

ROADBOOK COUREURS

ULTRA
TOUR
DES
MASSIFS



Ut4M

by

FITNESS
BOUTIQUE



Credit photo : Andy Bryant

22 au 26 août 2018

4 massifs, 12 courses



Bienvenue à Grenoble pour la 6^{ème} édition du l'ultra tour des 4 massifs. De un à quatre massifs, en une fois ou plusieurs jours, c'est un parcours magnifique et varié qui vous attend. Il vous faudra quelque soit le format choisi 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 de cette aventure. Ce roadbook vous permettra 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 6th edition of Ut4M. From one to four mountain ranges, in one shot or several days, it is a wonderful and varied route 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 find your comfort bags, and enjoy a rest area. Volunteers are waiting for you along the adventure. This roadbook will give you the necessary information to be ready on D-Day. Enjoy your race ! We are waiting for you !

Ut4M Team



Nouveautés 2018, laissez-vous tenter !



SOMMAIRE | CONTENTS

Présentation des épreuves / <i>Events overview</i>	4
Programme / <i>Agenda</i>	7
Règlement / <i>Rules</i>	8
★ Organisation / <i>Organization</i>	8
★ Inscription/ <i>Registration</i>	8
★ Points de contrôle et ravitaillements / <i>Check points and food supplies</i>	8
★ Retrait des dossards/ <i>Numbered bibs delivery</i>	9
★ Matériel obligatoire / <i>Mandatory equipment</i>	10
★ Équipement et matériel recommandé / <i>Advised equipment</i>	10
★ Sac confort coureur / <i>Runners confort bags</i>	11
★ Rappels importants / <i>Important reminders</i>	11
★ Barrières horaires / <i>The cut-off times</i>	12
★ 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>	14
★ Balisage / <i>Marking</i>	14
★ Procédure de secours / <i>Security procedure</i>	14
Rendez-vous coureurs / <i>Runners meets</i>	15
Informations pratiques/ <i>Useful informations</i>	18
★ Base de vie de Grenoble / <i>Grenoble base camp</i>	18
★ Où se garer ? / <i>Where to park ?</i>	18
★ Départs / <i>Departures</i>	19
★ Arrivées / <i>Finish line</i>	20
★ Autres informations / <i>Others informations</i>	20
★ Le refuge Ut4M (Ut4M160 Challenge) / <i>The Ut4M refuge (Ut4M160 Challenge)</i>	21
Carte générale du parcours et profil / <i>General race map and profile</i>	22
Point de contrôle et services / <i>Checks points and services</i>	24
★ Ut4M160 Challenge et Ut4M40 Vercors	24
★ Ut4M160 Challenge et Ut4M40 Oisans	24
★ Ut4M160 Challenge et Ut4M40 Belledonne	25
★ Ut4M160 Challenge et Ut4M40 Chartreuse	25
★ Ut4M160 Xtrem	26
★ Ut4M100 Master	27
★ Ut4M20 Vercors	27
★ Ut4M20 Chartreuse	27
Questions fréquentes / <i>FAQ</i>	28
Partenaires / <i>Partners</i>	31



Ut4M160 Xtrem, Ut4M160 Challenge



- ★ 169 kilomètres pour 11 000 mètres de dénivelé
 - ★ 4 massifs traversés : Vercors, Oisans, Belledonne et Chartreuse
 - ★ Deux manières de participer : en solo en une fois (160Xtrem) ou sur quatre jours (160Challenge)
 - ★ Départ le jeudi 23 août 2018 à 8h00 depuis Seyssins pour Ut4M160 Challenge. Voir Ut4M40 pour les autres jours
 - ★ Départ le vendredi 24 août 2017 à 16h00 depuis Seyssins pour Ut4M160 Xtrem
 - ★ Temps maximal : 51 heures ; Arrivée avant dimanche 26 août 2018 à 19h00
 - ★ Les Ut4M160 empruntent des chemins de grande randonnée mais également des sentiers plus techniques, avec des passages en altitude à 2400 mètres. Le tracé passe par les 4 bases de vie : Vif, Rioupérour, Saint-Nazaire-les-Eymes et Grenoble.
- ★ 169 kilometres with a cumulated vertical gain of around 11,000 meters
 - ★ 4 mountains ranges : Vercors, Oisans, Belledonne and Chartreuse
 - ★ Two ways to participate : individual race (160Xtrem) or on four days (160Challenge)
 - ★ Departure on Thursday, August 23, 2018, at 8am from Seyssins for Ut4M160 Challenge. See Ut4M40 for the other days
 - ★ Departure on Friday, August 24, 2018, at 4pm from Seyssins for Ut4M160 Xtrem
 - ★ Cut off : 51 hours ; Arrival before Sunday, August 26, 2018, at 7pm.
 - ★ The Ut4M160 races follow for a large part "Grande Randonnée" trails of the Alps but also more technical trails, with passages in altitude at 2400 meters. The route passes through the 4 base camps : Vif, Rioupérour, Saint-Nazaire-les-Eymes and Grenoble.

Ut4M100 Master



- ★ 95 kilomètres pour 5500 mètres de dénivelé
 - ★ 2 massifs traversés : Belledonne et Chartreuse
 - ★ En solo
 - ★ Départ le samedi 25 août 2018 à 6h00 depuis Uriage
 - ★ Temps maximal : 37 heures ; Arrivée avant dimanche 26 août 2018 à 19h00
 - ★ 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.
- ★ 95 kilometres with a cumulated vertical gain of around 5500 meters
 - ★ 2 mountains ranges : Belledonne and Chartreuse
 - ★ Individual race
 - ★ Departure on Saturday, August 25, 2018, at 6am from Uriage.
 - ★ Cut off : 37 hours ; Arrival before Sunday, August 26, 2018, at 7pm.
 - ★ 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 environ
- ★ 1 massif au choix : Vercors, Oisans, Belledonne ou Chartreuse
- ★ En solo
 - ★ **Ut4M40 Vercors** : 40 kilomètres, 2500 mètres de dénivelé, départ jeudi 23 août 2018 à 8h00, temps maximal de 12 heures.
 - ★ **Ut4M40 Oisans** : 47 kilomètres, 3500 mètres de dénivelé, départ vendredi 24 août 2018 à 7h00, temps maximal de 13 heures.
 - ★ **Ut4M40 Belledonne** : 40 kilomètres, 2500 mètres de dénivelé, départ le samedi 25 août 2018 à 8h00, temps maximal de 12 heures.
 - ★ **Ut4M40 Chartreuse** : 40 kilomètres, 2500 mètres de dénivelé, départ dimanche 26 août 2018 à 7h00, temps maximal de 12 heures.
- ★ Les Ut4M40 Series empruntent les mêmes sections que les Ut4M160.

- ★ 40 kilometres for 2750 metres differential
- ★ 1 mountain in choice : Vercors, Oisans, Belledonne ou Chartreuse
- ★ Individual race
 - ★ **Ut4M40 Vercors** : 40 kilometres with a cumulated vertical gain of around 2500 meters, departure on Thursday, August 23, 2018, at 8am, cut off 12 hours
 - ★ **Ut4M40 Oisans** : 47 kilometres with a cumulated vertical gain of around 3500 meters, departure on Friday, August 24, 2018, at 7am, cut off 13 hours
 - ★ **Ut4M40 Belledonne** : 40 kilometres with a cumulated vertical gain of around 2500 meters, departure on Saturday, August 25, 2018, cut off 12 hours
 - ★ **Ut4M40 Chartreuse** : 40 kilometres with a cumulated vertical gain of around 2500 meters, departure on Sunday, August 26, 2018, at 7am, cut off 12 hours
- ★ The Ut4M40 Series use the same sections as the Ut4M160.

Ut4M20 Series



- ★ 1 massif au choix : Vercors ou Chartreuse
- ★ En solo
 - ★ **Ut4M20 Vercors** : 21 kilomètres, 1700 mètres de dénivelé, départ jeudi 23 août 2018 à 8h00, temps maximal de 6 heures 30.
 - ★ **Ut4M20 Chartreuse** : 20 kilomètres, 500 mètres de dénivelé, départ samedi 25 août 2018 à 22h00, temps maximal de 21 heures.
- ★ Les Ut4M20 Series empruntent les mêmes sections que les Ut4M160.

- ★ 1 mountain in choice : Vercors or Chartreuse
- ★ Individual race
 - ★ **Ut4M20 Vercors** : 21 kilometres with a cumulated vertical gain of around 1700 meters, departure on Thursday, August 23, 2018, at 8am, cut off 6 :30 hours
 - ★ **Ut4M20 Chartreuse** : 20 kilometres with a cumulated vertical gain of around 500 meters, departure on Saturday, August 25, 2018, at 10pm, cut off 21 hours
- ★ The Ut4M20 Series use the same sections as the Ut4M160.

Ut4M10 Trail du Coeur



- ★ 10 km pour 300 mètres de dénivelé environ
- ★ En solo
- ★ Départ samedi 25 août 2018 à 11h depuis Grenoble
- ★ Temps maximal : 3 heures ; Arrivée avant samedi 25 août 2018 à 14h.
- ★ L'Ut4M10 Trail du Coeur est une course semi-urbaine, qui emprunte la fin du parcours de l'Ut4M160 Xtrem.

- ★ 10 kilometres with a cumulated vertical gain of around 300 meters
- ★ Individual race
- ★ Departure on Saturday, August 25, 2018, at 11am
- ★ Cut off 3 hours ; Arrival before Saturday, August 25, 2018, at 2pm.
- ★ The Ut4M10 is a semiurban race, which use the same end sections as the Ut4M160 Xtrem.

Ut4M Graines de Trailers



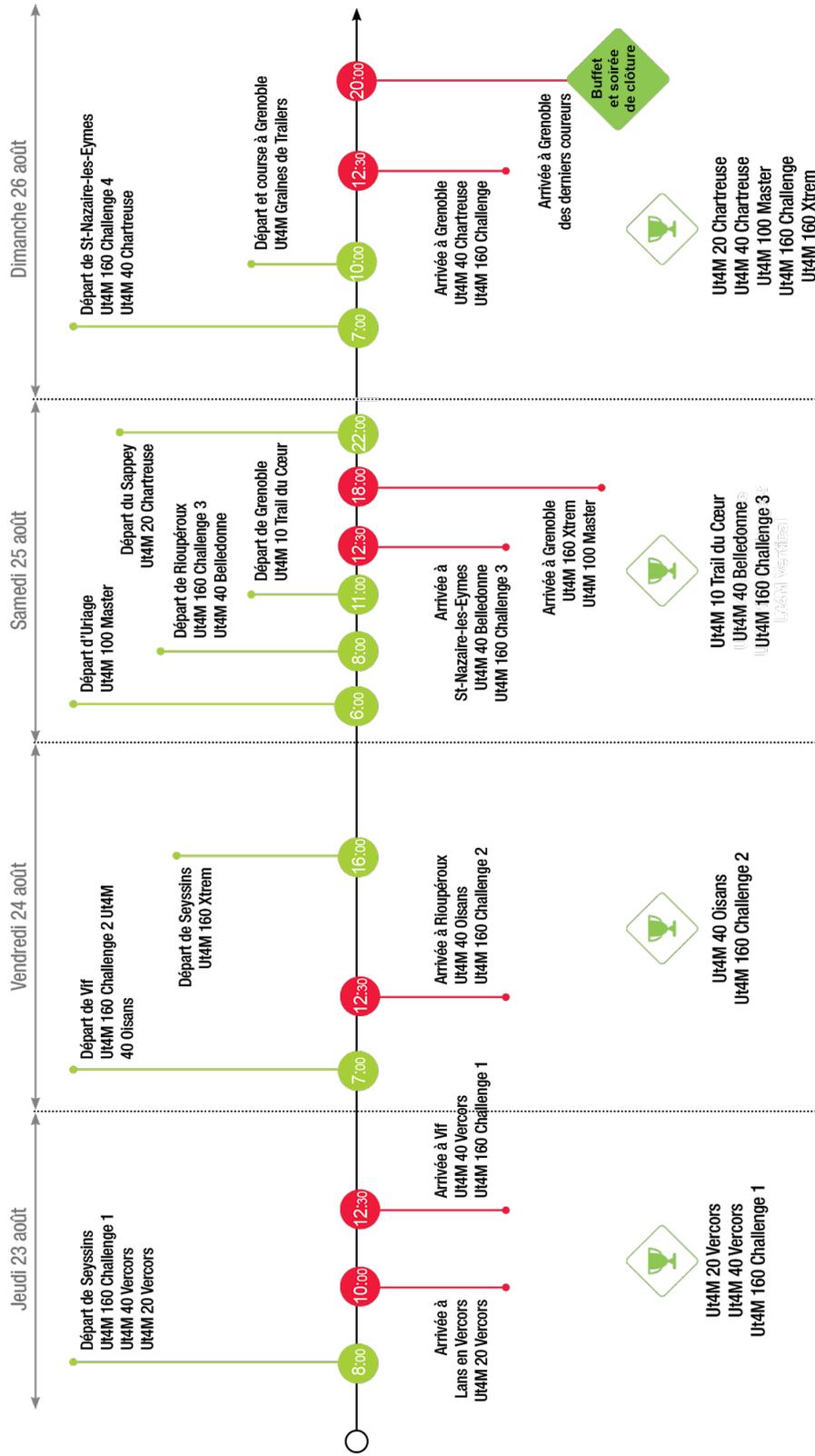
- ★ Courses enfant
- ★ En solo
 - Piste jaune pour les 4/5 ans : 400 m. Départ dimanche 26 août 2018 à 10h00
 - Piste verte pour les 6/7 ans : 800 m. Départ dimanche 26 août 2018 à 10h30.
 - Piste bleue pour les 8/9 ans : 1200 m. Départ dimanche 26 août 2018 à 11h00.
 - Piste rouge pour les 10/11 ans : 1500 m. Départ dimanche 26 août 2018 à 11h30.
 - Piste noire pour les 12/13 ans : 2100 m. Départ dimanche 26 août 2018 à 12h00.
- ★ Les courses enfants se déroulent à proximité de la base de vie de Grenoble et forment une boucle.

- ★ Children race
- ★ Individual race
 - Yellow race for the 4/5 years old : 400 m. Departure on Sunday, August 26, 2018 at 10 am.
 - Green race for the 6/7 years old : 800 m. Departure on Sunday, August 26, 2018 at 10am30.
 - Blue race for the 8/9 years old : 1200 m. Departure on Sunday, August 26, 2018 at 11am.
 - Red race for the 10/11 years old : 1500 m. Departure on Sunday, August 26, 2018 at 11am30.
 - Black race for the 12/13 years old : 2100 m. Departure on Sunday, August 26, 2018 at 12am.
- ★ The children's races take place near the base of life of Grenoble and form a loop.



PROGRAMME | AGENDA

Programme général



Les heures d'arrivée des premiers coureurs sont estimatives.

RÈGLEMENT | RULES

La version originale du règlement est disponible ici : <http://ut4m.fr/>. Seuls les points importants sont rappelés ici.

The original version is available here <http://ut4m.fr/en/>. Only important points are here.

★ ORGANISATION | ORGANIZATION

L'ultra tour des 4 massifs est organisé par l'association GRENOBLE OUTDOOR AVENTURE du 22 au 26 août 2018. L'ultra tour des 4 massifs se déclinent en 12 versions de courses.

The association GRENOBLE OUTDOOR ADVENTURE, hereafter referred to as The Organizer, is organizing the Ultra Tour 4 Massifs (Ut4M) on August 22 to 26, 2018. The event is composed of 12 races.

★ INSCRIPTION | REGISTRATION

- La date limite d'enregistrement des inscriptions est fixée au 31 juillet 2018 pour l'ensemble des courses de l'Ut4M concernées par ce règlement à l'exception de Ut4M20 Vercors pour laquelle les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 21 août 2018 et Ut4M20 Chartreuse pour laquelle les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 24 août 2018.
- Les inscriptions pour l'Ut4M10 peuvent être réalisées sur place, à la base de vie de Grenoble, jusqu'à 9h le 25 août 2018.
- Toute inscription est ferme et définitive.
- Pour valider son inscription, un coureur devra fournir un certificat médical valide.

- *The registration deadline is July 31, 2018 for every Ut4M races concerned by these regulations apart Ut4M20 Vercors for which the registration is open till August 21, 2018 and Ut4M Chartreuse for which the registration is open till August 24, 2018.*
- *The registrations for Ut4M can be done on site, at the Grenoble base camp, until at 9am, August 25, 2018.*
- *All registrations are final.*
- *To validate their registration, runners must submit a valid medical certificate.*

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

Des postes de contrôle et de ravitaillement 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 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
- Ravitaillement complet au niveau des bases de vie : idem ci-dessus + plats chauds. Il est également possible de prendre une douche (uniquement eau froide à Rioupéroux)

- *Light food supplies : drinks, sweet and salty foods*
- *Full food supplies at the base camps : same above + hot dishes. It is also possible to have a shower (only cold water in Rioupéroux)*

★ RETRAIT DES DOSSARDS | NUMBERED BIBS DELIVERY

La remise des dossards se fait au village de la course à Grenoble sur les horaires suivants :

- Ut4M20 Vercors, Ut4M40 Vercors et Ut4M160 Challenge : mercredi 22 août 2018 de 14h à 20h
- Ut4M40 Oisans : jeudi 23 août 2018 de 14h à 20h
- Ut4M160 Xtrem : jeudi 23 août 2018 de 14h à 20h et vendredi 24 août 2018 de 9h à 13h
- Ut4M100 Master et Ut4M40 Belledonne : vendredi 25 août 2018 de 14h à 20h
- Ut4M20 Chartreuse et Ut4M40 Chartreuse : samedi 25 août 2018 de 14h à 20h
- Ut4M10 Trail du Coeur : vendredi 24 août de 16h à 20h (attention au magasin Ekosport à Saint-Martin-D'Hères) et le samedi 25 août de 7h à 9h

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.

Nous attirons votre attention sur le fait que nous ne fournissons pas les épingles à nourrice pour accrocher le dossard.

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 numbered bibs are delivered at the race village in Grenoble on the following hours :

- *Ut4M20 Vercors, Ut4M40 Vercors and Ut4M160 Challenge : Wednesday, August 22, 2018 from 2pm to 8pm.*
- *Ut4M40 Oisans : Thursday, August 23, 2018 from 2pm to 8pm.*
- *Ut4M160 Xtrem : Thursday, August 23, 2018 from 2pm to 8pm and Friday, August 24, 2018 from 9am to 1pm.*
- *Ut4M100 Master and Ut4M40 Belledonne : Friday, August 25, 2018 from 2pm to 8pm.*
- *Ut4M20 Chartreuse and Ut4M40 Chartreuse : Saturday, August 25, 2018, from 12am to 2pm and 5pm to 8pm.*
- *Ut4M10 Trail du Coeur : Friday, August 25, 2018 from 4pm to 8pm (at Ekosport shop at Saint-Martin-D'Hères) and Saturday, August 25, 2018 from 8am to 10am.*

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.

We attract your attention to the fact that we do not provide safety pins to hang the bib.

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.

★ MATÉRIEL OBLIGATOIRE | MANDATORY EQUIPMENT

Matériel / Equipment	Ut4M160 Xtrem	Ut4M100 Master	Ut4M160 Challenge	Ut4M40	Ut4M20
Gobelet personnel / Personal cup	X	X	X	X	X
Réserve d'eau min 1,5L/ Water supply	X	X	X	X	X
Réserve alimentaire / Food supply	X	X	X	X	X
Couverture de survie / Blanket	X	X	X	X	X
Sifflet / Whistle	X	X	X	X	X
Téléphone mobile / Mobile phone	X	X	X	X	X
Bande élastique / Self-adhesive bandage	X	X	X	X	X
Veste avec capuche imperméable et respirante / Waterproof and breathable jack with hood	X	X	X	X	X
Buff ou casquette ou équivalent / Buff or cap	X	X	X	X	X
Fiche pour traitement médical en cours / Document for ongoing medical treatment	X	X	X	X	X
Lampe principale avec pile de rechange / Main lamp with spare batteries	X	X	X	X	X(2)
Lampe d'appoint / Second lamp	X	X			
Pantalou ou collant long / Trousers or running tights	X	X	X	X	
Vêtement chaud manche longue (2nd couche) / Warm long-sleeved clothing (second layer)	X	X	X(1)	X(1)	X(2)
Surpantalou imperméable / Waterproof over trousers	X (1)	X (1)			
Bonnet / Winter hat	X (1)	X (1)			
Gants chauds et imperméables / Warm and impermeable gloves	X (1)	X (1)			

Vous devez posséder le matériel obligatoire tout au long de la course (contrôles possibles à tout moment).

You must have mandatory equipment throughout the race (possible checks at any time).

(1) : L'organisation pourra décider avant le départ de la course de rendre cet équipement recommandé et non plus obligatoire. (en fonction des prévisions météorologiques). L'annonce sera faite au moment du briefing de la 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) : ce matériel est indispensable pour Ut4M20 Chartreuse seulement (course de nuit)

(2) For Ut4M20 Chartreuse only (race by night). No mandatory equipment for Ut4M10.

Aucun matériel obligatoire pour l'Ut4M10.

★ EQUIPEMENT ET MATÉRIEL RECOMMANDÉ | ADVISED EQUIPMENT

- Boussole, carte du parcours, roadbook
- Bâtons télescopiques
- Vêtements de rechange
- Crème solaire, vaseline ou crème anti-échauffement
- Trousse médicale de 1ère urgence
- Une somme minimum de 20 €
- Compass, road map, roadbook
- Telescopic poles
- Spare clothes
- Sunscreen, Vaseline or anti-heating cream
- First emergency medical kit
- A minimum sum of 20 €

★ SAC CONFORT COUREUR | RUNNERS CONFORT BAGS

Selon le format de la course, un ou plusieurs sacs d'une contenance de 30 litres sont 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 lundi 27 août 2018 à 12h à Grenoble, même en cas d'abandon. Pas de sac pour Ut4M20 Vercors, Ut4M40 Chartreuse (dernière étape du Challenge), Ut4M20 Chartreuse et Ut4M10.

Depending on the race, one or several bags of 30 litres will be given to the runners during the numbered bib delivery. Each bag 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 Monday, August 27, 2018 at Grenoble, even in case of abandonment. No bag for Ut4M20 Vercors, Ut4M40 Chartreuse (last step for Challenge), Ut4M20 Chartreuse and Ut4M10.

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

★ RAPPELS IMPORTANTS | IMPORTANT REMINDERS

- Compte tenu de la distance, certaines épreuves de l'Ut4M se déroulent de jour et de nuit.
- Les coureurs doivent impérativement respecter le code de la route lorsque le parcours emprunte ou traverse des voies de circulation.
- Ces courses se déroulent sur le principe de l'autosuffisance et imposent aux coureurs une certaine autonomie.
- 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.
- Les courses sont ouvertes à toute personne, homme ou femme, née avant le 31 décembre 1998 (catégories espoirs à vétéran), licenciée ou non, sauf pour l'Ut4M10 (ouverte à toute personnes née avant le 31 décembre 2000).
- Given the distances, these events take place during the day and the night.*
- Runners must respect the highway code when the path crosses or runs along roads.*
- These races take place on the principle of self-sufficiency and require from runners some autonomy.*
- 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.*
- The races are open to anyone, male or female, born before December 31, 1998 (categories from Under 23 to Master), licensed or not, except for Ut4M10 (open to anyone born before December 31, 2000).*

★ 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.

Cut-off times written on our website are references.

Les barrières horaires indiquées sur notre site internet sont prises pour références

★ 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.**
 - 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.
 - Le coureur conserve son dossard invalidé qui lui sert de justificatif pour récupérer ses sacs confort, accéder aux navettes, repas, salles de soins. . .
 - 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.
 - 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.
- *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.*
 - *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.*
 - *The runner keeps his/her bib disabled, it serves as proof to get the drop bags, access to the shuttles, meals, treatment rooms...*
 - *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.*
 - *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'Ut4M travaille chaque année à l'amélioration des mesures visant à limiter les impacts des courses sur l'environnement. 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 trailer se doit de le respecter et de participer à sa préservation. Nous comptons sur vous pour adopter une attitude responsable et la faire partager à ceux qui vous accompagnent.

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, veillez à rester sur les sentiers. N'utilisez pas de raccourcis en particulier sur les sentiers les plus sensibles au ravinement par temps de pluie. Des panneaux spécifiques sont mis en place dans les secteurs jugés les plus sensibles.

Les parcours traversent ou passent à proximité d'espaces naturels à vocation particulière : une réserve naturelle (la tourbière du Lac Luitel), 2 sites Natura 2000 (« Cembraie, pelouses, lacs et tourbières de Belledonne, de Chamrousse au Grand Colon », et « Zones humides de la Chaîne des Hurtières »), un APPB, un espace naturel sensible (« Tourbière de l'Arselle ») et un site Natura 2000 (« Landes, tourbières et habitats rocheux du massif du Taillefer »).

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).

The UT4M team works each year to improve measures to limit the impact of race on the environment. 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. We rely on you to take a responsible attitude and to share it with the people coming with you.

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. Resist the temptation to follow short-cuts, which can be a source of serious erosion in heavy rain. There are specific signs in the most sensitive areas.

The routes cross or pass nearby natural areas with particular vocation : one NATURE RESERVE (bog of Lake Luitel), 2 Natura 2000 sites (« Cembraie, meadows, Belledonne lakes and bogs, from Chamrousse to Grand Colon », and « Wetlands of the Hurtières chain »), one APPB, sensitive natural area (« Bogs of Arselle ») and one Natura 2000 site ("Landes, tourbières et habitats rocheux du massif du Taillefer").

Advice to recce supporters : you may not park off-road in sensitive areas, including on the plateau of l'Arselle, the way up to Lac Archard, and on the plateau of la Pra.

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 :

1- Contactez les secours

- en appelant le **PC sécurité au +33 (0)6 52 76 35 88**
- en rejoignant le point bénévole (ravitaillement, point de contrôle...) le plus proche
- en demandant à un autre coureur de prévenir les secours

2 - Signalez votre position

- par téléphone : dernier pointage, dernier ravitaillement, ...
- par l'usage du sifflet si nécessaire

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)

Numéro PC course (si vous êtes perdus) : sera communiqué au briefing

You are the victim of an accident or witness to an accident :

1- Call the emergencies service

- call **the PC security on +33 (0) 6 52 76 35 88**
- join the nearest volunteer's point (food supply, check point...)
- ask another runner to alert the security station

2 - Report your location

- by phone : know your last check in, last food supply, ...
- by the use of the whistle if necessary

3 - Change your clothes if possible, cover yourself and use your survival cover if necessary. (hot : silver side outside/cold : gold side outside)

PC race number (if you are lost) : will be communicated during the briefing

			
Départ / <i>Departure</i>	24/08/18 : 16 :00 (Seyssins)	Voir les Ut4M40 / <i>See the Ut4M40</i>	25/08/18 : 6 :00 (Uriage)
Ouverture sas de départ * / <i>Opening departure zone</i>	24/08/18 : 14 :00 (Seyssins)	Voir les Ut4M40 / <i>See the Ut4M40</i>	25/08/18 : 4 :30 (Uriage)
Fermeture sas de départ * / <i>Closing departure zone</i>	24/08/18 : 15 :30 (Seyssins)	Voir les Ut4M40 / <i>See the Ut4M40</i>	25/08/18 : 5 :30 (Uriage)
Briefing* / <i>Briefing</i>	23/08/18 : 16 :30 puis 18 :00 et 24/08/18 : 10 :00 (Grenoble)	22/08/18 : 16 :30 puis 18 :00 (Grenoble)	24/08/17 : 16 :30 puis 18 :00 (Grenoble)
Retrait des dossards (Grenoble) / <i>Number bibs delivery</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 23/08/18 : 14 :00->20 :00 • 24/08/18 : 9 :00->13 :00 	<ul style="list-style-type: none"> • 22/08/18 : 14 :00->20 :00 	<ul style="list-style-type: none"> • 24/08/18 : 14 :00->20 :00
Plage horaire de dépôt des sacs / <i>Time range for bag deposits</i>	24/08/18 : 13 :00->14 :30 (Seyssins)	Voir les Ut4M40 / <i>See the Ut4M40</i>	25/08/2018 : dès 4 :00 (Uriage)
Plage horaire pour récupérer les sacs / <i>Time range for bag taking **</i>	25/08/18 20 :00-> 26/08/18 19 :00 ainsi que 27/08/2018 : 9 :00-> 12 :00 (Grenoble)	Voir les Ut4M40 / <i>See the Ut4M40</i>	25/08/18 : 20 :00->26/08/18 19 :00 ainsi que 27/08/2018 : 9 :00->12 :00 (Grenoble)
Pasta Party (Grenoble, Palais des Sports)	23/08/18 : 19 :00->21 :00	Tous les soirs de 19h à 21h (Hors option bivouac) / <i>Every night from 19 :00 to 21 :00 (except bivouac option)</i>	24/08/18 : 19 :00->21 :00
Refuge Ut4M (Montbonnot) 22/08/18 19 :00 -> 27/08/18 12 :00		Pasta party tous les soirs de 19h à 21h au Refuge Ut4M pour les coureurs avec l'option bivouac / <i>Pasta party every night from 19 :00 to 21 :00 at Ut4M Refuge for the runners with bivouac option</i>	
Navettes aller * / <i>Shuttles to come</i>	Pas de navette / <i>No shuttle</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 23/08/18 : 6 :00 (Refuge Ut4M) • 24/08/18 : 4 :45 (Refuge Ut4M) • 25/08/18 : 5 :00 (Refuge Ut4M) • 26/08/18 : 5 :00 (Refuge Ut4M) 	<ul style="list-style-type: none"> • Base de vie de Grenoble (musée) : 25/08/18 4 :00 • Parking Vallier Catane : 25/08/18 4 :10
Navettes retour * / <i>Shuttles to come back</i>	Pas de navette / <i>No shuttle</i>	Voir les Ut4M40 / <i>See the Ut4M40</i>	Pas de navette / <i>No shuttle</i>
Podium / <i>Podium</i>	26/08/18 : 17 :00 (Grenoble)	<ul style="list-style-type: none"> • 23/08/18 : 16 :00 (Grenoble) • 24/08/18 : 16 :00 (Grenoble) • 25/08/18 : 16 :00 (Grenoble) • 26/08/18 : 17 :00 (Grenoble) 	26/08/18 : 17 :00 (Grenoble)
Espace de récupération / <i>Recovery place</i>		Jeudi et vendredi : 17 :30->20 :30 (Refuge Ut4M) et tous les soirs 18 :00 -> 21 :00 (Grenoble) / <i>Thursday and Friday : 17 : 30-> 20 :30 (Refuge Ut4M) and every evening 18 :00 -> 21 :00 (Grenoble)</i>	

* 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.*

** Ces horaires sont donnés à titre indicatif. / *These times are given as an indication*

				
Départ / Departure	23/08/18 : 8 :00 (Seyssins)	24/08/18 : 7 :00 (Vif)	25/08/18 : 8 :00 pour Challenge, 8 :30 pour Ut4M40 (Rioupéroux)	26/08/18 : 7 :00 (Saint-Nazaire-Les-Eymes)
Ouverture sas de départ * / Opening departure zone	23/08/18 : 6 :30 (Seyssins)	24/08/18 : 5 :30 (Vif)	25/08/18 : 6 :30 pour Challenge, 8 :00 pour Ut4M40 (Rioupéroux)	26/08/18 : 5 :30 (Saint-Nazaire-Les-Eymes)
Fermeture sas de départ * / Closing departure zone	23/08/18 : 7 :30 (Seyssins)	24/08/18 : 6 :30 (Vif)	25/08/18 : 7 :30 pour Challenge, 8 :20 pour Ut4M40 (Rioupéroux)	26/08/18 : 6 :30 (Saint-Nazaire-Les-Eymes)
Briefing / Briefing *	23/08/18 : 7 :30 (Grenoble)	24/08/18 : 6 :30 (Vif)	25/08/18 : 7 :30 pour Challenge, 8 :20 pour Ut4M40(Rioupéroux)	26/08/18 : 6 :30 (Saint-Nazaire-Les-Eymes)
Retrait des dossards (Grenoble) / Number bibs delivery	22/08/18 : 14 :00->20 :00	23/08/18 : 14 :00->20 :00	24/08/18 : 14 :00->20 :00	25/08/18 : 14 :00->20 :00
Plage horaire de dépôt des sacs ** / Time range for bag deposits	23/08/2018 : dès 6 :00 (Seyssins)	24/08/2018 : dès 5 :00 (Vif)	25/08/2018 : dès 6 :00 (Rioupéroux)	Pas de sac / No bag
Pasta Party (Grenoble)	22/08/18 : 19 :00->21 :00	23/08/18 : 19 :00->21 :00	24/08/18 : 19 :00->21 :00	25/08/18 : 19 :00->21 :00
Navettes aller * / Shuttles to come	Pas de navettes pour Ut4M40 Vercors (prendre tram C) / No shuttles for Ut4M40 Vercors	<ul style="list-style-type: none"> • Base de vie de Grenoble (musée) : 24/08/18 4 :45 • Parking Vallier Cattané : 24/08/18 5 :00 	<ul style="list-style-type: none"> • Base de vie de Grenoble (musée) : 25/08/2018 : 5 :00 • Parking Vallier Cattané : 25/08/2018 : 5 :15 	<ul style="list-style-type: none"> • Base de vie de Grenoble (musée) : 26/08/2018 : 5 :00 • Parking Vallier Cattané : 26/08/2018 : 5 :15
Navette retour / Shuttles to back	23/08/18 : dès 16 :00 (Vif)	24/08/18 : dès 16 :00 (Rioupéroux)	25/08/18 : dès 16 :00 (Saint-Nazaire-Les-Eymes)	Arrivée à Grenoble /Finish at Grenoble
Podium / Podium	23/08/18 : 15 :00 (Vif)	24/08/18 : 15 :00 (Rioupéroux)	25/08/18 : 15 :00 (Saint-Nazaire-Les-Eymes)	26/08/18 : 16 :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.

			
Départ / <i>Departure</i>	23/08/18 : 8 :00 (Seyssins)	25/08/18 : 22 :00 (Sappey-en-Chartreuse)	25/08/18 : 11 :00 (Grenoble)
Ouverture sas de départ * / <i>Opening departure zone</i>	23/08/18 : 6 :30 (Seyssins)	25/08/18 : 20 :30 (Sappey-en-Chartreuse)	25/08/18 : 10 :00 (Grenoble)
Fermeture sas de départ * / <i>Closing departure zone</i>	23/08/18 : 7 :30 (Seyssins)	25/08/18 : 21 :30 (Sappey-en-Chartreuse)	25/08/18 : 10 :45 (Grenoble)
Briefing / <i>Briefing *</i>	23/08/18 : 7 :30 (Seyssins)	25/08/18 : 21 :30 (Sappey-en-Chartreuse)	25/08/18 : 10 :45 (Grenoble)
Retrait des dossards (Grenoble) / <i>Number bibs delivery</i>	22/08/18 : 14 :00->20 :00	25/08/18 : 14 :00->20 :00	<ul style="list-style-type: none"> • 24/08/18 : 16 :00->20 :00 (magasin Ekosport Saint-Martin-d'Hères) • 25/08/18 : 7 :00 -> 9 :00 (Base de vie de Grenoble)
Pasta Party (Grenoble)	22/08/18 : 19 :00->21 :00	24/08/18 : 19 :00->21 :00	24/08/18 : 19 :00->21 :00
Navettes aller * / <i>Shuttles to come</i>	Pas de navettes pour Ut4M20 Vercors (prendre tram C) / <i>No shuttles for Ut4M20 Vercors</i>	Base de vie de Grenoble : 25/08/2018 : 20 :00	Pas de navettes pour Ut4M10 / <i>No shuttles for Ut4M10</i>
Navette retour / <i>Shuttles to back</i>	25/08/18 : dès 12 :00	Arrivée à Grenoble / <i>Finish at Grenoble</i>	Arrivée à Grenoble / <i>Finish at Grenoble</i>
Podium / <i>Podium</i>	23/08/18 : 16 :00 (Grenoble)	26/08/18 : 16 :00 (Grenoble)	25/08/18 : 13 :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.*

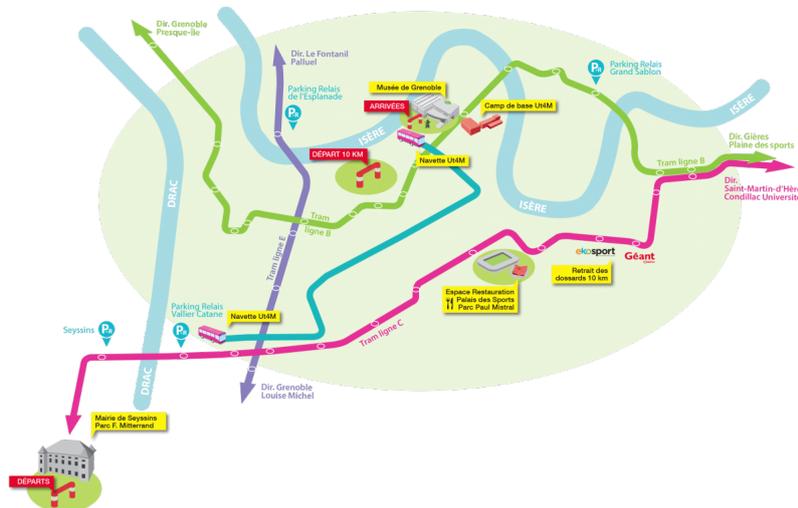
** Les sacs sont à récupérer sur le lieu d'arrivée de la course. / *The bags can be recovered on the race arrival point.*

★ **BASE DE VIE DE GRENOBLE | GRENOBLE BASE CAMP**

Esplanade François Mitterrand, 5 place de Lavalette, 38000 Grenoble



★ **OÙ SE GARER ? | WHERE TO PARK ?**



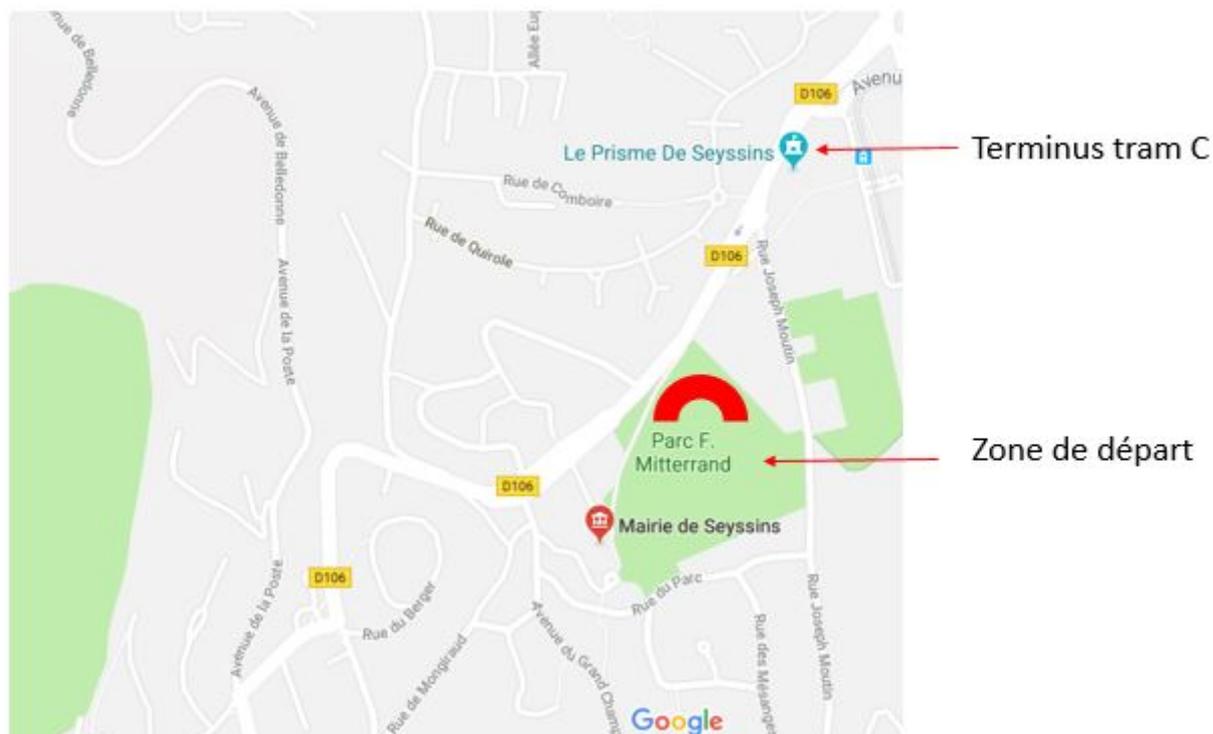
Pour vous garer, utiliser les parkings relais ! Toutes les infos sur le site TAG : <https://www.tag.fr/>. La SMTC vous permet de prendre les transports en communs gratuitement sur présentation du dossier !

To park, use the parkings relay ! All information on the TAG website : <https://www.tag.fr/>. The TCMS allows you to take public transport for free on presentation of the bib !

★ DÉPARTS | DEPARTURES

Ut4M160 Xtrem, Ut4M40 Vercors, Ut4M160 Challenge J1, Ut4M20 Vercors

Parc François Mitterrand, 38180 Seyssins



Ut4M100 Master

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

Ut4M40 Oisans et Ut4M160 Challenge J2

Salle Polyvalente, Rue du 19 Mars 1962, 38450 Vif

Ut4M40 Belledonne et Ut4M160 Challenge J3

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

Ut4M40 Chartreuse et Ut4M160 Challenge J4

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

Ut4M20 Chartreuse

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

Ut4M10 Trail du Coeur

Place Victor Hugo, 38000 Grenoble

☆ ARRIVÉES | FINISH LINE

Ut4M160 Xtrem, Ut4M160 Challenge J4, Ut4M100 Master, Ut4M20 Chartreuse, Ut4M10 Trail du Coeur

Esplanade François Mitterrand, 5 place de Lavalette, 38000 Grenoble

Ut4M40 Vercors et Ut4M160 Challenge J1

Salle Polyvalente, Rue du 19 Mars 1962, 38450 Vif

Ut4M40 Oisans et Ut4M160 Challenge J2

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

Ut4M40 Belledonne et Ut4M160 Challenge J3

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

Ut4M20 Vercors

La Sierre, 38250 Lans-en-Vercors

☆ AUTRES INFORMATIONS | OTHERS INFORMATIONS

- Une fois que vous avez retiré votre dossard, pensez-bien à récupérer votre cadeau de bienvenue dans le village Ut4M !
- 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.
- 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 à la base de vie de Grenoble sur écran géant.
- Il n'y a pas de systèmes de consignes à la base de vie de Grenoble.
- Il n'est pas possible de dormir à la base de vie de Grenoble.
- *Once you have removed your bib, be sure to pick up your welcome gift into the Ut4M village !*
- *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.*
- *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 Grenoble base camp on a giant screen.*
- *There are no deposit boxes at the Grenoble base camp.*
- *It is not possible to sleep at the Grenoble base camp.*

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

Le refuge Ut4M est réservé aux coureurs du *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.* Il sera déservi par les navettes *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.* Il sera possible de prendre le petit déjeuner sur place et le repas du soir. *It will be possible to have breakfast there and dinner. There is no shuttle between the Grenoble base camp and the Ecole des Pupilles de l'Air put in place by the organisation.*

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



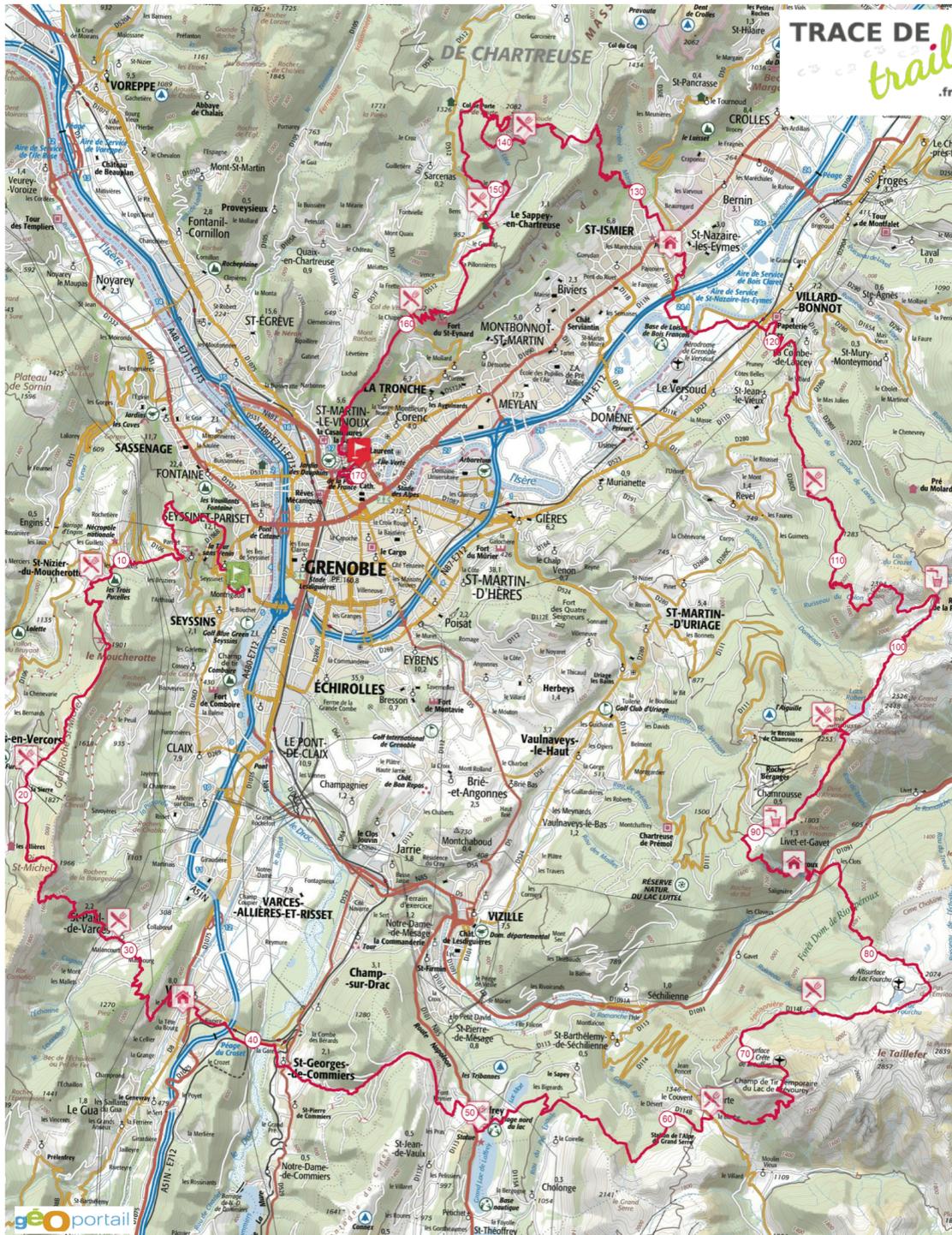
Informations complémentaires :

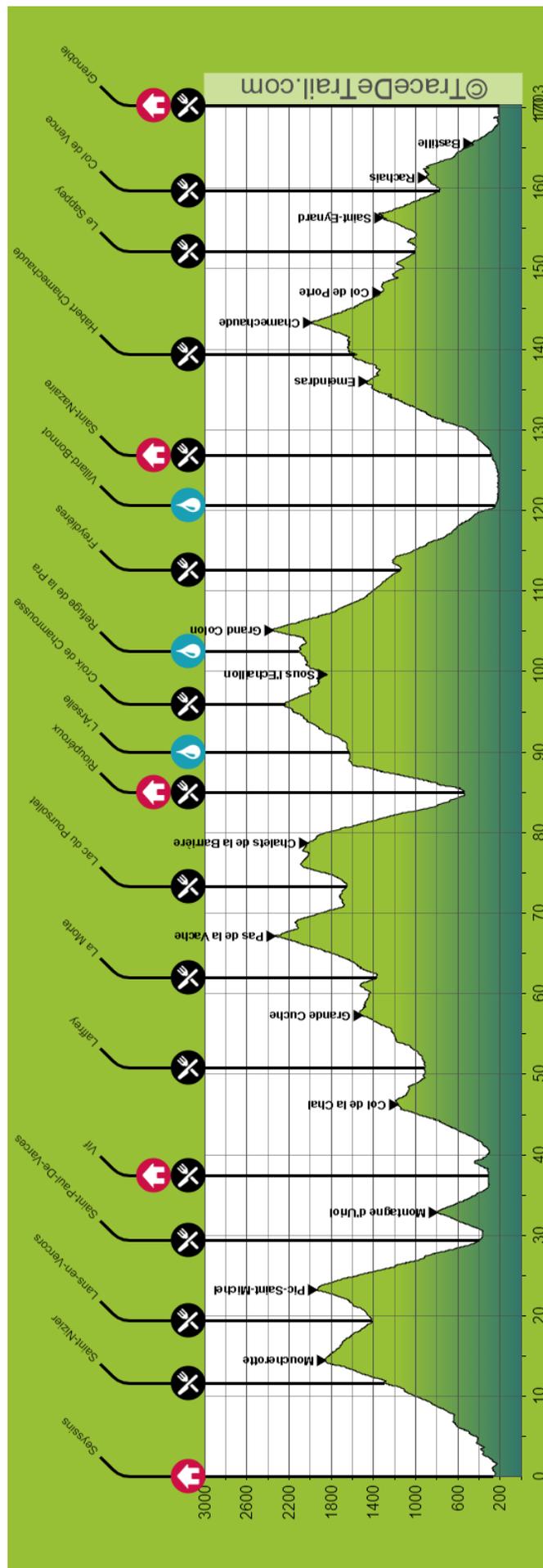
- Parking fermé à disposition (fermeture à 23h)
 - Chambre de 4 (2*2 lits) non fermées à clé avec sanitaires, affectations selon vos desiderata
 - Apporter draps/sac de couchage/serviettes/cadenas pour le placard
 - Possibilité de laver les chaussures à l'extérieur
 - Pas de machine à laver dans les bâtiments
 - Endroits de détente extérieurs et intérieurs
 - Frigos à disposition des coureurs
 - Espace récupération : jeudi et vendredi, de 17h30 à 20h30 (kinés et podologues) au refuge. Espace récupération au musée également.
 - Briefing étape du lendemain 19h et 21h30 au refuge
- Additional informations :*
- Closed parking available (closing at 23h)
 - Room of 4 (2 * 2 beds) not locked with sanitary, assignments according to your wishes
 - Bring sheets / sleeping bag / towels / padlocks to the closet
 - Possibility of washing shoes outside
 - No washing machine in buildings
 - Outdoor and indoor relaxation areas
 - Fridges available to runners
 - Space recovery : Thursday and Friday, from 17 :30 to 20 :30 (physiotherapists and chiroprpodists) at the shelter. Space recovery at the museum also.
 - Briefing stage next day at 19h and 21h30 at the refuge



MAP AND PROFILE

Pour le détail du parcours par section, merci de consulter le document "Parcours détaillé".
For the details of the route per section, thanks to look the document "Parcours détaillé".





POINTS DE CONTRÔLE ET SERVICES | CHECK POINTS AND SERVICES

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

★ UT4M160 CHALLENGE ET UT4M40 VERCORS

Point de contrôle / <i>Check points</i>	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Barrières horaires / <i>Cut-off times</i>	Particularités / <i>Features</i>
Départ Seyssins	220	0	0	0	23/08/18 8 :00	
Chemin des Vouillants	220	4,5	10	10		
Saint-Nizier-du-Moucherotte	1240	13,2	1030	10	23/08/18 11 :45	
Moucherotte	1900	16,6	1690	10		
Lans-en-Vercors	1410	21,2	1690	500	23/08/18 14 :25	
Pic Saint Michel	1960	25,5	2240	500		
Saint-Paul-de-Varces	370	31,7	2240	2090	23/08/18 17 :40	
Montagne d'Uriol	800	35,5	2670	2090		
Arrivée Vif	310	39.9	2670	2580	23/08/18 20 :00	

★ UT4M160 CHALLENGE ET UT4M40 OISANS

Point de contrôle / <i>Check points</i>	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Barrières horaires / <i>Cut-off times</i>	Particularités / <i>Features</i>
Départ Vif	310	0	0	0	24/08/18 7 :00	
Col de la Chal	1180	9,2	990	120		
Laffrey	900	13,6	990	400	24/08/18 10 :20	
Grande Cuche	1550	20,7	1700	460		
La Morte	1370	25,3	1800	740	24/08/18 13 :20	
Pas de la Vache	2350	30,2	2780	740		
Lac du Poursollet	1650	36,3	2880	1540	24/08/18 17 :00	
Pas de l'Enviou	2075	40,7	3350	1585		
Les Chalets de la Barrière	1870	42,9	3350	1790	24/08/18 19 :00	
Arrivée Rioupéroux/La Salignière	540	47,3	3370	3140	24/08/18 20 :00	

Eau froide uniquement à Rioupéroux.

★UT4M160 CHALLENGE ET UT4M40 BELLEDONNE

Point de contrôle / <i>Check points</i>	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Barrières horaires / <i>Cut-off times</i>	Particularités / <i>Features</i>
Départ Rioupéroux/La Salignière	470	0	0	0	25/08/18 8 :00	  
L'Arselle	1630	6,6	1160	0	25/08/18 11 :20	 
Croix de Chamrousse	2240	11,8	1770	0	25/08/18 13 :00	  
Sous l'Echaillon	1840	15,2	1700	400		
Refuge de la Pra Grand Colon	2100	17,9	2030	400	25/08/18 14 :45	  
Freydières	1120	28,1	2360	1710	25/08/18 17 :15	 
Villard Bonnot	220	36,6	2350	2670		 
Arrivée Saint-Nazaire- Les-Eymes	290	41,6	2490	2670	25/08/18 20 :00	      

★UT4M160 CHALLENGE ET UT4M40 CHARTREUSE

Point de contrôle / <i>Check points</i>	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Barrières horaires / <i>Cut-off times</i>	Particularités / <i>Features</i>
Départ Saint-Nazaire- Les-Eymes	290	0	0	0	26/08/18 7 :00	  
Habert de Chamechaude	1570	12	1450	170	26/08/18 11 :30	
Chamechaude	2000	15,8	1870	170		
Le-Sappey-En- Chatreuse	990	24,4	2000	1290	26/08/18 15 :00	  
Fort du Saint Eynard	1300	28,4	2390	1380		
Col de Vence	760	31,4	2400	1920	26/08/18 17 :00	  
Rachais	900	33,2	2540	1920		
Bastille	500	37,3	2540	2330		
Arrivée Grenoble	220	41,9	2540	2610	26/08/18 19 :00	     

★UT4M160 XTREM

Point de contrôle / Check points	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Barrières horaires / Cut-off times	Particularités / Features
Départ Seyssins	220	0	0	0	24/08/18 16 :00	  
Chemin des Vouillants	220	4,5	10	10		
Saint-Nizier-du- Moucherotte	1240	13,2	1030	10	24/08/18 20 :00	 
Moucherotte	1900	16,6	1690	10		
Lans-en-Vercors	1410	21,2	1690	500	24/08/18 23 :00	 
Pic Saint Michel	1960	25,5	2240	500		
Saint-Paul-de-Varces	370	31,7	2240	2090	25/08/18 2 :20	 
Montagne d'Uriol	800	35,5	2670	2090		
Vif	310	39,9	2670	2580	25/08/18 4 :30	      
Col de la Chal	1180	49,1	3660	2700		
Laffrey	909	53,5	3660	2980	25/08/18 8 :30	  
Grande Cuche	1550	60,6	4370	3040		
La Morte	1370	65,2	4470	3320	25/08/18 11 :40	   
Pas de la Vache	2350	70,1	5450	3320		
Lac du Poursollet	1650	76,2	5550	4120	25/08/18 15 :30	  
Pas de l'Enviou	2075	80,6	6020	4165		
Les Chalets de la Barrière	1870	82,8	6020	4370	25/08/18 17 :40	
Rioupéroux/La Salignière	540	88,2	6040	5720	25/08/18 18 :40	      
L'Arselle	1630	92,3	7130	5720	25/08/18 21 :40	 
Croix de Chamrousse	2240	97,5	7740	5720	25/08/18 23 :45	  
Sous l'Echaillon	1840	100,9	7740	6120		
Refuge de la Pra Grand Colon	2100	103,6	8000	6120	26/08/18 1 :30	  
Grand Colon	2390	106,4	8330	6160		
Freydières	1120	113,8	8330	7430	26/08/18 4 :00	 
Villard Bonnot	220	122,3	8390	8390		 
Saint-Nazaire-Les- Eymes	290	127,3	8460	8390	26/08/18 8 :00	      
Habert de Chamechaude	1570	139,3	9910	8560	26/08/18 11 :30	
Chamechaude	2000	143,1	10330	8560		
Le-Sappey-En- Chatreuse	990	151,7	10460	9680	26/08/18 15 :00	  
Fort du Saint Eynard	1300	155,7	10850	9770		
Col de Vence	760	158,7	10860	10310	26/08/18 17 :00	  
Rachais	900	160,5	11000	10310		
Bastille	500	164,6	11000	10720		
Arrivée Grenoble	220	169,2	11000	11000	26/08/18 19 :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	420	0	0	0	25/08/18 6 :00	  
Recoin de Chamrousse	1610	13	1300	175	25/08/18 21 :40	 
L'Arselle	1630	17,5	1602	380		
Croix de Chamrousse	2240	23,3	2240	380	25/08/18 23 :45	  
Sous l'Echaillon	1840	26,7	2200	780		
Refuge de la Pra	2100	29,4	2500	780	26/08/18 1 :30	  
Grand Colon	2390	32,2	2790	820		
Freydières	1120	39,6	2830	2090	26/08/18 4 :00	 
Le Versoud	220	48,1	2850	3050		 
Saint-Nazaire-Les- Eymes	290	53,1	2920	3050	26/08/18 8 :00	      
Habert de Chamechaude	1570	65,1	4410	3220	19/08/17 11 :30	
Chamechaude	2000	68,9	4790	3220		
Le-Sappey-En- Chatreuse	990	77,5	4960	4340	26/08/18 15 :00	  
Fort du Saint Eynard	1300	81,5	5310	4430		
Col de Vence	760	84,5	5360	4970	26/08/18 17 :00	  
Rachais	900	86,3	5460	4970		
Bastille	500	90,4	5460	5380		
Arrivée Grenoble	220	95	5500	5660	26/08/18 19 :00	     

★UT4M20 VERCORS

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	23/08/18 8 :00	  
Saint-Nizier-du- Moucherotte	1240	13,2	1030	10	23/08/18 11 :45	 
Arrivée Lans-en-Vercors	1410	21,2	1690	500	23/08/18 14 :25	 

★UT4M20 CHARTREUSE

Point de contrôle / Check points	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Barrières horaires / Cut-off times	Particularités / Features
Départ Le-Sappey-En- Chatreuse	990	0	0	0	25/08/18 22 :00	
Départ Col de Vence	760	7	400	0	26/08/18 17 :00	  
Arrivée Grenoble	220	17,5	600		26/08/18 19 :00	     

Les barrières horaires du Master semblent larges...mais c'est normal, elles sont calées sur celles de l'Xtrem !

★ Inscription

1) Puis-je me préinscrire ?

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

2) Puis-je changer de course après m'être inscrit ?

Toute inscription est ferme et définitive. Les personnes s'inscrivant à l'une des 10 courses ne peuvent pas modifier leur inscription pour basculer d'une course à l'autre.

3) Je ne pourrai pas courir, puis-je transférer mon inscription à un ami ?

Non, nous ne faisons pas de transfert de dossard.

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

Vous devez impérativement retirer votre dossard en personne. Nous vous demanderons une pièce d'identité avec votre photo. Sans ce document, le dossard ne sera pas remis. La remise du dossard est par ailleurs individuelle (aucune remise de dossard à des groupes n'est autorisée). Par ailleurs, vous devez présenter votre sac avec le matériel obligatoire.

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

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

6) Je suis inscrit sur le Challenge. Je ne prends pas le départ d'une étape. Puis-je faire l'étape du lendemain ?

Oui, mais vous ne serez plus classé sur le Challenge. Vous serez classé sur l'étape du jour, comme si vous étiez inscrit uniquement à un Ut4M40 Series.

★ Registration

1) Is there any pre-registration ?

No, we do not take pre-registration. Therefore, to be sure to take the departure, it is necessary to subscribe by the GeoFP website and pay. Without payment, your registration will not be validated

2) Can I switch from one race to another one after being registered ?

All registrations are final. Individuals enrolling in one of the races cannot change their registration to switch from one race to another.

3) I could not run for the race, could I give my registration to a friend ?

No, we do not transfer bibs.

4) I am registered for one of the race, but I am not available for the delivery of the numbered bibs. May a friend pick it up ?

You must pick up your numbered bib in person. We will ask you a proof of identity with a picture. Without this document, your numbered bib will not be delivered. The numbered bib delivery is individual (delivery of all numbered bibs of a team is not allowed, included for the relay, each member of the team must pick up their numbered bib). Besides, you must to present with your mandatory equipment.

5) I run several races. Can I pick up all the numbered bibs at once ?

Of course, if you are registered to run several Ut4M races or Ut4M160 Challenge, all your numbered bibs will be given at the first picking up.

6) I'm registered on the Challenge. I do not start a stage. Can I do the next day step ?

Yes, but you will not be ranked on the Challenge anymore. You will be ranked on the day's stage, as if you were only registered for a Ut4M40 Series.

★ Ajout d'une prestation après l'inscription

1) Je suis inscrit à l'une des courses, et je voudrais ajouter une option. Comment faire ?

Il suffit de retourner sur votre profil GeoFP et d'ajouter l'option voulue avant le 22 juillet.

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

Cette option vous permet de bénéficier du Refuge Ut4M, à l'Ecole des Pupilles de l'Air de Montbonnot. Il y a des chambres de 4 personnes et des douches et sanitaires communs. L'option comprend 5 nuitées (du mercredi soir au dimanche soir), 4 repas (du mercredi soir au samedi soir) et 5 petits déjeuners sur place. Cette option n'inclut pas les navettes.

3) Je suis inscrit à l'Ut4M160 Challenge et j'ai pris l'option bivouac. Comment me rendre sur les lieux de départs et revenir depuis les lieux d'arrivée ?

Il suffit de prendre l'option pack transport qui permet de bénéficier de la navette qui achemine les coureurs vers les points de départ depuis le Refuge Ut4M et les ramène depuis le lieu d'arrivée au Refuge Ut4M.

4) Pouvez-vous m'en dire plus sur les pasta party ?

L'option pasta party permet de bénéficier du repas coureur la veille de la course à la base de vie de Grenoble (pour les coureurs et les accompagnateurs). L'option pasta party est incluse dans le pack hébergement pour les coureurs du Challenge.

5) Je voudrais avoir plus de détails sur l'option « Abonnement coureur au Service de suivi par SMS » ?

Cette option permet à un proche de recevoir sur son téléphone mobile un SMS à chaque fois que vous passez à un point de contrôle et donc de vous suivre en temps réel.

6) Qu'est-ce que le buffet fin de course ?

C'est un repas qui clôture l'évènement. Il aura lieu le dimanche 26 août au soir, avec les bénévoles, coureurs et organisateurs. .

★ Add an option after registration

1) I am registered for one of the races, and I would like to add an option. How to do it ?

Just go back to your GeoFP profile and add the desired option before 31 July.

2) I am registered to the Ut4M160 Challenge, there is a bivouac pack option, is it possible to know more ?

This option allows you to benefit from RefugeUt4M, at the School of Air Pupils of Montbonnot. There are rooms for 4 people and showers and toilets. The option com-takes 5 nights (from Wednesday evening to Sunday), 4 meals (from Wednesday evening to Saturday evening) and 5 breakfasts on site. This option does not include shuttles.

3) I registered for the Ut4M160 Challenge and took the bivouac option. How to get to the departure point and come back from the arrival point ?

Take the transport pack option which allows you to benefit from the shuttle that takes the runners to the departure points from the Ut4M Refuge and the return from the place arrival at Refuge Ut4M.

4) Can you tell me more about pasta-party ?

The pasta party option allows you to benefit from the re-runner the day before the race at the base of Grenoble (for runners and coaches). The pasta party option is included in the accommodation package for Challenge runners.

5) I would like to have more details on the option "Runner Subscription to the SMS Follow-up Service"

This option allows a friend to receive on his mobile phone an SMS each time you go to a checkpoint and therefore follow in real time.

6) What is the final buffet ?

It is a meal that closes the event. It will take place on the evening of Sunday, August 26, with volunteers, runners and organizers.

7) Je fais l'Ut4M160 Challenge, et je souhaite prendre le pack bivouac, avec un ac-compagnateur. Est-ce possible ?

Oui, il suffit de noter « 2 » dans l'option et envoyer un message à info@ut4m.fr pour spécifier que vous souhaitez être dans la même chambre.

8) Puis-je ajouter des options sur place ?

Aucune option ne sera vendue sur place.

★ Acheminement

1) Je suis inscrit à l'Ut4M160 Challenge, l'Ut4M100 Master, l'Ut4M40 Oisans, l'Ut4M40 Belledonne, l'Ut4M40 Chartreuse ou l'Ut4M20 Chartreuse comment puis-je me rendre au départ ?

L'organisation prend en charge le transport des coureurs inscrits sur ces courses ayant souscrit l'option d'acheminement (« pack transport ») lors de leur inscription. L'heure de départ des navettes sera communiquée sur le site web de l'Ut4M. En cas de retard du coureur, aucun remboursement ne sera effectué.

2) Je suis inscrit à l'Ut4M160 Challenge, l'Ut4M40 Vercors, l'Ut4M40 Oisans, ou l'Ut4M40 Belledonne, ou l'Ut4M20 Vercors, comment puis-je quitter la zone d'arrivée ?

L'organisation prend en charge le transport de retour jusqu'à Grenoble des coureurs inscrits sur ces courses ayant souscrit l'option (« pack transport ») lors de leur inscription. Le cadencement et les heures de départ des navettes de retour seront communiqués sur le site web de l'Ut4M. En cas de retard du coureur au départ de la dernière navette, aucun remboursement ne sera proposé dans ce cas.

3) Puis-je acheter une navette sur place ?

Non, il faudra impérativement avoir ajouté l'option avant le 22 juillet 2018 dans votre profil GeoFp.

7) I do the Ut4M160 Challenge, and I wish to take the pack bivouac, with a companion ac-companion. Is it possible ?

Yes, just write "2" in the option and send a message to info@ut4m.fr to indicate that you want to be in the same room.

8) Can I add options on the spot ?

No option will be able to buy on the spot.

★ Transport

1) I am enrolled in the Ut4M160 Challenge, the Ut4M100 Master, the Ut4M40 Oisans, the Ut4M40 Belledonne, the Ut4M40 Chartreuse or the Ut4M20 Chartreuse how can I make the start ?

The organization takes care of the transportation of registered riders on these races having subscribed to the routing option ("transport pack") during their registration. The departure time will be communicated on the Ut4M website. If the rider is late, no refund will be made.

2) I'm registered for the Ut4M160 Challenge, the Ut4M40 Vercors, the Ut4M40 Oisans, or the Ut4M40 Belledonne, or the Ut4M20 Vercors, how can I leave the finish area ?

The organization takes care of the re-turn transport to Grenoble of the riders registered on this race having subscribed the option ("transport pack") during their registration. The timing and departure times of the re-turn shuttles will be posted on the Ut4M website. In the event of the runner's delay at the start of the last race, no refund will be offered in this case.

3) Can I buy a shuttle on site ?

No, it will be imperative to have added the option before July 22, 2018 in your GeoFp profile.

Merci pour votre soutien

NAMING



INSTITUTIONNELS



PRIVILÈGES



PREMIUM



MÉDIAS



TECHNIQUES



Merci à tous nos partenaires. Retrouvez-les au village exposant du 22 au 26 août !
Thanks for all partners. Meet them on the exposant village from 22 to 26 august !