



Règlement  
édition Ut4M 2020 pages 2-17



Regulations  
Ut4M 2020 edition pages 18-31

**Ce règlement ne s'applique pas aux courses Ut4M 160 Xtrem, Ut4M 160 Challenge, Ut4M 100 Master, Ut4M 80 Challenge, Ut4M 40 Vercors, Ut4M 40 Taillefer, Ut4M 40 Belledonne, Ut4M 40 Chartreuse et Ut4M Graines de Trailers**

**These rules do not apply to the race Ut4M 160 Xtrem, Ut4M 160 Challenge, Ut4M 100 Master, Ut4M 80 Challenge, Ut4M 40 Vercors, Ut4M 40 Taillefer, Ut4M 40 Belledonne, Ut4M 40 Chartreuse and Ut4M Graines de Trailers**



## 1. ORGANISATION

L'association **GRENOBLE OUTDOOR AVENTURE**, dénommée ci-après **l'Organisateur**, organise l'Ut4M (Ultra Tour des 4 Massifs) du 16 au 19 juillet 2020.

## 2. EPREUVES

L'Ut4M se décline en 14 versions de courses (y compris une course enfant). Ce règlement est applicable pour les 5 versions suivantes :

- **L'Ut4M 20 Vercors**, course de pleine nature, démarre de Seyssins pour suivre par la suite le même tracé que l'Ut4M 160 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 2000 m). Elle se déroule en individuel, en une seule étape à allure libre dans un temps limité. Le départ est fixé au 16 juillet à 8h (à titre indicatif, susceptible d'évoluer).
- **L'Ut4M 20 Taillefer**, course de pleine nature, démarre de La Morte pour suivre par la suite le même tracé que l'Ut4M 160 Xtrem jusqu'à l'arrivée à Rioupéroux, avec une distance d'environ 21 km pour 1500 mètres de dénivelé positif (et des altitudes variant entre 500 m et 2500 m). Elle se déroule en individuel, en une seule étape à allure libre dans un temps limité. Le départ est fixé au 17 juillet à 10h (à titre indicatif, susceptible d'évoluer).
- **L'Ut4M 20 Belledonne**, course de pleine nature, démarre de Rioupéroux pour suivre par la suite le même tracé que l'Ut4M 160 Xtrem jusqu'à la Croix Chamrousse, elle suit ensuite les chemins de randonnée jusqu'à l'arrivée à Recoïn, avec une distance d'environ 21 km pour 1700 mètres de dénivelé positif (et des altitudes variant entre 500 m et 2500 m). Elle se déroule en individuel, en une seule étape à allure libre dans un temps limité. Le départ est fixé au 18 juillet à 10h (à titre indicatif, susceptible d'évoluer).
- **L'Ut4M 20 Chartreuse**, course de pleine nature, démarre du Sappey-en-Chartreuse pour suivre par la suite le même tracé que l'Ut4M 160 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 1400 m). Elle se déroule en individuel, en une seule étape à allure libre dans un temps limité. Le départ est fixé au 18 juillet à minuit (à titre indicatif, susceptible d'évoluer).
- **L'Ut4M 10 Trail du Cœur**, course semi urbaine empruntant en partie les sentiers de Grande Randonnée des Alpes et les sentiers locaux tracés par la SIPAVAG mais également les rues de Grenoble, d'une distance s'approchant des 10 km, pour environ 300 mètres de dénivelé positif. Elle se déroule en individuel, en une seule étape à allure libre dans un temps limité. Le départ est fixé au 19 juillet à 14h (à titre indicatif, susceptible d'évoluer).

Ces épreuves se déroulent soit de jour, soit 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 Masters, Séniors et Espoirs (nés en 2000 ou avant) sont invités à participer aux épreuves de l'Ut4M pour lesquelles ce règlement s'applique.



### 3. RAPPEL DES CATEGORIES D'AGE 2020

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

Catégorie	Code	Année de naissance
Masters	MA	1985 et avant
Seniors	SE	1986 à 1997
Espoirs	ES	1998 à 2000
Juniors	JU	2001 et 2002
Cadets	CA	2003 et 2004
Minimes	MI	2005 et 2006
Benjamins	BE	2007 et 2008
Poussins	PO	2009 et 2010
École d'Athlétisme	EA	2011 à 2013

Détails des catégories Masters :

Catégorie	Code	Année de naissance
Masters	M0	1981 - 1985
	M1	1976 - 1980
	M2	1971 - 1975
	M3	1966 - 1970
	M4	1961 - 1965
	M5	1956 - 1960
	M6	1951 - 1955
	MH	1950 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 25 km. Ces points de ravitaillement seront signalés sur le road book fourni par l'organisation sur le site internet.

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 du parcours entre plaine et altitude (nuit, vent, chaleur, 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'Ut4M se fera sous l'entière responsabilité des coureurs, avec renonciation à tout recours envers l'organisateur quels que soient 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 2000 (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 8 juillet 2020 pour l'ensemble des courses de l'Ut4M concernées par ce règlement.

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**

### • **Ut4M 20 :**

20 euros par coureur (majoré de 5 € après le 31 janvier 2020, de 10 € après le 31 mars 2020 et de 15 € après le 31 mai 2020)

Même tarif pour Ut4M 20 Vercors, Ut4M 20 Taillefer, Ut4M 20 Belledonne et Ut4M 20 Chartreuse).

### • **Ut4M 10 :**

10 euros par coureur (majoré de 5 € si inscription sur place)

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, chaque coureur doit fournir un certificat médical spécifique (\*).

(\*) en retour direct de l'inscription, chaque coureur reçoit un email de confirmation avec en pièce jointe le formulaire officiel de certificat médical.

Ce certificat médical autorise la pratique de la course à pied en compétition. Il doit être lisiblement complété avec le nom et le prénom du coureur et les informations complètes du médecin (nom, prénom, n° d'ordre, adresse complète, signature), et validé par le médecin moins d'un an avant la course (16 juillet 2020).

Le coureur doit le déposer sur son espace coureur dans les 2 mois qui suivent son inscription et, pour le coureur inscrit après le 10 mai 2020, avant le 10 juillet 2020 (l'organisation n'accepte pas les certificats médicaux envoyés par email ou par courrier).

A défaut de réception du certificat médical à cette date, l'inscription sera annulée sans remboursement.

Le certificat médical sera conservé par l'organisateur pendant une durée de 10 ans.

Pour les coureurs français, Les licences 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 le site internet de Dokeop. 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 consulter l'état d'avancement de votre inscription en cliquant sur le lien de consultation <http://ut4m.reg.livetrail.net/consult.php>

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.

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 aux 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 Ut4M 20 Vercors le mercredi 15 juillet 2020 de 14h à 20h
- Pour Ut4M 20 Taillefer le jeudi 16 juillet 2020 de 14h à 20h
- Pour Ut4M 20 Belledonne, le vendredi 17 juillet 2020 de 14h à 20h



- Pour Ut4M 20 Chartreuse, le samedi 18 juillet 2020 de 14h à 20h
- Pour Ut4M 10 Trail du Cœur, le samedi 18 juillet de 9h à 12h

Dans le cas de la participation d'un coureur à plusieurs épreuves de l'Ut4M, 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. DROIT DE RETRACTATION

Les dispositions du présent article ne sont applicables qu'aux Prestations réservées ou achetées sur le site internet <https://ut4m.fr/fr>

Selon l'article L.221-28 12°) du Code de la consommation, le droit de rétractation ne peut être exercé pour les contrats de prestations d'activités de loisirs qui doivent être fournis à une date ou à une période déterminée.

Ut4M proposant des prestations d'activités de loisirs qui doivent être fournis à une date ou à une période déterminée, le participant ne bénéficie donc pas du droit de rétractation, ce qu'il reconnaît expressément.

## 13. ANNULATION D'UNE INSCRIPTION

### a. Annulation par Ut4M

Ut4M peut être amené à annuler la course réservée pour tout motif.

En cas d'annulation de la course réservée par Ut4M, les courses réservées ne donneront lieu à aucune facturation. Le cas échéant, les sommes déjà payées par le participant lui seront restituées.

Ut4M pourra proposer une course de remplacement, à une autre date ; en cas d'acceptation de cette proposition de remplacement par le participant, celle-ci sera facturée selon les modalités initialement convenues pour la course annulée.



## b. Annulation par le participant

Toute annulation d'inscription doit être faite par courrier recommandé uniquement, à l'adresse suivante:  
Association GRENOBLE OUTDOOR AVENTURE - Ut4M - 9H Place Saint Bruno - 38000 Grenoble

### b.1. Annulation pour motif médical

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.

Toute demande de remboursement doit être envoyée au plus tard le 15 juin 2020, 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.

<b>Date d'envoi de la demande</b>	<b>Montant remboursé en pourcentage du montant de l'inscription*</b>
Avant le 31 mars 2020	80 %
Du 1er avril au 15 juin 2020	50 %

\* Montant du remboursement arrondi à l'euro supérieur

### **Après le 15 juin 2020 aucun remboursement n'est effectué.**

Dans l'hypothèse où la course annulée par le participant pour motif médical concernerait plusieurs personnes, seule la personne bénéficiaire du certificat médical pourra s'en prévaloir, les autres restant tenues de payer le prix de la course.

### b.2. Annulation sans motif

Si le participant annule sa participation, ou s'il ne se présente pas au départ de la course sans motif médical, et hors cas de force majeure tel que visé au présent Règlement, l'intégralité du prix fixé lui sera facturé ou, le cas échéant, restera acquise à Ut4M.

## 14. 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 éditées par la FFA.



Chaque coureur engagé sur l'une des courses de l'Ut4M à l'exception de l'Ut4M10 Trail du Cœur pour lequel l'organisation n'impose aucun matériel obligatoire, 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 (aucun gobelet n'est fourni sur les postes de ravitaillement pour boire les liquides (eau, coca ...))
- 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 strapping (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

Matériel	Ut4M 20	Ut4M 10
Gobelet personnel	•	•
Réserve d'eau	•	
Réserve alimentaire	•	
Couverture de survie	•	
Sifflet	•	
Téléphone mobile	•	
Bande élastique	•	
Veste avec capuche imperméable et respirante	•	
Buff ou casquette ou équivalent	•	
Fiche pour traitement médical en cours	•	•
Lampe principale avec pile de rechange	• (1)	
Lampe d'appoint		
Pantalon ou collant long		
Vêtement chaud manche longue (2nd couche)	• (1)	
Sur pantalon imperméable		
Bonnet		
Gants chauds et imperméables		

**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) Ce matériel est indispensable pour l'étape Ut4M 20 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 1re 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.



## 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.

Des poubelles de tri sont disposées en grand nombre sur le 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.

## 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 :

- Ut4M 20 Vercors : 7 heures
- Ut4M 20 Taillefer : 7 heures
- Ut4M 20 Belledonne : 7 heures
- Ut4M 20 Chartreuse : 7 heures
- Ut4M 10 Trail du Cœur : 2 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'Ut4M.

## 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 19 juillet 2020 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 19 juillet 2020 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 désistant 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 Ut4M 20 Taillefer, Ut4M 20 Belledonne et Ut4M 20 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 30mn 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 Ut4M 20 Vercors, Ut4M 20 Taillefer et Ut4M 20 Belledonne**

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 30 mn 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)



- 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
- Être 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 :

<b>Manquement au règlement</b>	<b>Pénalisation – Disqualification</b>
Absence de matériel obligatoire de sécurité	Disqualification immédiate ou pénalité de 5 heures 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 de 5 heures
Jet de détritrus (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 de 5 heures
Triche (ex : utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard...)	Disqualification immédiate
Défaut de dossard visible ou de chasuble portée	Pénalité de 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'EPREUVE 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. ANNULATION EN CAS DE FORCE MAJEURE

### • Définition de la force majeure

Est considéré comme un cas de force majeure tout événement échappant au contrôle de l'organisateur, raisonnablement imprévisible lors de l'inscription à la course, dont les effets ne peuvent être évités par des mesures appropriées et qui empêche l'exécution de son obligation par l'organisateur, conformément à l'article 1218 du Code civil.

Seront également considérés comme des cas de force majeure, sans que l'organisateur n'ait à établir que l'événement en cause présente les caractères définis au paragraphe précédent, les événements suivants : conditions météorologiques empêchant la pratique de la course à pied en compétition (alerte météorologique classée orange ou rouge donnée par Météo France pour le site et les dates sur lesquelles la course doit se dérouler), catastrophes naturelles (séisme, tempête, incendie, ou autre) catastrophe d'origine humaine (explosion nucléaire) ou événements politiques majeurs (révolution, guerre, attentats), forçant l'organisateur à annuler l'évènement.

### • Avant le départ des courses

En cas de survenance d'un cas de force majeure, les droits d'inscription encaissés seront remboursés, à l'exception des 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 sous 120 jours à compter de la survenance du cas de force majeure.

Pour pouvoir bénéficier de ce remboursement le participant devra impérativement fournir à l'organisation un relevé d'identité bancaire (RIB) sous 30 jours à compter de la survenance du cas de force majeure.

Par exception à ce qui précède, l'Organisateur se réserve le droit de décaler (retarder ou avancer) le départ des courses, ou de modifier les parcours et les barrières horaires, sans que les coureurs puissent prétendre à aucune indemnisation ou aucun remboursement des frais d'inscription.

### • Pendant les courses

En cas de survenance d'un cas de force majeure après le départ de la course auquel le participant s'est inscrit 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 alors effectué.



## 26. 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.

## 27. 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, un classement général et des classements par catégories (homme et femme) sont établis. Les catégories d'âge Ut4M sont les suivantes : Espoir, Senior (FFA Senior – M0), Master 1 (FFA M1-M2), Master 2 (FFA M3-M4) et Master 3 (FFA M5-M6).

Les podiums Scratch, Senior Ut4M et Master 1 Ut4M voient récompenser les 3 premiers de la catégorie. Les podiums Espoir, Master 2 Ut4M et Master 3 Ut4M 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.

## 28. DROITS A L'IMAGE

Tout participant a connaissance du caractère public de la course auquel il s'inscrit, au moment de l'inscription, comme au moment où se déroule la course.

Par conséquent, tout participant autorise l'organisateur à diffuser l'image qui a été prise de lui durant la course, sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier



et pour une durée de dix ans. Ainsi, tout participant cède à l'organisateur le droit d'utiliser et d'exploiter son image, par reproduction et/ou représentation de celle-ci aux fins suivantes :

- Toute diffusion d'un reportage, d'une photographie, ou d'une capture vidéo, sur un service de communication audiovisuelle ainsi que sur les chaînes de télévisions françaises ou étrangères, et sur tout autre média ;
- Toute réalisation et diffusion d'une bande annonce, d'un générique, d'un bonus, d'un best-of, ou d'un making-of ;
- Toute promotion ou présentation de l'activité de l'organisateur ;
- Toute commercialisation de produits secondaires et dérivés

Tout participant renonce donc 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,.

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

## 29. PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

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.



## 1. ORGANISATION

The association **GRENOBLE OUTDOOR ADVENTURE**, hereafter referred to as **The Organiser**, is organising the Ultra Tour 4 Massifs (Ut4M) on July 16 to 19, 2020.

## 2. EVENTS

Ut4M comes in 14 different races (including one for children). These rules apply to the following 5 versions:

- **Ut4M 20 Vercors**, a mountain race, starts in Seyssins following thereafter the same route as the Ut4M 160 Xtrem towards the arrival line in Lans en Vercors, with about 21 km and a cumulated ascent of around 1700 meters (at altitudes between 200 m and 2000 m). It is a solo single-stage race with time limitation. The start time is set for July 16 at 8 am (for information purposes only, may be subject to change).
- **Ut4M 20 Taillefer**, a mountain race, starts in La Morte following thereafter the same route as the Ut4M 160 Xtrem towards the arrival line in Rioupérroux, with about 21 km and a cumulated ascent of around 1500 meters (at altitudes between 500 m and 2500 m). It is a solo single-stage race with time limitation. The start time is set for July 17 at 10 am (for information purposes only, may be subject to change).
- **Ut4M 20 Belledonne**, a mountain race, starts in Rioupérroux following thereafter the same route as the Ut4M 160 Xtrem till La Croix de Chamrousse, then local trails towards the arrival line in Recoign with about 21 km and a cumulated ascent of around 1500 meters (at altitudes between 500 m and 2500 m). It is a solo single-stage race with time limitation. The start time is set for July 18 at 10 am (for information purposes only, may be subject to change).
- **Ut4M 20 Chartreuse**, a mountain race, starts in Le Sappey en Chartreuse following thereafter the same route as the Ut4M 160 Xtrem towards the arrival line in Grenoble, with about 20 km and a cumulated ascent of around 500 meters (at altitudes between 200 m and 1400 m). It is a solo single-stage race with time limitation. The start time is set for July 18 at midnight (for information purposes only, may be subject to change).
- **Ut4M 10 Trail du Cœur**, semi-urban race following for a large part "Grande Randonnée" trails of the Alps and local trails traced by the SIPAVAG, but also the streets of Grenoble, with about 10 km and a cumulated ascent of around 300 meters. It is a solo single-stage race with time limitation. The start time is set for July 19 at 2 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 2000 or before) categories are invited to participate to the Ut4M races for which these rules apply.



### 3. SUMMARY OF AGE CATEGORIES 2020

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

Category	Code	Year of birth
Masters	MA	1985 and before
Seniors	SE	1986 à 1997
Espoirs	ES	1998 à 2000
Juniors	JU	2001 et 2002
Cadets	CA	2003 et 2004
Minimes	MI	2005 et 2006
Benjamins	BE	2007 et 2008
Poussins	PO	2009 et 2010
École d'Athlétisme	EA	2011 à 2013

Master category details

Category	Code	Year of birt
Masters	M0	1981 - 1985
	M1	1976 - 1980
	M2	1971 – 1975
	M3	1966 – 1970
	M4	1961 – 1965
	M5	1956 – 1960
	M6	1951 – 1955
	MH	1950 et avant

### 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 25 km. These supply stations are marked on the road book provided by the organization on the website.

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, 2000 (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 8, 2020 for every Ut4M races concerned by these regulations. 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

- **Ut4M 20:**  
20 euros per runner (increased by 5 € after January 31, 2020 , by 10 € after March 31, 2020 and by 15 € after May 31, 2020)  
Same price for Ut4M 20 Vercors, Ut4M 20 Taillefer, Ut4M 20 Belledonne et Ut4M 20 Chartreuse
- **Ut4M 10:**  
10 euros per runner (increased by 5€ in case of on site registration)

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 a specific medical certificate (\*).

(\*) just after registration, each runner will receive a confirmation mail with the official medical certificate form attached.

This medical certificate authorizes the practice of running in competition.

It must be 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 (July 16, 2020).



The runner must upload it on his runner's space within 2 months following his registration and, for the runner registered after May 10, 2020, before July 10, 2020 (the organization does not accept medical certificates sent by email or by mail).

Failing receipt of the medical certificate on this date, registration will be canceled without refund.

The medical certificate will be kept 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 invited to upload his medical certificate directly on DokeOp website. Once the medical certificate or license is loaded, the organization verifies its compliance and validates it. No acknowledgment of receipt and validation is sent. We invite you to check the progress of your registration on the site : <http://ut4m.reg.livetrail.net/consult.php>

## 11. RACE NUMBERS

Ut4M race participants will receive a classic paper bib. We draw your attention to the fact that we do not provide safety pins to hang the bib.

The bibs will be given at the race village in Grenoble for all events, according to the following schedule:

- For Ut4M 20 Vercors Wednesday July 15, 2020 from 2pm to 8pm,
- For Ut4M 20 Taillefer Thursday July 16, 2020 from 2pm to 8pm,
- For Ut4M 20 Belledonne, Friday July 17, 2020 from 2pm to 8pm,
- For Ut4M 20 Chartreuse, Saturday July 18, 2020 from 2pm to 8pm,
- For Ut4M 10 Trail du Cœur, Saturday July 18 from 9am to 12am

If a runner participates in several Ut4M races, 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. COOLING OFF PERIOD

Ut4M offer leisure services to be provided on a specified date or within a specified time period. According to article L221-28 (12) of the French consumer code, no cooling off period applies to leisure services of this type and accordingly, the participant acknowledges that they do not benefit from any cooling off period with respect to registrations made via the website <https://ut4m.fr/fr>

## 13. CANCELLATION OF REGISTRATION

### a. Cancellation by Ut4M

Ut4M may cancel the race for which the participant is registered at its sole discretion and for any reason.

If Ut4M cancels the race, participants will not be liable for the race fees and will be refunded any fees they have already paid.

Ut4M may offer an alternative race on a different date. If the participant decides to participate in an alternative race proposed by Ut4M, they will be charged the race fee for the cancelled race.

### b. Withdrawal by the participant

Requests for refunds must be made in writing, by registered letter to the following address:  
Association GRENOBLE OUTDOOR AVENTURE - Ut4M - 9H Place Saint Bruno - F 38000 Grenoble

#### b.1. Withdrawal for medical reasons

If the participant withdraws from the race, refund of the race fee is only possible

- in the case of accident, serious illness or death of the participant
- hospitalisation due to serious illness, or death, of the participants spouse, partner, parent or child.

No other reason will be taken into account and no additional offer of paid cancellation insurance is offered by the organization or any other insurance company.

In case of accident or serious illness of the participant, it is necessary to provide a medical certificate attesting the contraindication to participate in the race. Any other cause of cancellation must be justified by a certificate issued by the competent authority.

Any request for reimbursement must be sent no later than June 15, 2020, postmarked, accompanied by the original of the medical certificate. Requests are processed within two months of the event.

In case of cancellation request, the refund of the fees paid for registration will be made according to the following conditions:

<b>Date of the registered letter (as postmarked)</b>	<b>Amount refundable*</b>
Before March 31 2020	80 %
Between April 1 2020 and June 15 2020 inclusive	50 %

\* Amount of refund rounded up to the euro

**After June 15th, no refund will be made.**



Refunds will only be made for the race fees of the person named on the medical (or other) certificate provided, or to whom it applies directly. No refunds will be made to any other participants who may need or decide to withdraw from the race as a consequence of that person's withdrawal.

#### b.2. Withdrawal without motive

If the participant cancels his participation, or if he does not appear at the start of the race for no medical reason, and except in case of force majeure as referred to in these Regulations, the full price will be charged or, where applicable where appropriate, will remain with Ut4M.

## **14. EQUIPEMENT**

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 the Ut4M races with the exception of the Ut4M 10 Trail du Coeur for which the organization does not impose any mandatory equipment, must carry throughout the whole race all the mandatory equipment described below.

### **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.
- Buff, Cap or equivalent
- 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	Ut4M 20	Ut4M 10
Personal cup	•	•
Water supply	•	
Food Supply	•	
Blanket	•	
Whistle	•	
Mobile phone	•	
Self-adhesive bandage	•	
Waterproof and breathable jacket with hood	•	
Buff or Cap	•	
Document for ongoing medical treatment	•	•
Main lamp with spare batteries	• <sup>(1)</sup>	
Secondary lamp		
Trousers or running tights		
Warm long-sleeved clothing (second layer)	• <sup>(1)</sup>	
Waterproof over trousers		
Winter Hat		
Warm and impermeable gloves		

**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) For Ut4M 20 Chartreuse stage 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.



## 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.

Sorting bins are placed in large numbers on the refueling station and must be used.

Any participant seen throwing his trash on the course will be disqualified. Each participant agrees to sign the race charter when removing his bib, a charter that reminds him of his obligation to keep all his trash on him and to throw it into a sorting bin.

## 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:

- Ut4M 20 Vercors: 7 hours
- Ut4M 20 Taillefer: 7 hours
- Ut4M 20 Belledonne: 7 hours
- Ut4M 20 Chartreuse: 7 hours
- Ut4M 10 Trail du Cœur: 2 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, July 19, 2020 at 7pm. 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, July 19, 2020 at 7pm. 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 Ut4M 20 Taillefer, Ut4M 20 Belledonne and Ut4M 20 Chartreuse

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 30 minutes before departure time). No refund will be offered in case of delay of the runner for the last shuttle.

## 22. TRANSPORTATION BACK TO GRENOBLE

### Valid for Ut4M 20 Vercors, Ut4M 20 Taillefer and Ut4M 20 Belledonne

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 30 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)
- 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. CANCELLATION DUE TO DE FORCE MAJEURE

### • Definition of force majeure

A case of force majeure is considered to be any event beyond the control of the organiser, reasonably unpredictable when registering for the race, the effects of which cannot be avoided by appropriate measures and which prevents the fulfillment of its obligation by the organizer, in accordance with article 1218 of the French Civil Code.

Will also be considered as cases of force majeure, without the organizer having to establish that the event in question presents the characters defined in the previous paragraph, the following events: weather condi-



tions preventing the practice of running in competition (weather alert classified orange or red given by Météo France for the site and the dates on which the race must take place), natural disasters (earthquake, storm, fire, or other) man-made disaster (nuclear explosion) or political events major (revolution, war, attacks), forcing the organizer to cancel the event.

#### • Before the races

In the event of a case of force majeure, the registration fees collected will be reimbursed, with the exception of bank processing costs, meals, food purchases for refueling, emergency / security services, meteorological services, logistics costs ...

This refund will be made by transfer within 120 days from the occurrence of force majeure.

To qualify for this refund, the participant must provide the organisation with a bank account statement (RIB) within 30 days from the occurrence of force majeure.

By way of exception to the foregoing, the Organiser reserves the right to stagger (delay or advance) the start of races, or to modify course and time barriers, without the riders being entitled to any compensation or reimbursement of registration fees.

#### • During the races

In the event of a case of force majeure after the start of the race in which the participant has registered, the organiser may stop the race. In this case, the rider arriving on a point of supply or control will have to follow the instructions given by the volunteers and will have the obligation to respect them. No refund of registration will be made.

## 26. 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: Helicopter evacuations require payment, when performed by a private helicopter. The organisation will decide of the choice of evacuation and will systematically favour the safety of runners.*

The organisation 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.



## 27. 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 (FFA Senior – M0), Master 1 (FFA M1-M2), Master 2 (FFA M3-M4) et Master 3 (FFA M5-M6).

Scratch, Senior Ut4M et Master 1 Ut4M podium rewards the top three in the category Under 23, Master2 Ut4M and Master3 Ut4M 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.

## 28. IMAGE RIGHTS

Participants are advised of the public nature of the race from the time of their registration as at the moment of the race.

Participants hereby authorize the use, copying and publication of such any such images in any form, including in promotional and advertising materials worldwide for a period of 10 years. Thus, any participant gives to the organizer the right to use and exploit his image, by reproduction and / or representation of it for the following purposes:

- Any broadcast of a documentary including photographs and video captures on any audio-visual broadcasting service as well as television channels in France and worldwide and on any over media;
- Any creation and broadcast of trailers, credits, bonus materials, or compilations;
- Any kind of promotion or presentation of the activities of the Organiser;
- Sale or any form of commercialisation of any kind of merchandising.

More generally, participants waive any right of action they may have against the Organiser and their partners and approved media for any use made of their image. Only the organisation may transfer these image rights to media organizations, via an appropriate written authorization or licence.

## 29. COPYRIGHT PROTECTION

Ultra Tour des 4 Massifs® et Ut4M® are registered trademarks. Any communication about the event or the use of images of the event must be done in respect of the name of the event, trademarks and with the official agreement of the organisation.

## 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.