	19/08/17 16 :15	  
Fort du Saint Eynard	1300	155,7	10850	9770		
Col de Vence	760	158,7	10850	10310	19/08/17 18 :30	  
Rachais	900	160,5	11000	10310		
Bastille	500	164,6	11000	10720		
Arrivée Grenoble	220	169,2	11000	11000	19/08/17 21 :00	      

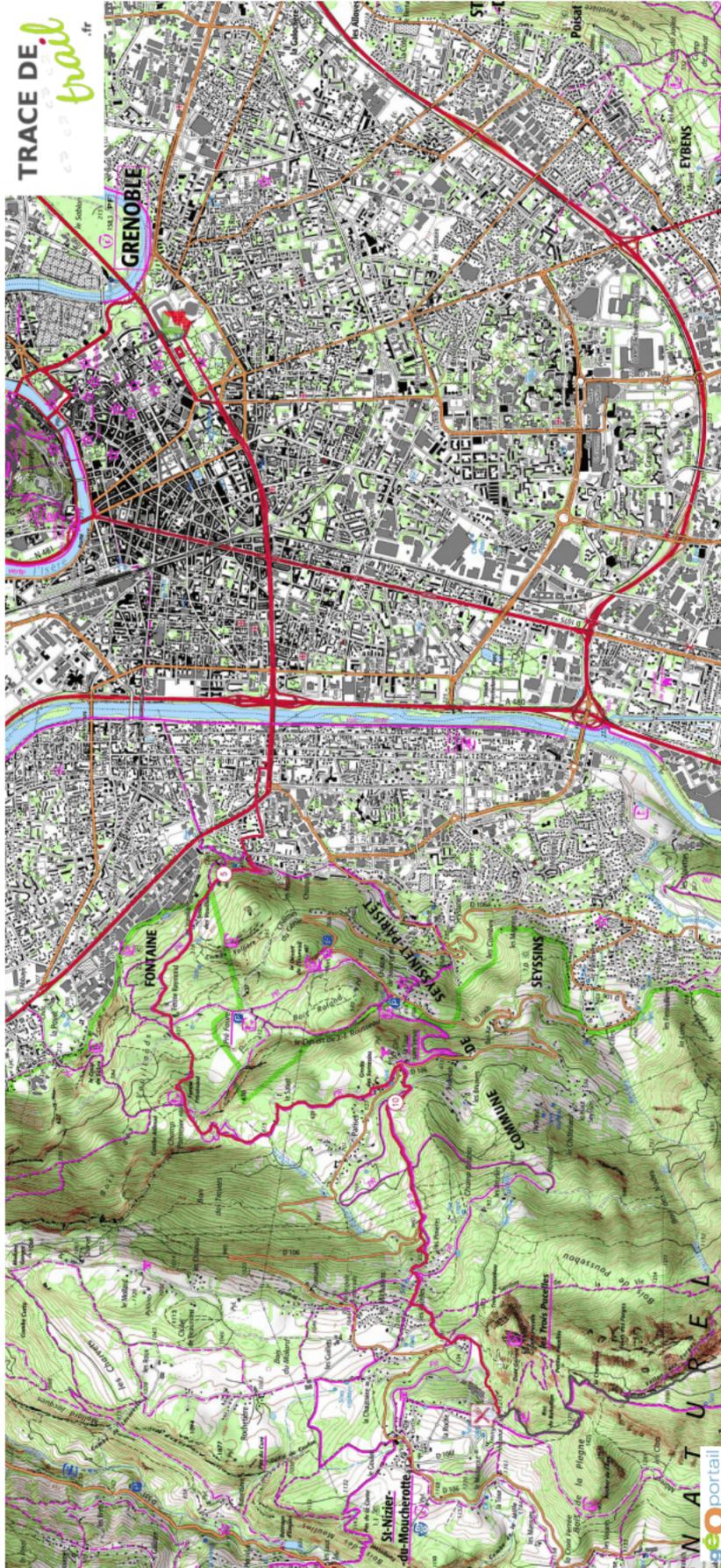
★UT4M100 MASTER

Point de contrôle / Check points	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Barrières horaires / Cut-off times	Particularités / Features
Départ Uriage	540	0	0	0	18/08/17 10 :00	  
Recoin de Chamrousse	1740	13,2	1415	175	18/08/17 23 :40	 
L'Arselle	1630	17,5	1602	380		
Croix de Chamrousse	2240	23,3	2200	380	19/08/17 1 :45	  
Sous l'Echaillon	1840	26,7	2200	780		
Refuge de la Pra	2100	29,4	2460	780	19/08/17 3 :30	  
Grand Colon	2390	32,2	2790	820		
Freydières	1120	39,6	2790	2090	19/08/17 6 :00	 
Le Versoud	220	48,1	2850	3050		 
Saint-Nazaire-Les- Eymes	290	53,1	2920	3050	19/08/17 10 :00	      
Habert de Chamechaude	1570	65,1	4370	3220	19/08/17 13 :30	 
Chamechaude	2000	68,9	4790	3220		
Le-Sappey-En- Chatreuse	990	77,5	4910	4340	19/08/17 16 :15	  
Fort du Saint Eynard	1300	81,5	5310	4430		
Col de Vence	760	84,5	5310	4970	19/08/17 18 :30	  
Rachais	900	86,3	5460	4970		
Bastille	500	90,4	5460	5380		
Arrivée Grenoble	220	95	5460	5660	19/08/17 21 :00	      

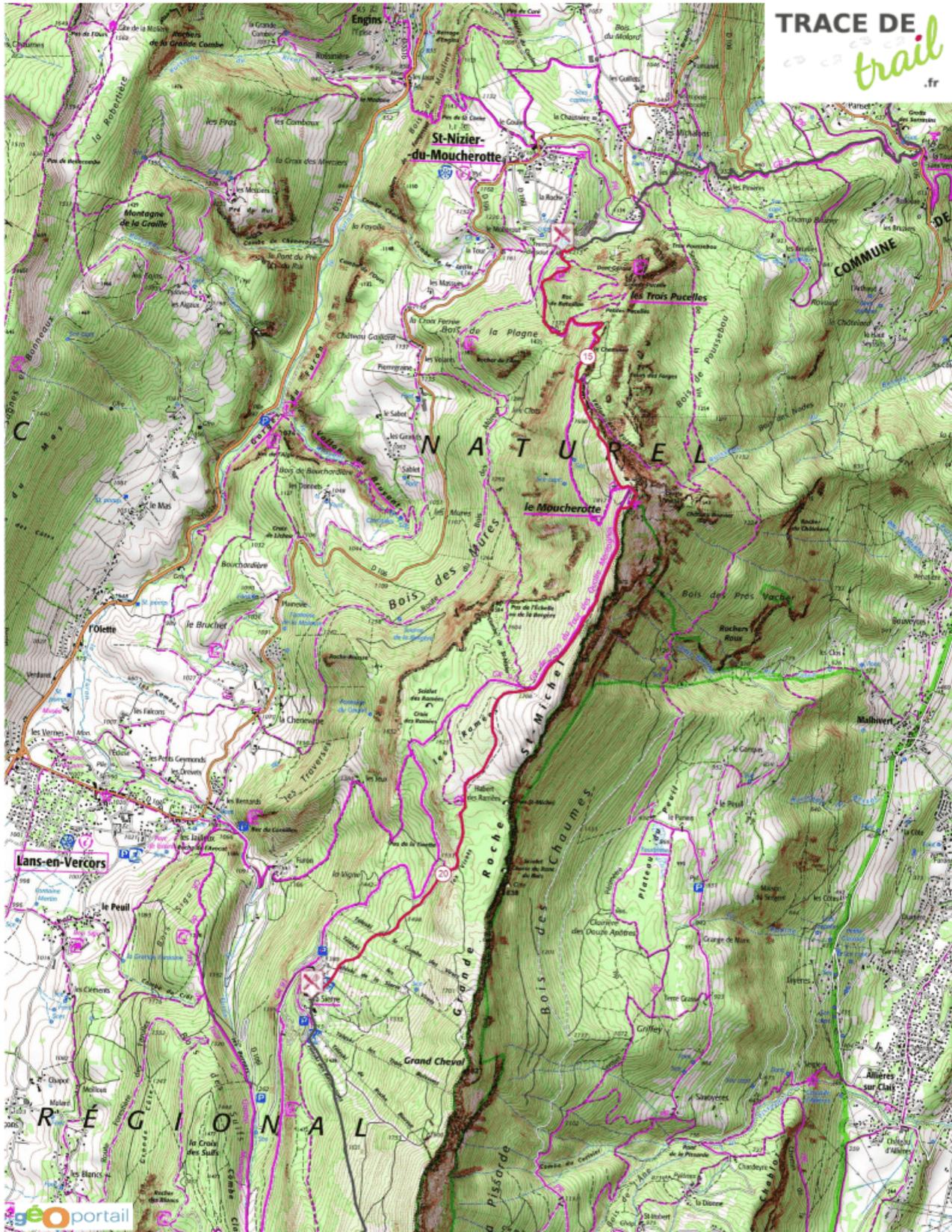
★ **VERCORS**



Section 1 : Grenoble -> Saint-Nizier

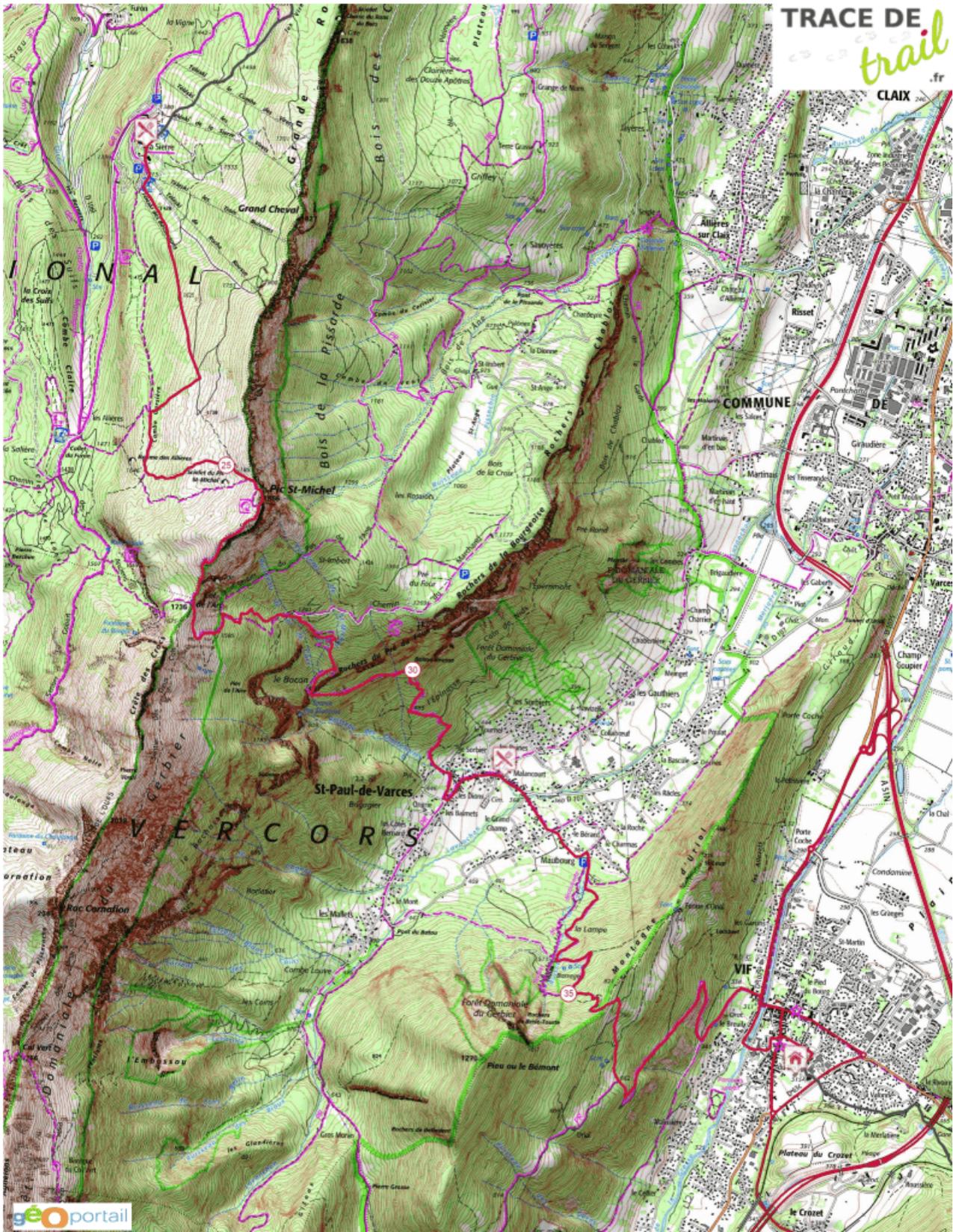


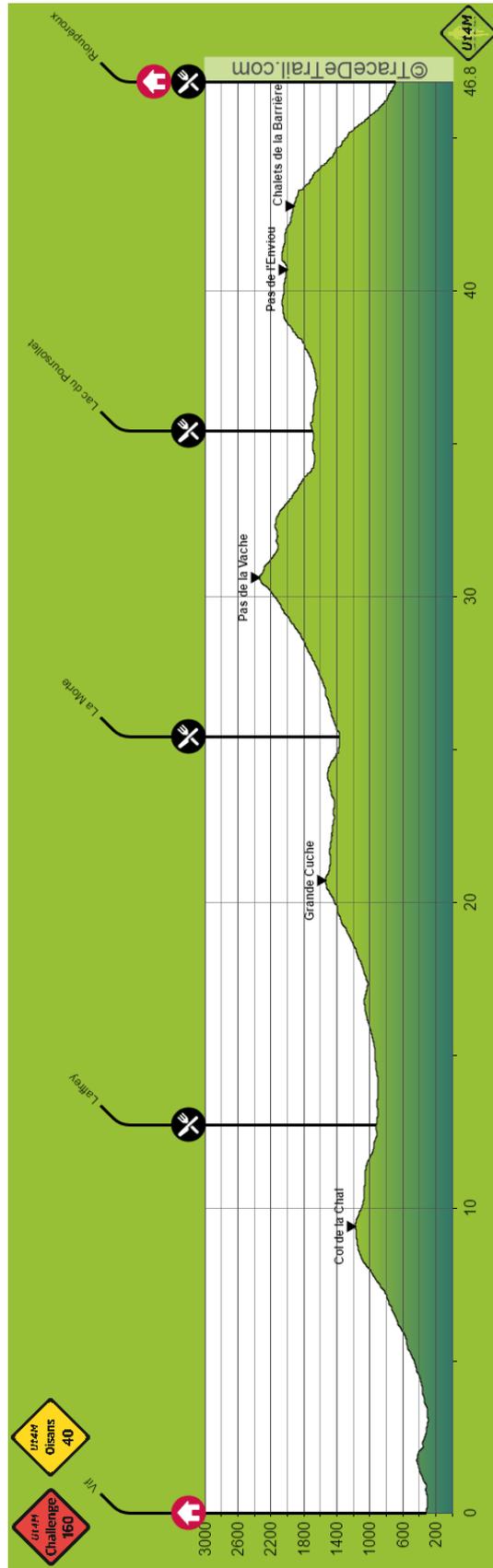
Section 2 : Saint-Nizier -> Lans-en-Vercors



<http://TraceDeTrail.fr> - © IGN 2017. Utilisation et reproduction strictement limitées à un usage privé à titre documentaire.

Section 3 : Lans-en-Vercors → Vif





Section 4 : Vif → Laffrey

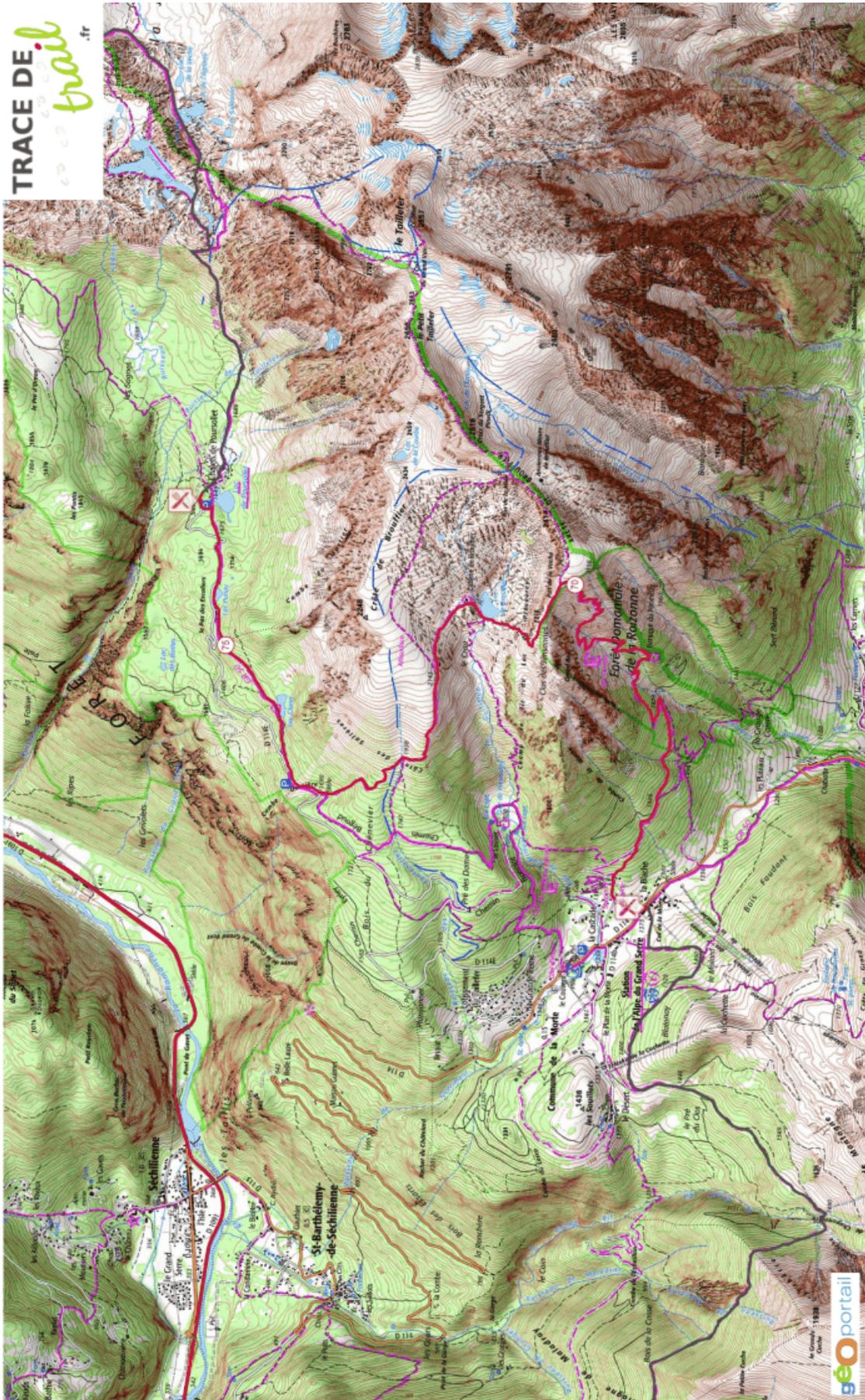


Section 5 : Laffrey → La Morte

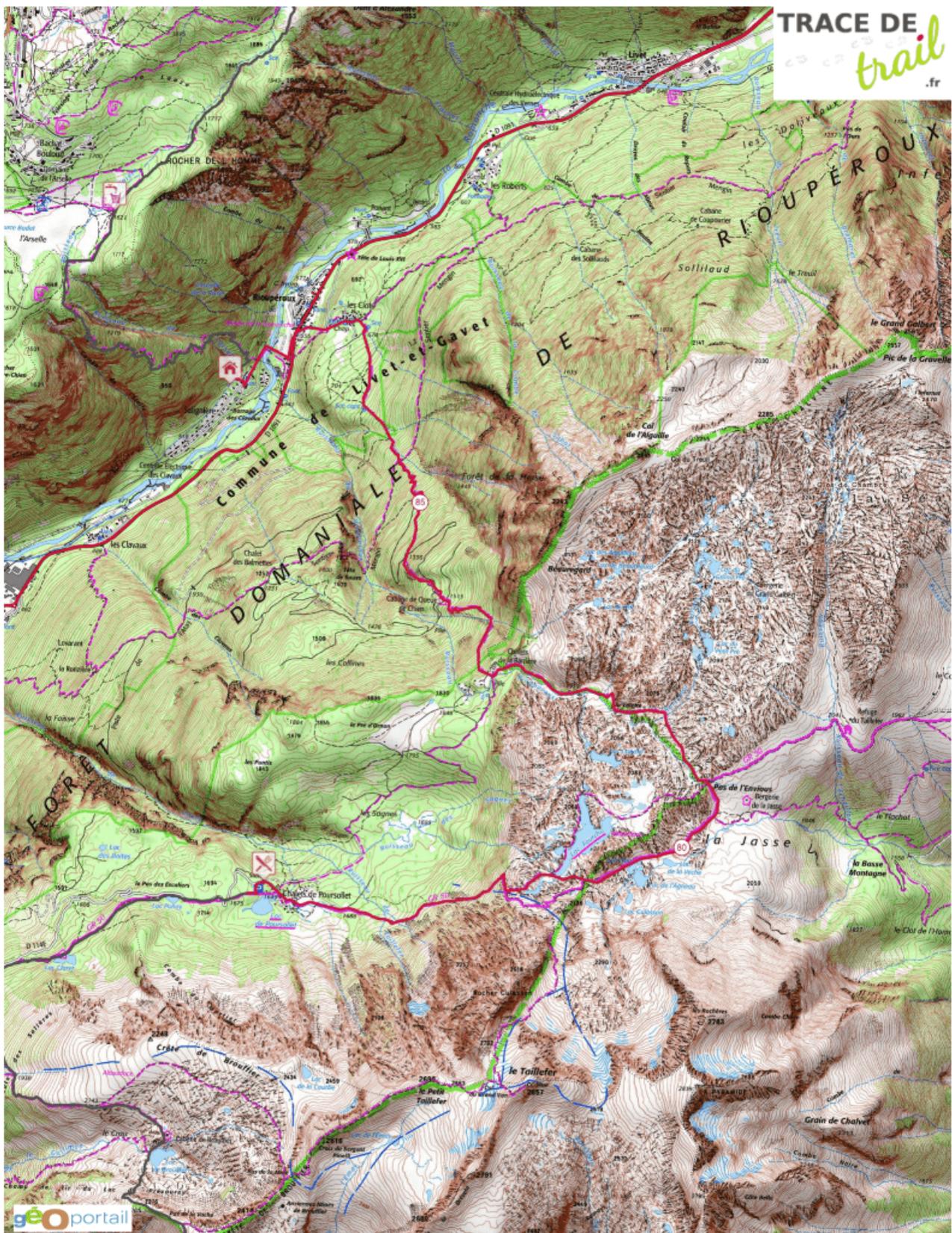


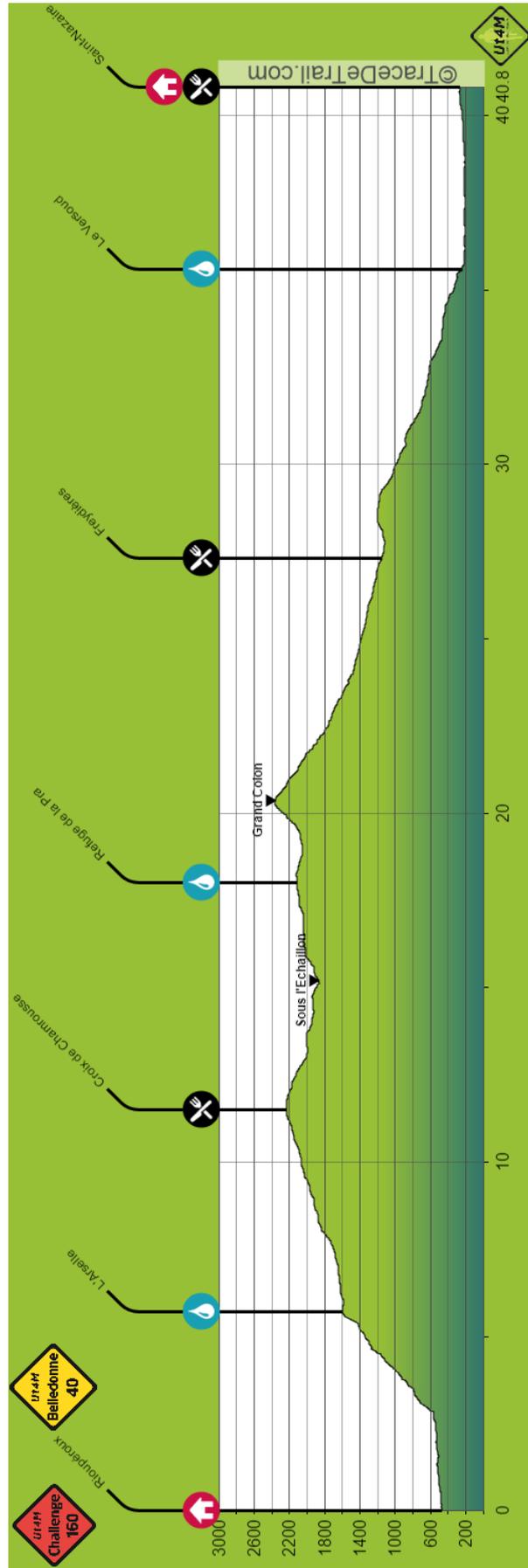
<http://TraceDeTrail.fr> - © IGN 2017. Utilisation et reproduction strictement limitées à un usage privé à titre documentaire.

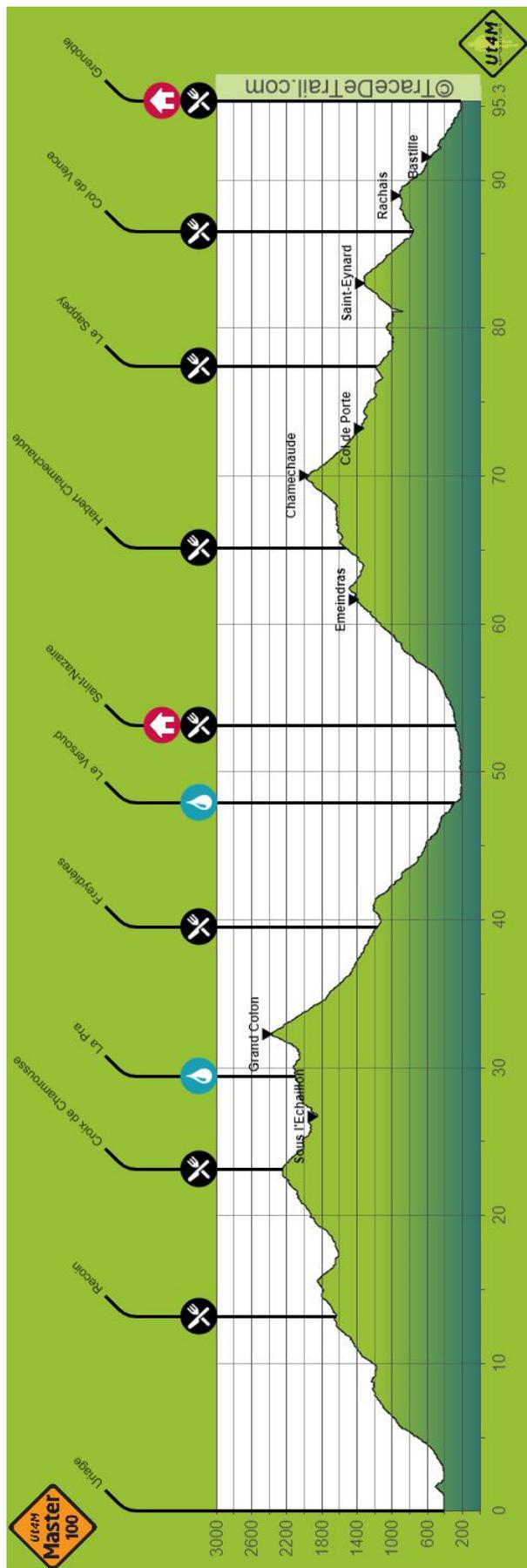
Section 6 : La Morte → Lac du Poursollet



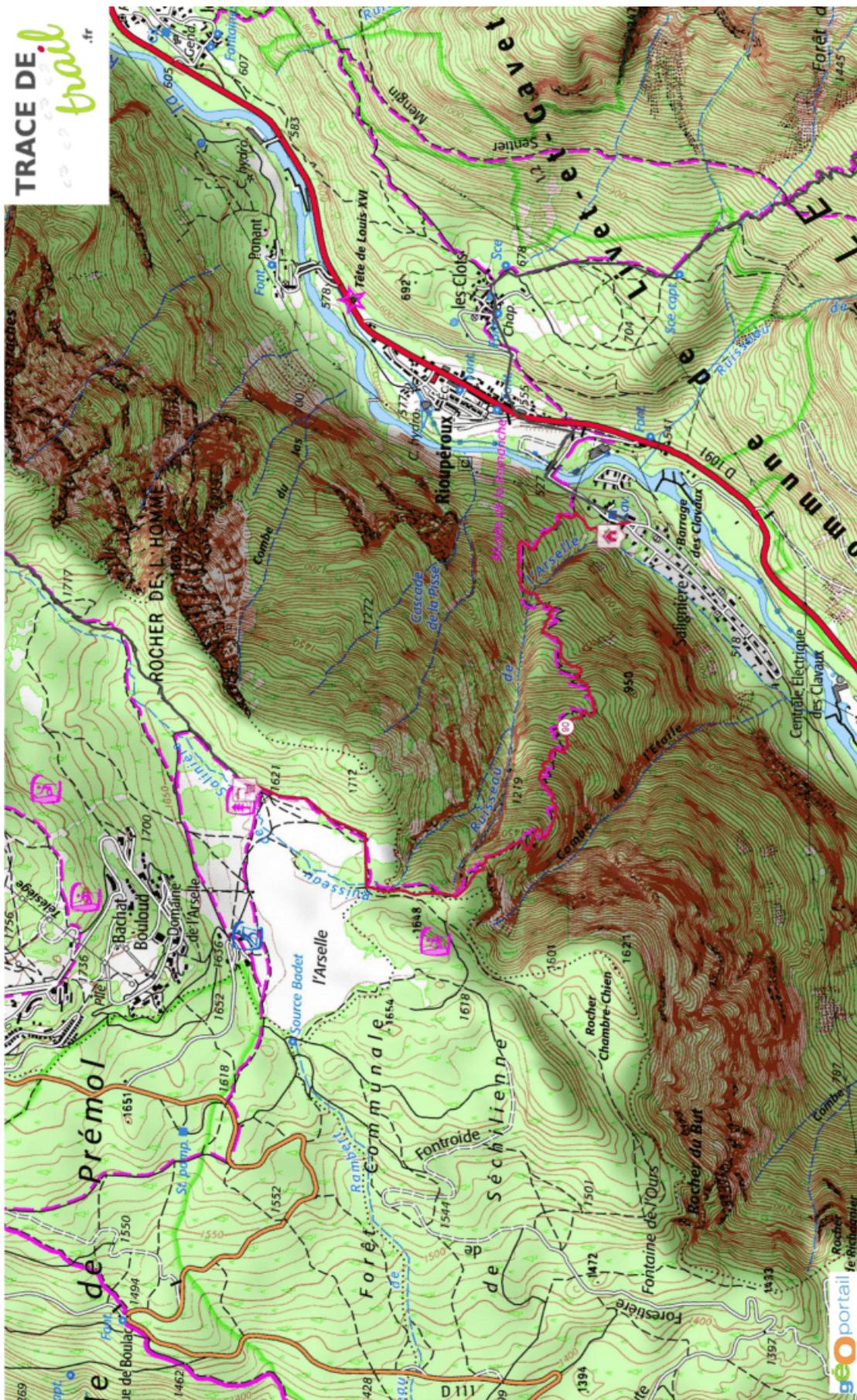
• Section 7 : Lac du Poursollet → Chalets de la Barrière → Rioupéroux/La Salignière







Section 8 : Rioupéroux/La Salinière -> L'Arselle



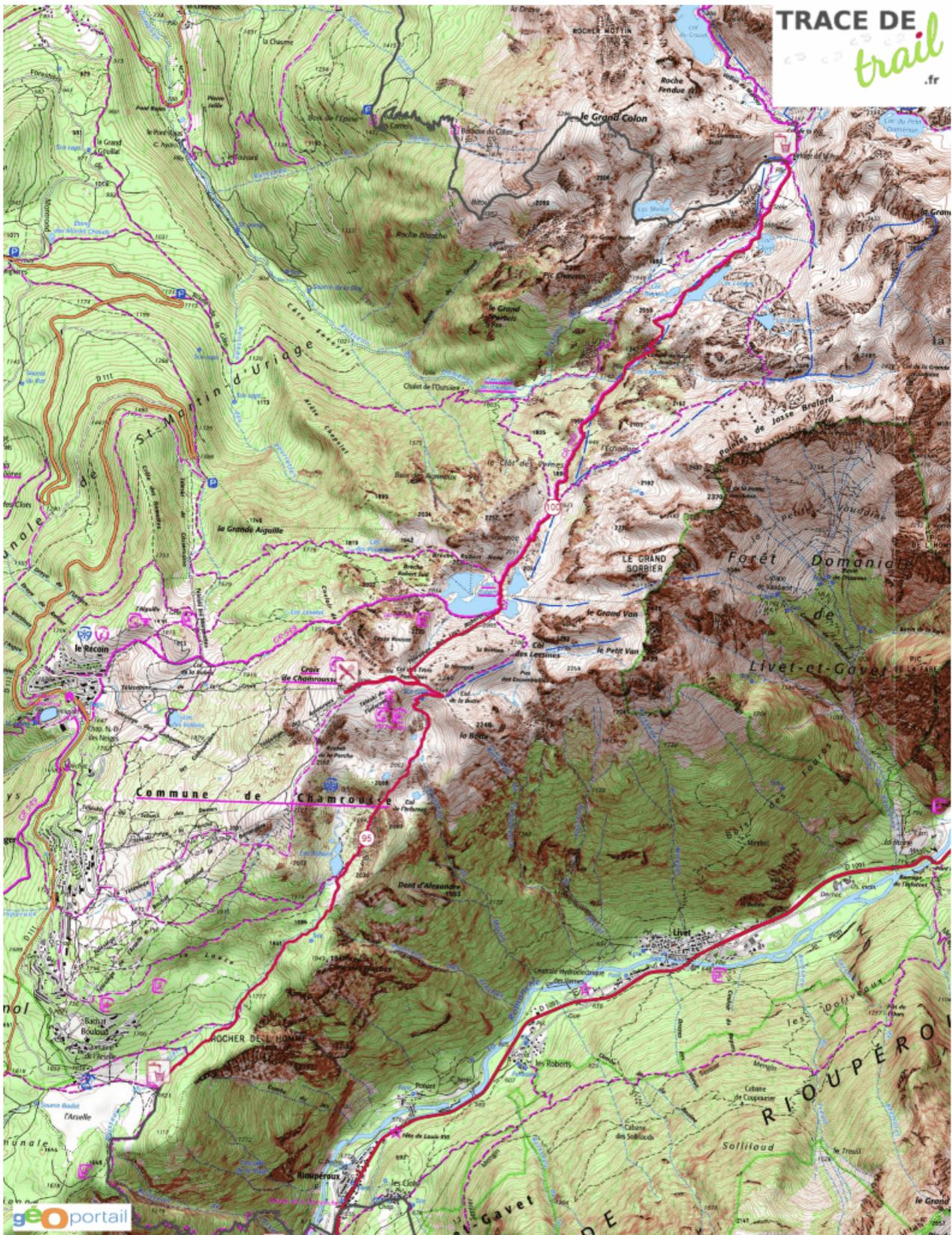
http://TraceDeTrail.fr - © IGN 2017. Utilisation et reproduction strictement limitées à un usage privé à titre documentaire.

Section 8 bis (départ Ut4M Master) : Uriage -> L'Arselle

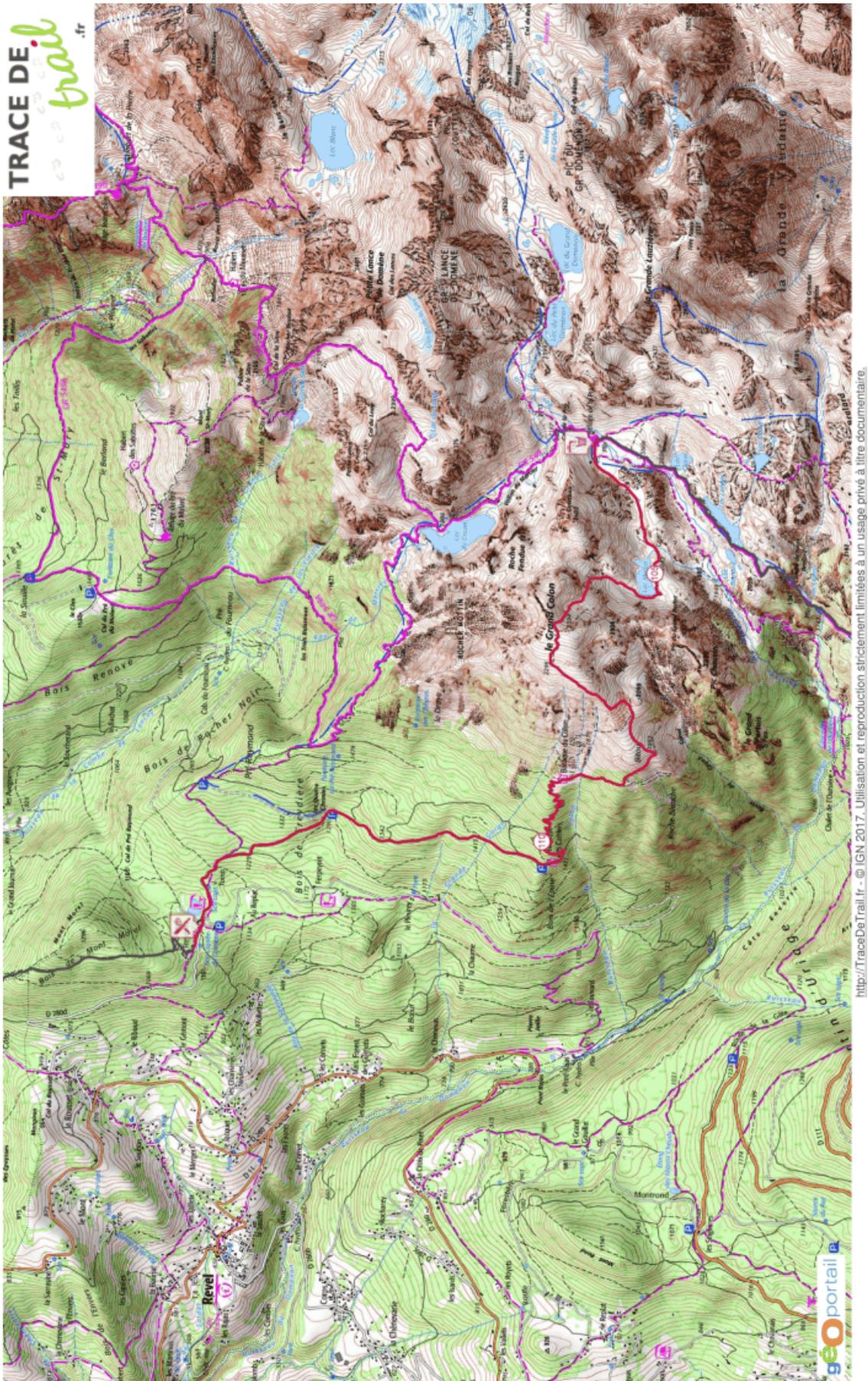


<http://TraceDeTrail.fr> - © IGN 2017. Utilisation et reproduction strictement limitées à un usage privé à titre documentaire.

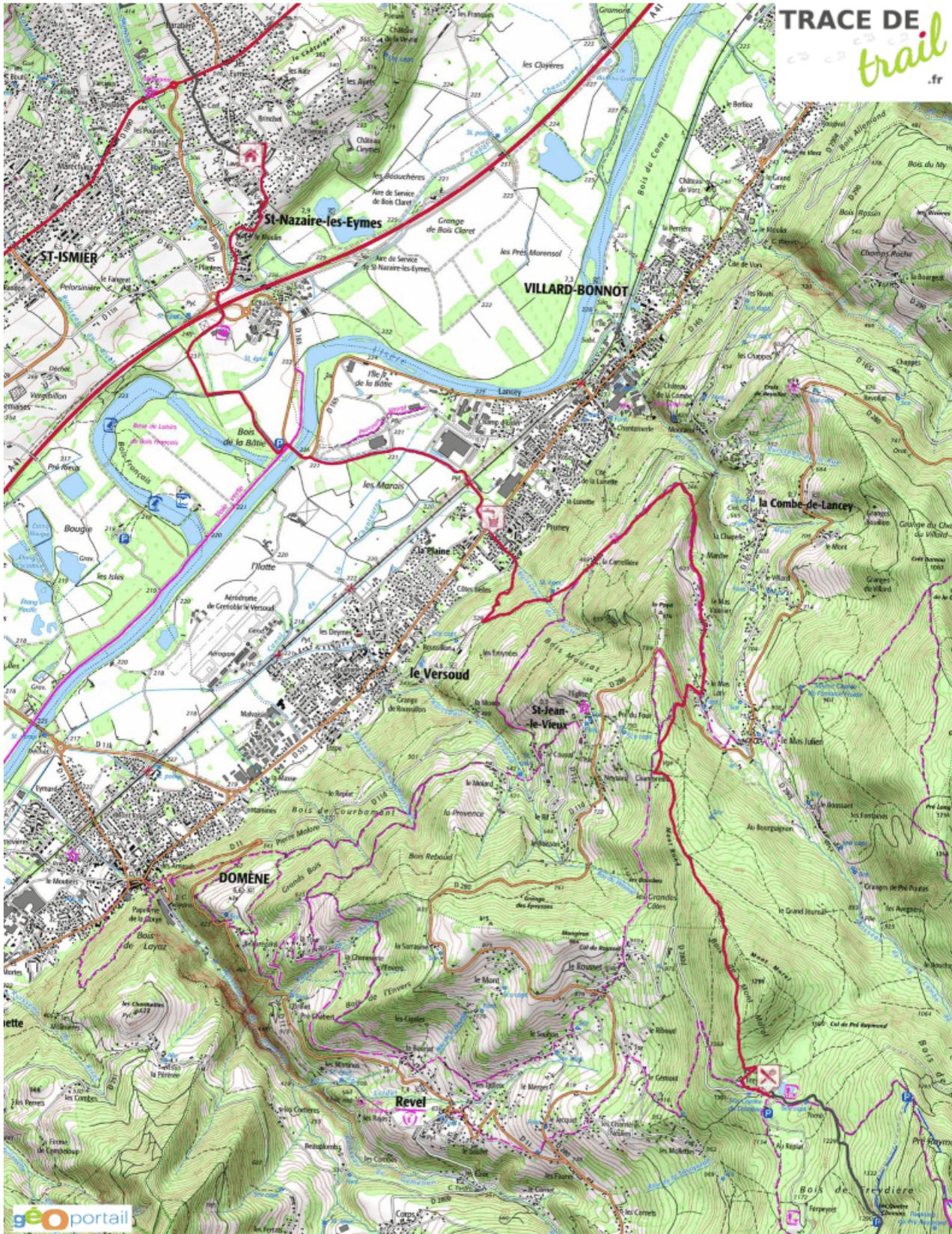
Section 9 : L'Arselle → Croix de Chamrousse → Refuge de la Pra

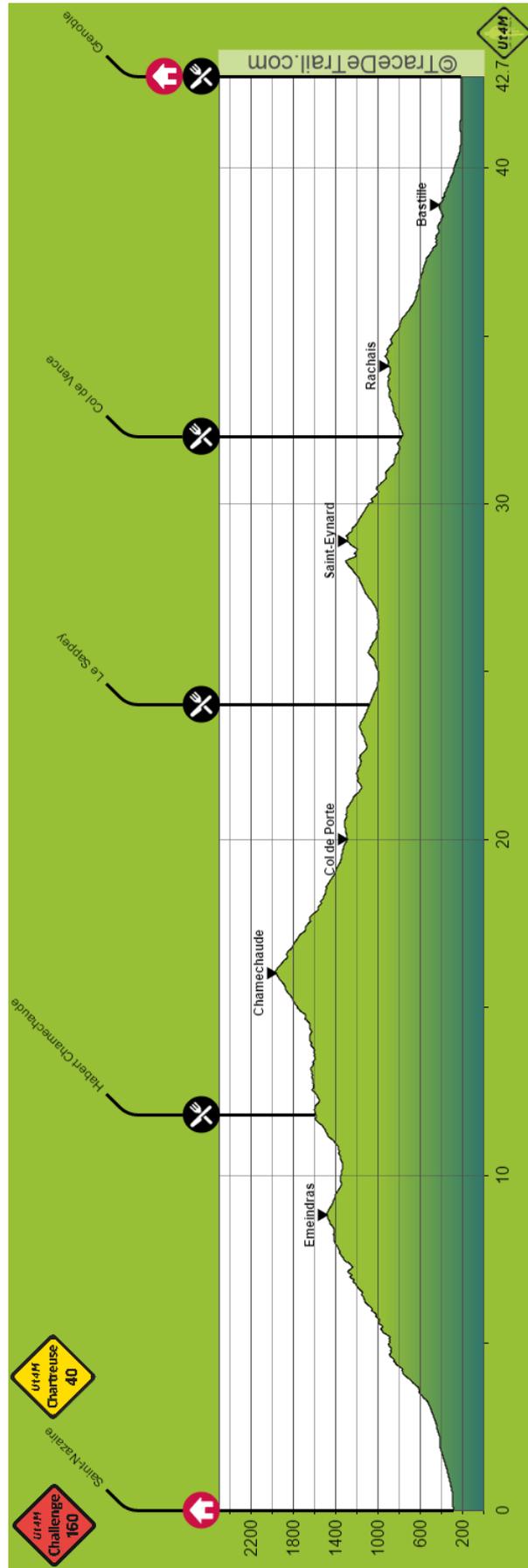


Section 10 : Refuge de la Pra → Freydières

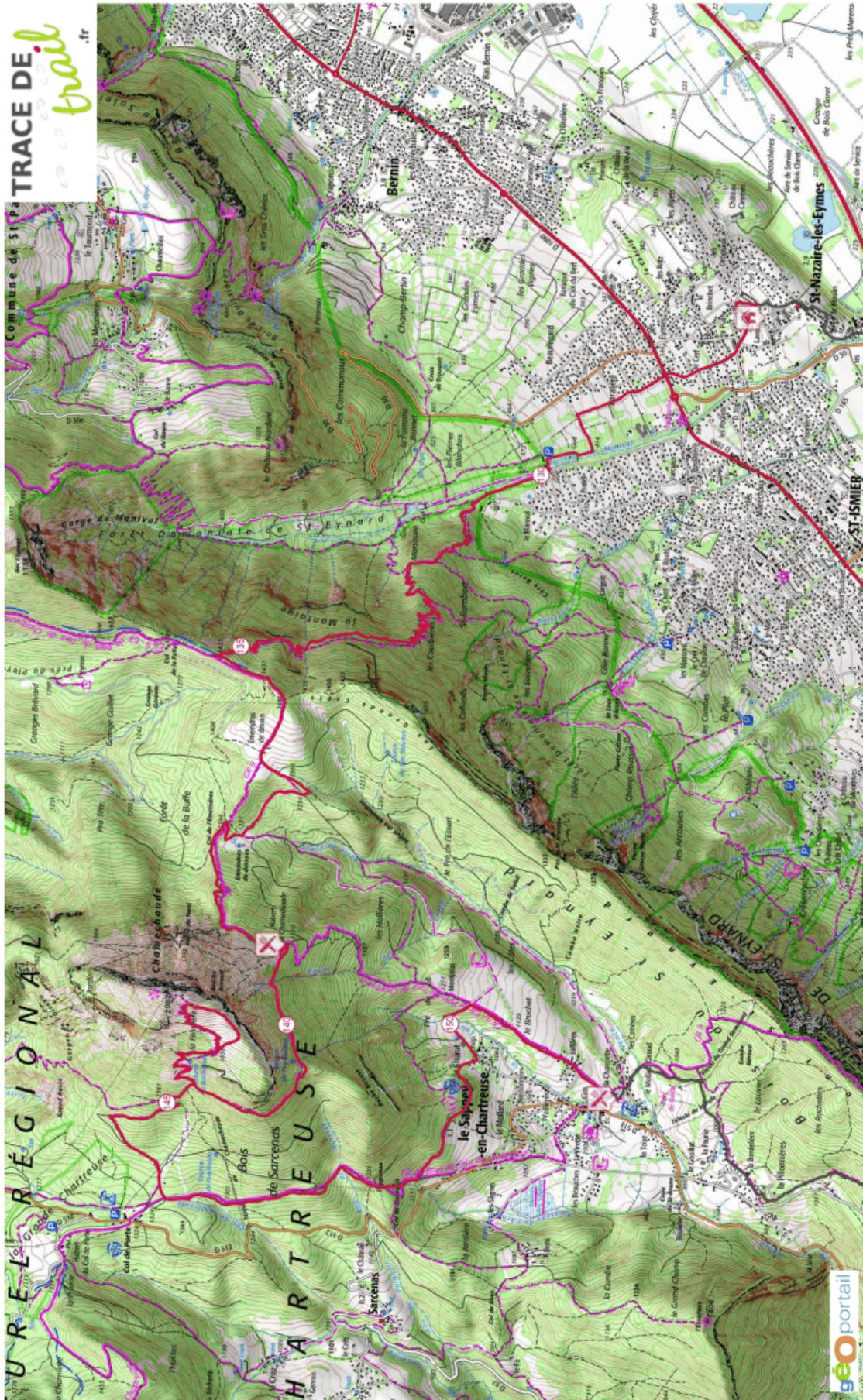


Section 11 : Freydières → Le Versoud → Saint-Nazaire-les-Eymes

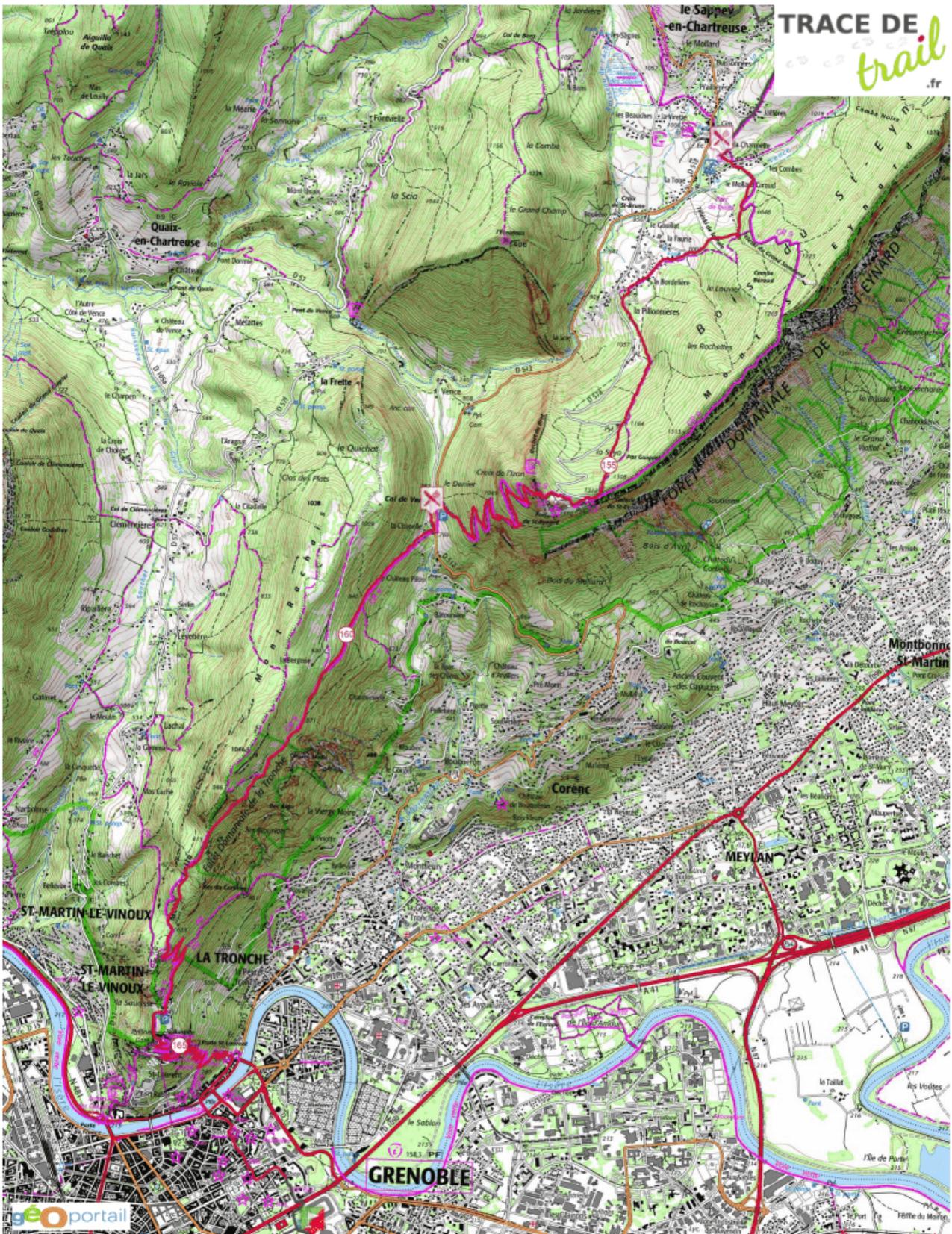




Section 12 : Saint-Nazaire-Les-Eymes -> Habert de Chamechaude -> Le Sappey



Section 13 : Le Sappey → Col de Vence → Grenoble



<http://TraceDeTrail.fr> - © IGN 2017. Utilisation et reproduction strictement limitées à un usage privé à titre documentaire.