

ULTRA  
TOUR  
DES  
MASSIFS



Ut4M

by

FITNESS  
BOUTIQUE

# ROADBOOK ACCOMPAGNATEURS

Credit photo : Andy Bryant

**22 au 26 août 2018**

***4 massifs, 12 courses***



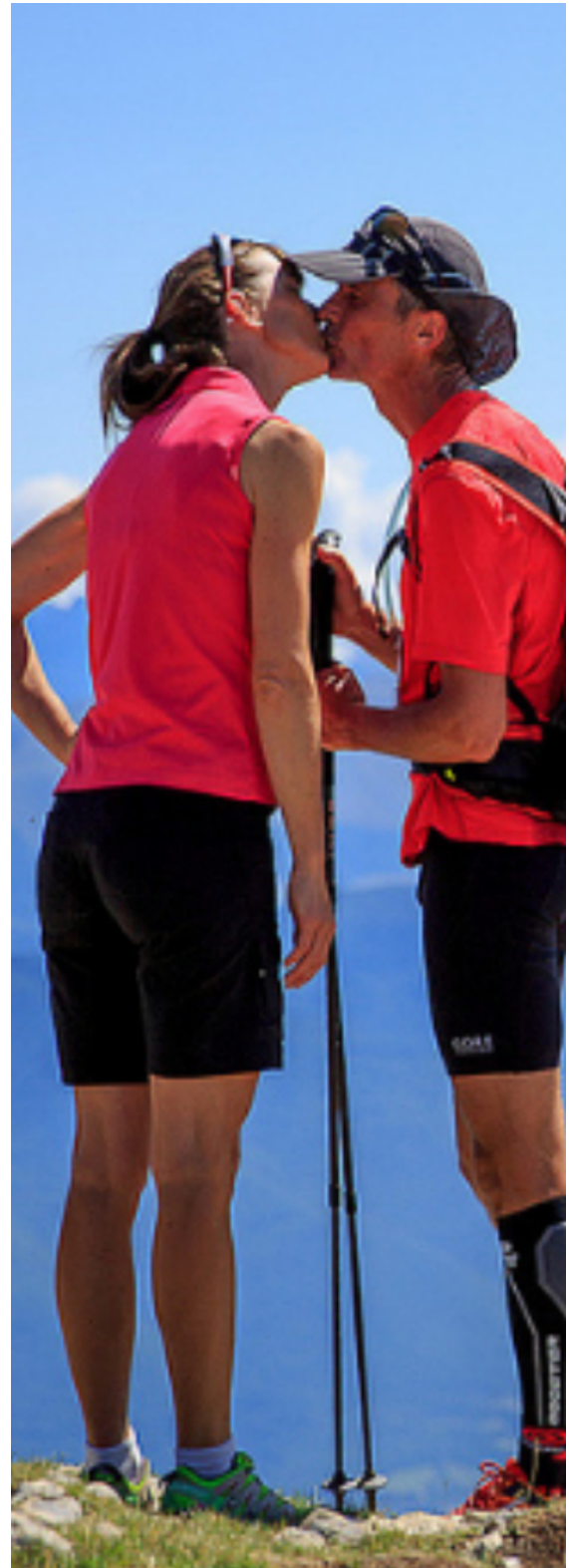


Bienvenue à Grenoble pour la 6<sup>eme</sup> édition du l'ultra trail des 4 massifs. Si vous avez ce roadbook entre vos mains, c'est que vous accompagnez un ou plusieurs traileurs ! Et la vie d'accompagnateur, ce n'est pas simple, c'est aussi une sorte de trail : aller de ravitaillement en ravitaillement pour encourager les coureurs, ce n'est pas de tout repos ! Alors afin de vous faciliter la vie, voici quelques précieuses indications : animations, restauration, déplacement, précisions sur les courses, lieux de passages des coureurs... Bienvenue dans l'aventure Ut4M !

L'équipe Ut4M

*Welcome to Grenoble for the 6<sup>eme</sup> edition of the ultra trail of 4 massifs. If you have this roadbook in your hands, it is that you accompany one or more trailers ! And the life of supporter is not simple, it is also a kind of trail : to go from refueling to refueling to encourage the runners, it is not of all rest ! So to make your life easier, here are some valuable indications : animations, restoration, travel, details on the races, places of passages of the riders ... Welcome in the adventure Ut4M !*

*Ut4M Team*



---

# SOMMAIRE | CONTENTS

---

Présentation des épreuves / <i>Events overview</i> . . . . .	4
Programme / <i>Agenda</i> . . . . .	7
Informations pratiques/ <i>Useful informations</i> . . . . .	8
★ Base de vie de Grenoble / <i>Grenoble base camp</i> . . . . .	8
★ Où se garer? / <i>Where to park?</i> . . . . .	8
★ Départs / <i>Departures</i> . . . . .	9
★ Arrivées / <i>Finish line</i> . . . . .	10
★ Inscription Graine de Trailer / <i>Graine de Trailer registration</i> . . . . .	10
★ Une question? Venez au point info! / <i>A question? Come to the info point!</i> . . . . .	10
★ Buvette Ut4M / <i>Ut4M refreshment bar</i> . . . . .	10
★ Boutique Ut4M / <i>Ut4M shop</i> . . . . .	10
Programme des animations / <i>Animations</i> . . . . .	11
Où voir passer les coureurs? / <i>Where I can see the runners?</i> . . . . .	12
Partenaires / <i>Partners</i> . . . . .	34



### Ut4M160 Xtrem, Ut4M160 Challenge



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

### Ut4M100 Master



- ★ 95 kilomètres pour 5500 mètres de dénivelé
  - ★ 2 massifs traversés : Belledonne et Chartreuse
  - ★ En solo
  - ★ Départ le samedi 25 août 2018 à 6h00 depuis Uriage
  - ★ Temps maximal : 37 heures ; Arrivée avant dimanche 26 août 2018 à 19h00
  - ★ L'Ut4M100 Master part d'Uriage, pour monter au plateau de l'Arselle. Il emprunte ensuite le même parcours que les Ut4M160. Le tracé passe par 2 bases de vie : Saint-Nazaire-les-Eymes et Grenoble.
- ★ *95 kilometres with a cumulated vertical gain of around 5500 meters*
  - ★ *2 mountains ranges : Belledonne and Chartreuse*
  - ★ *Individual race*
  - ★ *Departure on Saturday, August 25, 2018, at 6am from Uriage.*
  - ★ *Cut off : 37 hours ; Arrival before Sunday, August 26, 2018, at 7pm.*
  - ★ *The Ut4M100 Master race starts from Uriage, then reaches the plateau de l'Arselle. Then it takes the same route as the Ut4M160 races. The route passes through 2 base camps : Saint-Nazaire-les-Eymes and Grenoble.*



## Ut4M40 Series



- ★ 42 kilomètres pour 2500 mètres de dénivelé environ
- ★ 1 massif au choix : Vercors, Oisans, Belledonne ou Chartreuse
- ★ En solo
  - ★ **Ut4M40 Vercors** : 40 kilomètres, 2500 mètres de dénivelé, départ jeudi 23 août 2018 à 8h00, temps maximal de 12 heures.
  - ★ **Ut4M40 Oisans** : 47 kilomètres, 3500 mètres de dénivelé, départ vendredi 24 août 2018 à 7h00, temps maximal de 13 heures.
  - ★ **Ut4M40 Belledonne** : 40 kilomètres, 2500 mètres de dénivelé, départ le samedi 25 août 2018 à 8h00, temps maximal de 12 heures.
  - ★ **Ut4M40 Chartreuse** : 40 kilomètres, 2500 mètres de dénivelé, départ dimanche 26 août 2018 à 7h00, temps maximal de 12 heures.
- ★ Les Ut4M40 Series empruntent les mêmes sections que les Ut4M160.

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

## Ut4M20 Series



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

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

## Ut4M10 Trail du Coeur



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

## Ut4M Graines de Trailers



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

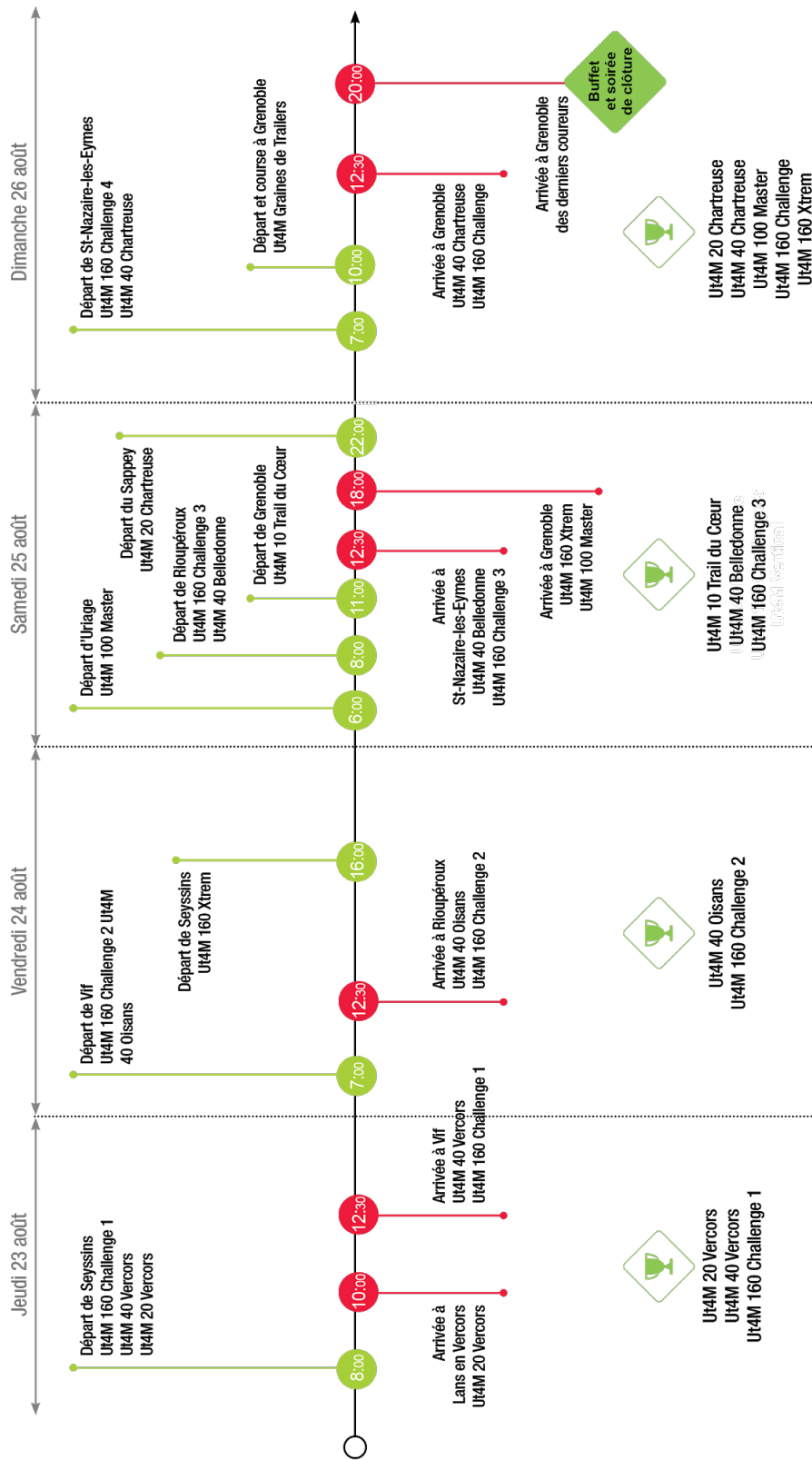
- ★ 10 kilometres with a cumulated vertical gain of around 300 meters
- ★ Individual race
- ★ Departure on Saturday, August 25, 2018, at 11am
- ★ Cut off 3 hours ; Arrival before Saturday, August 25, 2018, at 2pm.
- ★ The Ut4M10 is a semiurban race, which use the same end sections as the Ut4M160 Xtrem.

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





## Programme général



Les heures d'arrivée des premiers coureurs sont estimatives.

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

Esplanade François Mitterrand, 5 place de Lavalette, 38000 Grenoble



★ **OÙ SE GARER ? | WHERE TO PARK ?**



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

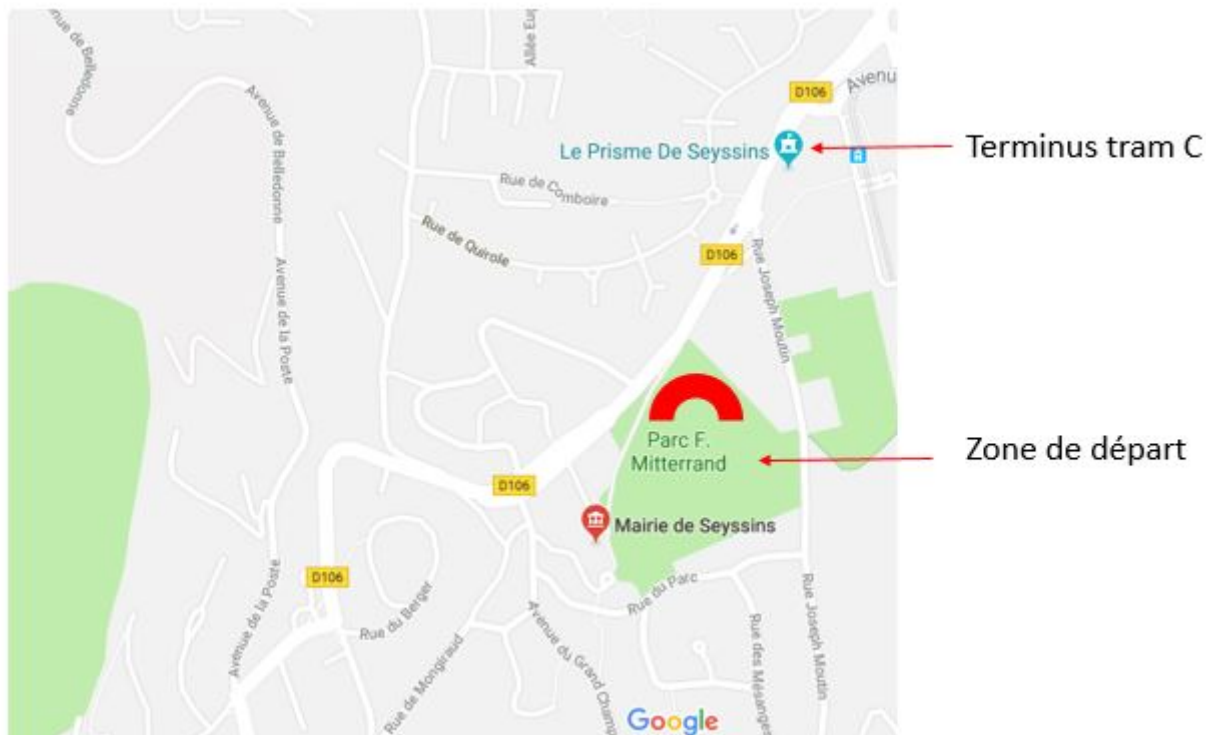
*To park, use the parkings relay! All information on the TAG website : <https://www.tag.fr/>. The TCMS allows you to take public transport for free on presentation of the bib !*



## ★ DÉPARTS | DEPARTURES

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

Parc François Mitterrand, 38180 Seyssins



Ut4M100 Master

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

Ut4M40 Oisans et Ut4M160 Challenge J2

Salle Polyvalente, Rue du 19 Mars 1962, 38450 Vif

Ut4M40 Belledonne et Ut4M160 Challenge J3

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

Ut4M40 Chartreuse et Ut4M160 Challenge J4

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

Ut4M20 Chartreuse

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

Ut4M10 Trail du Coeur

Place Victor Hugo, 38000 Grenoble

## ★ ARRIVÉES | FINISH LINE

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

Esplanade François Mitterrand, 5 place de Lavalette, 38000 Grenoble

Ut4M40 Vercors et Ut4M160 Challenge J1

Salle Polyvalente, Rue du 19 Mars 1962, 38450 Vif

Ut4M40 Oisans et Ut4M160 Challenge J2

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

Ut4M40 Belledonne et Ut4M160 Challenge J3

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

Ut4M20 Vercors

La Sierre, 38250 Lans-en-Vercors

## ★ INSCRIPTIONS GRAINE DE TRAILERS | GRAINE DE TRAILERS REGISTRATION

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

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

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

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

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

## ★ BUVETTE UT4M | UT4M REFRESHMENT BAR

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

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

## ★ BOUTIQUE UT4M | UT4M SHOP

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

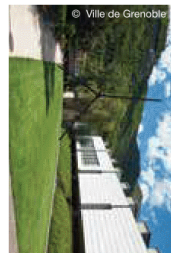
*Tanks, t-shirts, flip-flops, sleeves, caps ... Come dress in the colors of the Ut4M !*





# PROGRAMME DES ANIMATIONS | ANIMATIONS

## JE SUIS À GRENOBLE



associations partenaires, bénéficiez d'un accompagnement personnalisé pour la découverte ou la reprise d'activité sportive !

### Je fais courir les enfants

Les Graines de Trailers auront aussi la possibilité de parcourir leur (premier ?) trail sur les pistes verte, jaune, bleue, rouge ou noire de l'U4M, situées près de l'aire d'arrivée (gratuit).

**Je viens profiter de l'esprit village U4M**  
Nos exposants se feront un plaisir de vous faire découvrir leurs produits diététiques, leur matériel outdoor, ainsi que les produits du terroir provenant des territoires traversés par notre parcours.

### Je m'informe avec les conférences

**Mercredi 22 août 15h** : Sébastien Cornette nous dit tout sur le renforcement musculaire.  
**Jeudi 23 août 18h** : Dewa Sherpa diffuse un film sur sa dernière course et la commente.  
**Vendredi 24 août 11h et 18 h** : Sandrine Izoard-Gothner nous décrit en détail le burn out sportif.

**22 août 16h-17h30** : Émilignes de la Clinique du coureur revient sur les fausses croyances ancrées dans le milieu de la course à pied.  
**Je m'initie au monocycle**  
Navez-vous jamais eu envie d'essayer de rouler sur cet étrange vélo à une seule roue ? Le samedi 25 août après-midi, grâce à l'aide de moniteurs, lancez-vous !

### Je m'initie au biathlon

Comment il fait Martin Fourcade ? En bien, essayez vous-même au stand qui sera installé sur l'esplanade par Ekosport, le samedi !

**Je fais du sport... virtuellement**  
Rendez-vous sur le stand d'Isère Tourisme pour pratiquer virtuellement kayak, VTT, wa ferraïta, speleo, ski cross ou hockey sur glace !

### Je me mets, ou je me remet, au sport

Grâce aux bracelets d'Isère Tourisme et au coachs sportifs des

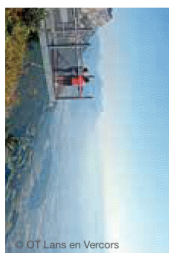
NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE. PROGRAMME SUSCEPTIBLE DE MODIFICATIONS.

## JE SUIS... SUR UN RAVITO OU UN POINT DE PASSAGE

### A Saintier-du-Moucharotte

**Le vendredi 24 août à partir de 18h** ! Tout en admirant la magnifique coucher de soleil (y en aura un beau, on l'a commandé !), encouragez les coureurs qui vont entrer dans la nuit étoilée.

Notre recommandation : pousser jusqu'au temple olympique qui a été utilisé lors des JO de 1968 ! Les coureurs vont remonter les escaliers qui le bordent.



### A Lans-en-Vercors

Admirez les 4 massifs U4M en rejoignant en randonnée le "Vente des Cimnes" : une passerelle au-dessus de 300 m de vide, unique en Isère ! Positionnée au sommet du Talsk de La Combe des Vires et accessible après environ 1 heure de marche, elle vous offrira une remarquable vue à 360° de la Chartreuse au Mont Blanc, de la ville de Grenoble aux massifs de Belledonne, Oisans, Taillefer, etc. Et ce gratuitement !  
> <http://www.lansvercors.com/le-vertige-des-cimnes.html>

Venez admirer le "plateau de Lans" avec son ravito décoré avec un animal de ferme (lequel ?), et suivez des yeux le serpent in des frontières

### A Vif

**Le jeudi 23 août**, les enfants ont droit à leur course. En effet, cette année les Graines de Trailers seront aussi à Vif. Premier départ à 13h30 pour les plus jeunes, puis, toutes les demi-heures. Restauration : hot dogs, boissons, glaces.

### A Laffrey

**Samedi 25 août**, au petit matin, après avoir regardé passer les coureurs, venez profiter des activités

d'une commune très active ! Mur d'escalade, pédalos (ouvert tous les jours de 10h à 19h), Blop Jump, airpark et son pantail : activités payantes.

Découvrez les produits locaux au snack de l'ancien camping et bien sûr les commerçants locaux : l'Hotel des touristes, le Coucouliou, la boulangerie Chez L'lieu, la pizzeria des Lacs, la maison des producteurs, l'Hotel du Lac...

### A La Motte Apeles du Grand Serre

**Samedi 25 août**, en attendant le passage des coureurs...

Faites un tour à la plage de la Motte ou à la cascade, ouverte au public U4M pour l'occasion (gratuit) !  
• Découvrez le musée de René Mistral "L'ancien temps" au hameau Le Désert (gratuit) !  
Si vous avez chaud : allez piquer une tâte au lac de baïgnade.  
• Allez à la rencontre des coureurs en vous laissant guider sur une randonnée découverte avec l'appel. "Stations de trail".



© U4M - L. Bouchard

### Au Lac du Poursoleil

**Samedi 25 août**, allez à la rencontre des magiciens du Poursoleil... Vous ne serez pas déçus du voyage dans ce lieu enchanteur... Ou allez à la rencontre des coureurs en vous laissant guider sur une randonnée découverte sur le plateau des lacs avec l'appel. "Stations de trail".

### A Riouperoux / Salignières

Soutenez les coureurs qui passeront par le ravito, notamment ceux qui, après avoir deviné la panne depuis les chats de la Barrière, devront affronter la terrible montée de l'Asselle, qui nous aura servi de kilomètre vertical le 24 mai dernier. Pour vous accueillir concert,

musique et autres sons mélodieux. Possibilité d'aller découvrir les sites remarquables aux alentours, comme par exemple la passerelle hémicycle.



© OT Uriage

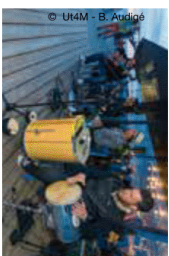
### A Uriage

Découvrez le cadre enchanteur de cette station balnéaire, faites faire un tour de carrousel aux enfants (payant)... Un bon moment en famille en perspective !

Où bien le **vendredi 24 août à 21h30**, voyez et revoyez "LA LA LAND", en plein air, dans le parc.

### A l'Arselle

Profitez de ce lieu bucolique, en famille ou entre amis, pour pique-niquer ou faire vos grillades sur les barbecues mis à votre disposition. Parce que **samedi 25 août**, toute la journée, vous allez en voir passer, du trail !  
Vous pouvez aussi faire une randonnée découverte sur les pas du lac Achard avec l'appel. "Stations de trail".



© U4M - B. Adige

### A la Croix de Chamrousse

**Samedi 25 août**, au matin, montez à pied ou en utilisant les remontées mécaniques ouvertes et gratuites pour l'occasion (écopayer, une contre-marque U4M), concert live ! Venez avec vos cochons et autres instruments pour participer à l'ambiance, à la manière des plus belles courses de ski alpinisme ou de cycloisme !

Possibilité de manger au restaurant de la Croix : vue exceptionnelle et ambiance conviviale.

### A Saint-Nazaire-les-Eymes

Envie d'aller à la rencontre des coureurs sur le terrain ? Laissez-vous guider par l'appel. "Stations de trail".

### Au Habert de Chammechaude

La réputation de ce ravito est... internationale ! Laissez votre véhicule au Sappey-en-Chartreuse et remonte tranquillement le GR et ses lacs... 45 min et vous y serez ! Les coureurs devront encore avoir la pêche pour avoir le droit de déguster cet autre fruit qui fait la réputation mondiale de ce ravito. Lequel ?... Allez-voir, tiens !



© L. Perron

### Au Sappey-en-Chartreuse

Bienvenue au Sappey !  
- Le Camping de la Virette sera à votre disposition à des prix défiant toute concurrence  
- Un immense espace vert vous accueillera pour profiter du passage de vos coureurs. Vos enfants pourront jouer au ballon, profiter d'un skate park et d'une aire de jeux.  
- "L'Indian Forrest" (Accrobranche) vous attend avec une remise spéciale U4M  
- Vous pourrez découvrir de fabuleux sentiers pour de jolies balades  
A proximité, connaissez-vous le fort Saint-Eynard ? Une visite guidée des quartiers inaccessibles est possible sur réservation auprès du fort au 06 72 92 97 69.  
Vous pouvez aussi découvrir le Restaurant du Fort, avec un point de vue incroyable sur Grenoble et même sur l'ensemble du parcours.

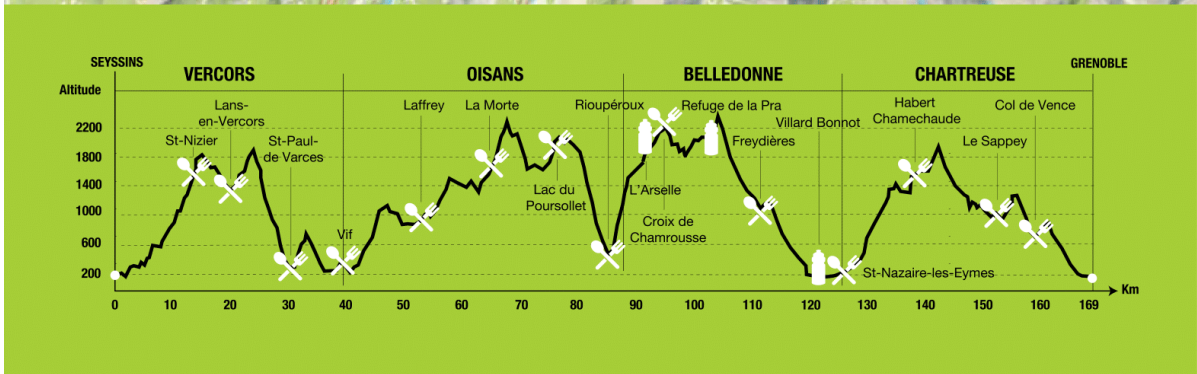
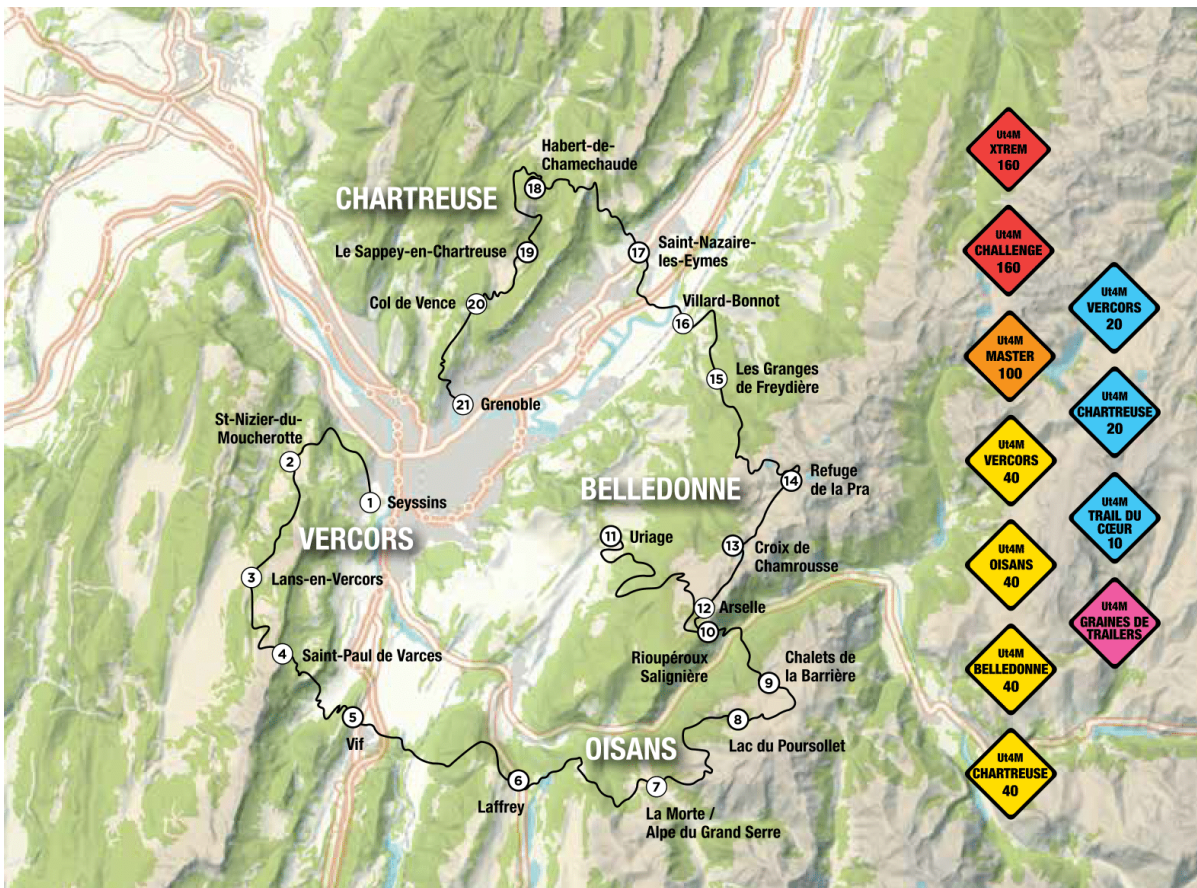




## OÙ VOIR PASSER LES COUREURS ? | WHERE CAN I SEE THE RUNNERS ?

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

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





## LES GRANDS RENDEZ-VOUS

<b>JEUDI 23_08</b>	<p>8:00 Départ de Seyssins Ut4M 160 Challenge J1 - 40 Vercors et 20 Vercors</p> <p>10:30 Arrivée des premiers coureurs à Lans-en- Vercors Ut4M 20 Vercors</p> <p>12:30 Arrivée des premiers coureurs à Vif Ut4M 160 Challenge J1 et 40 Vercors</p> <p>15:00 Podium à Vif Ut4M 40 Vercors</p> <p>17:00 Podium à Grenoble Ut4M 160 Challenge J1 et 20 Vercors</p>
<b>VENREDI 24_08</b>	<p>7:00 Départ de Vif Ut4M 160 Challenge et Ut4M 40 Oisans</p> <p>12:30 Arrivée des premiers coureurs à Rioupéroux</p> <p>15:00 Podium à Rioupéroux Ut4M 40 Oisans</p> <p>16:00 Départ de Seyssins Ut4M 160 Xtrem</p> <p>17:00 Podium à Grenoble Ut4M 160 Challenge J2</p> <p>21:30 Arrivée des premiers coureurs à Vif Ut4M 160 Xtrem</p>
<b>SAMEDI 25_08</b>	<p>5:00 Arrivée des premiers coureurs à Rioupéroux Ut4M 160 Xtrem</p> <p>6:00 Départ d'Uriage Ut4M 100 Master</p> <p>8:00 Départ de Rioupéroux Ut4M 160 Challenge J3</p> <p>8:30 Départ de Rioupéroux Ut4M 40 Belledonne</p> <p>11:00 Départ de Grenoble Ut4M 10 Trail du Coeur</p> <p>12:00 Arrivée des premiers coureurs à Grenoble Ut4M 10 Trail du Coeur</p> <p>12:30 Arrivée des premiers coureurs St-Nazaire-les- Eymes Ut4M 160 Challenge et 40 Belledonne</p> <p>13:00 Podium à Grenoble Ut4M 10 Trail du Coeur</p> <p>14:00 Arrivée des premiers coureurs à St-Nazaire- les-Eymes Ut4M 160 Xtrem</p> <p>15:00 Podium à St-Nazaire-les-Eymes Ut4M 40 Belledonne</p> <p>17:00 Podium à Grenoble Ut4M 160 Challenge J3</p> <p>17:00 Arrivée des premiers coureurs à Grenoble Ut4M 100 Master</p> <p>18:00 Arrivée des premiers coureurs à Grenoble Ut4M 160 Xtrem</p> <p>22:00 Départ du Sappey Ut4M 20 Chartreuse</p> <p>23:30 Arrivée des premiers coureurs à Grenoble Ut4M 20 Chartreuse</p>
<b>DIMANCHE 26_08</b>	<p>7:00 Départ de St-Nazaire-les-Eymes Ut4M 160 Challenge J4 et 40 Chartreuse</p> <p>12:30 Arrivée des premiers coureurs à Grenoble Ut4M 160 Challenge et 40 Chartreuse</p> <p>16:00 Podium à Grenoble Ut4M 40 Chartreuse</p> <p>17:00 Podium à Grenoble Ut4M 160 Xtrem - 160 Challenge - 100 Master - 40 Chartreuse et 20 Chartreuse</p> <p>19:00 Arrivée des derniers coureurs à Grenoble Ut4M 160 Xtrem - 100 Master</p> <p>19:00 Buffet de clôture à Grenoble</p> <p>20:00 Début de la soirée de clôture à Grenoble</p>

## OÙ ET QUAND VOIR PASSER LES COUREURS

### JEUDI 23 AOÛT - DÉPART DE SEYSSINS

#### Ut4M CHALLENGE JOUR 1 - UT4M 40 VERCORS

	PREMIER	DERNIER
① Seyssins - Départ	8:00	
② Saint-Nizier-du-Moucherotte Moucherotte	9:50	12:45
③ Lans-en-Vercors Pic Saint-Michel	10:30	14:15
④ Saint-Paul-de-Varces	11:15	16:10
⑤ Vif - Arrivée	11:50	17:30
	12:45	20:00

### VENREDI 24 AOÛT - DÉPART DE VIF

#### Ut4M CHALLENGE JOUR 2 - UT4M 40 OISANS

	PREMIER	DERNIER
⑤ Vif - Départ	7:00	
⑥ Laffrey	8:30	10:20
⑦ La Morte / Alpe du GS	9:45	13:15
⑧ Lac du Poursollet	11:20	17:00
⑨ Les chalets de la Barrière	12:10	19:00
⑩ Rioupéroux Salignière - Arrivée	12:30	20:00

### SAMEDI 25 AOÛT - DÉPART DE RIOUPÉROUX

#### Ut4M CHALLENGE JOUR 3 - UT4M 40 BELLEDONNE

	PREMIER	DERNIER
⑩ Rioupéroux Salignière - Départ	8:00	
⑫ L Arselle	9:30	11:15
⑬ Croix de Chamrousse	10:20	13:10
⑭ Refuge de la Pra	11:10	15:00
⑮ Les Granges de Freydière	12:15	17:20
⑯ Villard-Bonnot	12:55	18:55
⑰ Saint-Nazaire-les-Eymes - Arrivée	13:20	20:00

### DIMANCHE 26 AOÛT - DÉPART DE ST-NAZAIRE-LES-EYMES

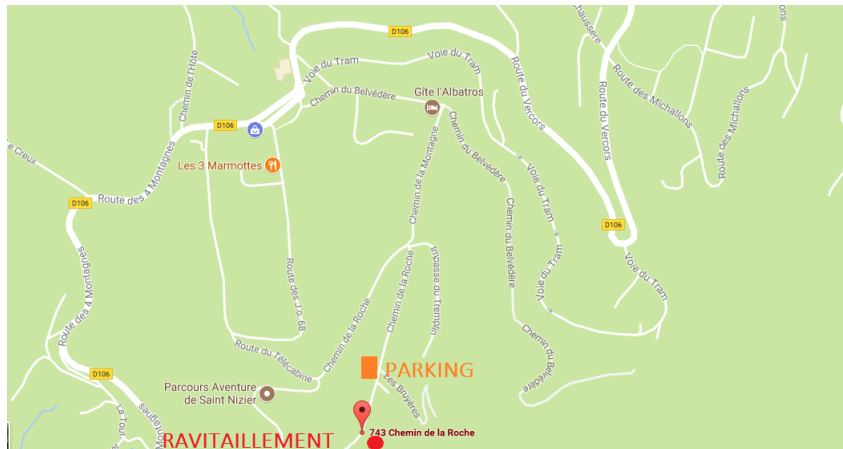
#### Ut4M CHALLENGE JOUR 4 - UT4M 40 CHARTREUSE

	PREMIER	DERNIER
⑰ Saint-Nazaire-les-Eymes - Départ	7:00	
⑱ Habert Chamechaude	9:00	11:45
⑲ Le Sappey-en-Chartreuse Fort du Saint-Eynard	10:25	15:10
	11:05	16:55
⑳ Col de Vence	11:20	17:30
Bastille	11:55	19:00
㉑ Grenoble - Arrivée	12:20	20:00

## Point 1 : Saint-Nizier-du-Moucherotte

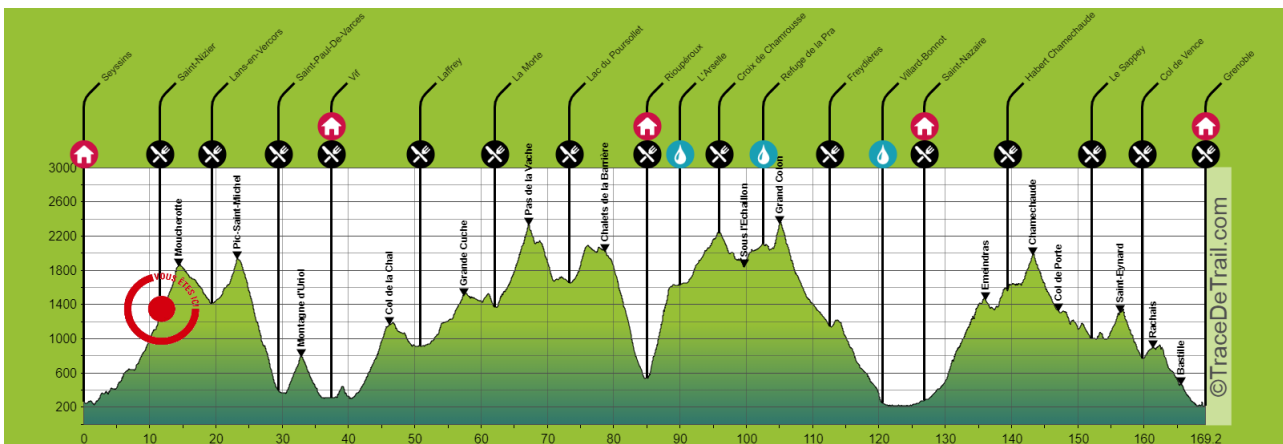
Adresse / Adress

Chemin de la Roche, 38250 Saint-Nizier-du-Moucherotte

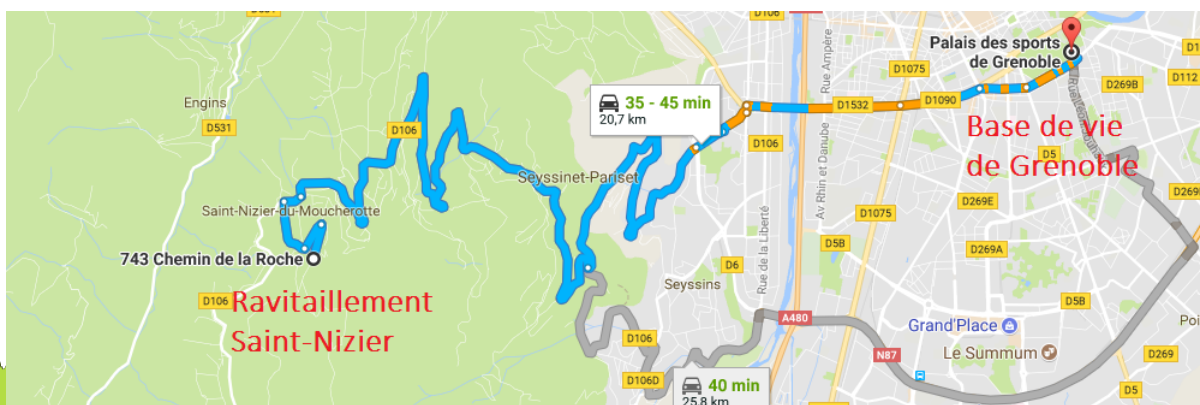


Note : le stationnement ne se fait que sur le parking devant le restaurant des 3 Marmottes, la route de la Roche sera fermée (au niveau de l'accès de la route menant à Aventure Park, route de la Télécabine) ainsi que le chemin du Belvédère. Navette gratuite de 8h30 à 12h en A/R au ravitaillement.

*In this section you Note : parking is only available on the parking lot in front of the 3 Marmottes restaurant, the road to La Roche will be closed (access to the road leading to Aventure Park, Route de la Télécabine) and Belvedere road. Free shuttle from 8 :30 to 12 :00 to access to the food supply.*



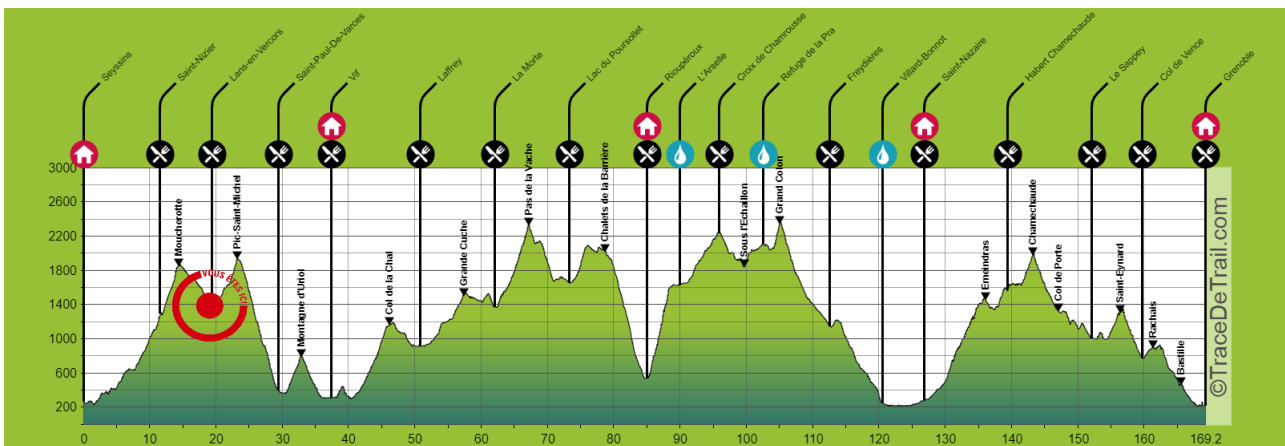
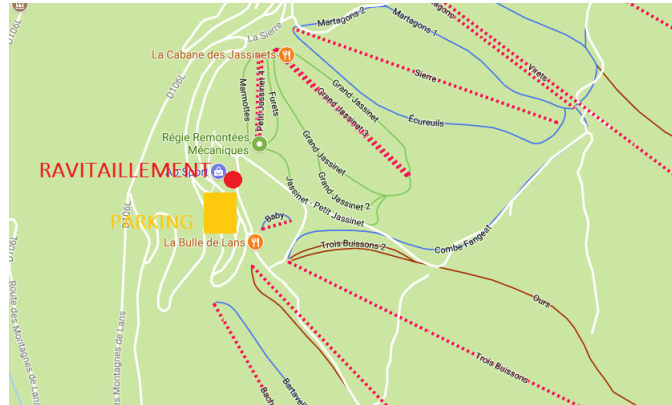
Accès / Access



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

Adresse / Address

La Sierre, 38250 Lans-en-Vercors



Accès / Access





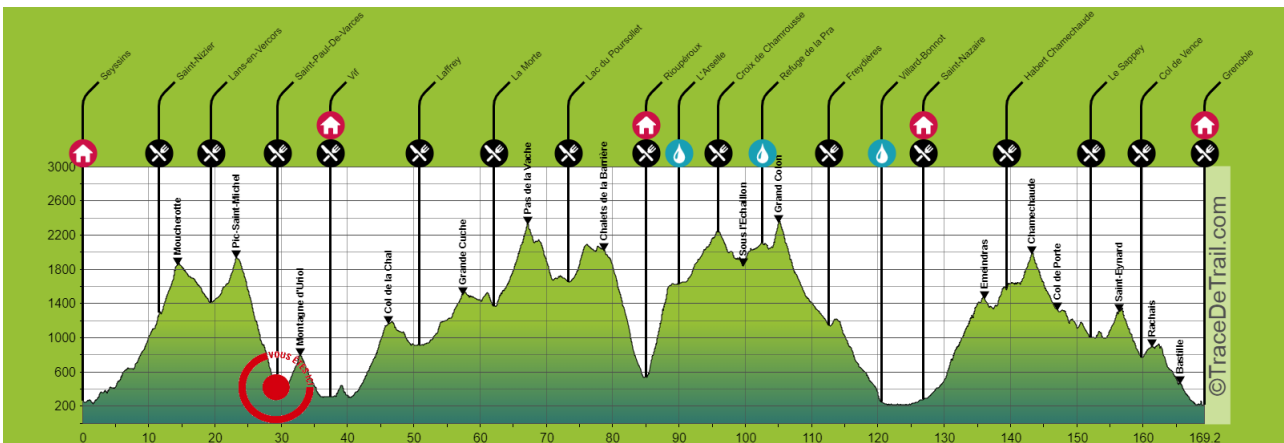
## Point 3 : Saint-Paul-de-Varces

Adresse / Adress

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



Le stationnement sera interdit le long de la route du Vercors entre l'église et le chemin Neuf. *Parking will be prohibited along the Vercors road between the church and chemin Neuf.*



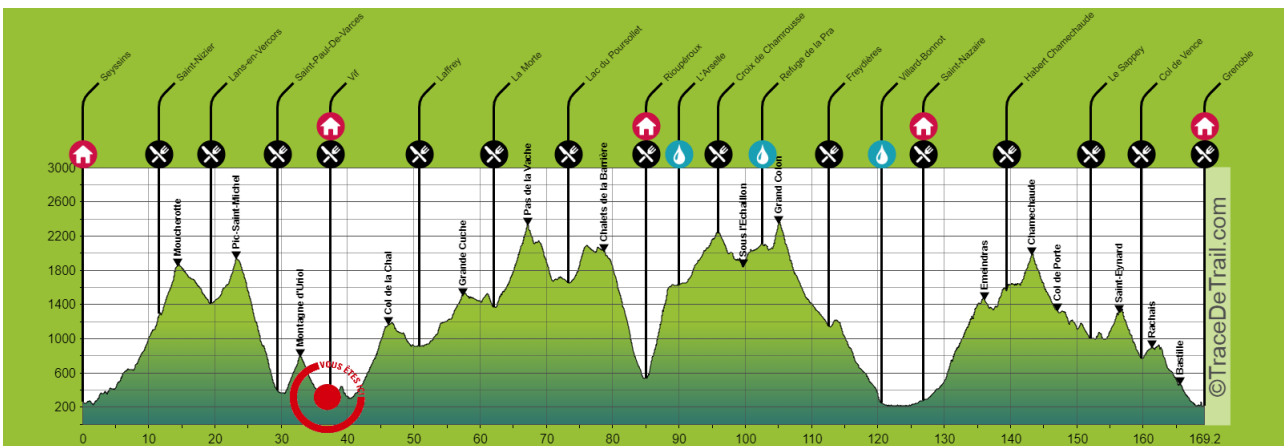
Accès / Access



## Point 4 : Vif

Adresse / Adress

Salle Polyvalente, Rue du 19 Mars 1962, 38450 Vif



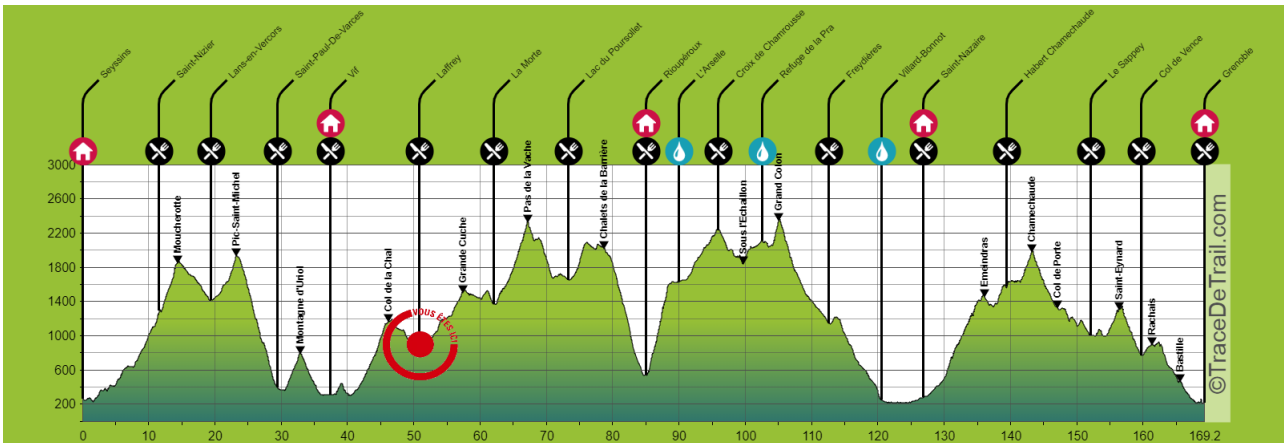
Accès / Access



## Point 5 : Laffrey

Adresse / Adress

Prairie de la rencontre, 38220 Laffrey



Accès / Access

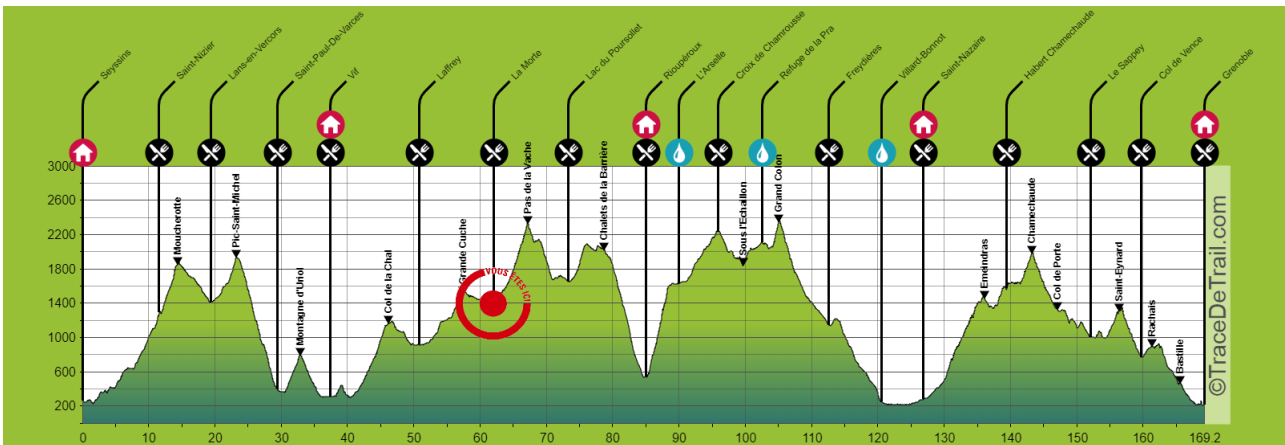




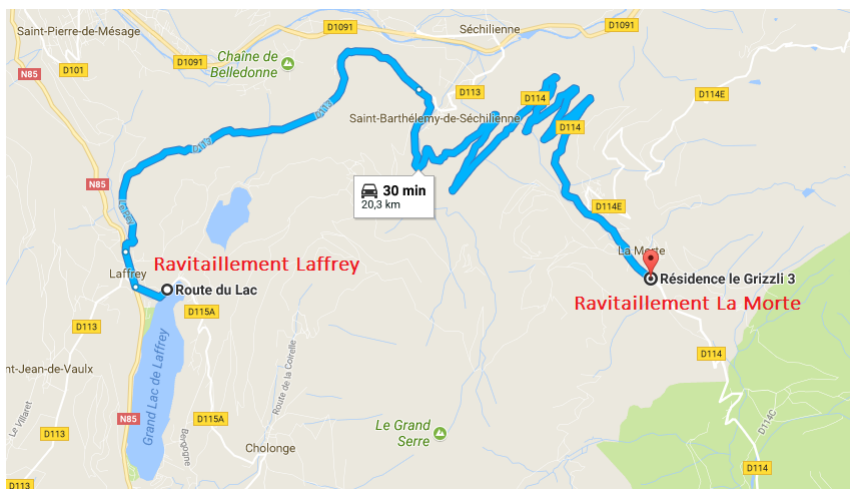
## Point 6 : La Morte

Adresse / Adress

Résidence le Grizzli 3, 38350 La Morte



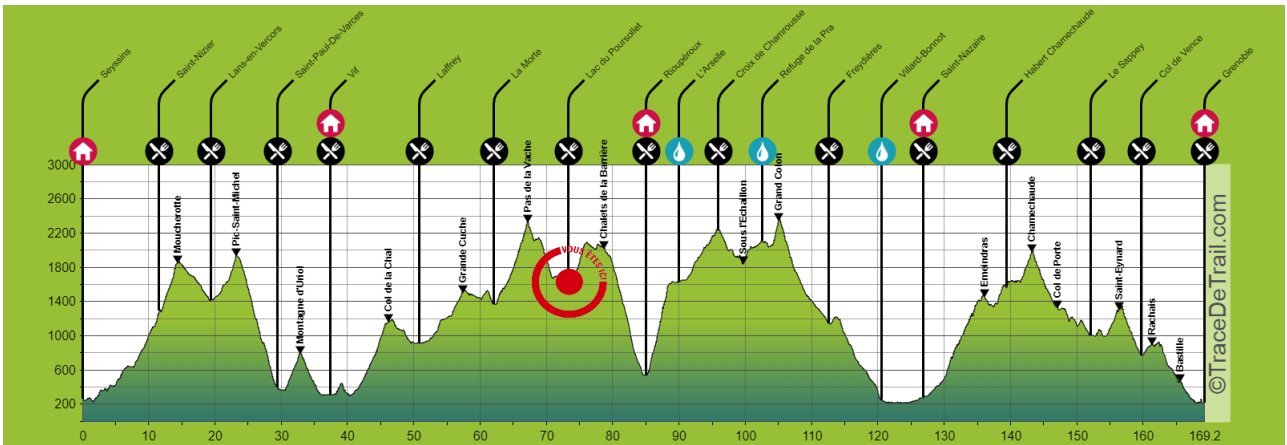
Accès / Access



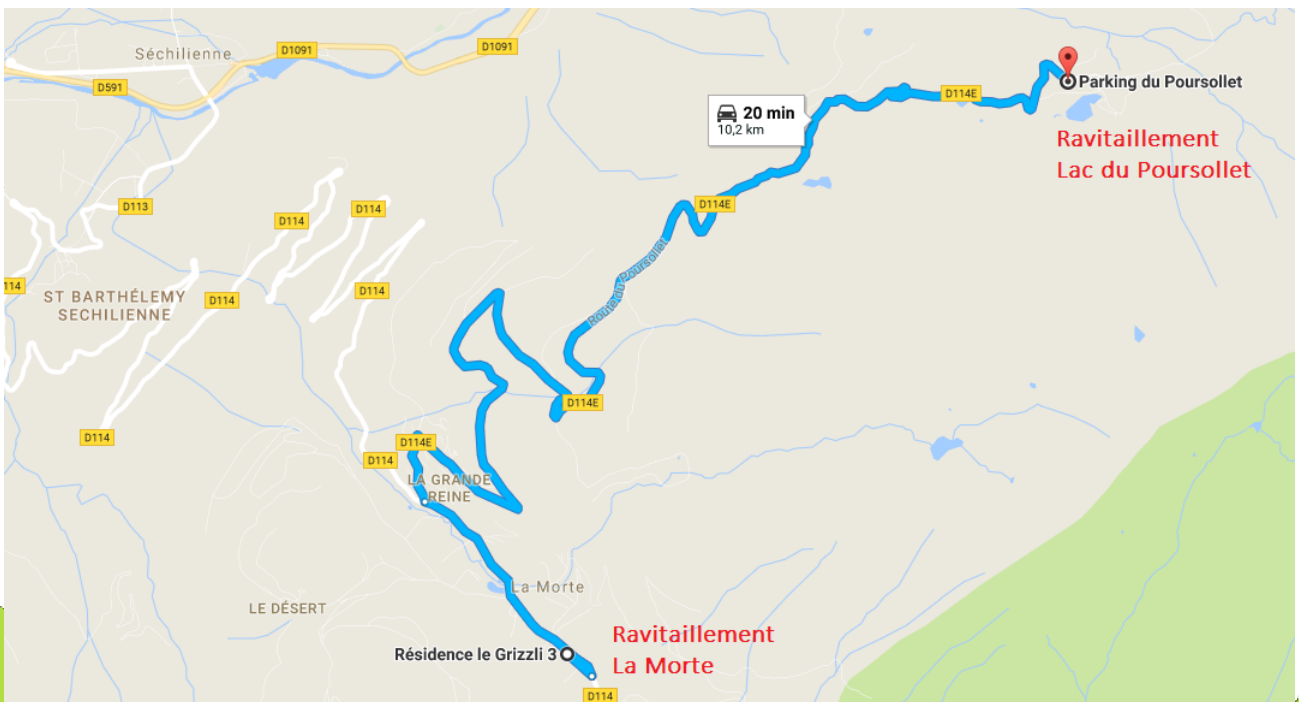
## Point 7 : Lac du Poursollet

Adresse / Adress

Lac du Poursollet, 38220 Livet et Gavet



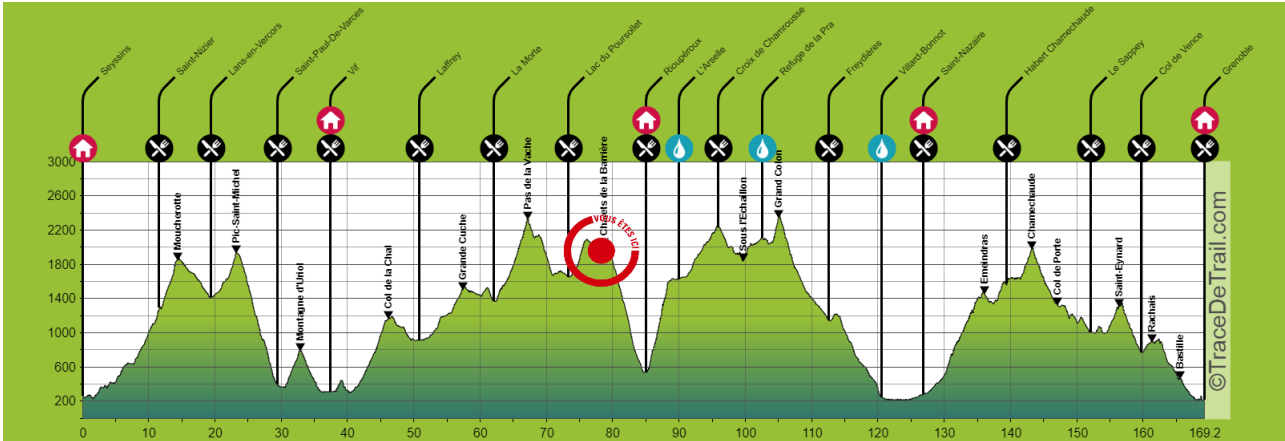
Accès / Access



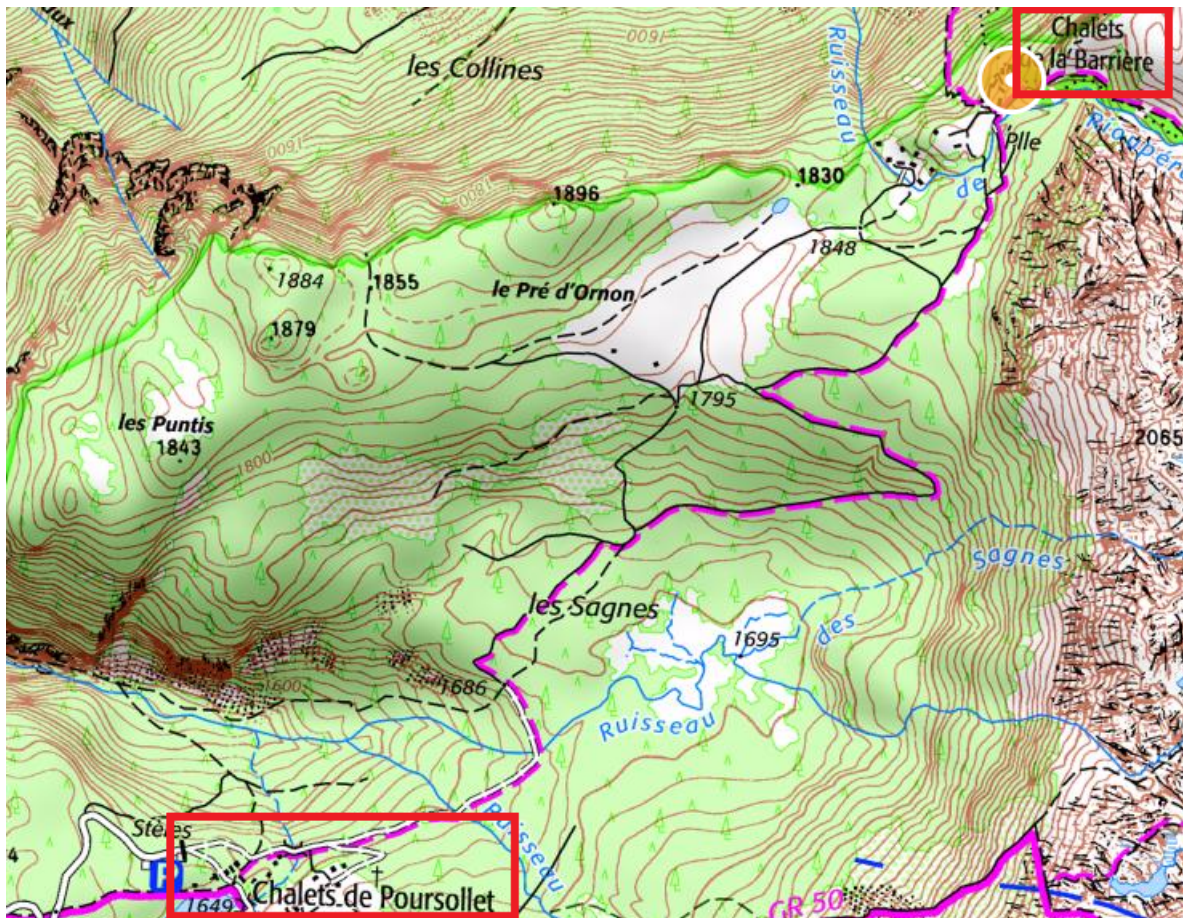
## Point 8 : Chalets de la Barrière

Adresse / Adress

Chalets de la Barrière, 38220 Livet-et-Gavet



Accès / Access



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

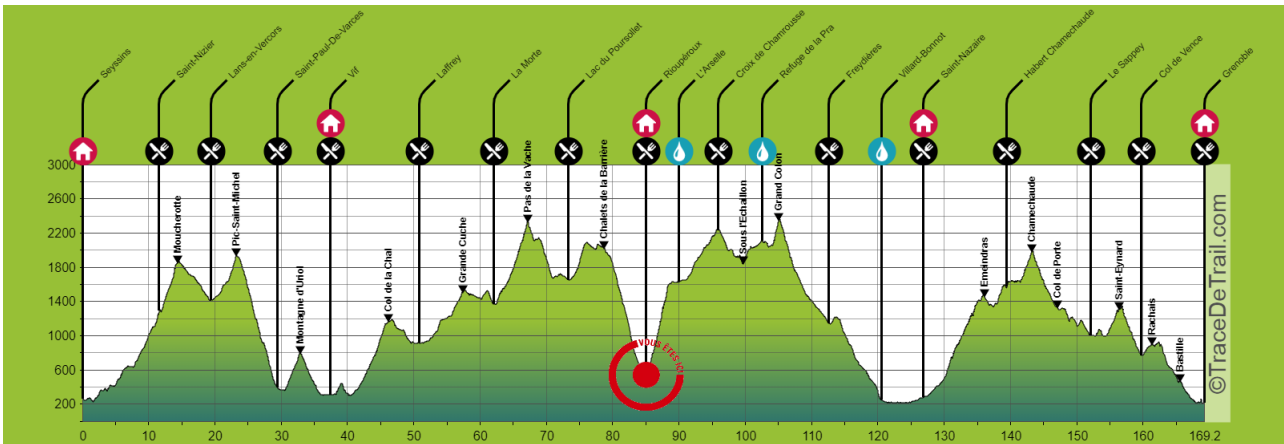
*This point is accessible only by walk : departure from the parking of the lake of Poursollet. Approximately 3.5 km and 300 meters of ascending elevation.*



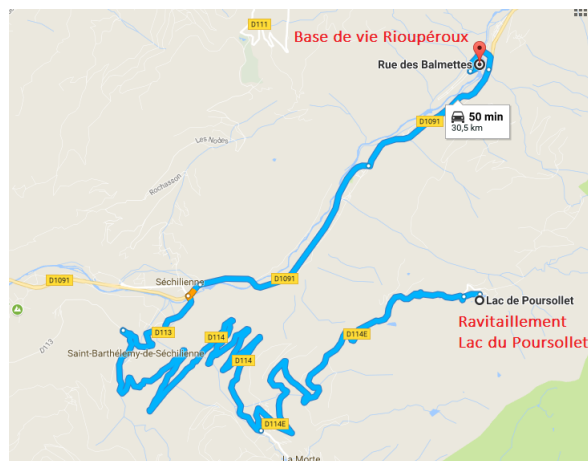
## Point 9 : La Salinière

Adresse / Adress

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



Accès / Access



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

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

## Point 9 bis : Uriage (Uniquement coureurs du Master)

Adresse / Address

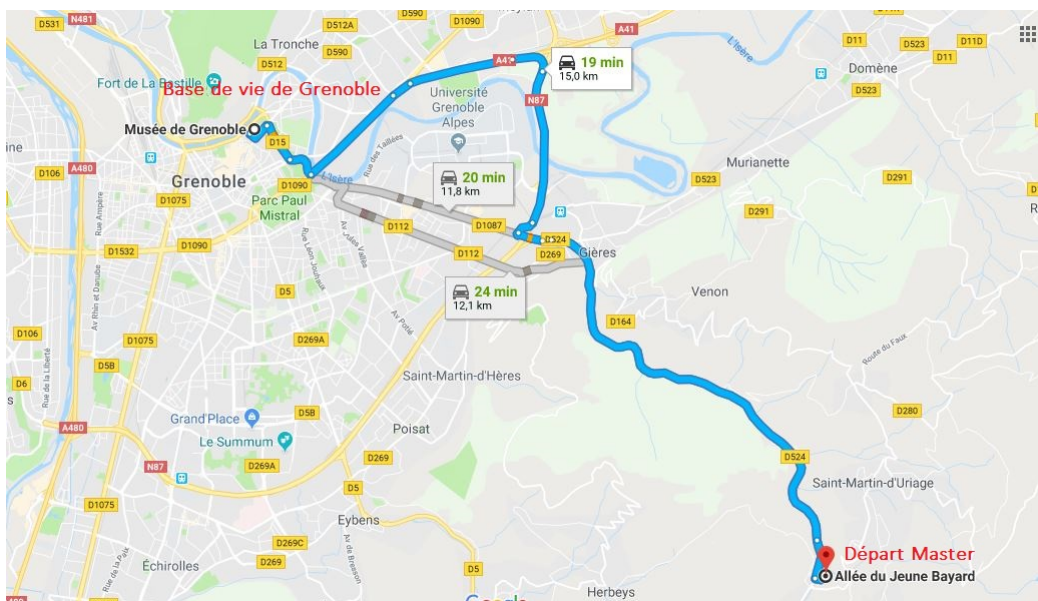
Allée du Jeune Bayard, 38410 Saint-Martin-D'Uriage

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

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



Accès / Access



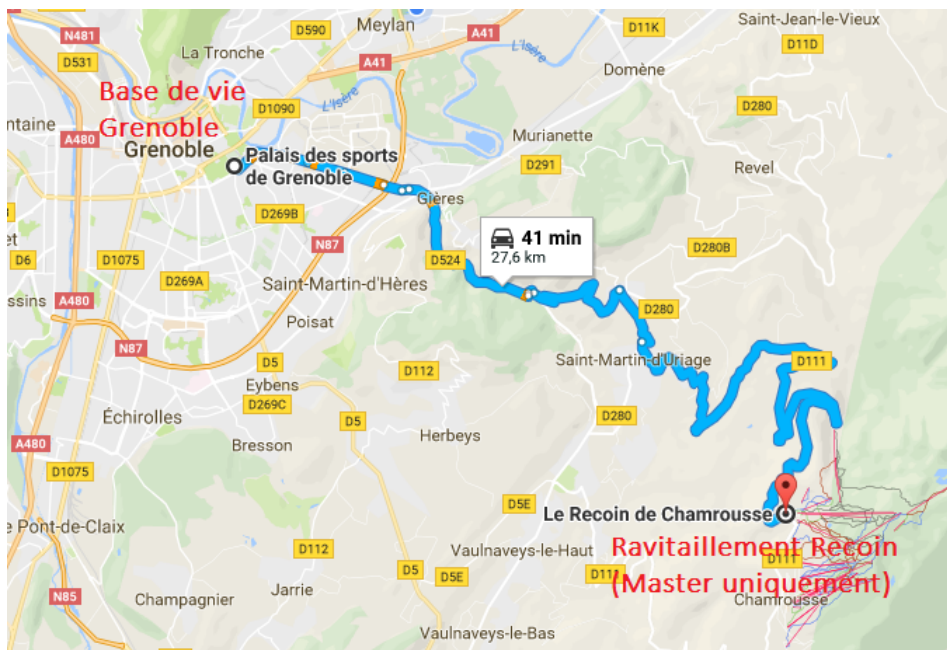
Point 9 ter : Recoin (Uniquement coureurs du Master)

Adresse / Adress

Le Recoin de Chamrousse, 38410 Chamrousse



Accès / Access

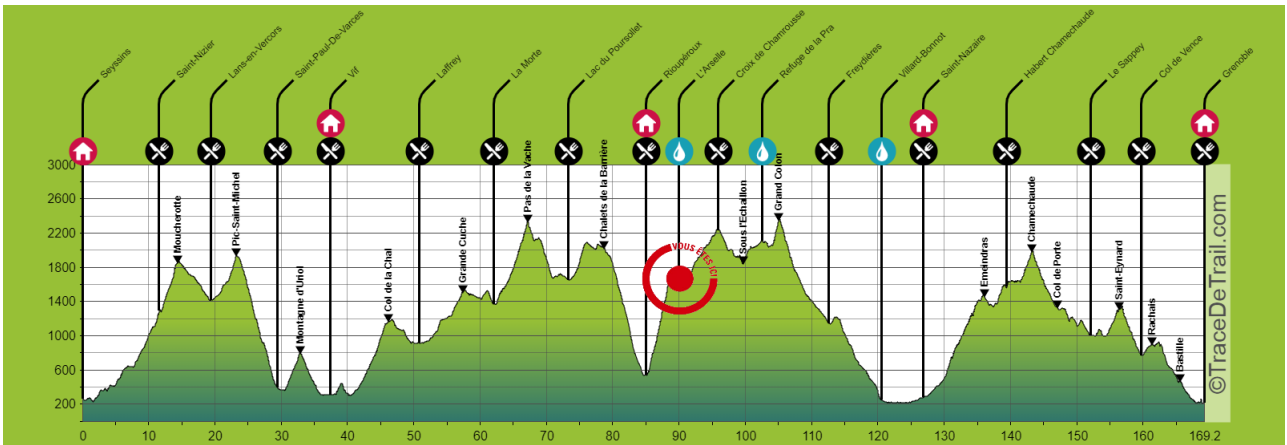
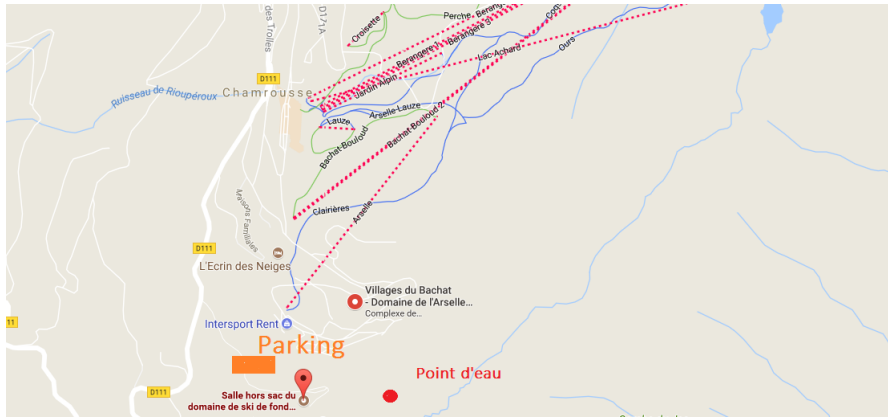




# Point 10 : Le plateau de l'Arselle

Adresse / Address

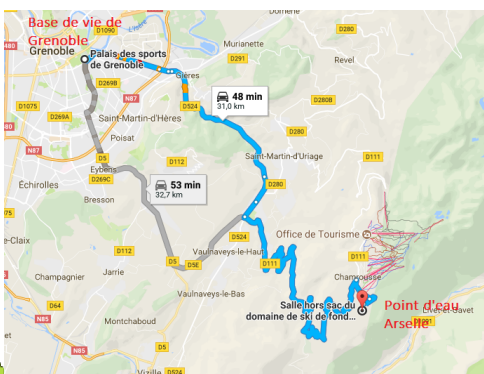
Parking du plateau de l'Arselle, 38410 Chamrousse



Accès / Access



Note : la route du Luitel sera fermée le 25 et 26 août. Prendre la route de Saint-Martin d'Uriage pour monter à Chamrousse.

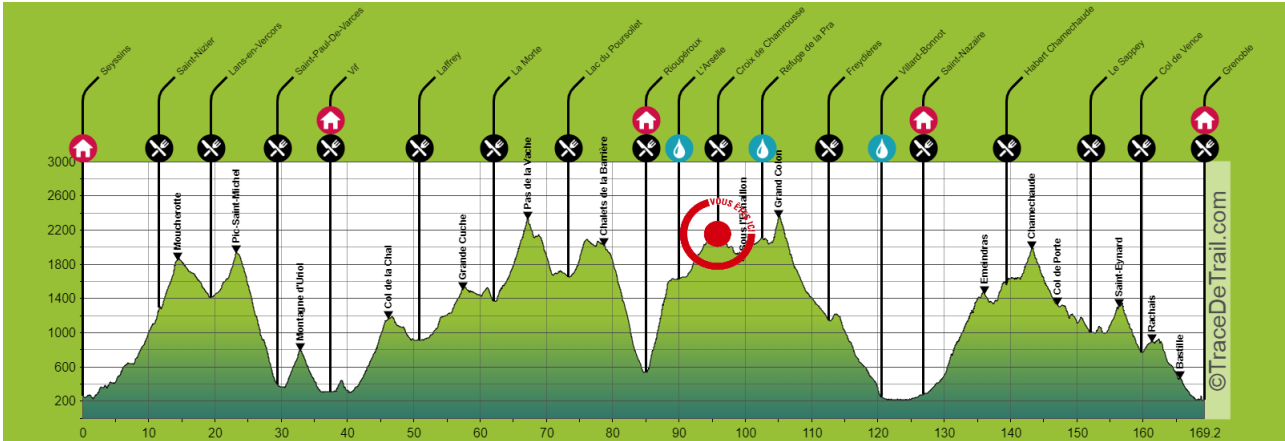


Note : the Luitel road will be closed on August 25th and 26th. Take the road from Saint-Martin d'Uriage to Chamrousse.

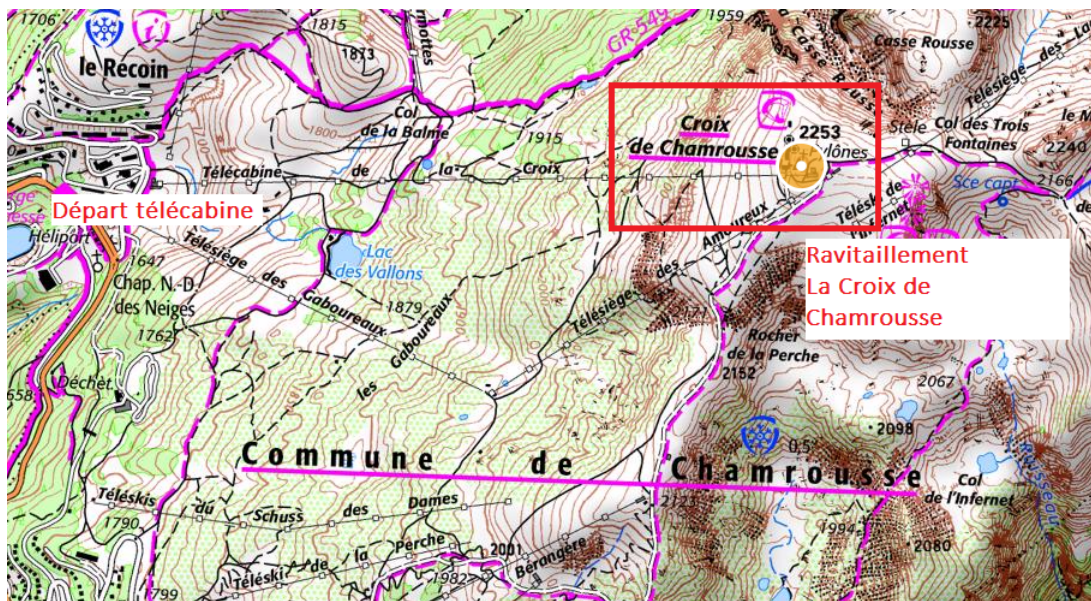
## Point 11 : La Croix de Chamrousse

Adresse / Adress

La Croix de Chamrousse, 38410 Chamrousse



Accès / Access



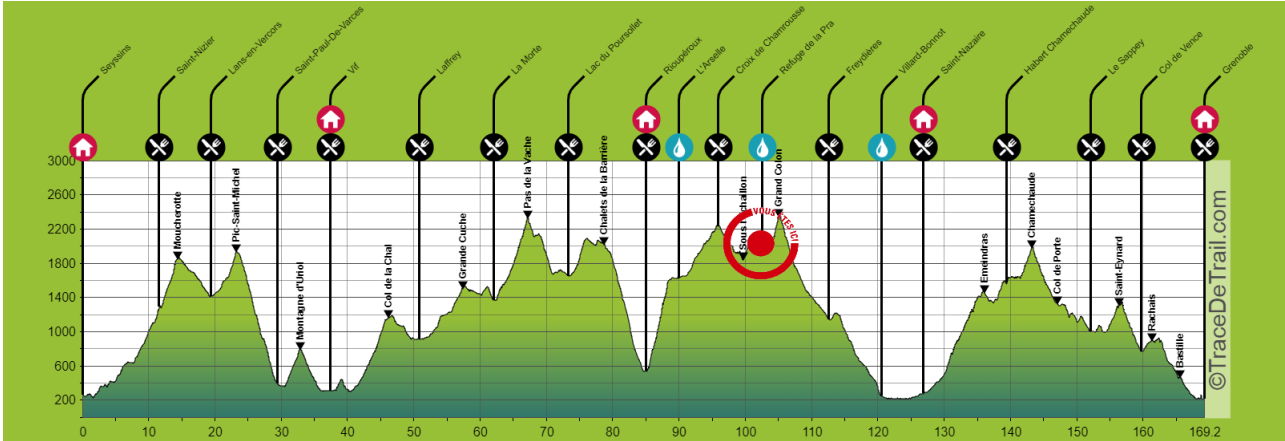
Ce point est accessible uniquement à pied ou *This point is accessible only by walk* en téléphérique depuis Recoin (Chamrousse). *or by cable car since Recoin (Cham-* Toutes les informations sur la remontée méca- *rousse).* All informations about cable car : *nique :* <https://www.chamrousse.com/ouverture-tarif-pieton-telecabine-telesiege.html>



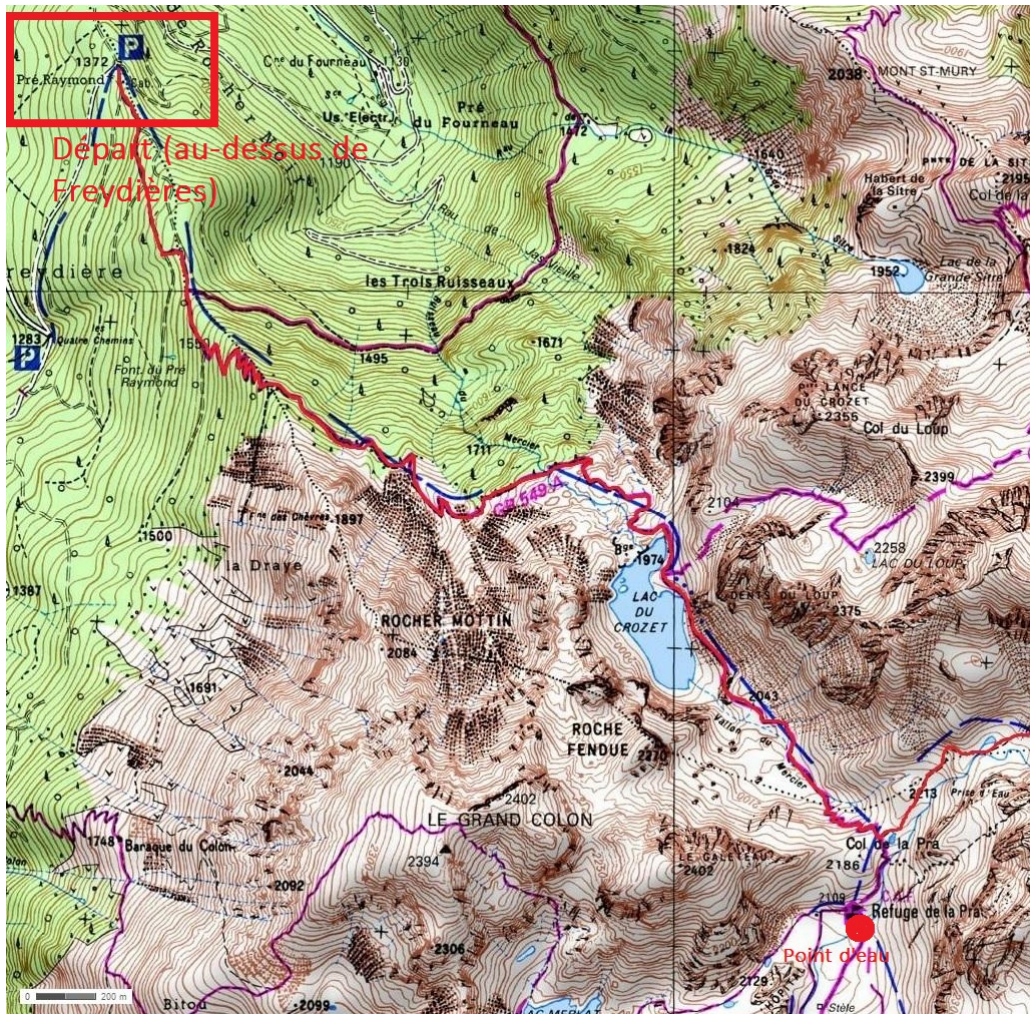
## Point 12 : Refuge de la Pra

Adresse / Address

Refuge de la Pra, 38420 Revel



Accès / Access



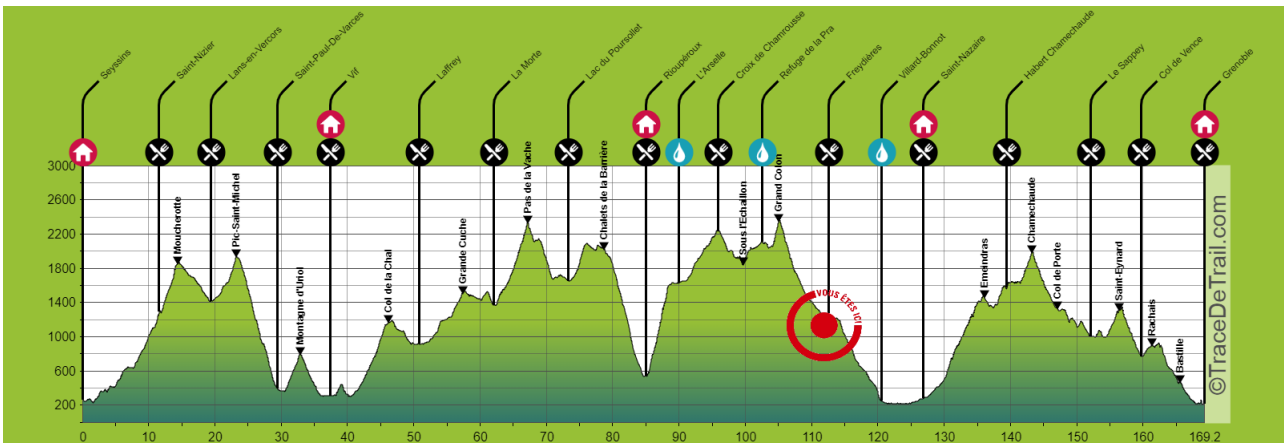
Ce point est accessible uniquement à pied depuis le parking de Freydières. (3h de marche) *This point is accessible only by walk since the Freydières park. (3 hours of walking).*



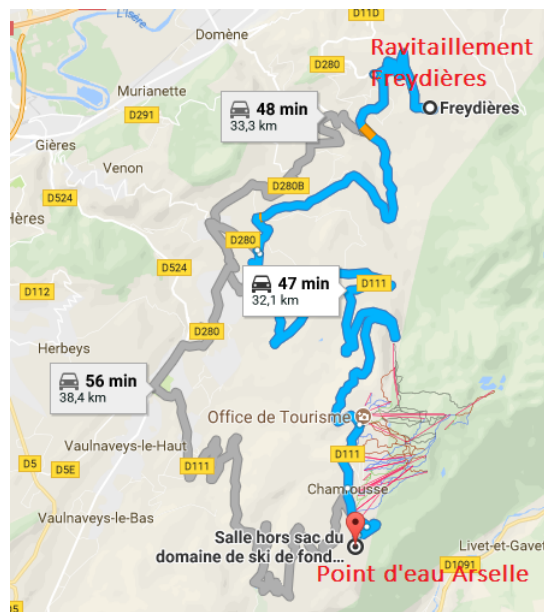
## Point 13 : Freydières

Adresse / Adress

La Gelinotte de Freydières, Freydières, 38420 Revel



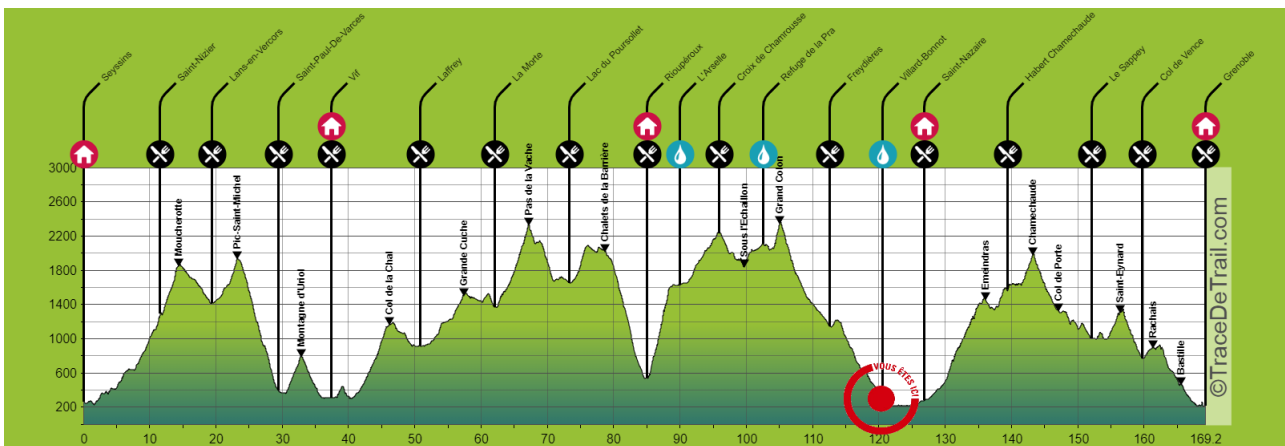
Accès / Access



## Point 14 : Le Versoud

Adresse / Adress

Musée de la Houille Blanche Maison Aristide Bergès, 40 Avenue des Papeteries, 38190 Villard-Bonnot



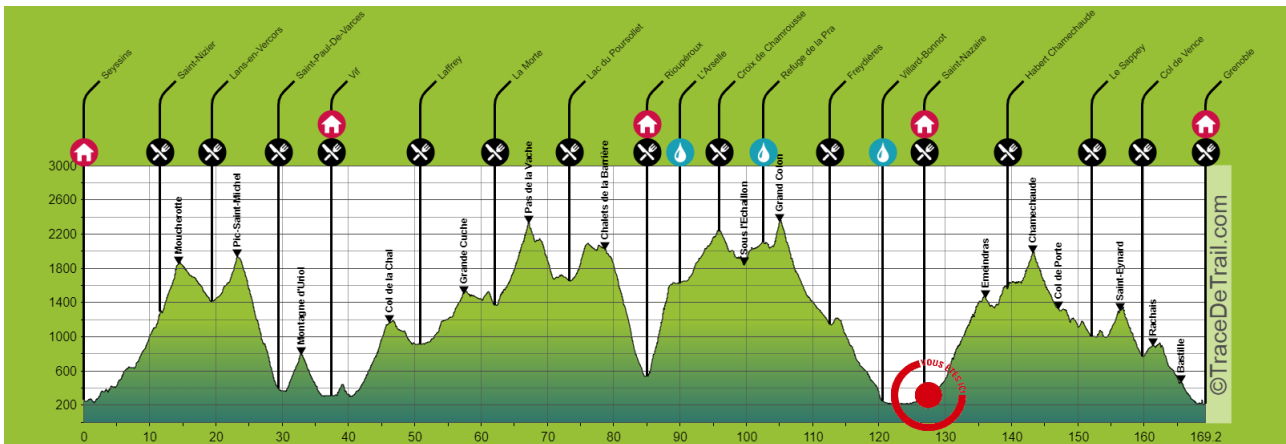
Accès / Access



## Point 15 : Saint-Nazaire-les-Eymes

Adresse / Adress

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



Accès / Access

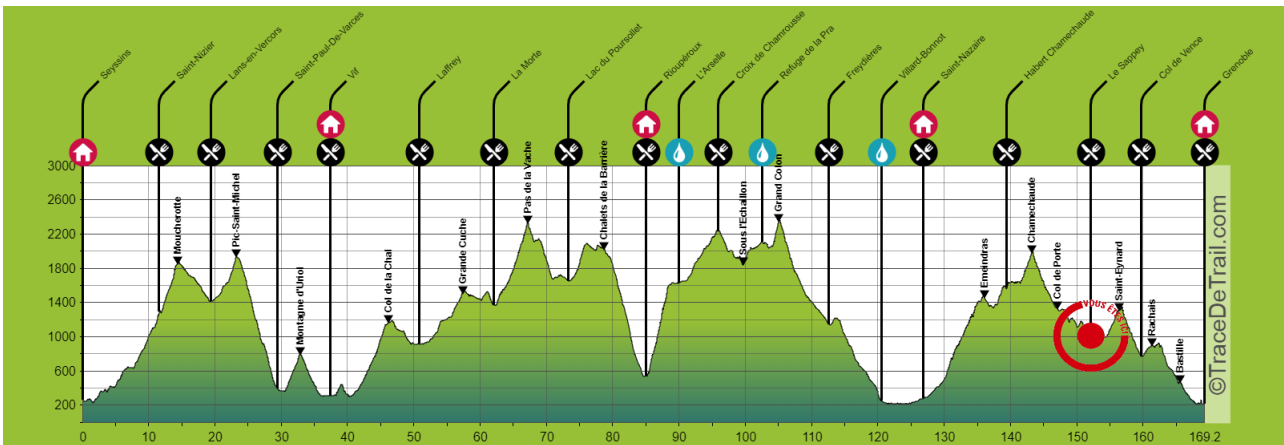




## Point 16 : Le Sappey-en-Chartreuse

Adresse / Adress

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



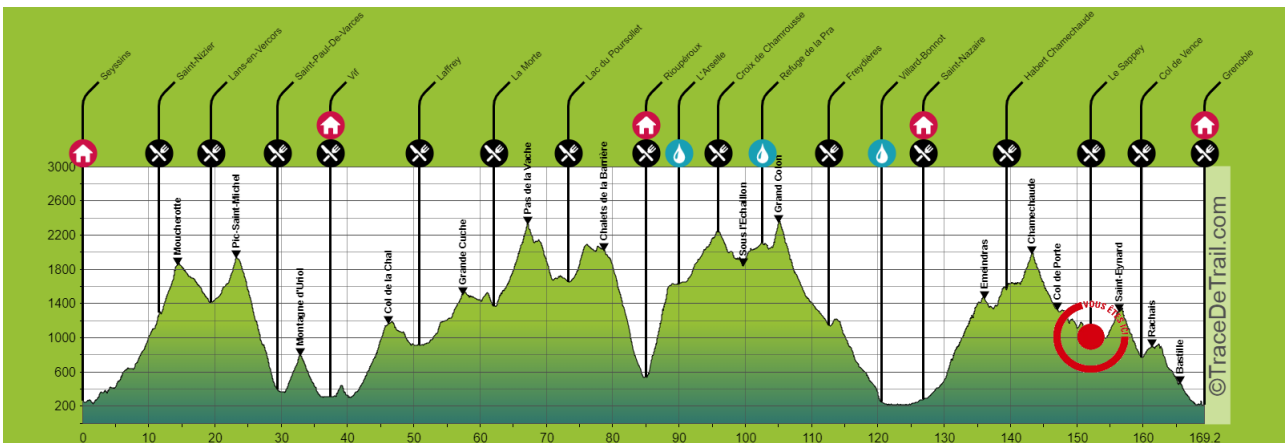
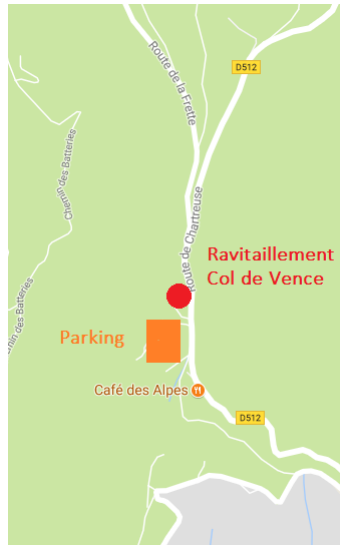
Accès / Access



# Point 17 : Le Col de Vence

Adresse / Adress

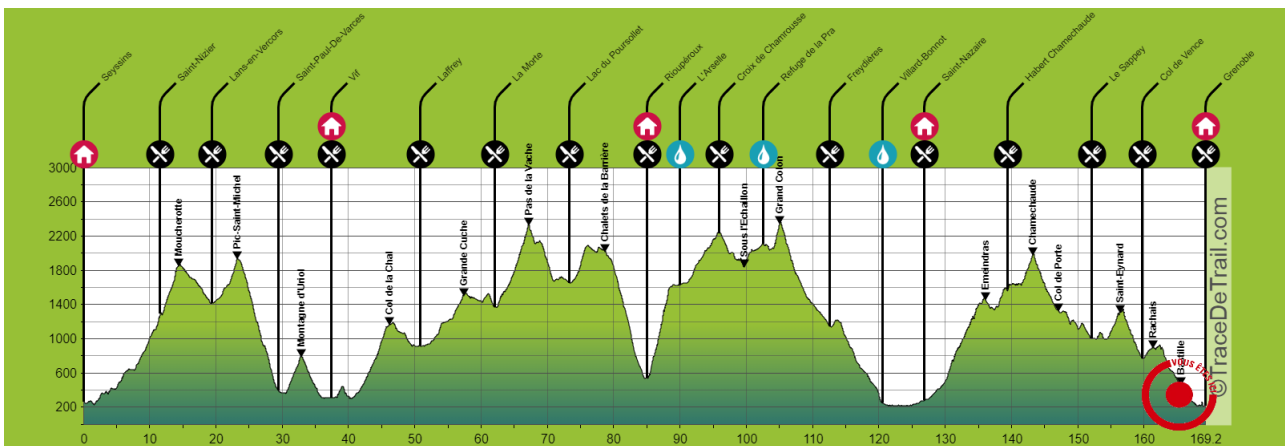
Col de Vence, 38700 Corenc



## Point 18 : La Bastille

Adresse / Adress

Fort de la Bastille, 38000 Grenoble



Accès / Access



Le fort de la Bastille est également accessible à pied ou en téléphérique, toutes les informations *foot or by cable car, all information here :* ici : <http://www.bastille-grenoble.fr/>. En voiture, *http://www.bastille-grenoble.fr/*. *By car, be careful the road is not always open and is VERY TRES raide.* *steep.*



## Merci pour votre soutien

**NAMING** 

**INSTITUTIONNELS** 

**PRIVILÈGES** 

**PREMIUM** 

**MÉDIAS** 

**TECHNIQUES** 

Merci à tous nos partenaires. Retrouvez-les au village exposant du 22 au 26 août !

*Thanks for all partners. Meet them on the exposant village from 22 to 26 august !*