

[English version below, click here](#)

[Spanish version below, click here](#)

REGLEMENT Ultra Tour des 4 Massifs Edition 2018 - Ut4M

**Parcours Ut4M160 Xtrem, Ut4M160 Challenge,
Ut4M100 Master, Ut4M40 Vercors, Ut4M40 Oisans,
Ut4M40 Belledonne, Ut4M40 Chartreuse, Ut4M20 Vercors, Ut4M20 Chartreuse**
(Ce règlement ne s'applique pas à la course Ut4M Graines de Trailers, Ut4M10 Trail du coeur et Ut4M Vertical)

1. ORGANISATION

L'association **GRENOBLE OUTDOOR AVENTURE**, dénommée ci-après l'Organisateur, organise l'Ultra Tour des 4 Massifs (Ut4M) du 22 au 26 Août 2018.

2. EPREUVES

L'Ultra Tour des 4 Massifs se décline en 12 versions de courses (y compris une course enfant). Ce règlement est applicable pour les 9 versions suivantes :

- **L'Ut4M160 Xtrem**, course de pleine nature empruntant en grande partie les sentiers de Grande Randonnée des Alpes et les sentiers locaux tracés par la SIPAVAG mais également des sentes plus techniques (terrain de type pierrier et rocher), forme une boucle au départ de Grenoble d'une distance s'approchant des **169 km**, pour environ **11000 mètres** de dénivelé positif (et des altitudes variant entre 200 m et 2500m). Elle se déroule en individuel, en une seule étape à allure libre dans un temps limité. Le départ est fixé au 24 août à 16h (à titre indicatif, susceptible d'évoluer).
- **L'Ut4M160 Challenge (par étape)**, emprunte le même tracé que l'Ut4M160. La course est découpée en 4 étapes : 1 étape par jour pour une distance de 40 à 50km et un dénivelé positif de 2500 à 3500m. Les coureurs inscrits à cette épreuve prennent le départ de chacune des 4 courses Ut4M40 (Vercors, Oisans, Belledonne et Chartreuse), telles que décrites ci-dessous. A l'issue des 4 épreuves, un classement général est réalisé, comptabilisant le temps de course cumulé sur chacune des épreuves Ut4M40.
- **L'Ut4M100 Master**, course de pleine nature, démarre d'Uriage pour rejoindre à Chamrousse le même tracé que l'Ut4M160 Xtrem et le suivre jusqu'à l'arrivée à Grenoble, avec une distance d'environ 100 km pour 5500 mètres de dénivelé positif (et des altitudes variant entre 200 m et 2500m). Elle se déroule en individuel, en une seule étape à allure libre dans un temps limité. Le départ est fixé au 25 août à 6h (à titre indicatif, susceptible d'évoluer).
- **L'Ut4M40 Vercors**, course de pleine nature, démarre de Grenoble pour suivre par la suite le même tracé que l'Ut4M160 Xtrem jusqu'à l'arrivée à Vif, avec une distance d'environ 40 km pour 2500 mètres de dénivelé positif (et des altitudes variant entre 200 m et 2000m). Elle se

déroule en individuel, en une seule étape à allure libre dans un temps limité. Le départ est fixé au 23 août à 8h (à titre indicatif, susceptible d'évoluer).

- **L'Ut4M40 Oisans**, course de pleine nature, démarre de Vif pour suivre par la suite le même tracé que l'Ut4M160 Xtrem jusqu'à l'arrivée à Rioupéroux, avec une distance d'environ 47 km pour 3500 mètres de dénivelé positif (et des altitudes variant entre 200 m et 2500m). Elle se déroule en individuel, en une seule étape à allure libre dans un temps limité. Le départ est fixé au 24 août à 7h du matin (à titre indicatif, susceptible d'évoluer).
- **L'Ut4M40 Belledonne**, course de pleine nature, démarre de Rioupéroux pour suivre par la suite le même tracé que l'Ut4M160 Xtrem jusqu'à l'arrivée à Saint Nazaire les Eymes, avec une distance d'environ 40 km pour 2500 mètres de dénivelé positif (et des altitudes variant entre 200 m et 2500m). Elle se déroule en individuel, en une seule étape à allure libre dans un temps limité. Le départ est fixé au 25 août à 8h (à titre indicatif, susceptible d'évoluer).
- **L'Ut4M40 Chartreuse**, course de pleine nature, démarre de Saint Nazaire les Eymes pour suivre par la suite le même tracé que l'Ut4M160 Xtrem jusqu'à l'arrivée à Grenoble, avec une distance d'environ 40 km pour 2500 mètres de dénivelé positif (et des altitudes variant entre 200 m et 2000m). Elle se déroule en individuel, en une seule étape à allure libre dans un temps limité. Le départ est fixé au 26 août à 7h (à titre indicatif, susceptible d'évoluer).
- **L'Ut4M20 Vercors**, course de pleine nature, démarre de Grenoble pour suivre par la suite le même tracé que l'Ut4M160 Xtrem jusqu'à l'arrivée à Lans en Vercors, avec une distance d'environ 21 km pour 1700 mètres de dénivelé positif (et des altitudes variant entre 200 m et 2000m). Elle se déroule en individuel, en une seule étape à allure libre dans un temps limité. Le départ est fixé au 23 août à 8h (à titre indicatif, susceptible d'évoluer).
- **L'Ut4M20 Chartreuse**, course de pleine nature, démarre du Sappey-en-Chartreuse pour suivre par la suite le même tracé que l'Ut4M160 Xtrem jusqu'à l'arrivée à Grenoble, avec une distance d'environ 20 km pour 500 mètres de dénivelé positif (et des altitudes variant entre 200 m et 1400m). Elle se déroule en individuel, en une seule étape à allure libre dans un temps limité. Le départ est fixé au 25 août à 22h (à titre indicatif, susceptible d'évoluer).

Compte tenu de la distance, ces épreuves 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.

Les épreuves sont ouvertes aux licenciés et non licenciés, de toutes nationalités, dont l'âge correspond aux critères catégorie/distance de la FFA.

En l'occurrence, seules les catégories d'âge Vétérans, Séniors et Espoirs (nés en 1998 ou avant) sont invités à participer aux épreuves de l'Ut4M pour lesquelles ce règlement s'applique.

3. RAPPEL DES CATEGORIES D'AGE 2018

Le changement de catégorie d'âge intervient au 1^{er} novembre de chaque année.

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters	MA	1978 et avant
Seniors	SE	1979 à 1995
Espoirs	ES	1996 à 1998
Juniors	JU	1999 et 2000
Cadets	CA	2001 et 2002
Minimes	MI	2003 et 2004
Benjamins	BE	2005 et 2006
Poussins	PO	2007 et 2008
École d'Athlétisme	EA	2009 à 2011

Détails des catégories Masters

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters	M1	1978 - 1969
	M2	1968 – 1959
	M3	1958 – 1949
	MH	1948 et avant

4. VALIDITE DES INFORMATIONS

En cas de différence entre les différents documents fournis par l'organisateur sur l'ensemble de ces supports, l'information qui fait foi est la note de briefing distribuée au retrait des dossards.

5. SEMI AUTOSUFISANCE

Ces courses se déroulent sur le principe de l'autosuffisance et imposent aux coureurs, une certaine autonomie. La semi-autosuffisance est définie comme étant la capacité à être autonome entre 2 points de ravitaillements en termes d'équipement vestimentaire, de sécurité, d'alimentation. Le coureur doit avoir acquis à travers ses expériences antérieures l'autonomie nécessaire pour pouvoir s'adapter aux problèmes potentiels ou rencontrés dans un environnement de montagne (mauvais temps, problèmes physiques, blessures, difficulté de terrain...). Des postes de ravitaillements (liquides et/ou solides) sont cependant répartis sur l'ensemble des parcours et les distances entre 2 ravitaillements n'excèdent pas 25km. Ces points de ravitaillement seront signalés sur le road book fourni par l'organisation sur le site internet.

Pour l'**Ut4M160 Xtrem**, 3 bases vie où un plat chaud est proposé sont placées sur le parcours (vers le km 40, le km 80 et le km 130 du tracé de l'Ut4M160 Xtrem). Ces bases vie peuvent également permettre aux coureurs de se reposer.

Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible et dûment contrôlés ont accès aux postes de ravitaillement. Deux types de ravitaillements sont proposés :

- Ravitaillement simple : boissons, denrées sucrées et salées
- Ravitaillement complet : idem ci-dessus + plats chauds

Des poubelles de tri sont disposées en grand nombre sur chaque poste de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées.

Tout coureur vu en train de jeter ses déchets sur le parcours sera disqualifié. Chaque coureur s'engage à signer la charte de la course lors du retrait des dossards, charte qui lui rappelle son obligation de garder sur lui l'ensemble de ses déchets et de le jeter dans une poubelle de tri.

Toute assistance individuelle en dehors des ravitaillements est interdite, de même que l'accompagnement en course.

Toute personne sans dossard n'a pas le droit d'accompagner un coureur pendant l'épreuve.

Sur les postes de ravitaillement, une assistance personnelle (en dehors des soins médicaux ou paramédicaux) peut être apportée dans les zones réservées à cet effet.

Une douche est possible dans les bases vies de Vif, Rioupéroux (douche froide uniquement), et de Saint-Nazaire les Eymes ainsi qu'à l'arrivée à Grenoble.

L'accès aux douches est limité strictement aux coureurs pieds nus.

6. SPECIFICITE DES PARCOURS

ATTENTION : 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 éventuellement 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.

Pour des raisons de sécurité, ces passages devront s'effectuer à la marche exclusivement et en utilisant les éléments de sécurisations éventuellement mis en place sur le passage (mains courantes...), un seul concurrent à la fois. Il est en particulier impératif de suivre les couloirs matérialisés par de la rubalise.

Les coureurs recevront des détails sur les dispositions prises en termes de sécurisation par messagerie électronique et/ou lors du briefing de course. Nous rappelons par ailleurs la nécessité pour tous les coureurs d'assister au briefing.

7. CONDITIONS DE PARTICIPATION

Pour participer, il est indispensable :

- D'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve et d'être parfaitement entraîné pour cela,
- D'avoir acquis, préalablement à la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle en montagne.

La participation à d'autres courses de format similaire permettant d'acquérir cette expérience est fortement recommandée. Le coureur, en s'inscrivant à l'une des épreuves de l'Ut4M, reconnaît être

conscient du caractère engagé de l'épreuve et de la nécessité d'être en mesure de gérer les problèmes induits par ce type d'épreuve, et notamment :

- **Savoir faire preuve de précautions dans des passages engagés où toute chute est mortelle**
- **Savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques pouvant être très difficiles du fait de l'altitude (nuit, vent, froid, brouillard, pluie ou neige)**
- **Savoir gérer les problèmes physiques ou mentaux découlant d'une grande fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les blessures...**
- **Etre pleinement conscient que le rôle de l'organisation n'est pas d'aider un coureur à gérer ses problèmes et que pour une telle activité en montagne la sécurité dépend de la capacité de chaque coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles.**

La participation aux épreuves de l'Ultra Tour des 4 Massifs se fera sous l'entière responsabilité des coureurs, avec renonciation à tout recours envers l'organisateur quel que soit les dommages subis ou occasionnés. Les concurrents renoncent expressément à faire valoir leurs droits à l'égard de l'organisateur.

Les concurrents s'engagent à n'exercer aucune poursuite envers l'organisateur pour tout incident pouvant résulter de leur participation à cette manifestation.

Ces courses sont ouvertes à toute personne, homme ou femme, née **avant le 31 décembre 1998** (catégories espoirs à vétéran), licenciée ou non.

Tout concurrent ne respectant pas les règles minimales de propreté et de respect de la nature pourra être mis hors course.

Tout engagement est ferme et définitif, et implique l'acceptation complète du règlement.

8. INSCRIPTION (modalités, droits et clôture)

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.

L'organisateur se réserve le droit de limiter à n'importe quel moment le nombre de dossards proposés sur chacune des courses, ainsi que la date limite de prise en compte des inscriptions.

Ces inscriptions se font exclusivement en ligne via le site internet de l'organisation avec paiement sécurisé par carte bancaire et sont validées à réception du règlement des droits de participation par virement bancaire.

9. DROITS D'ENGAGEMENT

- **Ut4M160 Xtrem** : 170 euros par coureur (majoré de 20€ après le 31 Mars 2018 et de 40€ après le 30 Juin 2018)
- **Ut4M160 Challenge** (4 jours, 1 massif par jour) : 180 euros par coureur (majoré de 20€ après le 31 Mars 2018 et de 40€ après le 30 Juin 2018)
- **Ut4M100 Master** : 100 euros par coureur (majoré de 10€ après le 31 Mars 2018 et de 20€ après le 30 Juin 2018)

- **Ut4M40** : 44 euros par coureur (majoré de 6€ après le 31 Mars 2018 et de 16€ après le 30 Juin 2018) (même tarif pour **Ut4M 40 Vercors**, **Ut4M 40 Oisans**, **Ut4M 40 Belledonne** et **Ut4M 40 Chartreuse**)
- **Ut4M20** : 20 euros par coureur (majoré de 5€ après le 31 Mars 2018 et de 10€ après le 30 Juin 2018) (même tarif pour **Ut4M 20 Vercors** et **Ut4M 20 Chartreuse**)

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

Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Il n'est pas possible d'échanger son dossard avec un autre coureur inscrit sur une autre version de course de l'Ut4M ou non inscrit du tout. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement sera disqualifiée. Le dossard devra être entièrement lisible lors de la course. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

10. CONDITIONS D'INSCRIPTION

Pour valider son inscription, un coureur devra fournir avant le 31 Juillet 2018 un certificat médical autorisant la pratique de la course à pied en compétition, lisiblement complété avec le nom et le prénom du coureur et les informations complètes du médecin (nom, prénom, n° d'ordre, adresse complète, signature), validé par le médecin moins d'un an avant la clôture de la course (26 août 2018).

L'organisation de l'Ut4M met à disposition du coureur un exemplaire téléchargeable sur le site internet au moment de son inscription qui rappelle l'ensemble des éléments nécessaires pour que le certificat soit conforme à la réglementation. Pour les coureurs français, nous conseillons donc d'utiliser le modèle de certificat médical fourni par l'Ut4M qui évitera les risques de rejet pour non-conformité et assurera le traitement rapide de l'inscription. Pour les coureurs étrangers, l'utilisation du modèle de certificat médical fourni par l'Ut4M est obligatoire. Le certificat médical sera conservé par l'organisateur pendant une durée de 10 ans.

Pour les coureurs français, Les licences Triathlon, Athlé compétition, Athlé entreprise, Athlé running ou le Pass'Running délivrés par la FFA et en cours de validité à la date de la manifestation sont également acceptées.

Le concurrent est invité à charger son certificat médical directement sur notre site internet. Une fois le certificat médical ou la licence chargés, l'organisation vérifie sa conformité et le valide. Aucun accusé de réception et de validation n'est adressé. Nous vous invitons à vérifier la validation par l'organisation de votre certificat médical directement sur le site www.Ut4M.fr et contacter l'organisateur à l'adresse courriel suivante (inscriptions@Ut4M.fr) en cas de question.

A défaut de réception du certificat médical ou de la licence à cette date, l'organisation pourra décider de l'annulation de l'inscription du concurrent sans remboursement et sans qu'aucune réclamation ne puisse être faite par le concurrent qui aura failli à fournir son certificat ou sa licence dans les temps.

Par ailleurs, l'organisation se réserve le droit d'accepter la fourniture par le concurrent du certificat médicale lors du retrait des dossards. Dans ce cas, une **surtaxe de 20€** sera demandée au concurrent pour

couvrir les frais générés par cette procédure spécifique. Cette surtaxe sera payée sur place par chèque à l'ordre de Grenoble Outdoor Aventure ou par espèce, préalablement à la fourniture du dossard.

L'attention des coureurs est attirée sur le fait qu'au-delà de l'obligation légale de la fourniture d'un certificat médical conforme ou d'une licence, une visite médicale sérieuse permet de détecter d'éventuels problèmes de santé incompatibles avec une course en compétition, ce même si le coureur se sent en parfaite condition. A ce titre, un électrocardiogramme d'effort est fortement conseillé.

Pour des raisons de simplicité dans la gestion de l'organisation de la course, les certificats médicaux envoyés par la poste doivent être envoyés en courrier simple. Les certificats envoyés en recommandé avec accusé de réception ne seront pas récupérés.

Il est important que les coureurs qui s'inscrivent à l'une des épreuves de l'Ut4M soient conscients des difficultés du parcours et des conditions qu'ils peuvent trouver (longueur du tracé, parcours en haute montagne, dénivelé, mauvaises conditions météo, course de nuit...). Ceci nécessite donc de la part des coureurs, une bonne préparation physique et une capacité d'autonomie pour les aider dans la réussite de ce type d'aventure individuelle.

Il s'engage à accepter tous les risques correspondants aux difficultés rencontrées et à disposer de l'expérience et de la forme physique adaptée à ce défi. Si les mesures de sécurité maximales sont prises, il n'en demeure pas moins que le milieu traversé ne permet pas de disposer des moyens d'intervention aussi rapide qu'en milieu urbain.

11. DOSSARD

Les participants à l'**Ut4M160 Challenge** recevront une chasuble tenant lieu de dossard pendant les quatre jours d'épreuves. La chasuble comportera le numéro de dossard et le prénom du participant (le prénom étant conditionnel à la date d'inscription).

Les participants aux autres courses de l'Ut4M recevront un dossard classique en papier. Nous attirons votre attention sur le fait que nous ne fournissons pas les épingles à nourrice pour accrocher le dossard. La remise des dossards s'effectuera au village de la course à Grenoble pour l'ensemble des épreuves, selon les horaires suivants :

- Pour **Ut4M20 Vercors, Ut4M40 Vercors** et **Ut4M160 Challenge**, le mercredi 22 août 2018 de 14h à 20h,
- Pour **Ut4M40 Oisans**, le jeudi 23 août 2018 de 14h à 20h,
- Pour **Ut4M160 Xtrem**, le jeudi 23 août 2018 de 14h à 20h et le vendredi 24 août 2018 de 9h à 13h
- Pour **Ut4M100 Master** et **Ut4M40 Belledonne**, le vendredi 24 août 2018 de 14h à 20h,
- Pour **Ut4M40 Chartreuse et Ut4M20 Chartreuse**, le samedi 25 août 2018 de 14h à 20h

Dans le cas de la participation d'un coureur à plusieurs épreuves de l'Ut4M ou à **Ut4M160 Challenge**, l'ensemble des dossards seront remis lors du retrait du premier dossard.

Lors de la remise des dossards, la présentation d'une pièce d'identité avec photo est exigée. 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).

Un contrôle du matériel obligatoire indispensable est fait au retrait des dossards pour une partie du matériel, à l'entrée dans le sas de départ et durant la course. L'Organisateur interdira le départ à tout

coureur ou arrêtera tout coureur ne présentant pas le matériel obligatoire, sans possibilité de remboursement. La charte de respect et de protection de l'environnement traversé et un engagement sur l'honneur de garder sur soi ce matériel durant toute la course sont signés par chaque coureur.

Le dossard est disposé sur la poitrine ou le ventre afin d'être visible en permanence et en totalité pendant toute la course. Le port de ce dossard sur le sac ou la jambe n'est pas autorisé. Tout coureur ne portant pas le dossard comme spécifié ci-dessus sera susceptible d'être pénalisé.

Il appartient au coureur de se munir des épingles à nourrice nécessaires à la fixation du dossard.

Le dossard est le laissez-passer nécessaire pour accéder aux navettes de rapatriement, aires de ravitaillement, aux infirmeries, salles de repos, douches, aires de dépôt ou retrait des sacs... Sauf en cas de refus d'obtempérer à une décision prise par un responsable de la course, **le dossard n'est jamais retiré** mais en cas d'abandon il est désactivé.

A la remise du dossard, un cadeau de bienvenue est remis à chaque coureur.

12. ANNULATION D'UNE INSCRIPTION

Toute annulation d'inscription doit être faite par courrier recommandé uniquement, à l'adresse suivante:

Association GRENOBLE OUTDOOR AVENTURE

Ut4M

63 rue Bellecombe

69006 LYON - FRANCE

La demande d'annulation sera prise en compte uniquement pour les causes suivantes :

- Un accident, une maladie grave ou le décès du coureur lui-même,
- Une maladie grave nécessitant une hospitalisation ou un décès atteignant son conjoint ou concubin notoire, ses ascendants ou descendants au premier degré.

Aucune autre raison ne sera prise en compte et aucune offre complémentaire d'assurance annulation payante n'est proposée par l'organisation ou toute autre compagnie d'assurance.

En cas d'accident ou de maladie grave du coureur, il est nécessaire de fournir un certificat médical attestant de la contre-indication à participer à la course. Toute autre cause d'annulation doit être justifiée par un certificat délivré par l'autorité compétente.

L'organisation s'autorise le droit de modifier exceptionnellement ces critères d'acceptation d'une demande d'annulation à d'autres cas, en fonction des circonstances.

Conditions d'indemnité : toute demande de remboursement doit être envoyée au plus tard le 15 juillet 2018, le cachet de la poste faisant foi, accompagnée de l'original du certificat médical. Les demandes sont traitées dans les deux mois qui suivent l'épreuve.

En cas de demande d'annulation, le remboursement des droits versés à l'inscription se fera selon les conditions suivantes :

Date d'envoi de la demande	Montant remboursé en pourcentage du montant de l'inscription*
Avant le 31 mai	80 %
Du 1er juin au 15 juillet	50 %

* Montant du remboursement arrondi à l'euro supérieur

Après le 15 juillet aucun remboursement n'est effectué.

13. EQUIPEMENT

Ces épreuves se déroulent sur des itinéraires de montagne et les conditions météorologiques peuvent changer très rapidement, c'est pour cette raison qu'il est obligatoire de se munir du matériel noté ci-dessous afin de vous prémunir contre des conditions climatiques défavorables. L'équipement requis est conforme aux règles administratives et techniques spécifiques aux trails édités par la FFA.

Chaque coureur engagé sur l'une des courses de l'Ut4M doit avoir avec lui pendant toute la durée de la course la totalité du matériel obligatoire décrit ci-dessous.

Description générale du matériel:

- Gobelet personnel pour boire les liquides (eau, coca et soupe) aux ravitaillements
- Réserve d'eau minimum 1,5 litre (en fonction des conditions météo, l'organisation peut être amenée à modifier ce point et imposer une réserve d'eau minimum de 2 litres, compte tenu du temps de course prévu entre 2 ravitaillements. L'information sera communiquée lors du retrait des dossards et/ou du briefing de course).
- Réserve alimentaire
- Lampe principale en bon état de marche avec piles de rechange
- Lampe secondaire en bon état de marche (pour voir et être vu en cas de défaillance de la lampe principale)
- Couverture de survie de 1,40m x 2m minimum
- Sifflet
- Téléphone mobile, compatible avec les réseaux téléphoniques français (mettre dans son répertoire les numéros de sécurité de l'organisation, garder son téléphone allumé, ne pas masquer son numéro et ne pas oublier de partir avec une batterie chargée)
- Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un straping (mini 100cm x 6cm)
- Veste avec capuche imperméable et respirante, de type membrane ou enduction (minimum conseillé 10000 Schmerber, veste type KWAY ou poncho non acceptée)
- Pantalon ou collant long. La solution « corsaire avec chaussettes montantes » est acceptée uniquement si les jambes peuvent être intégralement couvertes.
- Buff, Casquette ou équivalent
- Une fiche précisant tout traitement médical en cours et les contre-indications
- Vêtement chaud manche longue, servant de seconde couche entre le t-shirt et la veste imperméable et respirante (par exemple polaire ou autre vêtement technique chaud d'un poids de 180g au minimum)
OU la combinaison d'un sous-vêtement chaud à manches longues (première ou seconde couche, coton exclu) d'un poids de 110g au minimum et d'une veste coupe-vent (en plus de la veste obligatoire avec capuche) avec une protection déperlante durable (DWR protection).
- Sur-pantalon imperméable
- Bonnet
- Gants chauds et imperméables couvrant intégralement les mains (moufles acceptées)

Liste du matériel **obligatoire** par course :

Materiel	Ut4M160 Xtrem	Ut4M100 Master	Ut4M160 Challenge (par étape)	Ut4M4 0	Ut4M2 0
Gobelet personnel	X	X	X	X	X
Réserve d'eau	X	X	X	X	X
Réserve alimentaire	X	X	X	X	X
Couverture de survie	X	X	X	X	X
sifflet	X	X	X	X	X
Téléphone mobile	X	X	X	X	X
Bande élastique	X	X	X	X	X
Veste avec capuche imperméable et respirante	X	X	X	X	X
Buff ou casquette ou équivalent	X	X	X	X	X
Fiche pour traitement médical en cours	X	X	X	X	X
Lampe principale avec pile de rechange	X	X	X	X	X (2)
Lampe d'appoint	X	X			
Pantalon ou collant long	X	X	X	X	
Vêtement chaud manche longue (2 nd couche)	X	X	X (1)	X (1)	X (2)
Sur pantalon imperméable	X (1)	X (1)			
Bonnet	X (1)	X (1)			
Gants chauds et imperméables	X (1)	X (1)			

Les concurrents doivent avoir avec eux l'intégralité du matériel ci-dessus et être en mesure de le présenter au retrait des dossards.

Tous les vêtements doivent être à la taille du concurrent et sans modification après la sortie d'usine.

(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) : ce matériel est indispensable pour Ut4M20 Chartreuse seulement (course de nuit)

Matériel recommandé et/ou conseillé (Liste non exhaustive)

- Boussole, carte du parcours, roadbook
- Bâtons télescopiques,
- Vêtements de rechange,
- Crème solaire, vaseline ou crème anti-échauffement.
- Trousse médicale de 1ère urgence : 1 antalgique, 1 anti spasmodique et nécessaire à ampoule
- Une somme minimum de 20€ (pour pallier aux imprévus)

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.

Certains coureurs pourront, selon décision de l'organisation, être équipés d'une balise de suivi GPS. (Poids: environ 200g) Le coureur devra conserver la balise sur lui jusqu'à son arrivée et la restituer à l'organisation. En cas d'abandon, le coureur la restituera au contrôleur sur le point de contrôle, ou la rapportera à l'organisation au PC course. Tout refus d'emporter dans son sac cette balise fera l'objet d'une disqualification immédiate.

14. SACS CONFORT COUREURS

Ut4M160 Xtrem

Sur les 3 bases vie (Vif, Rioupéroux et Saint Nazaire), il est proposé d'acheminer depuis Grenoble, un sac contenant des affaires personnelles de rechange.

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. Après avoir préparé ses affaires, le coureur doit déposer ses affaires avant 14h le vendredi à la base d'accueil de Grenoble. Le dépôt de bâtons est strictement interdit dans ces sacs.

Lorsqu'un coureur arrive à une base vie, il doit impérativement récupérer son sac. Lorsqu'il repart de cette base vie, il le dépose à l'endroit prévu par l'organisation. A la fermeture des bases vie, les sacs coureurs sont rapatriés vers Grenoble.

Ces sacs peuvent être récupérés **sur présentation du dossard** sur le lieu d'arrivée de la course dès leur retour des bases vie et jusqu'au Lundi à 12h.

L'organisation se charge de rapatrier à Grenoble les sacs des coureurs qui ont abandonnés. Ils seront mis à disposition des coureurs en même temps que les autres sacs et pourront être récupérés sur présentation d'une pièce d'identité.

Ut4M100 Master

Sur la base vie de Saint-Nazaire-les-Eymes, il est proposé d'acheminer depuis Grenoble, un sac contenant des affaires personnelles de rechange.

Un sac d'une contenance de 30 litres sera remis aux coureurs au moment du retrait du dossard. Le sac sera identifié avec le numéro du dossard. Après avoir préparé ses affaires, le coureur doit déposer ses affaires lors des permanences de retrait des dossards le vendredi à Grenoble ou 1 heure avant le départ à Uriage. Le dépôt de bâtons est strictement interdit dans ces sacs.

Lorsqu'un coureur arrive à la base vie, il doit impérativement récupérer son sac. Lorsqu'il repart de cette base vie, il le dépose à l'endroit prévu par l'organisation. A la fermeture de la base vie, les sacs coureurs sont rapatriés vers Grenoble.

Le sac peut être récupéré **sur présentation du dossard** sur le lieu d'arrivée de la course dès son retour de la base vie et jusqu'au lundi à 12h.

L'organisation se charge de rapatrier à Grenoble les sacs des coureurs qui ont abandonnés. Ils seront mis à disposition des coureurs en même temps que les autres sacs et pourront être récupérés sur présentation d'une pièce d'identité.

Ut4M160 Challenge, Ut4M40 Oisans, Ut4M40 Belledonne, Ut4M40 Vercors

Il est proposé d'acheminer à l'arrivée un sac contenant des affaires personnelles de rechange. Ce sac d'une contenance de 30 litres sera remis aux coureurs au moment du retrait du dossard, et sera identifié avec le numéro du dossard.

Le jour de la course, les coureurs pourront confier leur sac confort aux organisateurs lors de la permanence de retrait des dossards à Grenoble ou 1 heure avant le départ sur le lieu de départ de la course. Les sacs seront ensuite acheminés de la zone de départ jusqu'à la zone d'arrivée. Les sacs devront être récupérés sur présentation du dossard **dans la zone d'arrivée**, même en cas d'abandon.

Attention : Aucun sac ne sera distribué pour les coureurs de l'**Ut4M160 Challenge** pour l'étape Chartreuse qui aura lieu le dimanche 26 août.

AUTRES COURSES

Pour les autres courses (**Ut4M20 Vercors, Ut4M40 Chartreuse, Ut4M20 Chartreuse**), aucun sac ne sera distribué.

AVERTISSEMENT

Quelle que soit la course, aucune vérification des sacs ne sera faite avant le départ. Par conséquent, il ne sera pas possible de contester le contenu des sacs récupérés. L'Organisateur se dégage de toute responsabilité en cas de perte, vol ou détérioration. Il est recommandé aux coureurs de ne laisser aucun objet de valeurs dans ces sacs.

Les sacs qui n'auront pas été récupérés à la clôture de la course (lundi 27 août à 12h) seront expédiés exclusivement sur demande reçue au plus tard 1 mois après la course, moyennant un forfait de 50€ payé d'avance par virement ou chèque à l'ordre de « Grenoble Outdoor Aventure ». Passé ce délai, ils ne pourront plus être réclamés.

15. POSTES DE CONTROLE ET DE RAVITAILLEMENT

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.

16. SECURITE ET ASSISTANCE MEDICALE

Les postes de secours sont destinés à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation ou conventionnés.

Les médecins officiels sont habilités à mettre hors course (en invalidant le dossard) tout coureur inapte à continuer l'épreuve. Les secouristes sont habilités à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger. Ils sont également habilités à faire hospitaliser les coureurs dont l'état de santé le nécessitera.

En cas de nécessité, pour des raisons allant toujours dans l'intérêt de la personne secourue, il sera fait appel au secours en montagne officiel qui prendra, à ce moment-là, la direction des opérations et mettra en œuvre tous moyens appropriés, y compris hélicoptères.

Un coureur faisant appel à un médecin, un infirmier ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

Les frais résultant de l'emploi de moyens de secours ou d'évacuation exceptionnels seront supportés par la personne secourue qui devra également assurer son retour de l'endroit où elle aura été évacuée. Il est du seul ressort du coureur de constituer et présenter un dossier à son assurance personnelle dans le délai imparti.

En cas d'impossibilité de joindre le PC course (et seulement dans ce cas-là), vous pouvez appeler directement les organismes de secours en composant le 112 depuis la France.

17. TEMPS MAXIMUM AUTORISE ET BARRIERES HORAIRES

Le temps maximal de l'épreuve, pour la totalité du parcours, est fixé à :

- **Ut4M160 Xtrem**: 51 heures
- **Ut4M100 Master** : 37 heures
- **Ut4M40 Chartreuse** : 12 heures
- **Ut4M40 Oisans** : 13 heures
- **Ut4M40 Vercors** : 12 heures
- **Ut4M40 Belledonne** : 12 heures
- **Ut4M20 Vercors** : 6 heures 30 minutes
- **Ut4M20 Chartreuse** : 21 heures

Ces temps sont donnés à titre indicatif, et sont susceptibles d'évoluer.

Les heures limites de départ (barrières horaires) des principaux postes de contrôle seront définies et communiquées sur le site internet.

Ces barrières horaires sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé, tout en effectuant d'éventuels arrêts (repos, repas ...). 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.

Toute personne manquant de respect aux bénévoles chargés de cette fonction sera interdite de course de manière définitive sur toutes les épreuves présentes et à venir de l'Ultra Tour des 4 massifs.

18. BALISAGE

Pour une meilleure vision de nuit, les balises sont dotées d'une partie en matière réfléchissante accrochant la lumière de votre frontale.

ATTENTION : si vous n'en voyez plus, rebroussez chemin !

Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion dommageable du site.

19. ARRIVEE

A votre arrivée, un bénévole récupérera vos puces électroniques. Puis vous recevrez votre cadeau finisher. Le cadeau doit être retiré sur place avant la clôture de l'épreuve le dimanche 26 Août 2018 à 19h. Aucun cadeau ne sera envoyé ultérieurement.

Les concurrents qui auront dû abandonner pourront également retirer un cadeau à leur retour à Grenoble, une fois que leur abandon aura été enregistré. Ils devront le retirer sur place également, avant la clôture de l'épreuve le dimanche 26 Août 2018 à 19h. Aucun cadeau ne sera envoyé ultérieurement.

20. ABANDON ET RAPATRIEMENT

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.

Ces navettes sont disponibles régulièrement tout le long du parcours, au départ des postes de contrôle signalés par ce pictogramme « bus » sur les cartes des parcours. Elles permettent de rapatrier à Grenoble les coureurs ayant abandonné. Le PC course, en liaison avec le chef de poste, organise le cadencement des navettes.

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.

Certains postes de contrôle ne sont pas accessibles en bus. Le chef de poste indiquera aux coureurs désirant abandonner à ce poste la marche à suivre pour rallier le point le plus proche où il pourra s'il le souhaite utiliser les solutions de transport mises en place par l'organisation.

Si, lors de ce retour en arrière, le coureur rencontre les fermiers (serre-file), ce sont ces derniers qui invalident le dossard et informent le PC course. Le coureur n'est alors plus sous la responsabilité de l'organisation.

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.

21. TRANSPORT/ACHEMINEMENT AU POINT DE DEPART

Valable pour Ut4M160 Challenge, Ut4M100 Master, Ut4M40 Oisans, Ut4M40 Belledonne, Ut4M40 Chartreuse ET Ut4M20 Chartreuse

L'organisation prend en charge le transport des coureurs inscrits sur les courses précitées ayant souscrit l'option d'acheminement lors de leur inscription. L'heure de départ des navettes sera communiquée sur le site web de l'Ut4M et/ou au retrait des dossards. Il incombe au coureur de se rendre à l'heure au lieu de départ des navettes (il est conseillé de se rendre sur le lieu de départ au moins 15mn avant l'heure de départ). En cas de retard du coureur, il lui reviendra de s'organiser pour se rendre lui-même sur le lieu de départ de la course. Aucun remboursement ne sera proposé dans ce cas.

22. NAVETTE DE RETOUR

Valable pour Ut4M160 Challenge, Ut4M40 Oisans, Ut4M40 Belledonne, Ut4M40 Vercors, ET Ut4M20 Vercors

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

23. PENALISATION – DISQUALIFICATION

En s'inscrivant à l'une des courses de l'Ut4M, les coureurs s'engagent à :

- Respecter l'environnement traversé
- Suivre le parcours sans couper les sentiers
- Ne pas utiliser un moyen de transport
- Ne pas jeter de déchets sur le parcours
- Pointer à tous les postes de contrôle, y compris lors de l'entrée dans le sas de départ **(l'absence d'un pointage à un poste de contrôle peut entraîner une pénalité, voir la disqualification)**
- Porter la chasuble (**Ut4M160 Challenge** uniquement) ou le dossard devant et visible durant la totalité de l'épreuve
- Posséder sur soi durant toute l'épreuve le matériel obligatoire
- Se soumettre au contrôle anti dopage
- Porter assistance à tout coureur en difficulté et à prévenir les secours les plus proches
- Se laisser examiner par un médecin et respecter sa décision
- Etre respectueux envers toute personne présente sur le parcours
- Respecter le code de la route

Le manquement à l'une de ces règles par un coureur peut entraîner une disqualification immédiate ou l'application d'une pénalité, après décision du jury de l'épreuve sans aucune possibilité de faire appel de cette sanction.

Des commissaires de course présents sur le parcours, et les chefs de poste des différents points de contrôle et de ravitaillement sont habilités à faire respecter le règlement. Ils informeront le PC course immédiatement d'un manquement au règlement en cas de non-respect des consignes suivantes :

MANQUEMENT AU REGLEMENT	PENALISATION – DISQUALIFICATION
Absence de matériel obligatoire de sécurité	Disqualification immédiate ou pénalité de 5h si matériel complété et présenté au commissaire de course
Non-respect du code de la route	Disqualification immédiate
Refus d'un contrôle du matériel obligatoire	Disqualification immédiate
Refus de pointage à un poste de contrôle	Disqualification immédiate
Non suivi du parcours (coupe de sentier)	Pénalité 5 heures
Jet de détritus (acte volontaire) par un concurrent ou un membre de son entourage	Disqualification immédiate
Non-respect des personnes (organisation, bénévoles ou coureurs)	Disqualification à vie
Non-assistance à une personne en difficulté	Disqualification à vie
Assistance en dehors des zones autorisées	Pénalité 5 heures
Triche (ex : utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard...)	Disqualification immédiate
Défaut de dossard visible ou de chasuble portée	Pénalité 5 heures
Refus de contrôle anti-dopage	Disqualification immédiate
Refus d'obtempérer à un ordre de la direction de la course, d'un commissaire de course, d'un chef de poste, d'un médecin ou d'un secouriste	Disqualification immédiate

24. JURY D'ÉPREUVE ET RECLAMATIONS

Il est composé par:

- le comité d'organisation,
- l'équipe médicale présente sur la course,
- les responsables des postes de contrôle concernés

Les réclamations sont recevables par écrit dans les 30 minutes après l'affichage des classements provisoires.

Son pouvoir de décision est sans appel.

25. MODIFICATIONS DU PARCOURS OU DES BARRIERES HORAIRE ET ANNULATION DE LA COURSE

Pour des raisons de sécurité, notamment en cas de conditions météo trop défavorables, l'Organisateur se réserve le droit de décaler (retarder ou avancer) le départ des courses, d'arrêter les courses ou de modifier les parcours et les barrières horaires, voire d'annuler les courses sans préavis, sans que les coureurs puissent prétendre à aucune indemnisation ou aucun remboursement des frais d'inscription.

26. ANNULATION EN CAS DE FORCE MAJEURE

- Avant le départ des courses

En cas de « force majeure », conditions météorologiques empêchant la pratique de la course à pied en compétition (alerte météorologique), catastrophes naturelles (séisme, tempête) ou événements politiques majeurs (révolution, guerre, attentats), forçant l'organisateur à annuler l'évènement, une partie seulement des droits d'inscription réellement encaissés seront remboursés.

Seront dégrévés des droits d'inscriptions les frais déjà engagés et irrécupérables : tels que les coûts de traitement bancaire, les repas, les achats de denrées pour les ravitaillements, les services de secours/sécurité, les services météorologiques, les frais logistiques...

Ce remboursement sera effectué par virement bancaire à partir du 1er décembre 2018.

Pour pouvoir bénéficier de ce remboursement vous devrez impérativement fournir à l'organisation un relevé d'identité bancaire (RIB) dans les trois mois suivant la course.

- Pendant les courses

En cas de force majeure pendant le déroulement des épreuves, en particulier en cas de conditions météorologiques entraînant des risques pour les participants ou pour d'autres raisons de sécurité, l'organisateur peut arrêter la course. Dans ce cas, le coureur arrivant sur un point de ravitaillement ou de contrôle devra suivre les consignes données par les bénévoles et aura l'obligation de les respecter. Aucun remboursement d'inscription ne sera effectué dans ce cas.

27. ASSURANCE/RESPONSABILITE

Responsabilité civile :

- L'épreuve est couverte par une assurance responsabilité civile souscrite par l'organisateur. Cette assurance responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de la responsabilité de l'organisateur, de celle de ses préposés (bénévoles, agents de la police municipale, agents des services techniques des mairies, partenaires...) et des participants.

Individuelle Accident :

- Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence et il incombe aux autres coureurs de s'assurer personnellement.
- En complément, il est donc vivement conseillé aux coureurs de souscrire une assurance individuelle accident, couvrant leurs propres risques/frais de recherche et d'évacuation (avec une garantie des accidents de la vie privé couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer). Ce type d'assurance peut être, par exemple, souscrit auprès de la Fédération Française d'Athlétisme.

NB : les évacuations hélicoptérées sont payantes, lorsqu'elles sont réalisées par un hélicoptère privé. Le choix de l'évacuation dépend exclusivement de l'organisation, qui privilégiera systématiquement la sécurité des coureurs.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance consécutifs à un mauvais état de santé.

En cas d'abandon, de disqualification (par l'organisation ou l'équipe médicale), la responsabilité de l'organisation est dérogée.

28. CLASSEMENTS ET RECOMPENSES

Pour l'ensemble des courses, seuls les coureurs passant la ligne d'arrivée dans le temps imparti sont classés.

Pour chaque course solo, un classement général et des classements par catégories (homme et femme) sont établis. Les catégories d'âge sont les suivantes : Espoir, Senior, Master1, Master2 et Master3.

Pour l'épreuve **Ut4M160 Challenge**, un classement général et des classements par catégories (homme et femme) sont établis à l'arrivée de la dernière épreuve. Les classements sont réalisés sur la base du temps cumulé des 4 courses.

Les podiums Scratch, Senior et Master1 voient récompenser les 3 premiers de la catégorie. Les podiums Espoir, Master2 et Master3 voient récompenser le premier de la catégorie. Tous les lots sont à retirer sur place, lors de la remise des récompenses. Aucun lot ne sera envoyé ultérieurement.

Par ailleurs, chaque jour à 19h, à l'issue de chaque épreuve, seront récompensés à Grenoble le leader de l'étape du jour du challenge, le leader de l'étape du jour du challenge féminin, ainsi que le meilleur grimpeur et le meilleur descendeur de l'étape du jour.

Les classements temporaires du leader du challenge, du leader du challenge féminin, du meilleur grimpeur et du meilleur descendeur seront réalisés chaque jour, à l'issue de chaque épreuve, sur la base du temps cumulés de chacune des épreuves déjà réalisées.

Les 4 différents leaders se verront remettre une chasuble matérialisant le classement. Les leaders devront porter de manière visible durant l'épreuve suivante cette chasuble, sous peine de disqualification du challenge.

A l'issue de la dernière épreuve, le leader du challenge, celle du challenge féminin, le meilleur grimpeur et le meilleur sprinteur seront récompensés.

29. DROITS A L'IMAGE

Tout participant renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses ayants droits tels que les partenaires et médias agréés pour l'utilisation faite de son image, qu'elle soit fixe ou audiovisuelle, prises à l'occasion de sa participation à l'Ultra Tour des 4 Massifs, sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

Seule l'organisation peut transmettre ce droit à l'image à tout média, via une accréditation ou une licence adaptée.

Ultra Tour des 4 Massifs® et Ut4M® sont des marques légalement déposées. Toute communication sur l'évènement ou utilisation d'images de l'évènement devra se faire dans le respect du nom de l'évènement, des marques déposées et avec l'accord officiel de l'organisation.

30. SPONSORS INDIVIDUELS

Les coureurs sponsorisés ne peuvent faire apparaître les logos de leurs sponsors que sur les vêtements et le matériel utilisés pendant la course. Tout autre accessoire publicitaire (drapeau, bannière...) est interdit en tout point du parcours y compris à l'arrivée sous peine de pénalité à l'appréciation du jury. Les coureurs de l'**Ut4M Challenge** (coureurs, leader classement général, leader de la montagne, leader de la descente) pourront ajouter les logos de leurs sponsors sur la chasuble qui leur aura été remise dans les emplacements autorisés par l'organisation.

31. LOI INFORMATIQUE ET LIBERTE

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, chaque participant dispose d'un droit d'accès et de rectification des données personnelles le concernant.

Conformément aux dispositions de la loi n° 78-17 du 11 janvier 1978 modifiée dite « informatique et libertés », chaque organisateur de courses Hors Stade s'engage à informer les participants à leur compétition que les résultats pourraient être publiés sur le site internet de l'épreuve et sur celui de la Fédération Française d'Athlétisme. Si des participants souhaitent s'opposer à la publication de leur résultat, ils doivent expressément en informer l'organisateur avant la course et le cas échéant la FFA à l'adresse électronique suivante : cil@athle.fr

En m'inscrivant à l'Ut4M :

J'accepte de recevoir les newsletters.

J'accepte de recevoir, par voie électronique, les offres de partenaires en lien avec l'évènement Ut4M.

J'accepte d'être contacté dans le cadre d'enquêtes et de sondages.

Dans le cas contraire, je dois signaler mon opposition en écrivant à info@ut4m.fr.

Ultra Tour des 4 Massifs Edition 2018 RULES – Ut4M

Ut4M160 Xtrem, Ut4M160 Challenge,

Ut4M100 Master, Ut4M40 Vercors, Ut4M40 Oisans,

Ut4M40 Belledonne, Ut4M40 Chartreuse, Ut4M20 Vercors, Ut4M20 Chartreuse

(These rules do not apply to the race Ut4M Graines de Trailers, Ut4M10 Trail du coeur and Ut4M Vertical)

1. ORGANISATION

The association **GRENOBLE OUTDOOR ADVENTURE**, hereafter referred to as **The Organiser**, is organising the Ultra Tour 4 Massifs (Ut4M) on August 22 to 26, 2018.

2. EVENTS

The Ultra Tour des 4 Massifs comes in 12 different races (including one for children). These rules apply to the following 9 versions:

- **Ut4M160 Xtrem**, a mountain race following for a large part “Grande Randonnée” trails of the Alps and local trails traced by the SIPAVAG, but also more technical paths (rocky terrain), starts and finishes in Grenoble, with approximately **169 km** and a cumulated vertical gain of around **11,000 meters** (at altitudes between 200m and 2500m). It is a solo single-stage race with time limitation. The start time is set for August 24 at 4 pm (for information purposes only, may be subject to change).
- **Ut4M160 Challenge** takes the same route as the **Ut4M160 Xtrem**. The race is divided into four stages: one stage per day with 40 to 50km and a positive vertical ascent from +2500 to +3500m. The runners registered for this race are at the start of each of the four races (**Ut4M40 Vercors, Ut4M40 Oisans, Ut4M40 Belledonne** and **Ut4M40 Chartreuse**), as described below. At the end of the 4 races, a general classification is made, counting the race time accumulated on each Ut4M40 races.
- **Ut4M100 Master**, a mountain race starting from Uriage, reaching Chamrousse and then following thereafter the same route as the **Ut4M160 Xtrem** towards the arrival line in Grenoble, with about 100 km and a cumulated ascent of around 5500 meters (at altitudes between 200m and 2500m). It is a solo single-stage race with time limitation. The start time is set for August 25 at 6 am (for information purposes only, may be subject to change).
- **Ut4M40 Vercors**, a mountain race starting from Grenoble, following thereafter the same route as the **Ut4M160 Xtrem** towards the arrival line in Vif, with about 40 km and a cumulated ascent of around 2500 meters (at altitudes between 200m and 2000m). It is a solo single-stage race with time limitation. The start time is set for August 23 at 8 am (for information purposes only, may be subject to change).
- **Ut4M40 Oisans**, a mountain race starting from Vif, following thereafter the same route as the **Ut4M160 Xtrem** towards the arrival line in Rioupéroux, with about 47 km and a cumulated ascent of

around 3500 meters (at altitudes between 200m and 2500m). It is a solo single-stage race with time limitation. The start time is set for August 24 at 7 am (for information purposes only, may be subject to change).

- **Ut4M40 Belledonne**, a mountain race starting from Rioupéroux, following thereafter the same route as the **Ut4M160 Xtrem** towards the arrival line in Saint Nazaire les Eymes, with about 40 km and a cumulated ascent of around 2500 meters (at altitudes between 200m and 2500m). It is a solo single-stage race with time limitation. The start time is set for August 25 at 8 am (for information purposes only, may be subject to change).
- **Ut4M40 Chartreuse**, a mountain race starting from Saint-Nazaire-les-Eymes, following thereafter the same route as the **Ut4M160 Xtrem** towards the arrival line in Grenoble, with about 40 km and a cumulated ascent of around 2500 meters (at altitudes between 200m and 2000m). It is a solo single-stage race with time limitation. The start time is set for August 26 at 7 am (for information purposes only, may be subject to change).
- **Ut4M20 Vercors**, a mountain race starting from Grenoble, following thereafter the same route as the **Ut4M160 Xtrem** towards the arrival line in Lans en Vercors, with about 21 km and a cumulated ascent of around 1700 meters (at altitudes between 200m and 2000m). It is a solo single-stage race with time limitation. The start time is set for August 23 at 8 am (for information purposes only, may be subject to change).
- **Ut4M20 Chartreuse**, a mountain race starting from Le Sappey en Chartreuse, following thereafter the same route as the **Ut4M160 Xtrem** towards the arrival line in Grenoble, with about 20 km and a cumulated ascent of around 500 meters (at altitudes between 200m and 1400m). It is a solo single-stage race with time limitation. The start time is set for August 25 at 10 pm (for information purposes only, may be subject to change).

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.

The events are open to all nationalities. Runners do not need to be members of a running club, however the runner's age must fulfil FFA (Fédération Française d'Athlétisme) age/distance criteria. Therefore, only Master, Senior and Under 23 (born in 1998 or before) categories are invited to participate to the races for which these rules apply.

3. SUMMARY OF AGE CATEGORIES 2018

The change of age range occurs on November 1st of each year.

CATEGORY	CODE	YEAR OF BIRTH
Masters	MA	1978 and before
Seniors	SE	1979 to 1995
Espoirs	ES	1996 to 1998
Juniors	JU	1999 and 2000
Cadets	CA	2001 and 2002
Minimes	MI	2003 and 2004
Benjamins	BE	2005 and 2006
Poussins	PO	2007 and 2008
School of Athletics	EA	2009 to 2011

Master category details

CATEGORY	CODE	YEAR OF BIRTH
Masters	M1	1978 – 1969
	M2	1968 – 1959
	M3	1958 – 1949
	MH	1948 and before

4. CONTENT VALIDITY

In case of difference between the different documents provided by the organiser on all these media, the information that is authentic is the briefing note distributed at the withdrawal of bibs.

5. SEMI SELF-SUFFICIENCY

These races take place on the principle of self-sufficiency and require from runners some autonomy. Semi self-sufficiency is defined as the capacity to be autonomous between two supply stations in terms of clothing, safety, food. The runner must have acquired, through previous experience, the autonomy necessary to adapt to problems potentially found in a mountain environment (weather, physical

problems, injuries, terrain difficulties ...). Supply stations (drinks/and/or food) are however available along the routes and distances between them do not exceed 25km. These supply stations are marked on the road book provided by the organization on the website.

For the **Ut4M 160 Xtrem**, three base camps offer hot meals. They will take place around 40km, 80 km and 130 km on the route of **Ut4M 160 Xtrem**. These base camps also have rest areas for runners.

Runners must have a visible number and pass through controls to have access to the food supplies stations. Two types of food supplies are available:

- Light food supplies: drinks, sweet and salty foods,
- Full food supplies: as above + hot dishes.

Recycle bins for waste are available in quantity at each food supply station and must be used for any waste disposal. Any runner seen throwing their trash on the paths tracks or roads will be disqualified. Each runner agrees to sign the race charter at registration (when picking up their number), that reminds them their obligation to keep their trash until they reach a bin.

Assistance outside of the food supplies station is prohibited, as well as being escorted during the race. Anyone without a number has no right to accompany a runner during the race. Assistance (except for medical or paramedical care) may be provided at the food supplies stations in the areas set out for this purpose.

Runners may take a shower in Vif, Rioupéroux (only a cold shower), Saint-Nazaire les Eymes and at the end of the race in Grenoble.

Shoes must be removed before access to the showers.

6. SPECIFICITY OF THE TRAILS

WARNING: 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 may be implemented to remind runners of the specific nature of these portions and the need for prudence and caution.

For safety reasons, these portions should be taken at a walking pace, making use of the safety equipment when available (handrails etc...), one competitor at a time only. It is imperative to follow the guidance indicated by the security tape.

Runners will receive details of security arrangements by email and/or at the race briefing. It is imperative that all runners attend this briefing.

7. CONDITIONS OF PARTICIPATION

To participate, it is essential:

- To be fully aware of the length and specificity of the challenge and be fully trained for this
- To have acquired prior to the race, a real capacity of personal autonomy in mountainous terrains.

Previous participation in similar races to acquire this experience is highly recommended. The runner, by enrolling in one of the UT4M events, acknowledges being aware of the challenging nature of the event and the need to be able to handle the problems inherent to this type of event, including:

- **Knowing how to apply precaution in portions where a fall could be fatal**

- **Knowing how to survive severe climatic conditions rendered more difficult by altitude effects (wind, cold, fog, rain or snow, darkness)**
- **Ability to manage physical or mental problems caused by fatigue, digestive problems, muscle or joint pain, injuries ...**
- **Being fully aware that it is not in the role of the organization to help a runner to manage his/her problems and that for this kind of mountain activity, safety depends on the ability of each runner to adapt to problems whether predictable or not.**

Participation in any of the Ultra Tour des 4 Massifs events will be under the sole responsibility of the runners, with waiver of all claims against the organizer regardless of the damage suffered or caused. Competitors expressly waive any claims against the organizer.

Competitors agree to not pursue legal claims against the organizer for any incident arising from their participation in this event.

These races are open to anyone, male or female, born **before December 31, 1998** (categories from Under 23 to Master), licensed or not. Any competitor not complying with the minimum standards of cleanliness and respect for nature will be disqualified. Any commitment is firm and final, and implies full acceptance of the rules.

8. REGISTRATION (terms, fees and closure)

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 organiser reserves the right to limit whenever he wants the number of race numbers available on each race, as well as the deadline for registration.

Inscriptions are made exclusively online through the website of the organization with secure payment by credit card and are validated upon the receipt of the payment of the participation fee via bank transfer.

9. FEES

- **Ut4M160 Xtrem** : 170 € per runner (increased by 20 € after March 31, 2018 and by 40 € after June 30, 2018)
- **Ut4M160 Challenge** : (4 days, one mountain/day) 180 € per runner (increased by 20 € after March 31, 2018 and by 40 € after June 30, 2018)
- **Ut4M100 Master** : 100 € per runner (increased by 10 € after March 31, 2018 and by 20 € after June 30, 2018)
- **Ut4M40** : 44 € per runner (increased by 6 € after March 31, 2018 and by 16 € after June 30, 2018) (same price for **Ut4M 40 Vercors**, **Ut4M 40 Oisans**, **Ut4M 40 Belledonne** and **Ut4M Chartreuse**)
- **Ut4M20** : 20 € per runner (increased by 5€ after March 31, 2018 and by 10€ after June 30, 2018) (same price for **Ut4M20 Vercors** and **Ut4M20 Chartreuse**)

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

Each registration is strictly personal. Registration transfer to another person is not allowed for any reason whatsoever. It is forbidden to transfer a number to another runner registered for another race of Ut4M or not registered at all. Anyone transferring his number to a third party will be held responsible in case of accident caused or suffered by the latter during the event. Anyone having obtained a number in breach of the rules will be disqualified. The number must be fully legible during the race. The organization accepts no liability in case of accident in these circumstances.

10. CONDITIONS OF REGISTRATION

To validate their registration, runners must submit before July 31, 2018 a medical certificate authorizing the practice of running in competition, legibly completed with the full name of the runner and the doctor's complete information (name, license number, complete address, signature), validated by the doctor within a year before the end of the race (August 26, 2018).

The organisation of the Ut4M offers each runner a downloadable copy at the time of registration on the website which recalls all the necessary information for the certificate to comply with above regulations. For French runners, we recommend using the Ut4M medical certificate model that will ensure a rapid processing of registration. For foreign runners, the use of the certificate model provided by Ut4M is compulsory. The medical certificate shall be retained by the organizer for a period of 10 years.

For French runners, the "Athlé competition" licenses, "Athlé entreprise" licenses, the "Athlé Running" licenses or the "Pass'Running" issued by the FFA and valid on the date of the event are also accepted.

The competitor is asked to upload his medical certificate directly on our website. Once the medical certificate or license is uploaded, the organization checks its compliance and validates it. No acknowledgment and validation is addressed. We invite you to check the validation of your medical certificate directly on the site www.Ut4M.fr and contact the organizer at the following email address (inscriptions@Ut4M.fr) in case of any further queries.

Upon failure to provide the medical certificate or license on that date, the organization may decide to cancel the registration of the competitor without refund and no claim can be made by the competitor who will have failed to provide their certificate or license in time.

Furthermore, the organization reserves the right to accept the competitor's medical certificate when withdrawing the race numbers. In this case, a **surcharge of € 20** is required by the competitor to cover the costs generated by this specific procedure. This surcharge will be paid on location by check payable to Grenoble Outdoor Adventure or in cash, before the withdrawal of race numbers.

We inform runners that, over and above the legal obligation of the previous point, a full medical examination is advisable to verify for potential health problems incompatible with race competition, even if the runner feels in perfect condition. As such, an electrocardiogram under physical effort is strongly advised.

For the sake of simplicity in the management of the organization of the race, medical certificates sent by mail must be sent by ordinary mail. Certificates sent by registered mail with acknowledgment of receipt will not be accepted.

It is important that runners who register for one of the events of UT4M are aware of the difficulties of the course and the conditions they may find (distance, mountainous terrain, altitude, bad weather, darkness ...). This therefore requires from runners, a good physical preparation and a capacity for autonomy to be successful for this type of individual challenge.

Each runner agrees to accept all risks relating to difficulties met and have the appropriate experience and level of fitness for this challenge. Even with maximum security measures, it should be noted that the means of intervention may not be as fast in the more remote parts of the trails than, for example, in urban areas.

11. RACE NUMBERS

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 (surname being mandatory when registering).

Race numbers will be available in the race village in Grenoble for all race events, per the following schedule:

- For ***Ut4M20 Vercors***, ***Ut4M40 Vercors*** and ***Ut4M160 Challenge***, Wednesday, August 22, 2018 from 2pm to 8pm,
- For ***Ut4M40 Oisans***, Thursday August 23, 2018 from 2pm to 8pm,
- For ***Ut4M160 Xtrem***, Thursday August 23, 2018 from 2pm to 8pm and Friday, August 24, 2018 from 9am to 1pm
- For ***Ut4M100 Master*** and ***Ut4M40 Belledonne***, Friday, August 24, 2018 from 2pm to 8pm
- For ***Ut4M40 Chartreuse*** and ***Ut4M20 Chartreuse***, Saturday, August 25, 2018, from 2pm to 8pm.

If a runner participates in several Ut4M races or Ut4M160 Challenge, all the race numbers will be given when removing the first one.

The bib can be collected upon presentation of a photographic document. No bib can be collected without this document. Race number is individual (no bib can be collected for a whole group).

Part of the compulsory gear will be checked when collecting the bib, in the start area and during the race. The organization will forbid any runner to start the race or stop the runner if not presenting the compulsory gear, with no reimbursement of registration fees. All runners must sign a charter for conservation respect for the environment and a solemn pledge to keep the mandatory equipment at all time during the race.

The number is to be positioned on the chest or abdomen in order to be visible at all times throughout the entire race. Positioning the number on the backpack or leg is not allowed. Any runner not wearing the number as specified will be penalized.

It is the runner's responsibility to supply the safety pins required to attach the number.

The number acts as the pass required to access the shuttle bus, food supply stations, first-aid stations, restrooms, showers, and for the deposit and withdrawal of personal items bags.

Except in cases of refusal to comply with a decision taken by a race official **the race number is never removed**, but will be disabled if the runner decides to withdraw from the race.

A welcome gift is given to each runner on picking up their number before the race.

12. CANCELLATION OF REGISTRATION

Cancellation of enrolment should be made by registered mail using the following address:

*Association GRENOBLE OUTDOOR AVENTURE
Ut4M
63 rue Bellecombe
69006 LYON - FRANCE*

Cancellation requests will be considered only in the following circumstances:

- Accident, serious illness or death of the runner
- A serious illness requiring hospitalization or death of a spouse or legally recognized partner, ascendants or descendants in the first degree.

No other reason shall be considered and no additional cancellation fee insurance is given by the organization or any other insurance company.

In case of accident or serious illness of any runner, a medical certificate attesting to the contraindication of participating in the race must be provided. Any other cause of cancellation must be proved by a certificate issued by the competent authority.

The organization reserves the right to modify exceptionally the criteria for acceptance of a request for cancellation to include other cases, depending on the circumstances.

Reimbursement terms: All refund requests must be received, along with the original copy of the medical certificate, postmarked no later than July 15, 2018. Applications are processed within two months following the event.

In case of a request for cancellation, refunds of fees paid at registration will be based on the following conditions:

Date of sending of request	Percentage of registration fee reimbursed*
Before May 31	80 %
From 1 June to 15 July	50 %

*Rounded up to the nearest euro

After July 15, no refund will be made.

13. EQUIPMENT

These events take place on mountain routes and weather conditions can change very quickly, it is for this reason that it is mandatory to bring the equipment listed below to protect yourself against adverse

weather conditions. The required equipment follows administrative rules and techniques specific to trails published by the FFA.

Each runner registered on one these races must carry throughout the whole race all the mandatory equipment.

General description of the equipment

- Personal drinking cup to use at food supply stations (water, sodas, soup)
- Minimum 1.5 litres of water (depending on weather conditions, the organization may have to change this and impose a minimum supply of 2 litres, given the expected running time between 2 food supply stations. The information will be communicated during the race briefing).
- Food
- One main lamp in good working condition with spare batteries
- One secondary lamp in good working condition (to see and to be seen in case the main lamp gives up)
- Blanket (1,40 m x 2m minimum)
- Whistle
- Mobile phone, compatible with the French network (enter the organisation's security number in the directory, keep phone on always, do not mask your number and do not forget to fully charge the phone before the race begins)
- Self-adhesive bandage in case a bandage or strapping is needed (minimum 100cm x 6cm)
- Waterproof and breathable jacket with hood, (recommended 10,000 Schmerber minimum. K-way type jackets or poncho not accepted)
- Trousers or running tights. If $\frac{3}{4}$ length, socks must be worn so that legs are fully covered.
- Cap or equivalent
- Buff
- A document specifying any ongoing medical treatment and contraindications
- Warm long-sleeved clothing worn as a second layer between the T-shirt and the waterproof, breathable jacket (for example fleece jacket or other warm technical clothing weighing at least 180g) **OR** a combination of warm long-sleeved underwear (first or second layer, cotton excluded) of a minimum weight of 110g and a windbreaker (in addition to the mandatory jacket with hood) with a durable water repellent protection (DWR protection).
- Waterproof over-trousers
- Winter hat
- Warm, waterproof gloves covering full hands (mittens accepted)

List of mandatory equipment per race:

equipment	Ut4M160 Xtrem	Ut4M100 Master	Ut4M160 Challenge (by stages)	Ut4M40	Ut4M20
Personal cup	X	X	X	X	X
Water supply	X	X	X	X	X
Food Supply	X	X	X	X	X
Blanket	X	X	X	X	X
whistle	X	X	X	X	X
Mobile phone	X	X	X	X	X
Self-adhesive bandage	X	X	X	X	X
Waterproof and breathable jacket with hood	X	X	X	X	X
Buff or Cap	X	X	X	X	X
document for ongoing medical treatment	X	X	X	X	X
Main lamp with spare batteries	X	X	X	x	x
Secondary lamp	X	X			
Trousers or running tights	X	X	X	X	X
Warm long-sleeved clothing (second layer)	X	X	X (1)	X (1)	X (2)
Waterproof over trousers	X (1)	X (1)			
Winter Hat	X (1)	X (1)			
Warm and impermeable gloves	X (1)	X (1)			

Competitors must carry all the above equipment and present it at the withdrawal of numbers and be prepared to show it at the withdrawal of the bib number.

All clothing must be the size of the competitor without modification after leaving the factory.

(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 **Ut4M20 Chartreuse** only (race by night)

Recommended equipment and / or advised (non-exhaustive list)

- Compass, route map, road book
- trekking poles,
- Spare clothes,
- Sunscreen, Vaseline or anti-heating cream.
- First emergency medical kit: 1 analgesic, 1 anti-spasmodic and a blisters kit
- A minimum sum of 20 € (for the unexpected)

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.

Some runners may, per the decision of the organization, be equipped with a GPS tracking tag. (Weight: about 200g) The runner must keep the tag on him until his arrival and then return it to the organization. In case of withdrawal, the runner will return it to the controller on the control station, or will bring it back to the race HQ. Any refusal to carry the tag in his bag will be an immediate disqualification.

14. RUNNERS CONFORT BAGS

Ut4M160 Xtrem

On the 3 base camps (Vif, Rioupéroux & Saint Nazaire), it is proposed to transport from Grenoble a bag with your spare personal belongings.

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. Once your package is ready, the runner must drop off the bag before 2pm on Friday in the welcome area in Grenoble. Poles cannot be placed inside the bags.

When a runner gets to the base camp, he must pick up his own bag and then drop it when leaving at the place indicated by the organization. When closing the base camps, the bags will be returned to Grenoble.

The bags can be collected upon presentation of your bib at the finish line of the race once they were returned from the base camp and until Monday 12am.

All unclaimed drop bags will be returned by the organization to Grenoble. They will be at your disposal with the other bags and can be collected upon presentation of an ID.

Ut4M100 Master

On Saint-Nazaire-les-Eymes base camp, it is proposed to transport from Grenoble a bag with your spare personal belongings.

One bag of 30 litres will be handed to all runners when picking up their bib. Each bib will be marked with the race number. Once your package is ready, the runner must drop off the bag during the time set to withdraw the bib on Friday in Grenoble or 1h before departure time in Uriage. Poles cannot be placed inside the bags.

When a runner gets to the base camp, he must pick up his own bag and then drop it when leaving at the place indicated by the organization. When closing the base camp, the bag will be returned to Grenoble.

The bag can be collected upon presentation of your bib at the finish line of the race once they were returned from the base camp and until Monday 12am.

All unclaimed drop bags will be returned by the organization to Grenoble. They will be at your disposal with the other bags and can be collected upon presentation of an ID.

Ut4M160 Challenge, Ut4M40 Oisans, Ut4M40 Belledonne, Ut4M40 Vercors

We offer to transport a bag with your spare personal belongings to the finish line. A bag of 30 l will be handed to participants at the time of the delivery of numbers, and will be marked with the race number.

On the day of the event, the runners can leave their bags to volunteers from the organization in the start area during the time reserved to pick up the bibs. All bags will be transported from this start zone to the finish line. The bags shall be collected upon presentation of the bib at the finish line area, regardless of a drop down.

Warning: for runners of **Ut4M160 Challenge**, no bag will be distributed for Chartreuse stage occurring on Sunday August 26.

OTHERS RACES

For other races (*Ut4M20 Vercors, Ut4M40 Chartreuse, Ut4M20 Chartreuse*), no bag will be distributed.

WARNING

Regardless of the race you run, the bags will not be checked before being transported. Consequently, it will not be possible to question the contents of the bag you have dropped off. The organiser of the race will not be liable for any lost, damaged or stolen item; it is recommended not to place any valuable item in our bag.

Unclaimed bags after closing of the race (Monday August 21, 12am) can only be shipped upon request within 1 week after, in exchange of a 50€ fee to be paid in advance by wire transfer or check to « Grenoble Outdoor Aventure ». After this delay, the bags cannot be claimed anymore.

15. CONTROL AND FOOD SUPPLY STATIONS

Control and food supply stations are distributed along the course. Only runners wearing a visible race number have access to food supply stations.

16. SAFETY AND MEDICAL ASSISTANCE

Emergency stations are intended to aid any person in danger with means specific to the organization. The official doctors are entitled to disqualify (by invalidating the number) any runner unable to continue the race. Rescuers are entitled to evacuate by any means the runners they'll consider in danger. They are also entitled to hospitalize the runners whose state of health requires it.

If necessary, for the best interest of the person rescued, the official mountain rescuers may be called, will take control of operations and will put into action any suitable means, including helicopter air-lift.

Any runner who calls upon a doctor, a nurse or a rescuer shall be subject to his or her authority and agrees to respect his or her decisions.

Costs resulting from the use of emergency assistance or exceptional evacuation will be assumed by the rescued person who will also ensure its return from where he has been evacuated. It is the sole responsibility of the runner to build and present a case to his personal insurance within the time limit. If unable to contact the race HQ, you can call the relief agencies directly by dialling 112 from France.

17. CUT-OFF TIMES

The finish line cut-off time of the event for the entire course is:

- **Ut4M160 Xtrem** : 51 hours
- **Ut4M100 Master**: 37 hours
- **Ut4M40 Chartreuse**: 12 hours
- **Ut4M40 Oisans**: 13 hours
- **Ut4M40 Vercors**: 12 hours
- **Ut4M40 Belledonne**: 12 hours
- **Ut4M20 Vercors** : 6 hours and 30 minutes
- **Ut4M20 Chartreuse** : 21 hours

These cut-off times are given for information purpose only, and may be subject to change.

The intermediate cut-off times of the main control stations will be defined and communicated on the website.

These cut-off times are calculated to allow the runners to reach the finish line in the maximum time allowed while making eventual stops (rest, meals ...). 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. Anyone disrespecting the volunteers responsible for this function will be banned permanently from running on all present and future events of the Ut4M.

18. MARKING

For a better night vision, post-signs have an integrated reflective material which reflects the light of your headlamp.

CAUTION: If you don't see anymore, go back!

It is imperative to follow the paths as they are marked, without cutting. Indeed, cutting a path causes a damage of the site.

19. ARRIVAL

On arrival, a volunteer will recover your chips. You will then receive your finisher gift. You must retrieve it on site before the end of the event on Sunday, August 26, 2018 at 7 pm. No gift will be sent later.

Competitors who had to abandon will also receive a gift on their return to Grenoble, once their withdrawal has been registered. They will also retrieve it on site before the end of the event on Sunday, August 26, 2018 at 7 pm. No gift will be sent later.

20. ABANDONMENT AND REPATRIATION

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 (marked with a symbol "shuttle" on route maps).

These shuttles are available regularly throughout the course, from the control station marked with the

symbol "bus" on route maps. They are used to repatriate to Grenoble runners who abandoned. The race HQ in conjunction with the police chief, organizes the timing of transfers.

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.

Some control stations are not accessible by bus. The chief of the control station will indicate to the runners who wish to abandon on his post how to join the nearest control station where he can use transportation solutions implemented by the organization.

If, while going back, the runner meets the closers (last-paddlers), they will invalidate the bib and inform the race HQ. The runner is no longer the responsibility of the organization.

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.

21. TRANSPORTATION TO THE DEPARTURE

Valid for *Ut4M160 Challenge, Ut4M 100 Master, Ut4M40 Oisans, Ut4M40 Belledonne, Ut4M 40 Chartreuse and UT4M20 Chartreuse*

The organisation supports the transport of runners registered on the above-mentioned races and who have paid the transportation fee to the departure when they registered. The schedule of the shuttles will be provided on the website www.ut4m.fr and/or when picking up the bib. It is the responsibility of cases the runner to reach on time the departure place of the shuttles (it is advisable to arrive at least 15 minutes before departure time). In case of tardiness, the runner must reach on his own the starting point of the race. The runner won't be reimbursed in that case.

22. TRANSPORTATION BACK TO GRENOBLE

Valid for *Ut4M160 Challenge, Ut4M40 Oisans, Ut4M40 Belledonne, Ut4M40 Vercors and Ut4M20 Vercors*

The organisation supports the transport of runners registered on above-mentioned races to go back to Grenoble if they purchased this option during registration. Frequency and departure times of the shuttles will be provided on the website of Ut4M. Each runner must be on time at the departure place of the shuttles (it is advisable to arrive at least 15 minutes before departure time). No refund will be offered in case of delay of the runner for the last shuttle.

23. PENALTY - DISQUALIFICATION

By enrolling in one of the four races, the runners will:

- Respect the environment
- Follow the course without cutting paths
- Do not use any means of transportation
- Do not litter
- check at all the control stations, including at the entry at the starting line **(not checking at a control station can result in a penalty, even a disqualification)**
- Wear the pinnie provided (Ut4M160 Challenge only) or the number on the front and it must be visible during the entire event
- Carry the mandatory equipment throughout the race
- Submit to anti-doping control
- Assist any runner in difficulty and alert the closest emergency
- Let yourself examined by a doctor and respect his decision
- Be respectful to everyone present on the course
- Respect the highway code

The breach of any of these rules by a runner may result in immediate disqualification or penalty, following the decision of the jury of the event without any possibility of appeal against the sanction.

Race marshals present on the course and control and food supplies stations officials are empowered to enforce the regulations. They inform the race HQ immediately of a breach of rules for non-compliance with the following guidelines:

BREACH OF RULES	PENALTY - DISQUALIFICATION
No mandatory safety equipment	Immediate disqualification or 5h penalty if the equipment had been completed and presented to a race marshal
Non-compliance with traffic	Immediate disqualification
Refusal of control equipment required	Immediate disqualification
Refusal of checking at control station	Immediate disqualification
No tracking of (cutting path)	5h Penalty
Littering (voluntary act) by a competitor or a member of his entourage	Immediate disqualification
No respect for people (organization, volunteers or runners)	Disqualification for life
Non-assistance to a person in trouble	Disqualification for life
Assistance outside authorized areas	5h Penalty
Cheating (e.g. use of a means of transport, sharing number ...)	Immediate disqualification
Failure of a visible number	5h Penalty
Refusal of a doping control	Immediate disqualification
Refusal to comply with an order of the direction of the race, a race marshal, a leader of a control station, a doctor or a paramedic	Immediate disqualification

24. JURY OF THE RACE AND CLAIMS

The jury of the race is composed by:

- the organization committee,
- the medical team on the race,
- officials of the control station concerned

Claims are admissible in writing within 30 minutes after the posting of the provisory ranking.

Its power of decision is final.

25. CHANGE OF CUT-OFF TIMES AND CANCELLATION OF THE RACE

For security reasons, especially if the weather is too unfavourable, the organiser reserves the right to postpone (delay or advance) the start of the races, to stop the races or change the cut-off times, or even cancel the races without notice, and no refund of the registration fee will be made.

26. CANCELLATION OF FORCE MAJEURE

- Before the start of the races

In case of "force majeure", weather conditions preventing the practice of running in competition (weather alert), natural disasters (earthquakes, storms) or major political events (revolution, war, terrorist attacks) obligating the organizers to cancel the event, only a portion of the registration fee will be refunded.

The costs already incurred and irrecoverable will be exonerated of the registration fee: such as bank processing costs, meals, shopping for food supplies, emergency services / security, meteorological services, logistics costs ...

This reimbursement will be made by bank transfer on December 1, 2018.

To qualify for this rebate, you must absolutely provide the organization with a bank account (RIB) within three months after the race.

- During the races

In case of force majeure during the course of events, especially if the weather conditions are causing risks to the runners or for other security reasons, the organizers can stop the run. In this case, the runner arriving at a control or food supply station must follow the instructions given by present volunteers and will be required to comply with them. No registration refunds will be made in this case.

27. INSURANCE / LIABILITY

Liability:

- The event is covered by a liability insurance taken out by the organizers. This liability insurance protects against the financial consequences to the organizers, the volunteers, the municipal police officers, the technical officers of municipalities, the partners ... and the runners.

Personal Accident:

- Licensees benefit from the guarantees granted by insurance linked to their license and other runners must take out their own insurance.
- In addition, it is strongly recommended that runners take out a personal accident insurance covering their own risks / costs of search and evacuation (with a guarantee of everyday accidents covering physical injury that their sport may expose them to). This type of insurance can be, for example, subscribed with the French Athletics Federation.

NB: the helicopter evacuations require payment, when performed by a private helicopter. The organization will decide of the choice of evacuation and will systematically favour the safety of runners.

The organization accepts no liability for any accident or failure due to bad health. In case of withdrawal, or disqualification (by the organization or the medical team), the liability of the organization is released.

28. RANKINGS AND AWARDS

For all races, only runners crossing the finish line in the allocated time will be classified.

For each solo race, a general classification and category classification (man and woman) are established.

The age categories are: Under23, Senior, Master 1, Master 2 and Master 3.

For **Ut4M160 Challenge**, general ranking and ranking by category (man/woman) will be established after finishing the last race. Rankings are based on cumulative time of all 4 races.

Scratch, Senior and Master1 podium rewards the top three in the category. Under 23, Master2 and Master3 podium rewards the first one in the category. All the gifts must be retrieved on site, during the awards ceremony. No gift will be sent at any later date.

Moreover, every day at 7pm, at the end of each race, the challenge leader, the female challenge leader, best climber and best runner downhill will be rewarded in Grenoble.

The standings of the challenge leader, the female challenge leader, best climber and best runner downhill will be calculated every day, at the end of each race, and based on cumulative time of each race already ran.

The 4 different leaders will be given a pinnie showing the ranking. The leaders must wear during the next event this textile, or they will face disqualification.

At the end of the last stage, the challenge leader, the female challenge leader, best climber and best runner downhill will be rewarded.

29. IMAGE RIGHTS

The runner expressly waives the right to the image during the event, as well as he waives all claims against the organizer and his entitled persons such as his partners and certified media for the use made of his image, whether fixed or audio-visual, taken on the occasion of his participation in the Ultra Tour des 4 Massifs on all media including promotional materials and / or advertising in the world and for the longest duration required by law, regulations, treaties, including any extensions that could be made at this time.

Only the organization can transmit the image rights to any media, via an accreditation or an appropriate license.

Ultra tour des 4 Massifs® and Ut4M® are legally registered trademarks. Any communication about the event or use of images of the event will follow the event name, trademark and with the formal agreement of the organization.

30. INDIVIDUAL SPONSORS

Sponsored runners can only display logos of the sponsor on clothes and gear during the race. Any other accessory (flag, banner...) is forbidden in any part of the path and including at the finish line. Disrespect of this condition can lead to penalty upon jury's appreciation.

Leaders of the Ut4M Challenge (overall leader ranking, best Climber leader, best Downhill runner leader) will have the possibility to add logos of their sponsors on the pinnie handed over on the space allowed by the organisation.

31. DATA PROTECTION AND FREEDOM

Under the Data Protection Act of 6 January 1978, each runner has a right to access and correct his personal data.

In accordance with the law n° 78/17 of January 11, 1978 called « Informatique et libertés », each race Organizer promises to inform participants that their competition results will be published on the website of the race and of the French Athletics Federation. If participants refuse to have their results published, they must specifically inform the organizer before the race and possibly FFA at the following email address: cil@athle.fr

REGLAMENTO *Ultra Tour des 4 Massifs* Edición 2018 - *Ut4M*
Carreras *Ut4M160 Xtrem*, *Ut4M160 Challenge*,
***Ut4M100 Master*, *Ut4M40 Vercors*, *Ut4M40 Oisans*,**
Ut4M40 Belledonne*, *Ut4M40 Chartreuse*, *Ut4M20 Vercors*, *Ut4M20 Chartreuse
(Este reglamento no se aplica a la carrera *UT4M Graines de Trailers* ni *Ut4M Vertical*)

1. ORGANIZACIÓN

La asociación GRENOBLE OUTDOOR ADVENTURE, denominada en adelante **EL ORGANIZADOR**, organiza el *Ultra tour des 4 Massifs* (Ut4M) del 22 al 26 de agosto del 2017.

2. PRUEBAS

El *Ultra tour des 4 Massifs* presenta diez (10) modalidades de carrera (incluyendo una carrera infantil). Las siguientes reglas son aplicables a las ocho (8) modalidades siguientes:

- **El *Ut4M160 Xtrem***, prueba que recorre en gran parte las Grandes Rutas de senderismo de los Alpes y los senderos locales trazados por el SIPAVAG, además de senderos más técnicos (terrenos variados, pedregales, rocas, etc.). Su recorrido, de aproximadamente **169 km**, inicia y finaliza en Grenoble, y presenta unos **11 000 metros** de desnivel positivo (con altitudes que varían entre 200 y 2 500 metros). Se lleva a cabo en solo, en una etapa, estilo libre y en tiempo limitado. La salida está fijada para el 24 de agosto a las 4 pm (a título indicativo, susceptible de modificación).
- **El *Ut4M160 Challenge (por etapas)***, sigue el mismo recorrido que el ***Ut4M160 Xtrem***. La carrera ha sido seccionada en 4 etapas: una por día, cada una correspondiente a una distancia de 40 a 50 km y un desnivel positivo de 2 500 a 3 500 m. Los corredores inscritos en esta prueba, parten para cada una de estas 4 carreras (***Ut4M40 Vercors***, ***Ut4M40 Oisans***, ***Ut4M40 Belledonne*** et ***Ut4M40 Chartreuse***) tal como se describe a continuación. Tras la realización de estas 4 pruebas, se obtiene una clasificación general a partir del tiempo de carrera acumulado en cada una de ellas.
- **El *Ut4M100 Master***, carrera en plena naturaleza, comienza en Uriage y alcanza la ruta del ***Ut4M160 Xtrem*** en Chamrousse hasta la llegada en Grenoble, con un recorrido de unos 100 km y un desnivel positivo de 5000 m (altitudes que varían entre 200 y 2 500 m). Se lleva a cabo en individual, estilo libre, en una etapa y en tiempo limitado. La salida está fijada para el 25 de agosto a las 6 am (a título indicativo, susceptible de modificación).
- **El *Ut4M40 Vercors***, carrera en plena naturaleza, comienza en Grenoble y sigue a continuación la misma ruta del ***Ut4M160 Xtrem*** hasta la llegada en Vif, con un recorrido de unos 40 km y un desnivel positivo de 2 500 m (altitudes que varían entre 200 y 2 000 m). Se lleva a cabo en individual, estilo libre, en una etapa y en tiempo limitado. La salida está fijada para el 23 de agosto a las 8 am (a título indicativo, susceptible de modificación).
- **El *Ut4M40 Oisans***, carrera en plena naturaleza que parte de Vif y continúa por el mismo recorrido del ***Ut4M160 Xtrem*** hasta la llegada en Rioupérourx, con una distancia de aproximadamente 47 km, desnivel positivo de 3 500 metros y altitudes que varían entre los 200 y 2 5000 msnm. Esta carrera se realiza de manera individual, en una sola etapa, estilo libre y en tiempo limitado. La salida está fijada para el 24 de agosto a las 7 am (a título indicativo, susceptible de modificación).
- **El *Ut4M40 Belledonne***, carrera en plena naturaleza que parte de Rioupérourx y continúa por el mismo recorrido del ***Ut4M160 Xtrem*** hasta la llegada en Saint Nazaire les Eymes, con una distancia de aproximadamente 40 km, desnivel positivo de 2 500 metros y altitudes que varían

entre los 200 y 2 500 msnm. Esta carrera se realiza de manera individual, en una sola etapa, estilo libre y en tiempo limitado. La salida está fijada para el 25 de agosto a las 8 am (a título indicativo, susceptible de modificación).

- **El Ut4M40 Chartreuse**, carrera en plena naturaleza. Inicia su recorrido en Saint Nazaire les Eymes y sigue a continuación la misma ruta que el **Ut4M160 Xtrem**, hasta su llegada en Grenoble. Cubre una distancia de aproximadamente 40 km y presenta unos 2 500 metros de desnivel positivo, con altitudes que varían entre los 200 y 2 000 msnm. Esta carrera se realiza de manera individual, en una sola etapa, estilo libre y en tiempo limitado. La salida está fijada para el 26 de agosto a las 7 am (a título indicativo, susceptible de modificación).
- **El Ut4M20 Vercors**, carrera en plena naturaleza, comienza en Grenoble y sigue a continuación la misma ruta del **Ut4M160 Xtrem** hasta la llegada en Lans en Vercors, con un recorrido de unos 21 km y un desnivel positivo de 1 700 m (altitudes que varían entre 200 y 2 000 m). Se lleva a cabo en individual, estilo libre, en una etapa y en tiempo limitado. La salida está fijada para el 23 de agosto a las 8 am (a título indicativo, susceptible de modificación).
- **El Ut4M40 Chartreuse**, carrera en plena naturaleza. Inicia su recorrido en le Sappey en Chartreuse y sigue a continuación la misma ruta que el **Ut4M160 Xtrem**, hasta su llegada en Grenoble. Cubre una distancia de aproximadamente 20 km y presenta unos 500 metros de desnivel positivo, con altitudes que varían entre los 200 y 1 400 msnm. Esta carrera se realiza de manera individual, en una sola etapa, estilo libre y en tiempo limitado. La salida está fijada para el 25 de agosto a las 10 pm (a título indicativo, susceptible de modificación).

Dada la distancia, estas pruebas tendrán lugar durante el día y la noche.

Los participantes deben respetar las reglas de circulación cuando el camino atraviese carreteras o calles. Las pruebas están abiertas a corredores federados o no, de todas las nacionalidades, cuya edad corresponda a los criterios de categoría/distancia de la FFA (*Fédération Française d'Athlétisme*). En este caso, sólo las categorías de edad **Masteres**, **Sénior**, y **Promesas** (los nacidos en 1998 o antes) están invitadas a participar en las pruebas del *Ut4M* para las cuales se aplica este reglamento.

3. RESUMEN DE LAS CATEGORÍAS DE EDAD 2018

El cambio de categoría de acuerdo a la edad se produce el 1o de noviembre de cada año.

CATEGORÍA	CÓD.	AÑO DE NACIMIENTO
Masteres	MA	1978 y antes
Seniors	SE	1979 hasta 1995
Promesas (<i>Espoirs</i>)	ES	1996 hasta 1998
Juniors	JU	1999 y 2000
Cadetes	CA	2001 y 2002
Infantiles (<i>Minimes</i>)	MI	2003 y 2004
Benjamines	BE	2005 y 2006
Alevines (<i>Poussins</i>)	PO	2007 y 2008
Escuela de Atletismo	EA	2009 hasta 2011

Detalles de la categoría Masteres

CATEGORÍA	CÓD.	AÑO DE NACIMIENTO
Masteres	M1	1978 – 1969
	M2	1968 – 1959
	M3	1958 – 1949
	MH	1948 y antes

4. VALIDEZ DE LA INFORMACIÓN

En caso de diferencia entre los diferentes documentos proporcionados por el organizador en todos estos medios, la información que es auténtica es la nota informativa distribuida en el retiro de los dorsales .

5. SEMI AUTONOMÍA

Estas carreras siguen el principio de semi autonomía, que exige que los corredores gocen de una cierta autonomía. La semi-autonomía se define como la capacidad del corredor para asegurar su supervivencia entre dos puntos de reavituallamiento, lo que incluye su indumentaria deportiva, equipo de seguridad, alimentación et hidratación. El participante debe haber adquirido a través de experiencias previas la autonomía necesaria para adaptarse a los posibles problemas que pudieran presentarse en un entorno de montaña (clima, problemas físicos, lesiones, dificultad del terreno, etc.). Los puntos de reavituallamiento (líquidos y/o sólidos) están repartidos a lo largo de todo el recorrido y están separados un máximo de 25 km. Estos puntos de suministro están indicados en el **Libro de Ruta** (*road book*) proporcionado por la organización en el sitio web.

Para el **Ut4M160 Xtrem**, tres campamentos base serán montados a lo largo del recorrido en los que se ofrecerá una comida caliente. Éstos estarán situados alrededor de los kilómetros 40, 80 y 130 del recorrido del **Ut4M160 Xtrem**. Estos campamentos también permitirán descansar a los corredores.

Sólo los corredores equipados de un dorsal visible y debidamente controlados tendrán acceso a estos reavituallamientos. Dos tipos de reavituallamiento serán disponibles:

- Reavituallamiento simple: bebidas, alimentos dulces y salados.
- Reavituallamiento completo: Igual que el anterior + platos calientes.

Estos puntos estarán equipados de basureros para reciclaje y deberán ser utilizados adecuadamente.

Todo corredor sorprendido tirando basura durante la carrera será inmediatamente descalificado. Cada corredor se compromete a firmar una declaración sobre el honor que le recuerda su obligación de guardar todos sus desechos para ser posteriormente depositados en un basurero previsto para el reciclaje.

Se prohíbe cualquier ayuda individual fuera de los puntos de reavituallamiento, así como cualquier tipo de apoyo en la carrera. Cualquier persona sin dorsal no tiene derecho a acompañar a un corredor durante la carrera. En los puntos de asistencia, la asistencia personal (fuera del personal que preste atención médica o paramédica) es factible en las zonas previstas para este efecto.

Existe la posibilidad de la disponibilidad de una ducha en el punto de reavituallamiento de Vif, en los campamentos bases de Rioupérroux (únicamente ducha fría), de St Nazaire les Eymes y en la llegada en Grenoble.

El acceso a las duchas en la meta estará estrictamente limitado a los corredores.

6. CARACTERÍSTICAS DEL RECORRIDO

ATENCIÓN: Los recorridos propuestos por el *Ut4M* están pensados para corredores altamente experimentados y bien informados. Se llevan a cabo en entorno de alta montaña.

Atraviesan ciertos pasos peligrosos, que serán equipados de medidas de seguridad e indicados adecuadamente con el fin de advertir a los corredores de extremar la prudencia en estos puntos.

Por razones de seguridad, estos puntos deberán ser atravesados caminando y cuando sea este el caso, utilizando los equipamientos de seguridad presentes (barandillas ...), dejando el paso a un competidor a la vez. Es obligatorio seguir el trazado marcado por las cintas.

Los corredores recibirán los detalles de las medidas de seguridad por mensajería electrónica y/o durante el *briefing* de la carrera. Recordamos también el carácter obligatorio de participar en este *briefing*.

7. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Para participar, es imprescindible:

- Ser consciente de la longitud y de la especificidad de la prueba y estar plenamente capacitado para la misma.
- Haber adquirido antes de la carrera, una capacidad real de autonomía personal en el medio de montaña.

La participación en otras carreras de formato similar que permiten adquirir esta experiencia es altamente recomendable. El corredor, al inscribirse en una de las pruebas del *Ut4M*, reconoce ser consciente del riesgo de la prueba y la necesidad de ser capaz de actuar frente a los problemas que puedan surgir en este tipo de eventos, incluyendo:

- **Ser capaz de adoptar una actitud prudente en pasos donde una caída sería mortal.**
- **Saber cómo hacer frente sin ayuda condiciones climáticas que puedan ser duras debido a la altitud (noche, viento, frío, niebla, lluvia o nieve).**

- **Capacidad de gestión de problemas físicos o mentales causados por la fatiga, problemas digestivos, dolores musculares o articulares, lesiones ...**
- **Ser consciente de que el papel de la organización no es el de ayudar a un corredor a superar sus problemas y que en una actividad de montaña como esta, la seguridad depende principalmente de la habilidad de cada corredor para adaptarse a los problemas encontrados o predecibles.**

La participación en los eventos del *Ultra tour des 4 Massifs* se realizará bajo la exclusiva responsabilidad de los corredores, con renuncia a cualquier reclamación contra el organizador, independientemente de los daños sufridos o causados. Los competidores renuncian expresamente a presentar cualquier reclamo contra el organizador.

Los competidores se comprometen a no denunciar al organizador por cualquier incidente que surja a raíz de su participación en este evento.

Estas carreras están abiertas a cualquier persona, hombre o mujer, nacido **antes del 31 de diciembre de 1998** (categorías “Promesas” a “Masters”), con licencia o no.

Cualquier competidor que no cumpla con las normas mínimas de limpieza y respeto por la naturaleza, será descalificado.

Cualquier compromiso es firme y definitivo, lo que supone la plena aceptación del reglamento.

8. INSCRIPCIÓN (términos, tasas y cierre)

La fecha límite para las inscripciones está fijada para el 31 de julio del 2018 para todas las carreras cubiertas por este reglamento con excepción de Ut4M20 Vercors cuyo registro está abierto hasta el 21 de agosto de 2018 y de Ut4M20 Chartreuse cuyo registro está abierto hasta el 24 de agosto de 2018.

El organizador se reserva el derecho de cambiar el número de dorsales disponibles en cada prueba, así como la fecha límite para las inscripciones.

Estas inscripciones se harán exclusivamente en línea en el sitio web de la organización mediante el pago por tarjeta de crédito y serán validadas tras la recepción de los derechos de inscripción por transferencia bancaria.

9. HONORARIOS

- **Ut4M160 Xtrem:** 170€ por corredor (recargo de 20€ después del 31 de marzo del 2018 y de 40€ después del 30 de junio 2018).
- **Ut4M160 Challenge** (4 días, 1 macizo por día) : 180€ por corredor (recargo de 20€ después del 31 de marzo del 2018 y de 40€ después del 30 de junio 2018).
- **Ut4M100 Master:** 100€ por corredor (recargo de 10€ después del 31 de marzo del 2018 y de 20€ después del 30 de junio 2018)
- **Ut4M40:** 44€ por corredor (recargo de 6€ después del 31 de marzo del 2018 y de 16€ después del 30 de junio 2018) (Misma tarifa para el **Ut4M 40 Vercors, Ut4M 40 Oisans, Ut4M 40 Belledonne** y **Ut4M 40 Chartreuse**)
- **Ut4M20:** 20€ por corredor (recargo de 5€ después del 31 de marzo del 2018 y de 10€ después del 30 de junio 2018) (Misma tarifa para el **Ut4M20 Vercors** y **Ut4M20 Chartreuse**)

Toda inscripción es definitiva. Las personas que se inscriban en una de las carreras no pueden modificar su inscripción ni cambiarse a otra carrera.

La inscripción es personal e intransferible. Ninguna transferencia de inscripción será autorizada por ningún motivo. Tampoco está permitido intercambiar el dorsal con otro corredor inscrito en otra carrera del Ut4M o no inscrito en la prueba. Si un corredor transfiriera su dorsal a otra persona, se hará responsable en caso de accidente de esta persona o en el caso de que dicha persona provocara un accidente durante la prueba. Cualquier corredor en posesión de un dorsal adquirido en violación de estas normas será descalificado. El dorsal deberá ser claramente visible durante toda la carrera. La organización no se hace responsable en caso de accidente en este tipo de situación.

10. CONDICIONES DE LA INSCRIPCIÓN

Para hacer efectiva su inscripción, el corredor deberá presentar antes del 31 de julio del 2018 un certificado médico que autorice la práctica **en competición** de la carrera a pie por montaña, indicando de manera legible el nombre completo del corredor, así como los datos completos del médico (nombres, apellidos, número de colegiado, dirección completa, firma). Este documento deberá haber sido validado por el médico que lo emite menos de un año antes de la fecha de cierre de la carrera (26 de agosto del 2018).

La organización del Ut4M pone a disposición de todos los participantes un modelo de dicho certificado, que podrá ser descargado de nuestro sitio internet en el momento de la inscripción y que incluye todos los elementos necesarios para que este documento esté conforme con la reglamentación. Para los corredores franceses, les recomendamos hacer uso del mismo, lo que permitirá agilizar su verificación y validación de la inscripción. Para los corredores extranjeros, es preciso usar el documento del Ut4M. El certificado médico será conversado por el organizador durante 10 años.

Para los corredores franceses, una licencia “*Athlé compétition*” (*Athlé* competencia), “*Athlé entreprise*” (*Athlé* empresa), “*Athlé running*” (*Athlé* carrera) ó el *Pass’Running* emitidos por la FFA (*Fédération Française d’Athlétisme*) y en curso de validación a la fecha de la manifestación, serán igualmente aceptadas.

Los participantes están invitados a subir sus certificados médicos a nuestro sitio internet. Una vez el certificado médico o la licencia cargados, la organización verifica su conformidad y los valida. Ninguna confirmación de recepción ni de validación será enviada en ningún caso. Dicha validación podrá ser verificada directamente en el sitio www.Ut4M.fr. Si surgieran consultas adicionales, por favor hacerlas llegar a la dirección de correo electrónico inscriptions@Ut4M.fr.

A falta de recepción del certificado médico o de la licencia a la fecha indicada, la organización podrá decidir anular la inscripción del participante, sin derecho a reembolso alguno ni reclamo que pueda ser presentado de su parte, puesto que es el corredor quien habrá faltado a su responsabilidad de haber hecho llegar estos documentos a tiempo.

Por otro lado, la organización se reserva el derecho de aceptar la entrega del certificado médico del competidor durante la entrega de dorsales. En este caso, un **pago adicional de 20€** le será solicitado para cubrir los gastos generados por este procedimiento específico. Este recargo se liquidará *in situ*, por cheque a nombre de *Grenoble Outdoor Adventure*, o en efectivo, antes de la entrega del dorsal.

Se llama la atención de los corredores sobre la obligación legal que implica la presentación de un certificado médico conforme o de una licencia. Un examen médico exhaustivo permite detectar eventuales problemas de salud incompatibles con una competencia de este género, incluso si la persona no presenta ningún síntoma. En este sentido, un electrocardiograma de esfuerzo es altamente recomendable.

Por temas de simplicidad en la gestión de la organización de la carrera, los certificados médicos enviados por correo deben ser enviados por correo regular. Los certificados enviados por correo certificado, con acuse de recibo, no serán recibidos.

Es importante que los corredores que se inscriben en una de las pruebas del *Ut4M* sean conscientes de las dificultades del recorrido y de las condiciones que pueden encontrar (distancia, las rutas en alta montaña, la altitud, el mal tiempo, carrera de noche ...). Se requiere por ello, de la parte de los corredores, una buena preparación física y capacidad de autonomía suficientes que les permita el éxito en este tipo de aventura individual.

El corredor se compromete a aceptar todos los riesgos asociados a las dificultades que encontrará y a contar con la experiencia y la forma física adecuadas para este reto. Si bien es cierto que se toman las máximas medidas de seguridad, también lo es que el territorio atravesado no permite disponer de medios para una intervención tan rápida como en lo sería posible en zonas urbanas.

11. DORSALES

Los participantes del **Ut4M160 Challenge** recibirán una camiseta que reemplazará al dorsal durante los cuatro días que duren las pruebas. Dicha camiseta incluye el número de dorsal y el nombre del participante (el primer nombre está condicionado a la fecha de inscripción).

Los participantes de las demás carreras del Ut4M recibirán un dorsal convencional de papel. Recalamos que no se proporcionarán los imperdibles necesarios para fijarlo.

La entrega de dorsales se realizará en el *Race Village* de Grenoble para los competidores de todas las pruebas, de acuerdo a los horarios siguientes:

- Para el **Ut4M20 Vercors, Ut4M40 Vercors** y el **Ut4M160 Challenge**, el miércoles 22 de agosto del 2018, desde las 2pm hasta las 8 pm.,
- Para el **Ut4M40 Oisans**, el jueves 23 de agosto del 2018, desde las 2pm hasta las 8 pm
- Para el **Ut4M160 Xtrem** el jueves 23 de agosto del 2018, desde las 2pm hasta las 8 pm y el viernes 24 de agosto del 2018 desde las 9am hasta la 1pm,
- Para el **Ut4M100 Master** y el **Ut4M40 Belledonne** el viernes 24 de agosto del 2017 desde las 2pm hasta las 8pm
- Para el **Ut4M40 Chartreuse y Ut4M20 Chartreuse**, el sábado 25 de agosto del 2018, desde las 2 pm hasta las 8pm.

En el caso de la participación de un corredor en varias pruebas del Ut4M o **Ut4M160 Challenge**, todos sus dorsales le serán entregados al pasar a recuperar el primero de ellos.

Para la entrega de los dorsales, se requerirá la presentación de un documento de identidad con fotografía. Sin este documento, el dorsal no se otorgará. La entrega del dorsal también es individual (ninguna entrega grupal de los mismos será autorizada, incluyendo para la prueba de *Relais*, en cuyo caso la presencia de todos los miembros del equipo es obligatoria).

Un control del material obligatorio e indispensable será realizado; una parte será controlada al recoger el dorsal, en la zona de salida y durante la carrera. El organizador prohibirá la partida del corredor o parará cualquier corredor que no presente el equipo requerido, sin posibilidad de reembolso. El estatuto de respeto y de protección del medio ambiente atravesado y un compromiso de honor de guardar consigo este material a lo largo de toda la carrera son firmados por cada corredor.

El dorsal deberá ser colocado en el pecho o en el abdomen de modo que sea visible en todo momento. No está autorizado portarlo sobre la mochila o en la pierna. Todo corredor que incumpla esta obligación podrá ser sancionado.

Los corredores deberán proveer los imperdibles para fijar el dorsal adecuadamente.

El dorsal es el medio de control que permitirá acceder al servicio de autobús (buses de retorno), zonas de reavituallamiento, enfermería, baños, duchas, taquillas, etc.

Excepto en caso de negativa a cumplir una decisión tomada por un responsable de la carrera, **el dorsal no será jamás retirado**, pero en caso de abandono será desactivado.

Durante la entrega del dorsal, un regalo de bienvenida será entregado a cada corredor.

12. ANULACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN

La anulación de la inscripción deberá ser gestionada exclusivamente por correo certificado a la siguiente dirección:

*Association GRENOBLE OUTDOOR AVENTURE
Ut4M
63 rue Bellecombe
69006 LYON - FRANCE*

La solicitud de anulación se considerará únicamente por las siguientes razones:

- Un accidente, una enfermedad grave o la muerte del propio corredor,
- Una enfermedad grave que requiera hospitalización o la muerte del cónyuge o pareja del corredor, ascendientes o descendientes en primer grado.

Ninguna otra razón será tomada en cuenta ni ninguna opción de seguro complementario por concepto de anulación será propuesta por la organización o por compañía de seguros alguna.

En caso de accidente o de enfermedad grave del corredor, será necesaria la presentación de un certificado médico que acredite la contraindicación para participar en la carrera. Cualquier otra causa de cancelación deberá ser justificada mediante un certificado expedido por la autoridad competente.

La organización se autoriza el derecho a modificar de manera excepcional estos criterios para la aceptación de una solicitud de anulación en otros casos y dependiendo de las circunstancias.

Condiciones de indemnización: Todas las solicitudes de reembolso deberán hacérsenos llegar acompañadas de un certificado médico, a más tardar el 15 de julio del 2018, dando fe el matasello de correos. Las solicitudes se procesan dentro de los dos meses siguientes al evento.

En caso de solicitud de cancelación, la devolución de los derechos de registro se realizará bajo las siguientes condiciones:

Fecha de envío de la solicitud	Monto del reembolso en porcentaje respecto al monto de la inscripción*
Antes del 31 de mayo	80 %
Del 1º de junio al 15 de julio	50 %

* Monto del reembolso redondeado al euro superior.

Después del 15 de julio, ningún reembolso será efectuado.

13. EQUIPO

Estos eventos se llevan a cabo en rutas de montaña, en las que las condiciones meteorológicas pueden cambiar muy rápidamente. Por esta razón, es obligatorio llevar el equipo que se indica a continuación para protegerse de las inclemencias del tiempo. El equipo necesario deberá cumplir las normas administrativas y técnicas específicas a los senderos publicados por la FFA.

Cada corredor participante en cada una de las carreras del *Ut4M* deberá llevar consigo durante el íntegro de la carrera todo el material obligatorio descrito a continuación.

Descripción general del equipo obligatorio:

- Vaso personal para la ingesta de líquidos (agua, coca cola y sopa) en los puntos de reavituallamiento.
- Reserva de agua de mínimo 1,5 litros (dependiendo de las condiciones meteorológicas, la organización puede considerar conveniente cambiar este punto e imponer una reserva mínima

de 2 litros de agua, teniendo en cuenta el tiempo de desplazamiento previsto entre dos puntos reabastecimiento). La información será proporcionada durante la entrega de los dorsales y/o en el *briefing* de la carrera.

- Reserva de alimentos.
- Lámpara principal en buen estado y que cuente con pilas de recambio.
- Lámpara secundaria en buen estado (para ver y ser visto en caso de desperfecto de la lámpara principal).
- Manta de supervivencia de 1,40 x 2 m mínimo.
- Silbato.
- Teléfono móvil (Registrar en el directorio los números de seguridad de la organización, conservar el teléfono encendido en todo momento, no ocultar el número ni olvidar partir con la batería recargada).
- Cinta adhesiva elástica que permita hacer una venda o *strapping* (mini 100 cm x 6 cm).
- Chaqueta impermeable y transpirable con capucha, de membrana o revestimiento (mínimo recomendado: 10000 Schmerber. Las chaquetas tipo KWAY o ponchos no serán aceptados).
- Pantalones o mallas largas o medias hasta la rodilla con piratas (Esta última solución sólo será aceptada si las piernas están totalmente cubiertas).
- Buff, Gorra o equivalente.
- Una hoja informativa que detalle cualquier tratamiento médico en curso y las contraindicaciones.
- Ropa de invierno manga larga, usada como segunda capa entre la camisa y la chaqueta impermeable y transpirable (por ejemplo, ropa técnica polar o cualquier otra prenda de vestir técnica de invierno que tenga un peso mínimo de 180 g).
 - una combinación de una prenda de vestir interior de invierno de manga larga (primera o segunda capa, algodón excluido) de un peso mínimo de 110 g y una chaqueta cortaviento ó cazadora (además de la ya citada chaqueta con capucha) provista de una protección hidrófuga durable (protección *DWR*, *Durable Water Repellent*).
- Pantalones a prueba de agua.
- Gorro.
- Guantes cálidos e impermeables que cubran integralmente las manos (mitones aceptados).

Lista de material obligatorio por carrera:

Equipo	Ut4M160 Xtrem	Ut4M100 Master	Ut4M160 Challenge	Ut4M40	Ut4M20
Vaso personal	X	X	X	X	X
Reserva de agua	X	X	X	X	X
Reserva de alimentos	X	X	X	X	X
Manta de supervivencia	X	X	X	X	X
Silbato	X	X	X	X	X
Teléfono móvil	X	X	X	X	X
Cinta adhesiva elástica	X	X	X	X	X
Chaqueta impermeable y transpirable con capucha	X	X	X	X	X
Buff, Gorra ó equivalente	X	X	X	X	X
Ficha para indicar tratamiento médico en curso	X	X	X	X	X
Lámpara principal con pila de recambio	X	X	X	X	
Lámpara secundaria	X	X			
Pantalones o mallas largas	X	X	X	X	
Ropa de invierno manga larga (2da. capa)	X	X	X (1)	X (1)	X (2)
Pantalones a prueba de agua	X (1)	X (1)			
Gorro	X (1)	X (1)			
Guantes cálidos e impermeables	X (1)	X (1)			

Los competidores deben llevar consigo la integralidad del material arriba indicado y poder presentarlo para hacerse acreedores a sus dorsales respectivos en el evento entrega de dorsales.

Toda la ropa debe ser de la talla del corredor y no presentar modificación alguna respecto al producto original (de fábrica).

(1): La organización podrá decidir, previo al inicio de la carrera, que este equipo será sólo recomendado y ya no obligatorio (Esto por ejemplo en función de las condiciones meteorológicas). El anuncio será hecho durante la entrega de los dorsales y/o durante el *briefing* de la carrera.

(2): este material es obligatorio para Ut4M20 Chartreuse (carrera de noche).

Material recomendado (Lista no exhaustiva):

- Brújula, mapa del recorrido, *road book*.
- Bastones telescópicos.
- Ropa de recambio.
- Protector solar, vaselina o crema anti-calentamiento.
- Kit de emergencia de primeros auxilios: 1 analgésico, 1 antiespasmódico y un kit para la atención de ampollas.
- Un importe mínimo de 20 € (para hacer frente a imprevistos).

Por razones de seguridad la organización puede determinar en el momento que lo crea conveniente el llevar a cabo revisiones del equipo necesario obligatorio, incluso durante la carrera. Todo corredor llamado a un control está obligado a cumplirlo. En caso de negativa, será descalificado.

Algunos corredores podrán, de acuerdo a la decisión de la organización, estar equipados con una baliza de localización por GPS (Peso aprox.: 200 g). El corredor deberá guardar la baliza hasta la llegada y devolverla a la organización. En caso de abandono, el corredor la devolverá al controlador presente en el próximo punto de control o a un representante de la organización en el Puesto de Dirección de la carrera (*PC course*). Cualquier negativa a llevar dicha baliza supondrá la descalificación inmediata.

14. BOLSAS COMFORT DE LOS CORREDORES**Ut4M160 Xtrem**

Para los 3 campamentos base (Vif, Rioupéroux y Saint Nazaire), se propone transportar desde Grenoble, una bolsa con objetos personales que permita al corredor cambiarse.

Justo con el dorsal, se entregará a los corredores tres bolsas de 30 litros. Cada bolsa estará identificada con el número de dorsal y el campamento base al que está destinada. Después de haber preparado sus pertenencias, el corredor deberá dejarlas el viernes antes de las 14 h, en la base de bienvenida en Grenoble. Está estrictamente prohibido dejar bastones en estas bolsas.

Cuando un corredor llega a un campamento base, debe obligatoriamente recuperar su bolsa. Cuando vuelve a partir, deberá dejarla en el espacio proporcionado por la organización. Al cierre de los campamentos base, las bolsas de los corredores serán repatriadas a Grenoble.

Estas bolsas podrán ser recuperadas por sus dueños **contra la presentación del dorsal**, en el lugar de llegada de la carrera, a partir de su regreso del campamento base respectivo y hasta el lunes a las 12 horas.

La organización es responsable de la repatriación a Grenoble de las bolsas de los corredores que hayan abandonado. Éstas serán puestas a disposición de sus propietarios al mismo tiempo que las de los demás corredores, y podrán ser recuperadas tras la presentación de un documento de identidad.

Ut4M100 Master

En el campamento base de Saint Nazaire, se propone transportar desde Grenoble, una bolsa con objetos personales que permita al corredor cambiarse.

Justo con el dorsal, se entregará a los corredores una bolsa de 30 litros. La bolsa estará identificada con el número de dorsal. Después de haber preparado sus pertenencias, el corredor deberá dejarlas durante las permanencias de entrega de los dorsales el viernes en la base de bienvenida en Grenoble o una hora antes de la carrera en Uriage. Está estrictamente prohibido dejar bastones en estas bolsas.

Cuando un corredor llega a un campamento base, debe obligatoriamente recuperar su bolsa. Cuando vuelve a partir, deberá dejarla en el espacio proporcionado por la organización. Al cierre de los campamentos base, las bolsas de los corredores serán repatriadas a Grenoble.

La bolsa podrá ser recuperada por sus dueños **contra la presentación del dorsal**, en el lugar de llegada de la carrera, a partir de su regreso del campamento base respectivo y hasta el lunes a las 12 horas.

La organización es responsable de la repatriación a Grenoble de la bolsa de los corredores que hayan abandonado. Éstas serán puestas a disposición de sus propietarios al mismo tiempo que las de los demás corredores, y podrán ser recuperadas tras la presentación de un documento de identidad.

Ut4M160 Challenge, Ut4M40 Oisans, Ut4M40 Belledonne, Ut4M40 Vercors

Se propone llevar a la llegada una bolsa de objetos personales que permitan el recambio. Esta bolsa, con una capacidad de 30 litros, será otorgada a los corredores al recoger sus dorsales, y será identificada con el número de dorsal.

El día de la carrera, los corredores podrán dejar a los organizadores sus bolsas confort durante las permanencias de entrega de los dorsales el viernes en la base de bienvenida en Grenoble o hasta 1 hora antes en el lugar donde empieza la carrera. Las bolsas serán posteriormente transportadas de la zona de salida a la zona de meta. Las bolsas serán recogidas tras la presentación del dorsal **en la zona de meta**. Esta indicación es también válida para los casos de abandono.

Advertencia: no bolsas serán distribuidos a los corredores del Ut4M Challenge para la etapa Chartreuse que se llevará a cabo el domingo 26 de agosto.

OTRAS CARRERAS

Para las otras carreras (**Ut4M20 Vercors, Ut4M40 Chartreuse, Ut4M20 Chartreuse**), no bolsas serán distribuidas.

ADVERTENCIA

Cualquiera sea la carrera, no se realizará verificación alguna de las bolsas antes de la partida. Por lo tanto, no será posible impugnar su contenido tras su recuperación. La organización no asume ninguna responsabilidad por pérdida, robo o daño. Se recomienda a los corredores no dejar ningún valor en estas bolsas.

Las bolsas que no hayan sido recuperadas al final de la carrera (el lunes 27 de agosto a las 12 h) serán enviadas sólo si la solicitud es recibida a más tardar un mes después de la carrera, mediante el pago de 50 € por adelantado por transferencia bancaria o cheque a nombre de "*Grenoble Outdoor Adventure*". Pasado este plazo, las bolsas ya no podrán ser reclamadas.

15. PUESTOS DE INSPECCIÓN Y SUMINISTRO

Los puestos de control y avituallamiento se distribuyen a lo largo del recorrido. Sólo los corredores que lleven el dorsal visible tendrán acceso a estos puestos.

16. SEGURIDAD Y ASISTENCIA MÉDICA

Las estaciones de emergencia tienen por objeto proporcionar ayuda a cualquier persona en peligro, haciendo uso de medios de la organización o aquellos contratados.

Los médicos oficiales están habilitados a dejar fuera de la carrera (invalidando el dorsal) a cualquier corredor que consideren no apto e impedir que continúe. Por su parte, los equipos de rescate están habilitados a evacuar por cualquier medio a los corredores que consideren en peligro, así como a hospitalizar a aquellos cuyo estado de salud lo requiera.

Si es necesario y por razones de seguridad, podría ser considerado el recurrir al cuerpo de rescate de montaña, que asumirá la dirección de las operaciones a partir de dicho instante y que utilizará todos los medios que considere convenientes, inclusive un helicóptero.

Un corredor que recurra a un médico, enfermera o personal de rescate se somete a su autoridad, y se compromete a aceptar sus decisiones.

Los costes derivados del uso de medios de rescate o evacuación excepcionales serán asumidos por el corredor rescatado, quien será así mismo responsable de los desplazamientos que efectúe posteriores a su asistencia y traslado (retorno al lugar desde el que fue evacuado).

Queda también a su cargo, el contratar un seguro personal y efectuar las gestiones correspondientes a este incidente (rescate) dentro de los plazos previstos.

De no poder comunicarse con el Puesto de Dirección de la carrera (*PC course*), podrá contactar directamente a bomberos o equipos de socorro, marcando 112 desde Francia.

17. TIEMPO MÁXIMO AUTORIZADO Y BARRERAS HORARIAS

El tiempo máximo de la prueba para todo el recorrido será:

- **Ut4M160 Xtrem:** 51 horas.
- **Ut4M100 Master:** 37 horas.
- **Ut4M40 Chartreuse:** 12 horas
- **Ut4M40 Oisans:** 13 horas
- **Ut4M40 Vercors :** 12 horas
- **Ut4M40 Belledonne:** 12 horas
- **Ut4M20 Vercors:** 6 horas y medio
- **Ut4M20 Chartreuse:** 21 horas

Estos tiempos son dados a título indicativo y susceptibles de modificación.

Las horas límite de salida (barrera horaria) desde los principales puntos de control serán definidas y comunicadas en el sitio web.

Estas barreras horarias han sido calculadas para permitir a los participantes llegar a la meta en el tiempo máximo impuesto, teniendo en cuenta eventuales paradas (descanso, alimentación, etc.). Para estar autorizado a seguir la carrera, los corredores deben partir del puesto de control antes de la hora límite fijada (independientemente de la hora de llegada al punto de control).

El chip electrónico del dorsal de un corredor que sea descalificado de la prueba será desactivada y retirada de su dorsal y el corredor no está autorizado a continuar. Si a pesar de ello, la persona decide continuar con el recorrido, lo hace bajo su propia responsabilidad. Cualquier persona que falte el respeto a los voluntarios responsables de este trabajo estará impedido de manera permanente de participar en cualquier evento presente y futuro del *Ultra Tour des 4 massifs*.

18. BALIZAJE

Para una mejor visión de noche, las marcas están constituidas en parte por material reflexivo de color amarillo. Esto permitirá que sean fácilmente visibles gracias a la luz de su frontal.

ATENCIÓN: Si ya no hay marcas, ¡de media vuelta!

Es imperativo seguir los caminos tal como están balizados, sin tomar atajos. En efecto, cortar un sendero provoca erosión que deteriora el lugar.

19. LLEGADA

A su llegada, un voluntario recuperará el chip que le fue asignado, y a continuación recibirá su regalo de *finisher* (corredor que llega a la meta). Dicho regalo deberá ser recuperado en el lugar mismo de llegada y antes del cierre del evento, el domingo 26 de agosto del 2018 a las 7 pm. Ningún regalo será enviado *a posteriori*.

Los corredores que hayan abandonado la competencia podrán igualmente recuperar sus regalos a su regreso en Grenoble, una vez que su abandono haya sido registrado. Como en el primer caso, deberán hacerlo en el lugar mismo de la llegada, antes del cierre del evento el domingo 26 de agosto del 2018 a las 7 pm. y sin opción alguna de recuperarlo posteriormente.

20. ABANDONO Y REPATRIACIÓN

Exceptuando el caso en el que el estado de salud del corredor requiera su evacuación de urgencia, ningún corredor deberá abandonar la carrera fuera de un punto de control que le brinde la opción de repatriación, indicada por un pictograma “bus” en los mapas del recorrido.

Los buses aludidos estarán disponibles regularmente a lo largo de todo el recorrido, a partir de los puestos de control que cuenten con el símbolo correspondiente en las cartas de los recorridos. Dichos buses permitirán conducir de vuelta a Grenoble a aquellos corredores que hayan abandonado.

El Puesto de Dirección de la carrera (*PC course*), conjuntamente con el responsable del puesto de control, organiza la frecuencia de los traslados realizados por estos vehículos

El corredor que haya tomado la decisión de abandonar la carrera deberá comunicarlo al responsable del puesto de control, quien invalidará permanentemente su dorsal y recuperará el chip del mismo. A partir de ese momento, el corredor no está más bajo la responsabilidad de la organización.

El corredor conservará su dorsal invalidado que le servirá como medio justificante para recuperar sus mochilas de confort, tener acceso al servicio de transporte, de buses, de alimentación, cuartos de cuidado, etc.

Aún si la intención de abandonar la carrera surge en cualquier otro lugar del recorrido fuera de un punto de control, es imperativo retornar al precedente y comunicar el abandono al responsable de dicho puesto.

Algunos puestos de control no son accesibles en autobús. El responsable de puesto indicará a los corredores que deseen abandonar en este punto el trayecto a realizar a pie para alcanzar el punto más cercano donde podrán, si lo desean, hacer uso de las soluciones de transporte provistas por la organización.

Si, durante este breve trayecto en retroceso hacia el punto de control precedente, el corredor encuentra a los voluntarios responsables de cerrar el recorrido (*serre-file*), serán éstos quienes invalidarán el dorsal e informarán al respecto al Puesto de Dirección de la carrera (*PC course*). A partir de entonces, el corredor no está más bajo la responsabilidad de la organización.

En caso de condiciones meteorológicas desfavorables que justifiquen la interrupción parcial o total de la carrera, la organización asegura la repatriación de los corredores detenidos con la mayor brevedad posible.

21. TRANSPORTE / ENCAMINAMIENTO AL PUNTO DE PARTIDA PARA EL *Ut4M160 Challenge*, *Ut4M100 Master*, *Ut4M40 Oisans*, *Ut4M40 Belledonne* Y EL *Ut4M40 Chartreuse*

La organización asume la responsabilidad del transporte de los corredores inscritos en las carreras mencionadas arriba y que hayan optado por este servicio al registrarse.

La hora de inicio del servicio de transporte será comunicada en el sitio web www.ut4m.fr y durante la entrega de los dorsales. Incumbe al corredor presentarse a la hora y en el lugar desde el cual partirá el servicio de transporte (aconsejamos prever el arribo a este lugar al menos 15 minutos antes de la hora de salida). En caso de retraso del corredor, éste deberá desplazarse por sus propios medios al punto de partida de la carrera. Ningún reembolso está previsto en este caso.

22. BUS DE RETORNO PARA EL *Ut4M160 Challenge*, *Ut4M40 Oisans*, *Ut4M40 Belledonne*, *Ut4M40 Vercors* y *Ut4M20 Vercors*

La organización asume la responsabilidad del transporte de retorno a Grenoble de los corredores inscritos en las carreras mencionadas arriba y que hayan optado por este servicio al registrarse.

La frecuencia y el horario de inicio del servicio prestado por los buses serán comunicados en el sitio web del *Ut4M*. Incumbe al corredor presentarse a la hora y en el lugar desde el cual partirá el servicio de transporte (aconsejamos prever el arribo a este lugar al menos 15 minutos antes de la hora de salida). En caso de retraso del corredor a la salida del último bus, ningún reembolso será efectuado.

23. PENALIZACIÓN – DESCALIFICACIÓN

Al inscribirse en una de carreras disponibles, los corredores se comprometen a:

- Respetar el medio ambiente.
- Seguir el camino sin tomar atajos.
- No utilizar ningún medio de transporte.
- No tirar basura en los senderos.
- Registrar su paso en cada uno de los puestos de control, en particular en la zona de partida (**el incumplimiento de dicho registro puede implicar una penalización, e incluso la descalificación**).
- Llevar la camiseta entregada (solo **Ut4M Challenge**) o el dorsal delante y visible durante toda la carrera.
- Tener consigo durante toda la carrera el equipamiento obligatorio.
- Someterse al control antidopaje.
- Prestar asistencia a cualquier corredor en dificultad y avisar a los servicios de emergencia más cercanos.
- Dejarse examinar por un médico y respetar su decisión.
- Ser respetuoso con toda persona presente en el recorrido.
- Respetar las normas de circulación.

El incumplimiento de cualquiera de estas reglas por parte de un corredor puede resultar en la descalificación inmediata o la aplicación de una penalización, sujeta a la decisión del jurado de la prueba, sin ninguna posibilidad de presentar un recurso de apelación contra la sanción.

Los comisarios encargados de la carrera, presentes en el recorrido, y los responsables de los diferentes puestos de control y de reavituallamiento, están autorizados a hacer respetar el reglamento. Informarán inmediatamente al Puesto de Dirección de la carrera (*PC course*), de cualquier incumplimiento del mismo en el caso de infracción de las consignas siguientes:

INCUPLIMIENTO DE LAS REGLAS	PENALIZACIÓN DESCALIFICACIÓN -
Falta del equipo obligatorio de seguridad	Descalificación inmediata ó penalización de 5 horas si el material es completado y presentado al comisario de la carrera.
Falta de respeto hacia las normas de circulación	Descalificación inmediata
Rechazo a una inspección del equipo obligatorio	Descalificación inmediata
Rechazo a registrarse en un puesto de control	Descalificación inmediata
Tomar un atajo respecto al recorrido previsto para la carrera	Penalización de 5 horas
Tirar al suelo desechos (acción voluntaria). Acción ejecutada por un corredor o cualquier miembro de su entorno	Descalificación inmediata
Falta de respeto hacia cualquier persona (organización, voluntarios o corredores)	Descalificación de por vida
Omisión de asistencia a una persona en dificultad	Descalificación de por vida
Asistencia fuera de las zonas autorizadas	Penalización de 5 horas
Hacer trampa (Ejemplo: utilización de un medio de transporte, compartir o intercambiar el dorsal, etc.)	Descalificación inmediata
Dorsal no visible	Penalización de 5 horas
Rechazo al control anti dopaje	Descalificación inmediata
Rechazo a obedecer una orden de la dirección de la carrera, de un comisario encargado de la carrera, de un responsable de puesto, de un médico o de un socorrista	Descalificación inmediata

24. JURADO DE LA PRUEBA Y RECLAMACIONES

Está compuesto por:

- El comité de organización,
- El equipo médico presente durante la carrera,
- Los responsables de los puestos de control concernidos.

Las reclamaciones son admisibles por escrito dentro de los 30 minutos posteriores a la publicación de la clasificación provisional.

Su poder de decisión no puede ser apelado.

25. CAMBIO DEL RECORRIDO O DE LAS BARRERAS HORARIAS Y CANCELACIÓN DE LA CARRERA

Por razones de seguridad, especialmente en el caso de condiciones meteorológicas muy desfavorables, el Organizador se reserva el derecho de postergar o adelantar el inicio de las carreras, de detenerlas, de cambiar los recorridos y las barreras horarias e incluso el de cancelar las pruebas sin previo aviso, sin que los corredores puedan pretender el cobro de una indemnización o reembolso algunos de los gastos de inscripción.

26. CANCELACIÓN EN CASO DE FUERZA MAYOR

- Antes del inicio de las pruebas

En caso de "fuerza mayor", condiciones meteorológicas que impidan la práctica de la carrera en competición (alerta meteorológica), desastres naturales (terremotos, tormentas) o acontecimientos políticos importantes (revoluciones, guerras, ataques terroristas), que obliguen al organizador a cancelar el evento, sólo una parte de los gastos de inscripción efectivamente percibidos será devuelta.

Serán descontados de los derechos de inscripción aquellos gastos ya incurridos e irre recuperables, por lo tanto, no reembolsables. Es el caso de los costes por transacciones financieras, comida, compra de alimentos para los abastecimientos, servicios de emergencia y/o seguridad, servicios meteorológicos, gastos de logística, etc.

Este reembolso se efectuará por transferencia bancaria a partir del 1 de diciembre del 2018.

Para beneficiarse de este reembolso, el interesado deberá imperativamente hacer llegar a la organización un número de cuenta bancaria (RIB) dentro de los tres meses posteriores a la carrera.

- Durante las carreras

En caso de fuerza mayor, durante el curso de las pruebas, sobre todo en caso condiciones meteorológicas que impliquen riesgos para los participantes o por otras razones de seguridad, el organizador puede detener las carreras. En este caso, el corredor que llegue a un puesto de reavituallamiento o de control, deberá seguir las instrucciones dadas por los voluntarios y estará obligado a respetarlas. Ningún reembolso será efectuado en este caso.

27. SEGURO / RESPONSABILIDAD

Responsabilidad civil:

- La prueba está cubierta por un seguro de responsabilidad civil contratado por el organizador. Dicho seguro garantiza la reparación de las consecuencias pecuniarias de responsabilidad del organizador, de sus empleados (voluntarios, policías municipales, funcionarios técnicos de los municipios, socios, etc.) y de los participantes.

Póliza individual de accidentes:

- Los federados se benefician de las garantías otorgadas por el seguro relacionado con su licencia y es de incumbencia de los otros corredores de asegurarse personalmente.
- Como complemento, se recomienda que los corredores se suscriban a un seguro individual de accidentes, que cubra sus propios riesgos tales como costos de búsqueda y de evacuación, y que cuente con una garantía de accidentes de vida que cubra los daños físicos potenciales propios

de su práctica deportiva. Este tipo de seguro puede ser, por ejemplo, contratado en la Federación Francesa de Atletismo.

NB: Las evacuaciones en helicóptero son pagadas cuando son realizadas por un helicóptero privado. La elección del tipo de evacuación depende exclusivamente de la organización, quien favorecerá sistemáticamente la seguridad de los corredores.

La organización no asume responsabilidad alguna en caso de accidente o de fallo debido a un inadecuado estado de salud.

En caso de abandono o de descalificación (por la organización o el equipo médico), el ORGANIZADOR no asume responsabilidad.

28. CLASIFICACIONES Y PREMIOS

Para todas las carreras, sólo los corredores que pasen la línea de llegada en el tiempo previsto para ello, clasificarán.

Para las carreras ejecutadas en solitario, una clasificación general y una por categorías (varones y damas) serán establecidas.

Las categorías de edad darán lugar a una clasificación independiente en el caso de las dos pruebas en solitario (Promesa, Senior, Master 1, Master 2 y Master 3).

Para la prueba **Ut4M160 Challenge**, una clasificación general y otras por categorías (mujeres y hombres) serán establecidas en la llegada de la última carrera. Las clasificaciones se realizan basándose en el tiempo acumulado de las 4 carreras.

Los podios Scratch, Senior y Master1 premian a los 3 mejores de la categoría. Los podios Espoir, Master2 y Master3 reciben el primero de la categoría. Todos los premios serán retirados en el momento, durante la entrega de los premios. No se enviará ningún premio más tarde.

Por otra parte, cada día, a las 7pm en Grenoble, el líder del desafío, el líder femenino del desafío, el mejor escalador y el mejor bajador de cada etapa tendrán un premio.

Las clasificaciones temporarias del líder del desafío, del líder femenino del desafío, del mejor escalador y del mejor bajador se realizarán cada día, al final de cada prueba, en función del tiempo acumulado en cada una de las pruebas ya realizadas.

Los 4 diferentes líderes recibirán una camiseta sin mangas materializando la clasificación. Los líderes deberán portar durante la siguiente prueba esta camiseta, bajo pena de descalificación del desafío.

Al final de la última prueba, el líder del desafío, el líder femenino del desafío, el mejor escalador y el mejor bajador se realizarán tendrán un premio.

29. DERECHOS A LA IMAGEN

Todo participante renuncia expresamente al derecho de valerse de su imagen durante la prueba, así como a todo recurso contra el organizador y sus sucesores, como los socios y medios de comunicación autorizados para el uso de imágenes fijas o audiovisuales, registradas durante de su participación en el *Ultra tour des 4 Massifs*, en todos los medios, incluidos los documentos de promoción y/o publicitarios, en el mundo entero y por la duración máxima prevista por la ley, las reglas, los tratados en vigor, incluso para las eventuales prórrogas que pudieran ser añadidas durante este intervalo de tiempo.

Sólo la organización puede transmitir este derecho a la imagen a cualquier medio de comunicación, a través de una certificación o de una licencia apropiada.

Ultra tour des 4 Massifs® et *Ut4M*® son marcas comerciales registradas legalmente. Cualquier comunicado sobre el evento o el uso de imágenes del mismo se realizará respetando su nombre, la marca registrada y con el acuerdo formal de la organización.

30. PATROCINADORES INDIVIDUALES

Los corredores patrocinados pueden mostrar los logotipos de sus patrocinadores sólo en sus prendas de vestir y en los equipos utilizados durante la carrera. Cualquier otro accesorio publicitario (bandera, banderola,...) está prohibido en cualquier punto del recorrido, incluyendo el tramo de la llegada, bajo pena de sanción a criterio del jurado. Los líderes del *Ut4M Challenge* (líder de la clasificación general, líder del ascenso, líder del descenso) podrán agregar los logotipos de sus patrocinadores en la camiseta que se les ha sido proporcionado en los lugares autorizados por la organización.

31. LEY INFORMÁTICA Y LIBERTADES

En virtud de la Ley Informática y Libertades del 6 de enero de 1978, cada participante tiene derecho al acceso a y a la rectificación de sus datos personales.

De conformidad con las disposiciones de la Ley N ° 78-17 del 11 de enero de 1978, llamada "Informática y Libertades", cada organizador de carreras fuera de estadio se compromete a informar a los participantes que los resultados de la competencia podrán ser publicados en el sitio web de la prueba y en el de la Federación Francesa de Atletismo. Si los participantes desean oponerse a la publicación de sus resultados, deben indicarlo expresamente al organizador antes de la carrera y, caso contrario, a la FFA a la dirección de correo electrónico siguiente: cil@athle.fr