

Version du 10 juillet 2021

Sommaire

Bienvenue à Grenoble 3

Présentation des épreuves 4

Sécurité et balisage 6

Programme 7

Carte générale du parcours 9

Profils 10

Détail des sections 14

- Massif du Vercors 14
- Massif du Taillefer 18
- Massif de Belledonne 23
- Massif de la Chartreuse 29

Point de contrôle et services 33

- Ut4M 160 Challenge et Ut4M 40 Series 33
- Ut4M 160 Xtrem 35
- Ut4M 100 Master 36
- Ut4M 80 Challenge et Ut4M 20 Series 37

Respect de notre patrimoine naturel 39

Rendez-vous coureurs 40

Vagues de départ 43

Où nous retrouver 46

Où voir passer les coureurs 47

Bienvenue à Grenoble

Que cela fait plaisir de pouvoir vous écrire quelques mots, à vous coureurs et accompagnants. Cela signifie tellement pour toute l'organisation Ut4M !

Nous sommes heureux et ravis de pouvoir vous retrouver cet été en plein cœur de Grenoble, capitale des Alpes. Cette édition 2021 aura une saveur vraiment particulière car après cette période difficile, nous pouvons enfin vous dire : Bienvenue !

Cela fait plusieurs mois que nous peaufinons une édition haute en couleurs. Promis, nous faisons tout notre possible pour vous offrir un moment magique, récompense méritée après la privation de compétition depuis un an.

Ces moments de joie et de partage ne nous font pas oublier le contexte sanitaire actuel. Bien au contraire. C'est pourquoi nous réfléchissons à plusieurs scénarios sanitaires relatifs aux départs, ravitaillements, arrivées… Sans oublier l'ensemble des gestes barrières qui font désormais partie de notre quotidien.

Nous espérons que vous ressentez la même impatience que nous à l'idée de retrouver nos parcours, dans un cadre magique et sous un soleil magnifique !

Maintenant, à vous de vous préparer au mieux car cette nouvelle édition va piquer les jambes ! Mais pour votre plus grand bonheur !

L'équipe Ut4M

Présentation des épreuves



172 km pour 11330 m de dénivelé +
4 massifs traversés : Vercors, Taillefer, Belledonne et Chartreuse
Deux manières de participer : en solo en une fois (160 Xtrem) ou sur quatre jours (160 Challenge)

- Départ le jeudi 15 juillet à 8 h pour Ut4M 160 Challenge depuis Seyssins. Voir Ut4M40 pour les autres jours
- Départ le 16 juillet à 16 h pour Ut4M 160 Xtrem depuis Seyssins.
- Temps maximal : 51 h - Arrivée avant dimanche 18 juillet à 19 h.
- 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.



98,9 km pour 5930 m de dénivelé +
2 massifs traversés : Belledonne et Chartreuse
En solo

- Départ le samedi 17 juillet à 6 h depuis Saint-Martin-d'Uriage.
- Temps maximal : 37 h - Arrivée avant dimanche 18 juillet à 19h
- L'Ut4M 100 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.



42 km pour 2700 à 3400 m de dénivelé +
1 massif au choix : Vercors, Oisans, Belledonne ou Chartreuse
En solo

- **Ut4M 40 Vercors**
37,9 km, 2710 m de dénivelé, départ jeudi 15 juillet à 8 h depuis Seyssins, temps maximal : 12 h.
- **Ut4M 40 Taillefer**
49,3 km, 3420 m de dénivelé, départ vendredi 16 juillet à 7 h, depuis Vif, temps maximal : 13 h30.
- **Ut4M 40 Belledonne**
46 km, 2720 m de denivelé, départ le samedi 17 juillet à 7 h, depuis Livet-et-Gavet, temps maximal : 13 h.
- **Ut4M 40 Chartreuse**
42 km, 2700 m de dénivelé, départ dimanche 18 juillet à 7 h, depuis Saint-Nazaire-les-Eymes , temps maximal : 12 h.
- **Les Ut4M 40 Series** empruntent les mêmes sections que les Ut4M160.

* Les horaires sont susceptibles d'être modifiés.
Nous vous tiendrons informés par mail via nos réseaux sociaux.

Présentation des épreuves (suite)









20 km pour 600 à 1900 m de dénivelé + environ
1 massif au choix : Vercors, Taillefer, Belledonne ou Chartreuse
En solo

- **Ut4M 20 Vercors**
19 km, 1720 m de dénivelé, départ jeudi 15 juillet à 10 h, depuis Seyssins, temps maximal : 7 h.
- **Ut4M 20 Taillefer**
23,5 km, 1620 m de dénivelé, départ vendredi 16 juillet à 9 h, depuis La Morte, temps maximal : 8 h.
- **Ut4M 20 Belledonne**
19,8 km, 1920 m de denivelé, départ le samedi 17 juillet à 10 h, depuis Rioupéroux Salinière, temps maximal : 8 h.
- **Ut4M 20 Chartreuse**
17,2 km, 630 m de dénivelé, départ dimanche 18 juillet à 00 h, depuis Le Sappey en Chartreuse, temps maximal : 7 h.
- **Les Ut4M 20 Series** empruntent les mêmes sections que les Ut4M160.



10 km pour 300 m de dénivelé + environ
En solo

- Départ samedi 17 juillet à 14h depuis le camp de base de Grenoble
- Temps maximal : 2 h ; arrivée avant samedi 17 juillet à 16 h.
- L'Ut4M 10 Trail du Coeur est une course semi-urbaine, qui emprunte la fin du parcours de l'Ut4M160 Xtrem.



Courses enfant - En solo

- **Piste jaune pour les 4/5 ans - 400 m.** Départ dimanche 18 juillet à 10 h
- **Piste verte pour les 6/7 ans - 800 m.** Départ dimanche 18 juillet à 10h30.
- **Piste bleue pour les 8/9 ans - 1200 m.** Départ dimanche 18 juillet à 11 h.
- **Piste rouge pour les 10/11 ans - 1500 m.** Départ dimanche 18 juillet à 11h30.
- **Piste noire pour les 12/13 ans - 2100 m.** Départ dimanche 18 juillet à 12 h.
- Les courses enfants se déroulent à proximité de la base de vie de Grenoble et forment une boucle.

* Les horaires sont susceptibles d'être modifiés.
Nous vous tiendrons informés par mail via nos réseaux sociaux.

Sécurité et balisage

LA SÉCURITÉ, UNE PRIORITÉ ET UN ENGAGEMENT

Depuis toujours, la sécurité des coureurs, accompagnants et bénévoles est notre priorité. Cet aspect de l'organisation, pas souvent mis en avant, est pourtant crucial pour éviter drames ou blessures. C'est pour cela que l'organisation travaille sur ce sujet toute l'année.



Tout au long du parcours, vous retrouverez des postes et points de contact de sécurité, des postes de ravitaillement et aussi trois bases de vie.
30 professionnels de la montagne complètent l'organisation Ut4M pour la sécurisation du parcours et 40 professionnels de la santé composent l'équipe sécurité. Et comme le temps change et évolue rapidement en montagne, 8 itinéraires de repli sont prévus tout le long du parcours pour assurer votre sécurité durant le déroulé des épreuves.

BALISAGE

Il est composé de "jalons" (en rubalise) et, lorsque le risque de débalisage nous semble élevé, de peinture biodégradable et de peinture réfléchissante.
Les "jalons" sont composés de deux rubans, l'un orange fluo marqué Ut4M, l'autre jaune fluo avec une bande verticale réfléchissante et une bande horizontale hyper réfléchissante. Ils peuvent être accrochés à la végétation ou sur des piquets en bambou.

PROCÉDURE DE SECOURS

Vous êtes victime d'un accident ou témoin d'un accident :

1- Contactez les secours (PC sécurité) au +33 (0)6 52 76 35 88
- Ou rejoignez le point bénévole le plus proche (ravitaillement, point de contrôle...)
- Ou demandez à un autre coureur de prévenir les secours

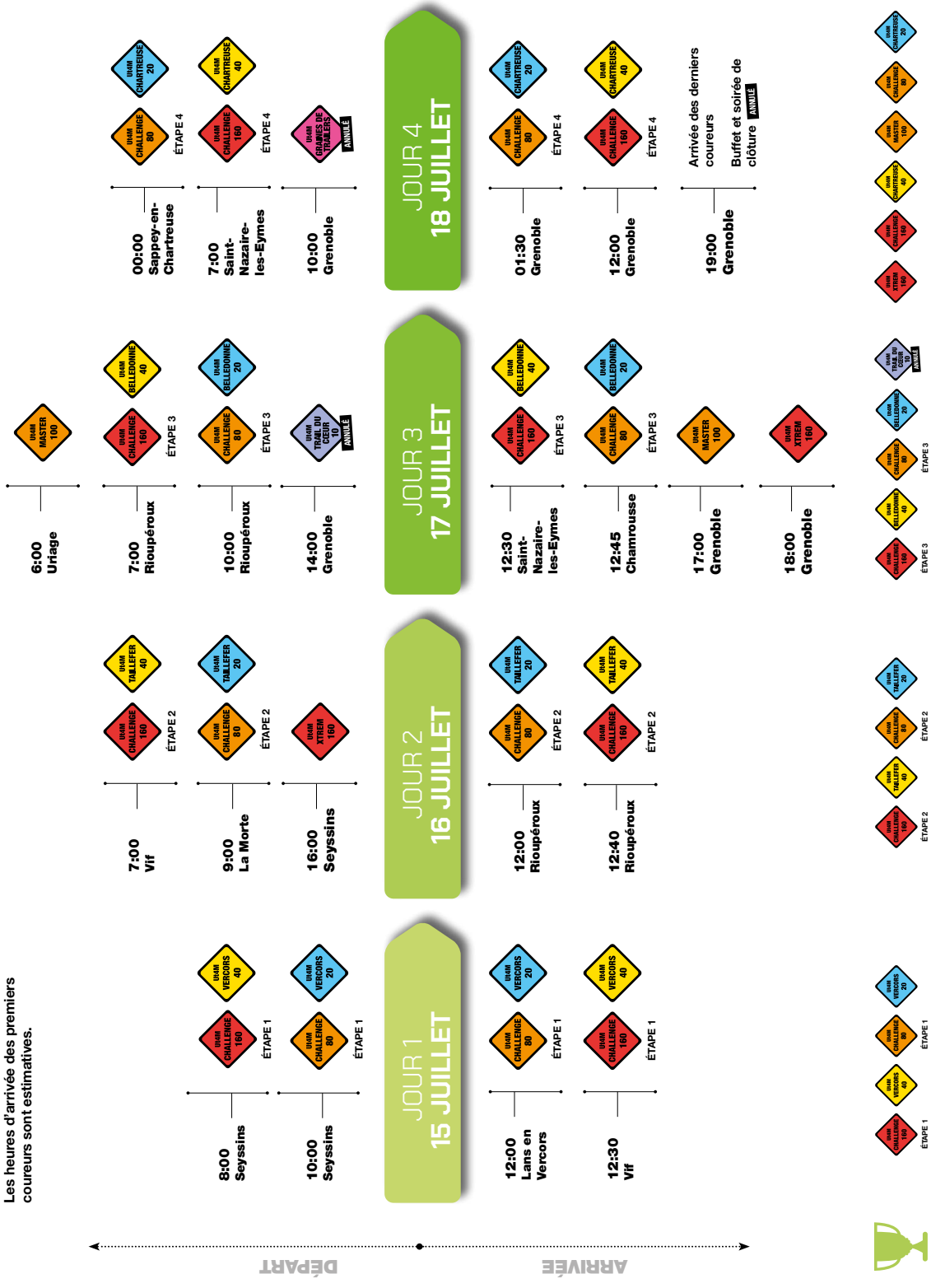
2 - Signalez votre position
- Par téléphone : dernier pointage, dernier ravitaillement...
- Par l'usage du sifflet si nécessaire

3 - Changez vos vêtements si possible, couvrez-vous
Utilisez votre couverture de survie si nécessaire :
forte chaleur = côté argenté à l'extérieur, froid intense = côté doré à l'extérieur

Le numéro de secours en montagne est le 112.

ULTRA tOUR DES 4 MASSIFS Ut4M

Programme général



LA 27e BRIGADE D'INFANTERIE DE MONTAGNE

PARTAGE VOS VALEURS

DE COURAGE
DE SOLIDARITÉ
D'ENGAGEMENT



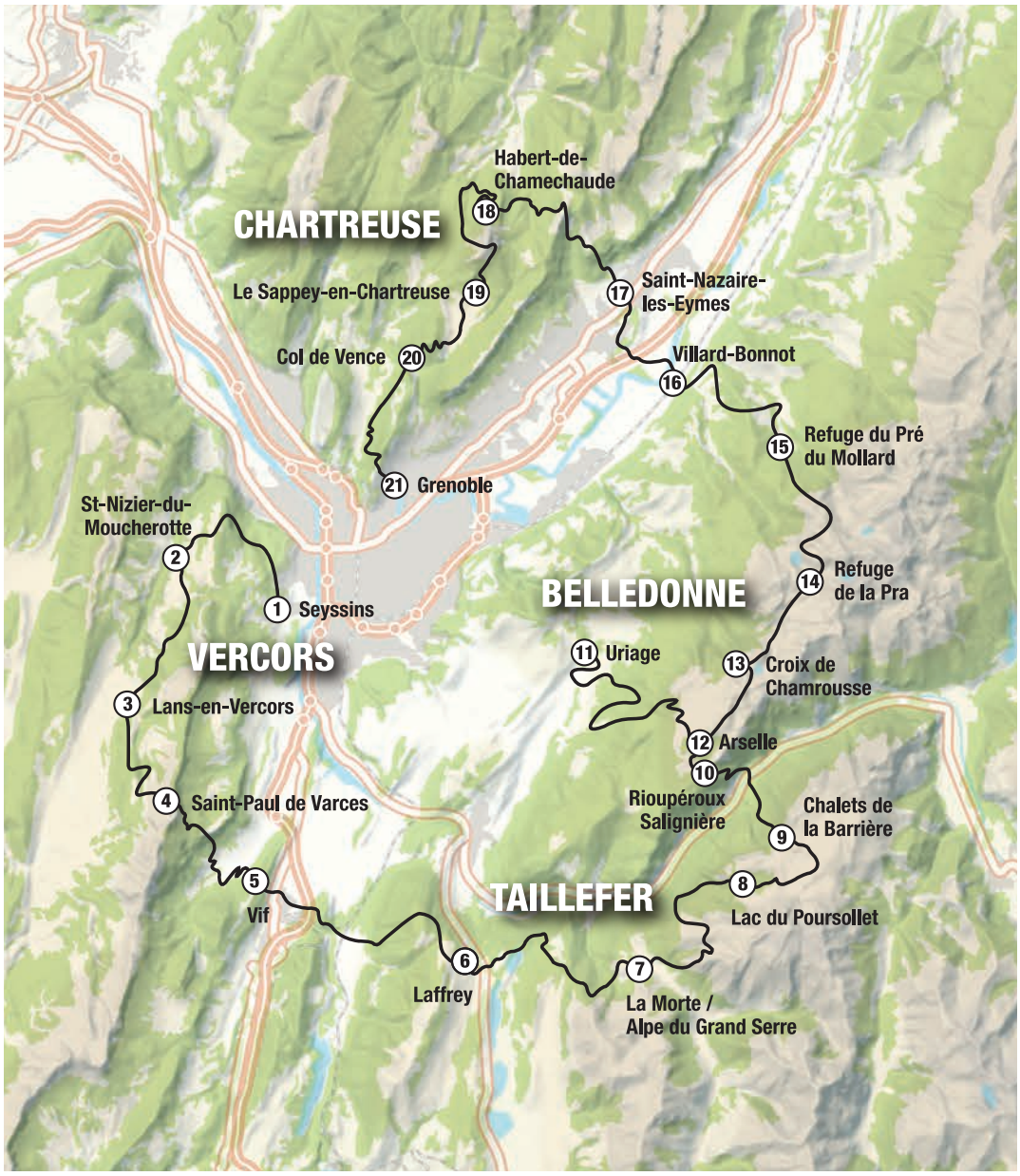
BELLE COURSE À CHACUN D'ENTRE VOUS
SUR LES SENTIERS DES 4 MASSIFS !

@27BIM

CRÉDIT PHOTO : UT4M/NACHO GREZ

Carte générale du parcours

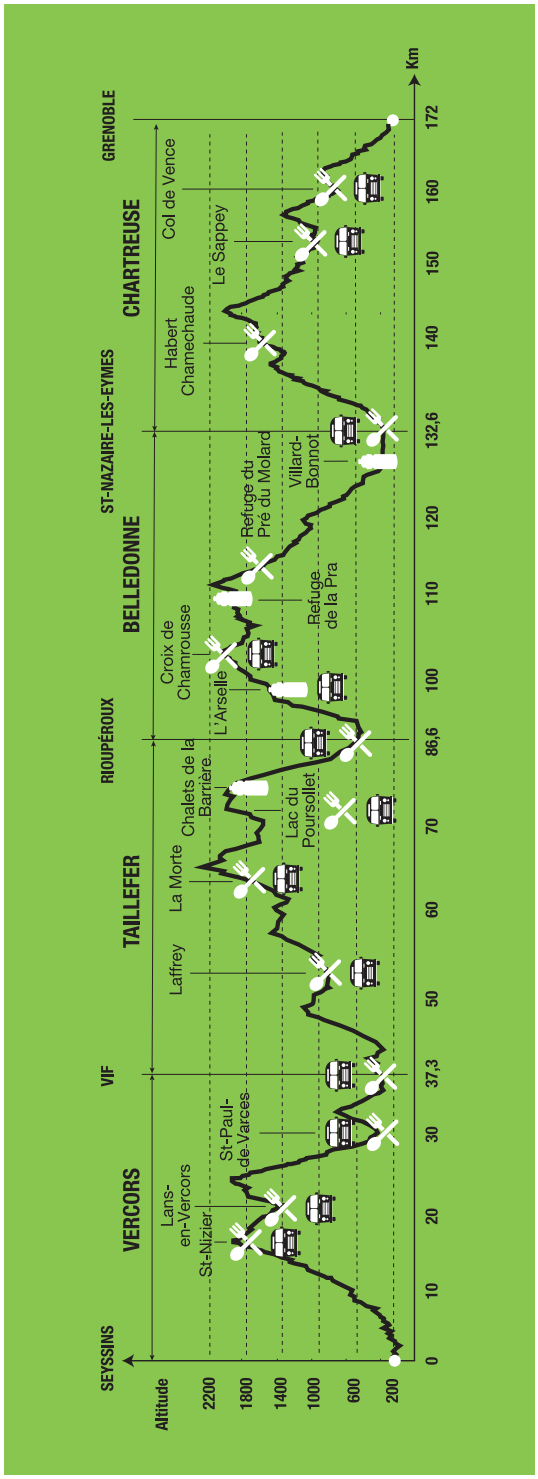
Cette carte générale vous permet d'un seul coup d'œil de connaître le parcours complet correspondant à l'Ut4M 160 Xtrem et l'Ut4M 160 Challenge.



Profils

Ut4M 160 XTREM

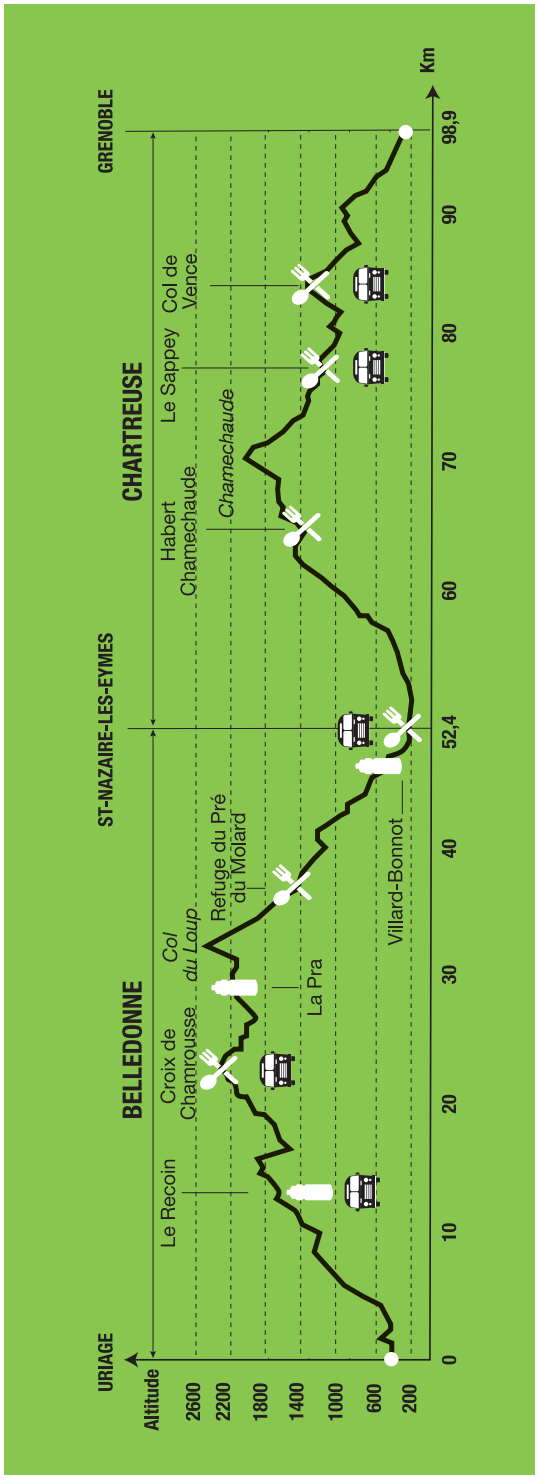
Se reporter aux sections de l'Ut4M 160 Challenge pour le détail du tracé.



Profils

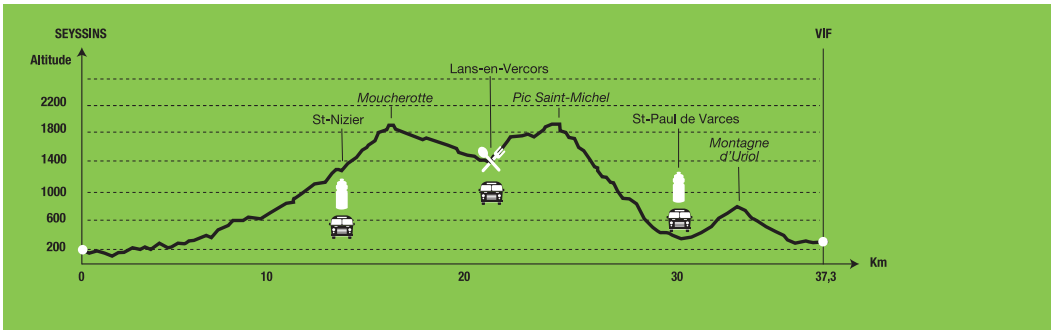
Ut4M 100 MASTER

Se reporter aux sections de l'Ut4M 160 Challenge, massifs de Belledonne et de la Chartreuse pour le détail du tracé.



Profils

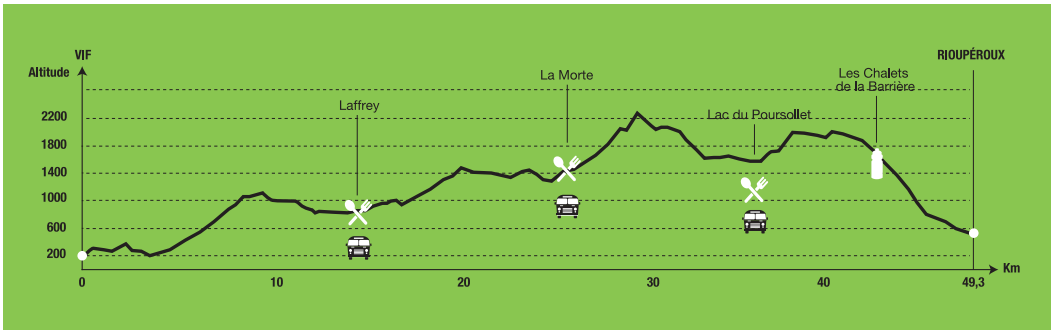
Ut4M 40 SERIES ET Ut4M 160 CHALLENGE



Ut4M VERCORS 40

Ut4M CHALLENGE 160

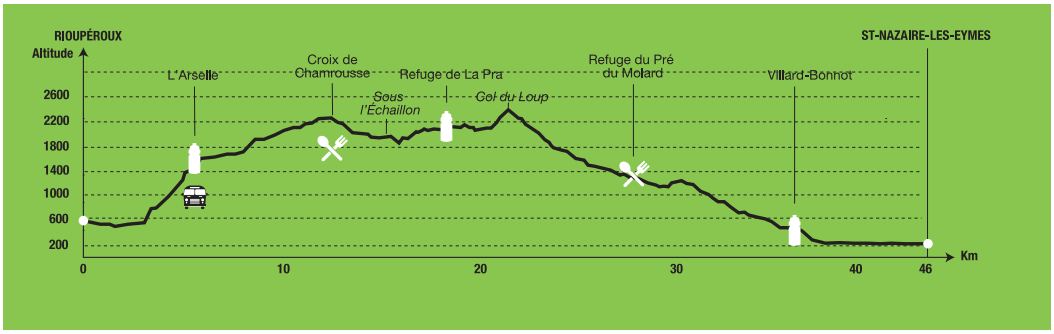
ÉTAPE 1



Ut4M TAILLEFER 40

Ut4M CHALLENGE 160

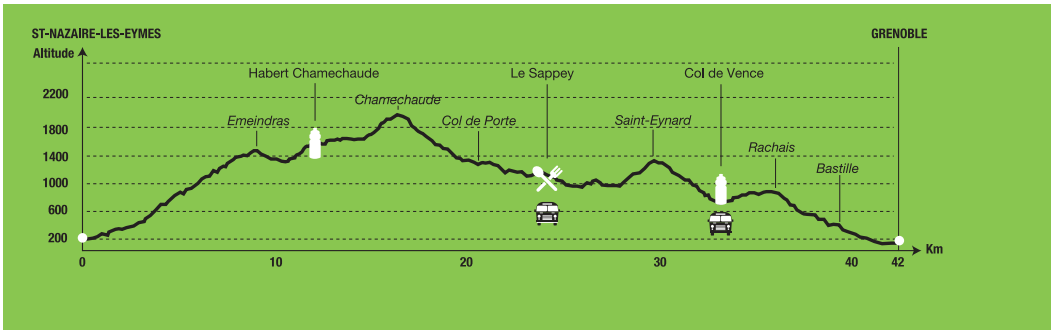
ÉTAPE 2



Ut4M BELLEDONNE 40

Ut4M CHALLENGE 160

ÉTAPE 3



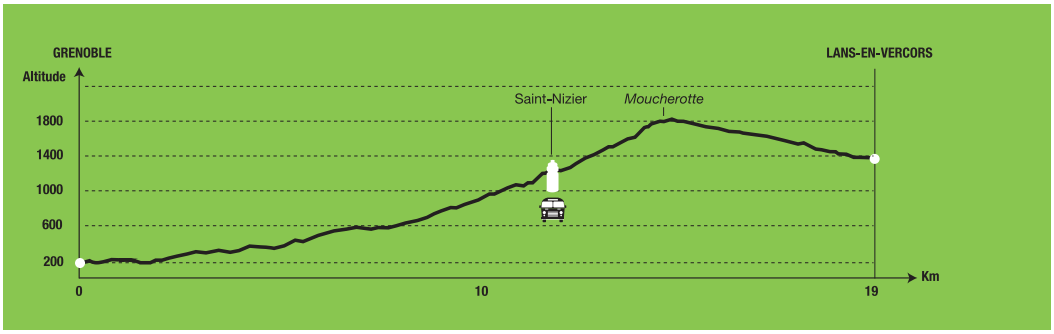
Ut4M CHARTREUSE 40

Ut4M CHALLENGE 160

ÉTAPE 4

Profils

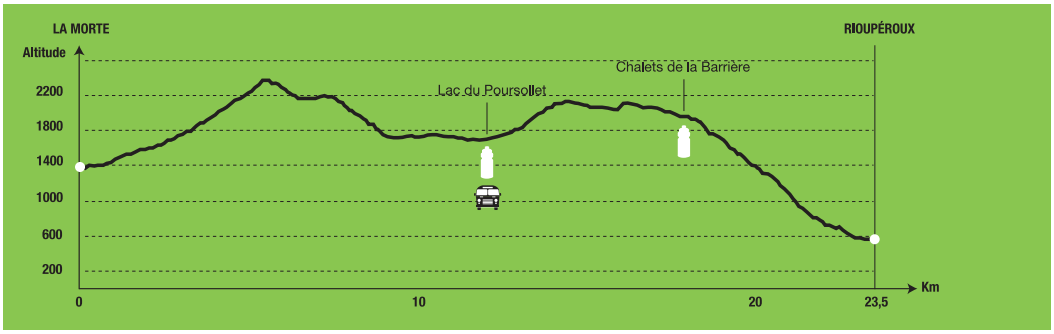
Ut4M 20 SERIES ET Ut4M 80 CHALLENGE



Ut4M VERCORS 20

Ut4M CHALLENGE 80

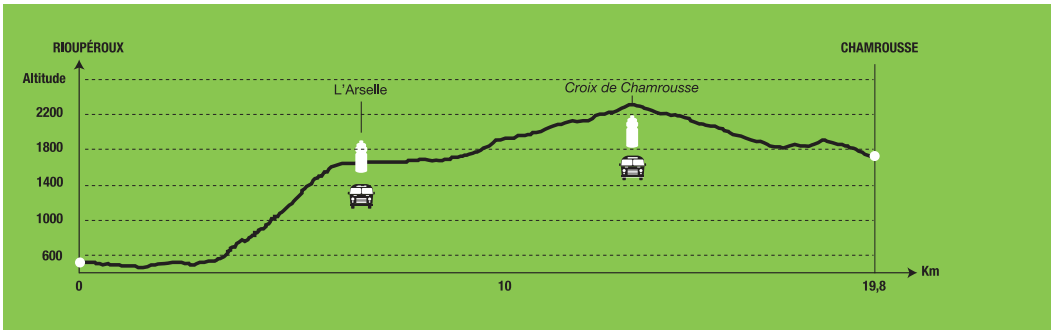
ÉTAPE 1



Ut4M TAILLEFER 20

Ut4M CHALLENGE 80

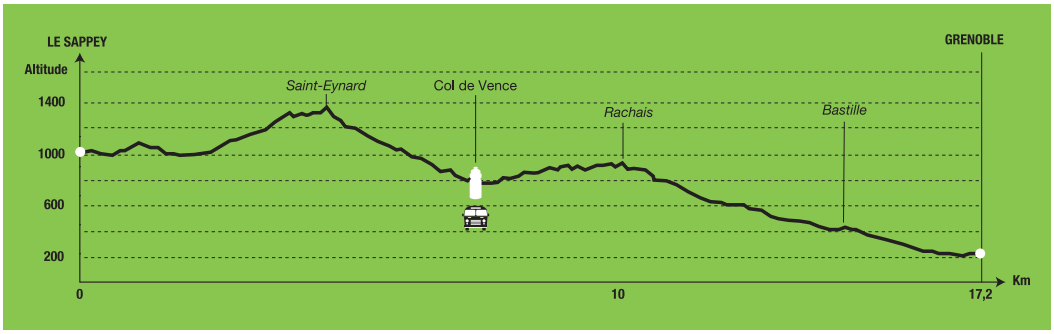
ÉTAPE 2



Ut4M BELLEDONNE 20

Ut4M CHALLENGE 80

ÉTAPE 3



Ut4M CHARTREUSE 20

Ut4M CHALLENGE 80

ÉTAPE 4

Détail des sections

MASSIF DU VERCORS

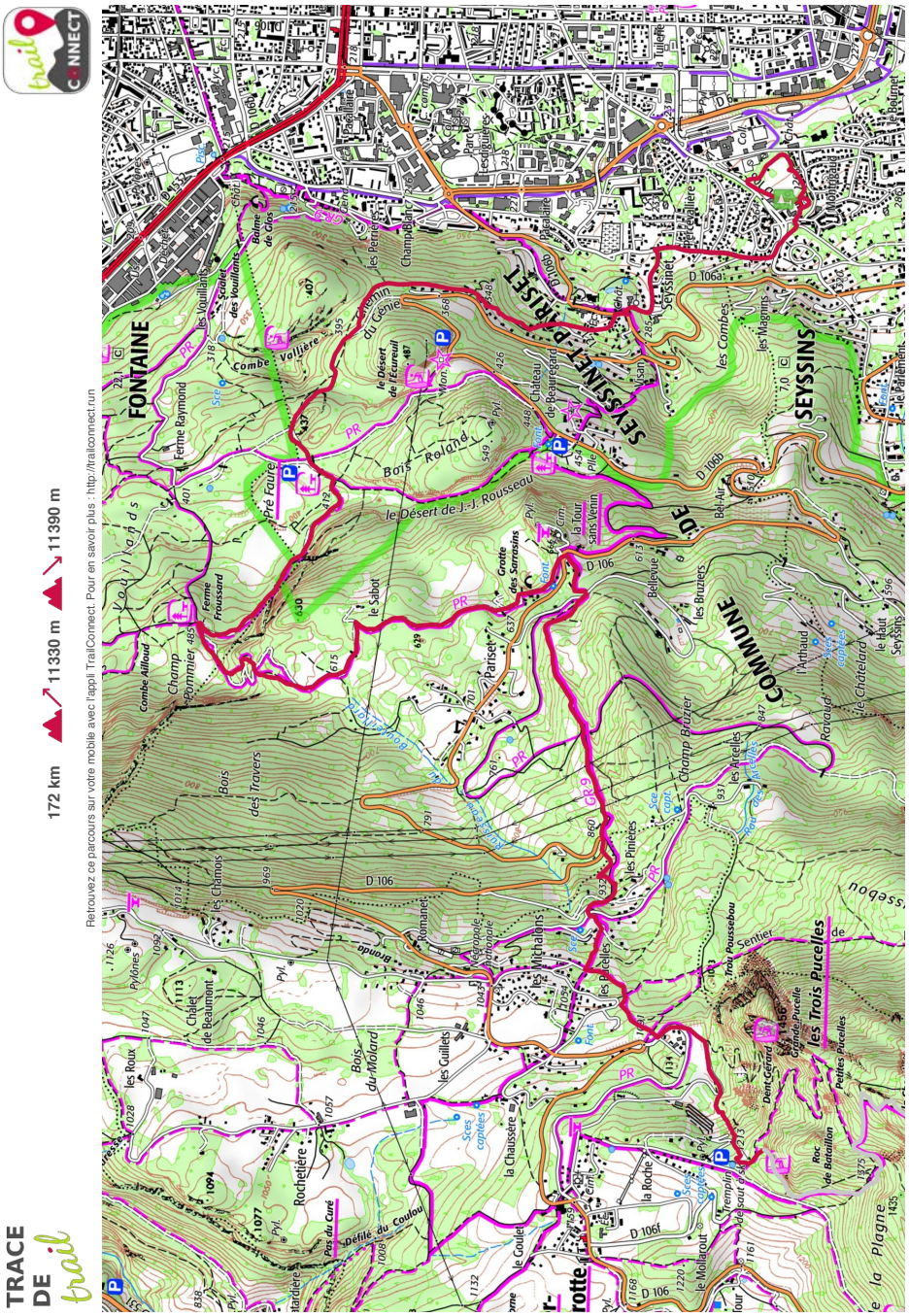
Section 1 : Seyssins → Saint-Nizier

Ut4M VERCORS 40

Ut4M CHALLENGE 160

ÉTAPE 1

Ut4M XTREM 160



Détail des sections (suite)

MASSIF DU VERCORS

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

Ut4M VERCORS 40

Ut4M CHALLENGE 160

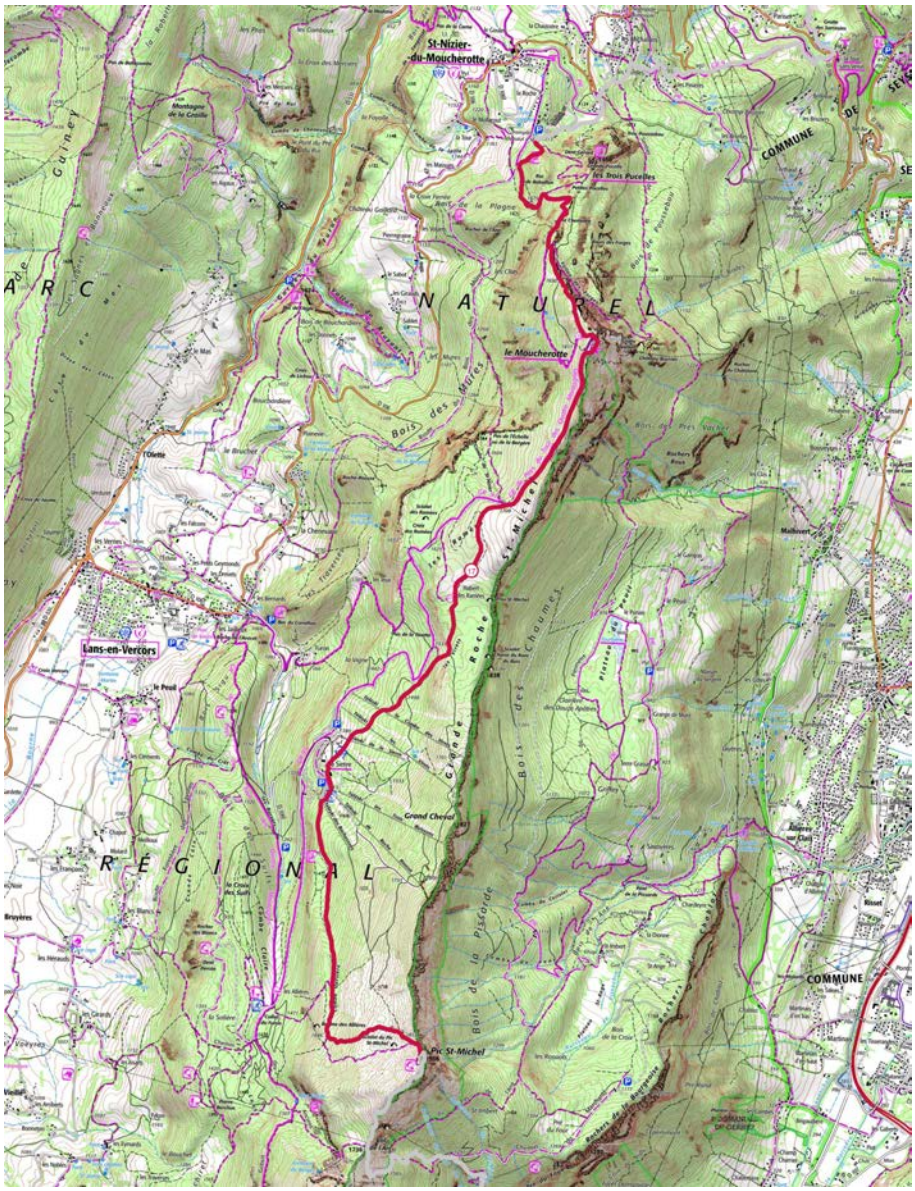
ÉTAPE 1

Ut4M XTREM 160

TRACE DE trail

172 km 11330 m 11390 m

Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : http://trailconnect.run



https://tracedetrail.com - ©IGN 2021. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

Détail des sections (suite)

MASSIF DU VERCORS

Section 3 : Lans-en-Vercors → Vif

Ut4M VERCORS 40

Ut4M CHALLENGE 160

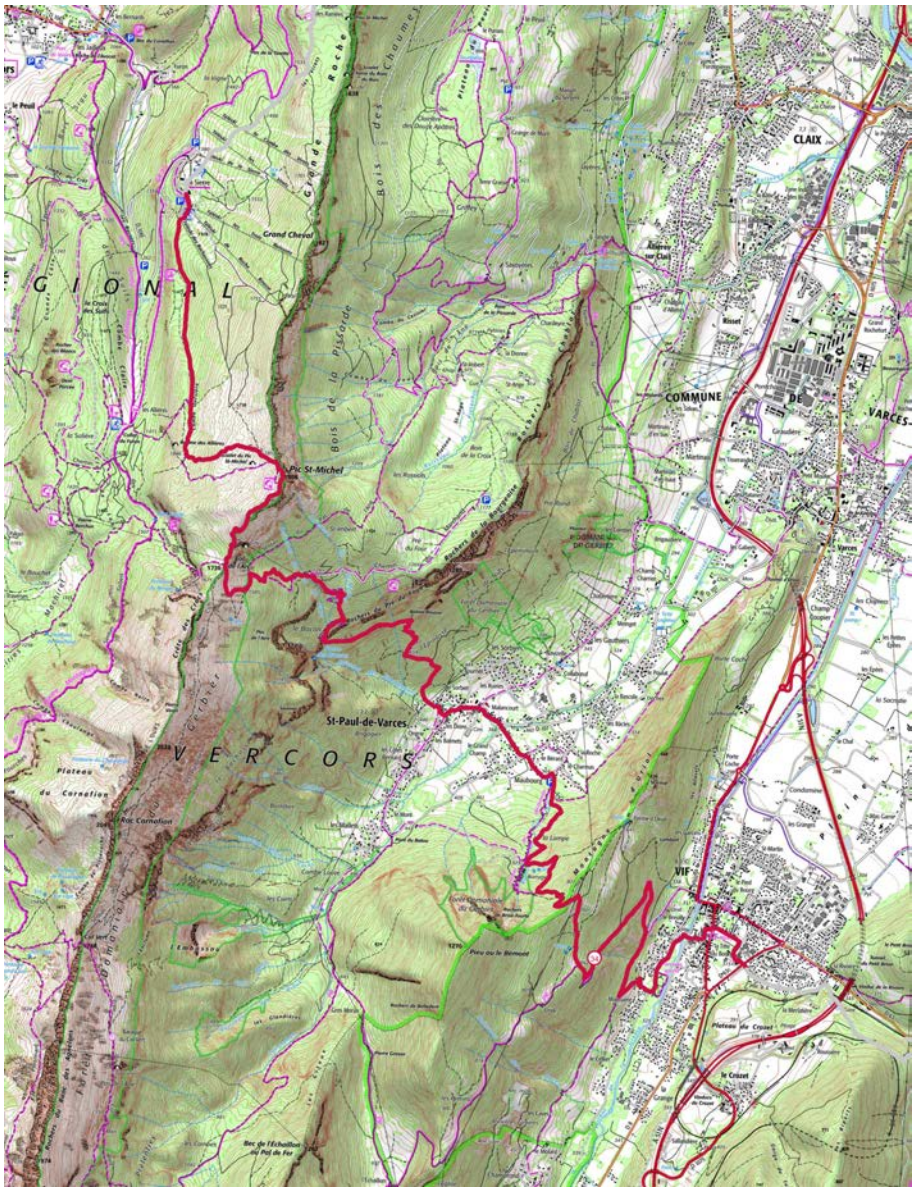
ÉTAPE 1

Ut4M XTREM 160

TRACE DE trail

172 km 11330 m 11390 m

Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : http://trailconnect.run



https://tracedetrail.com - ©IGN 2021. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

Détail des sections (suite)

MASSIF DU VERCORS

Ut4M VERCORS 20

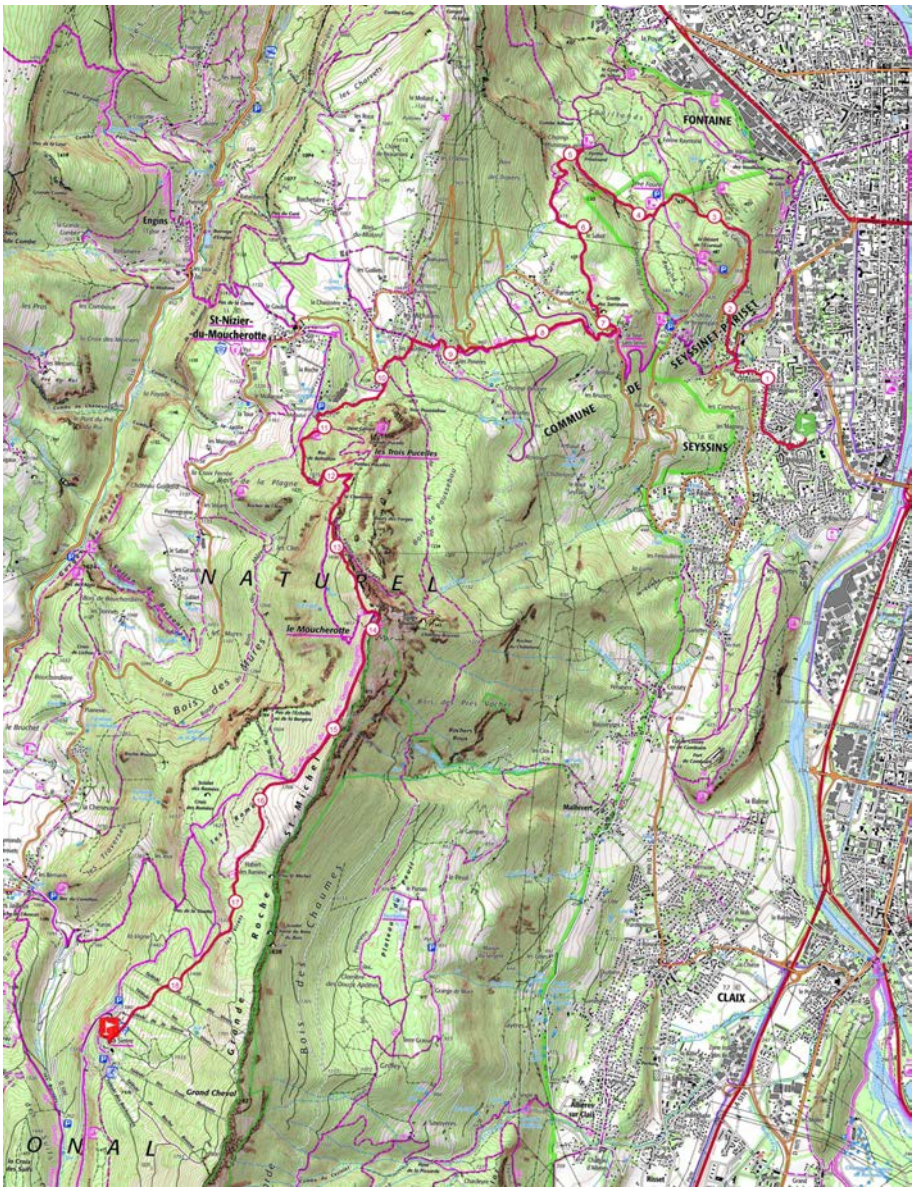
Ut4M CHALLENGE 80

ÉTAPE 1

TRACE DE trail

18.8 km 1720 m 560 m

Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : http://trailconnect.run



https://tracedetrail.com - ©IGN 2021. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

Détail des sections (suite)

MASSIF DU TAILLEFER

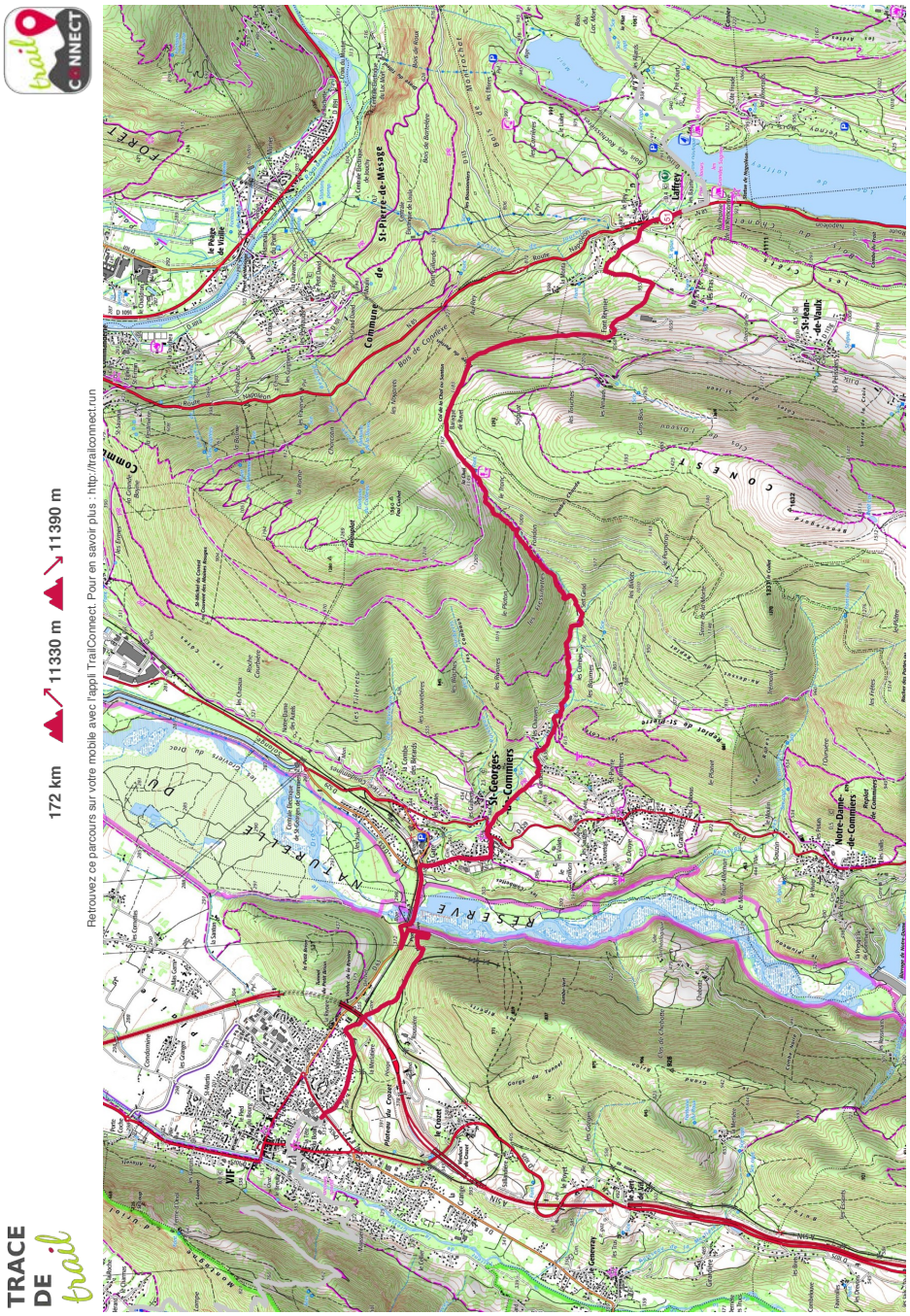
Section 4 : Vif ➔ Laffrey

Ut4M TAILLEFER 40

Ut4M CHALLENGE 160

ÉTAPE 2

Ut4M XTREM 160



Détail des sections (suite)

MASSIF DU TAILLEFER

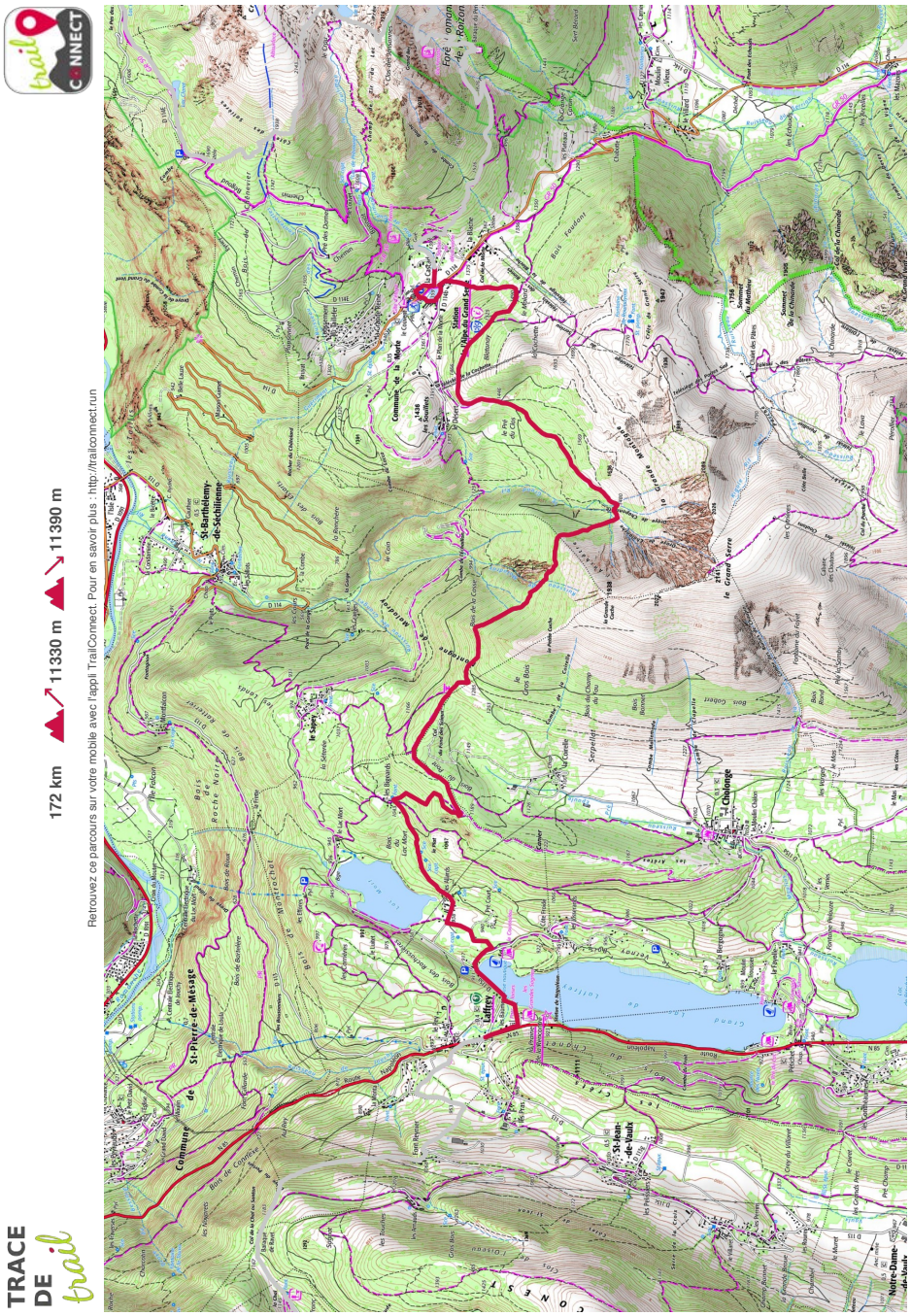
Section 5 : Laffrey ➔ La Morte

Ut4M TAILLEFER 40

Ut4M CHALLENGE 160

ÉTAPE 2

Ut4M XTREM 160



Détail des sections (suite)

MASSIF DU TAILLEFER

Section 6 : La Morte ➔ Lac du Poursollet

Ut4M TAILLEFER 40

Ut4M CHALLENGE 160

ÉTAPE 2

Ut4M XTREM 160

TRACE DE trail

172 km 11330 m 11390 m

Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : http://trailconnect.run



https://tracedetrail.com - ©IGN 2021. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

Détail des sections (suite)

MASSIF DU TAILLEFER

Section 7 : Lac du Poursollet ➔ Chalets de la Barrière –> Rioupéroux/La Salinière

Ut4M TAILLEFER 40

Ut4M CHALLENGE 160

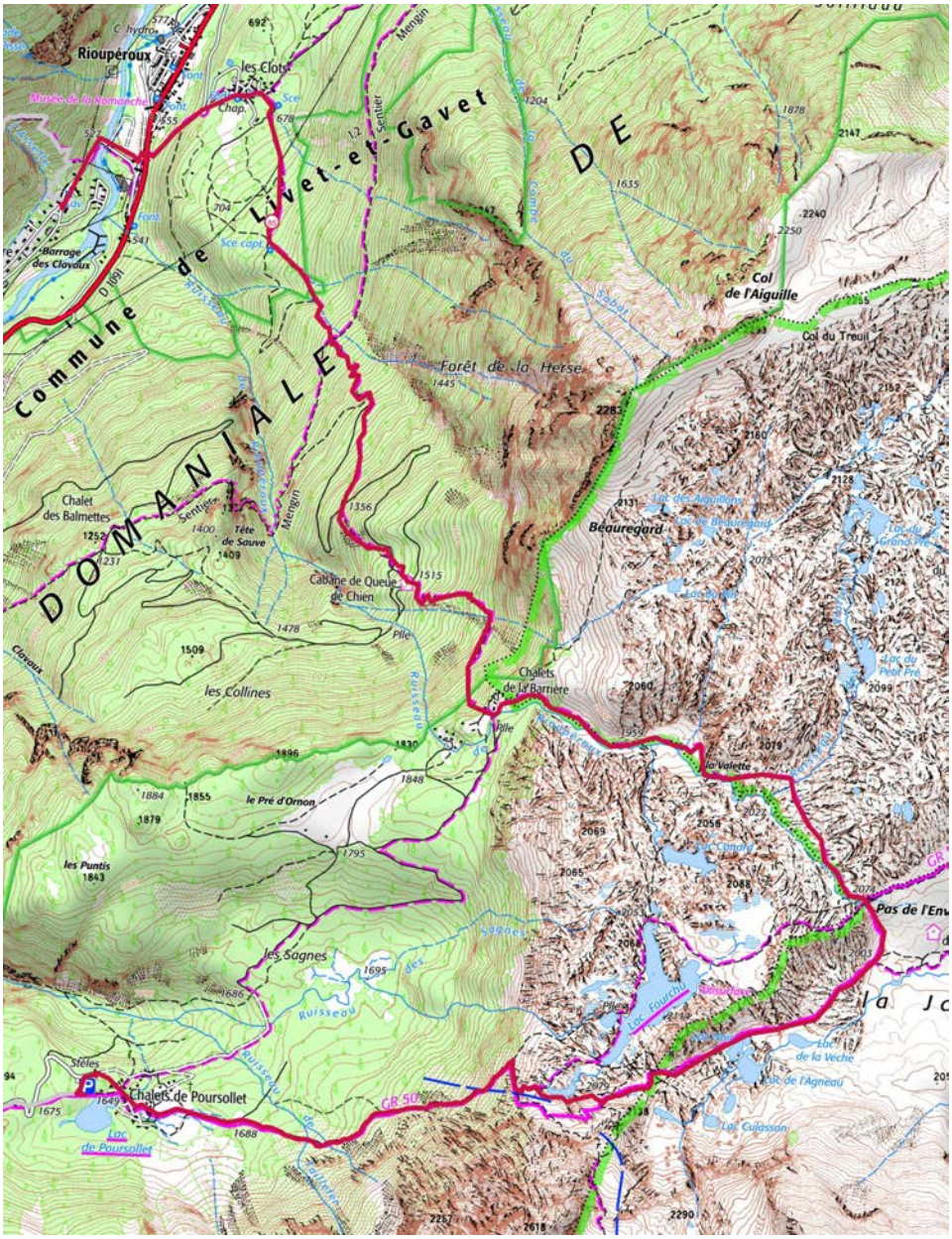
ÉTAPE 2

Ut4M XTREM 160

TRACE DE trail

172 km 11330 m 11390 m

Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : http://trailconnect.run



https://tracedetrail.com - ©IGN 2021. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

Détail des sections (suite)

MASSIF DU TAILLEFER

Ut4M TAILLEFER 20

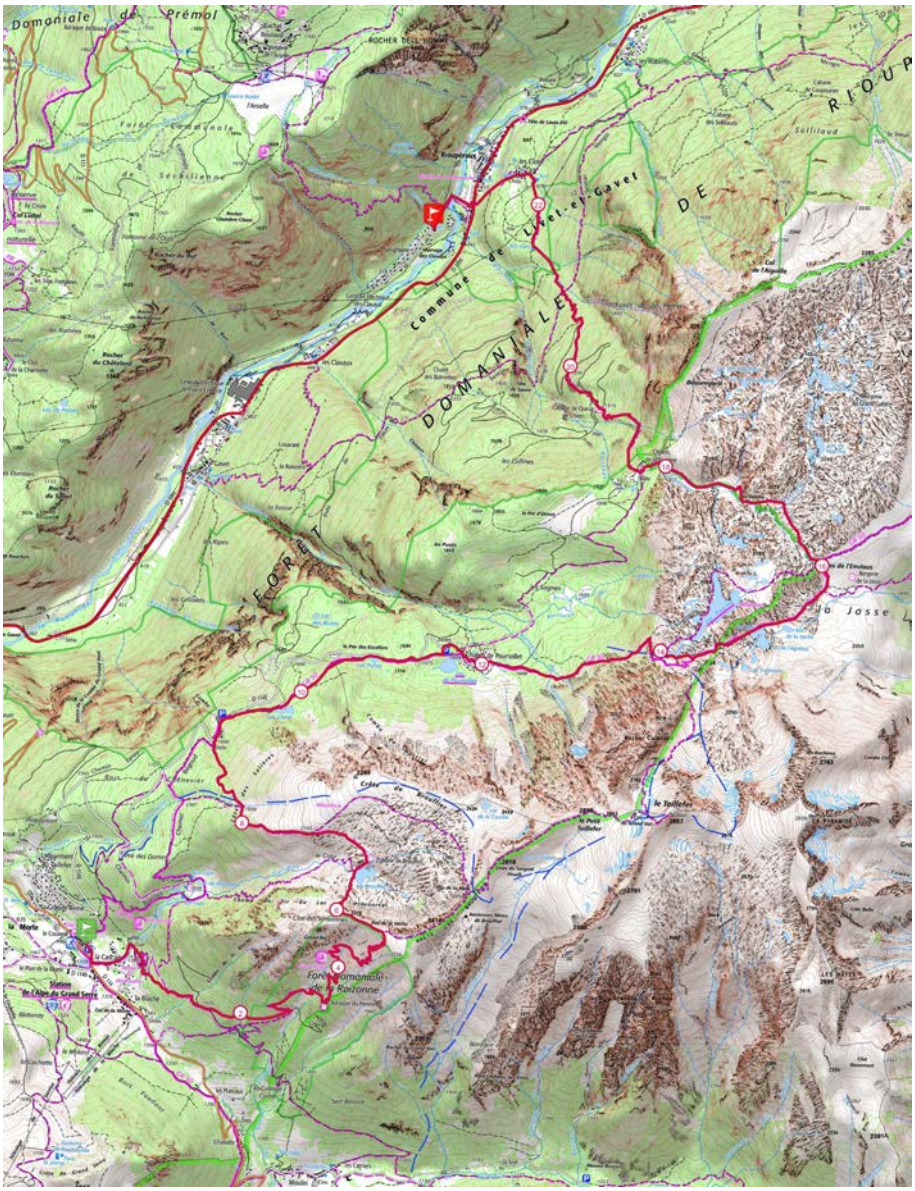
Ut4M CHALLENGE 80

ÉTAPE 2

TRACE DE trail

23.5 km 1620 m 2430 m

Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : http://trailconnect.run



https://tracedetrail.com - ©IGN 2021. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

Détail des sections (suite)

MASSIF DE BELLEDONNE

Section 8 : Rioupéroux/La Salinière ➔ Croix de Chamrousse

Ut4M BELLEDONNE 40

Ut4M CHALLENGE 160

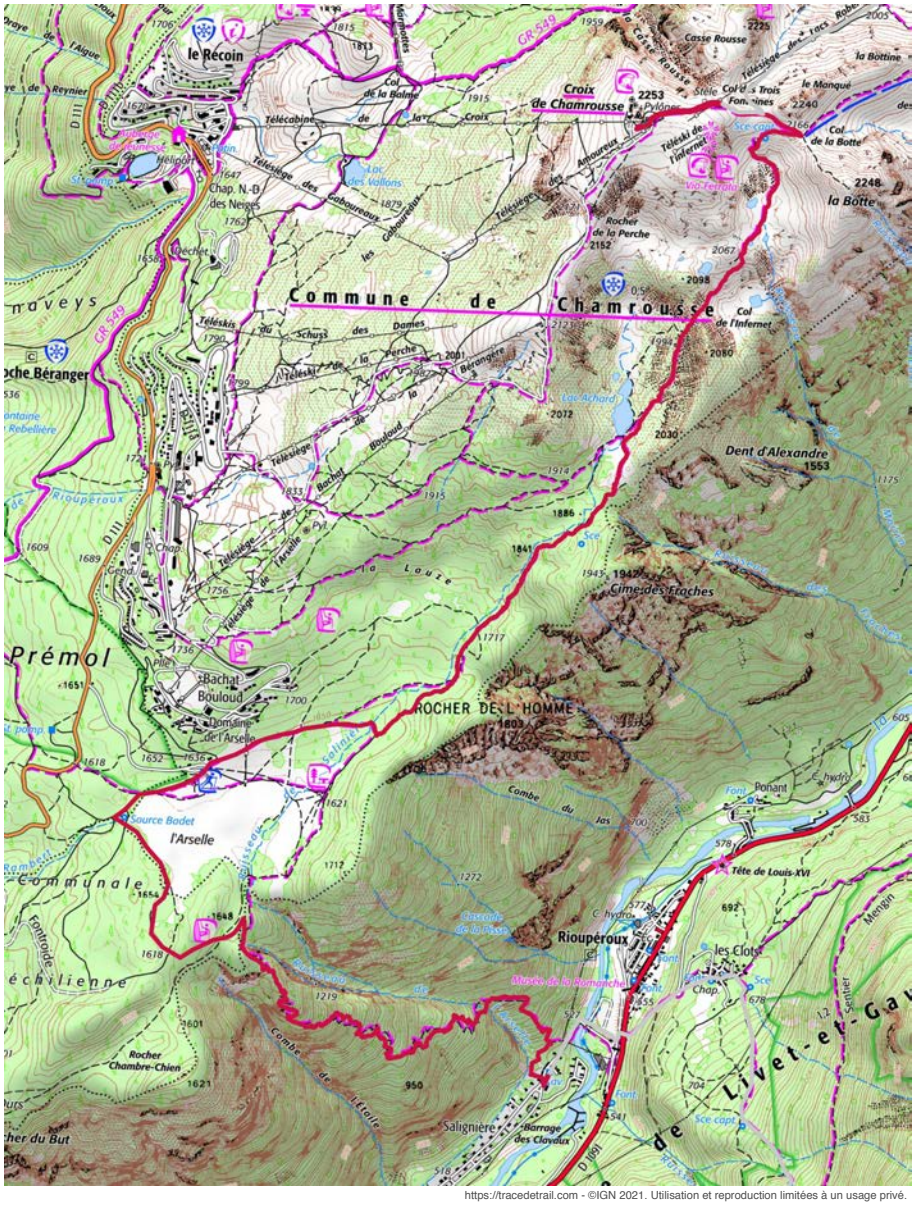
ÉTAPE 3

Ut4M XTREM 160

TRACE DE trail

172 km 11330 m 11390 m

Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : http://trailconnect.run



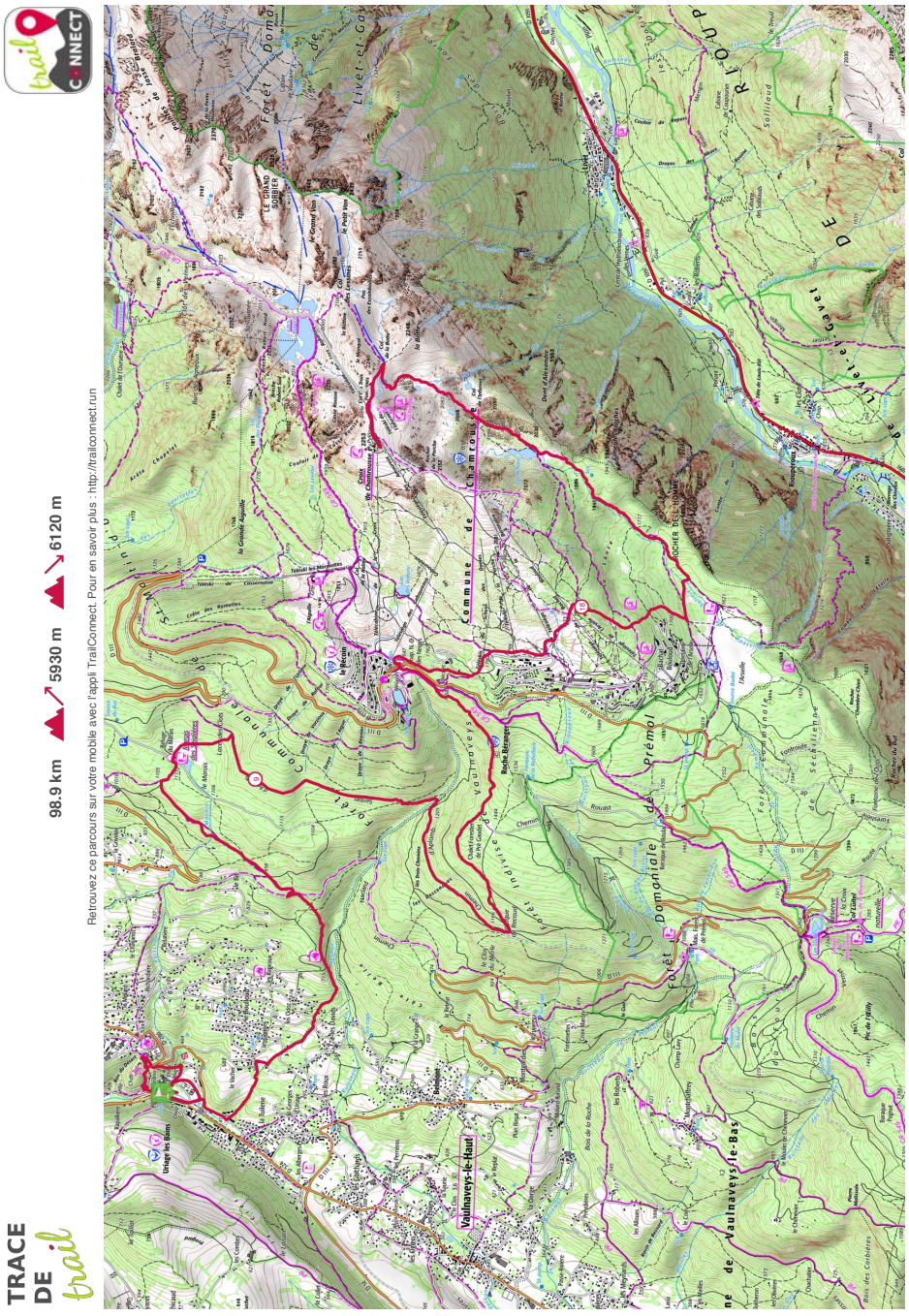
https://tracedetrail.com - ©IGN 2021. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

Détail des sections (suite)

MASSIF DE BELLEDONNE

Section 8 bis (départ Ut4M Master) : Uriage → Croix de Chamrousse

Ut4M MASTER 100



Détail des sections (suite)

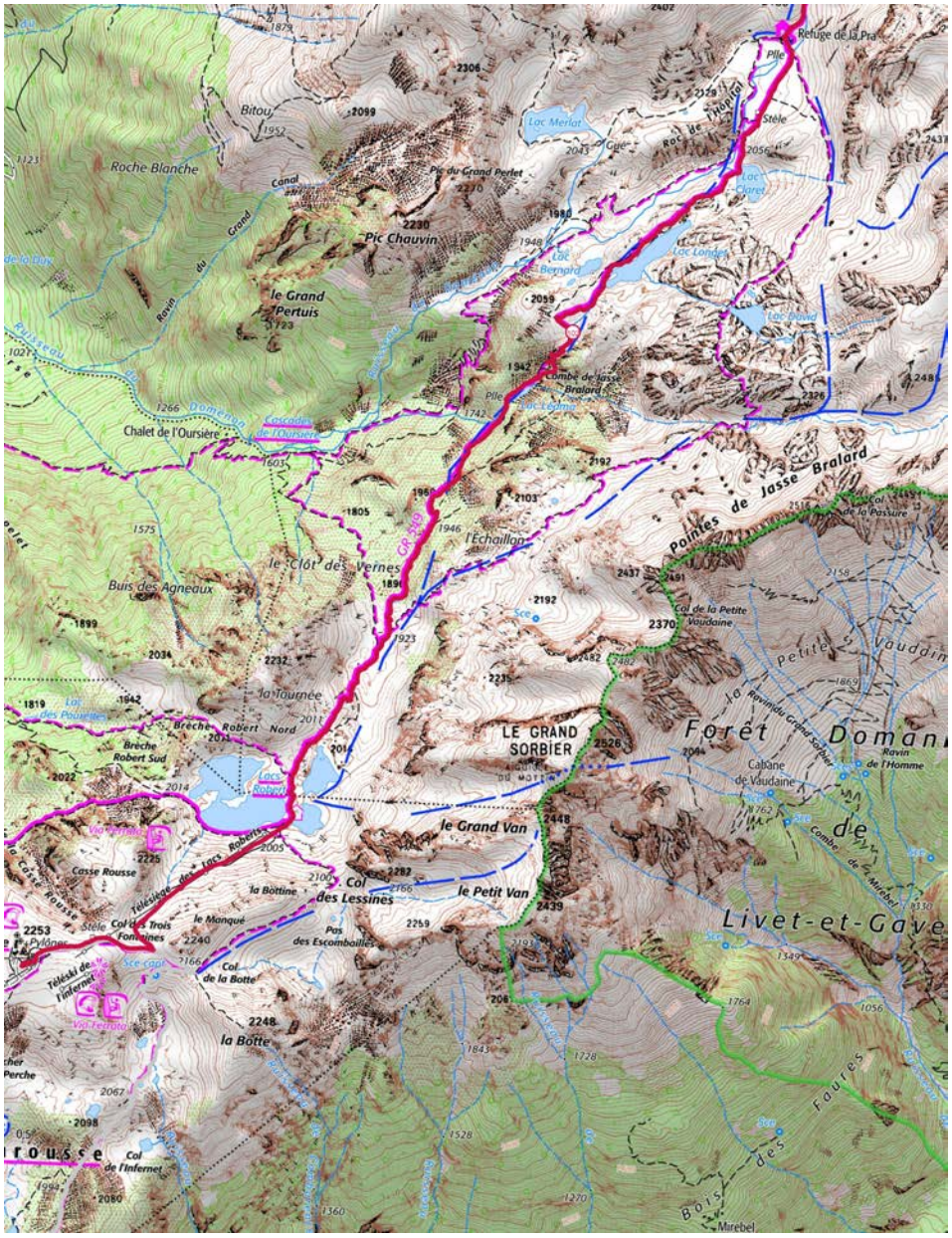
MASSIF DE BELLEDONNE

Section 9 : Croix de Chamrousse ➔ Refuge de la Pra

TRACE DE trail

172 km 11330 m 11390 m

Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : http://trailconnect.run



https://tracedetrail.com - ©IGN 2021. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

Ut4M BELLEDONNE 40

Ut4M CHALLENGE 160

ÉTAPE 3

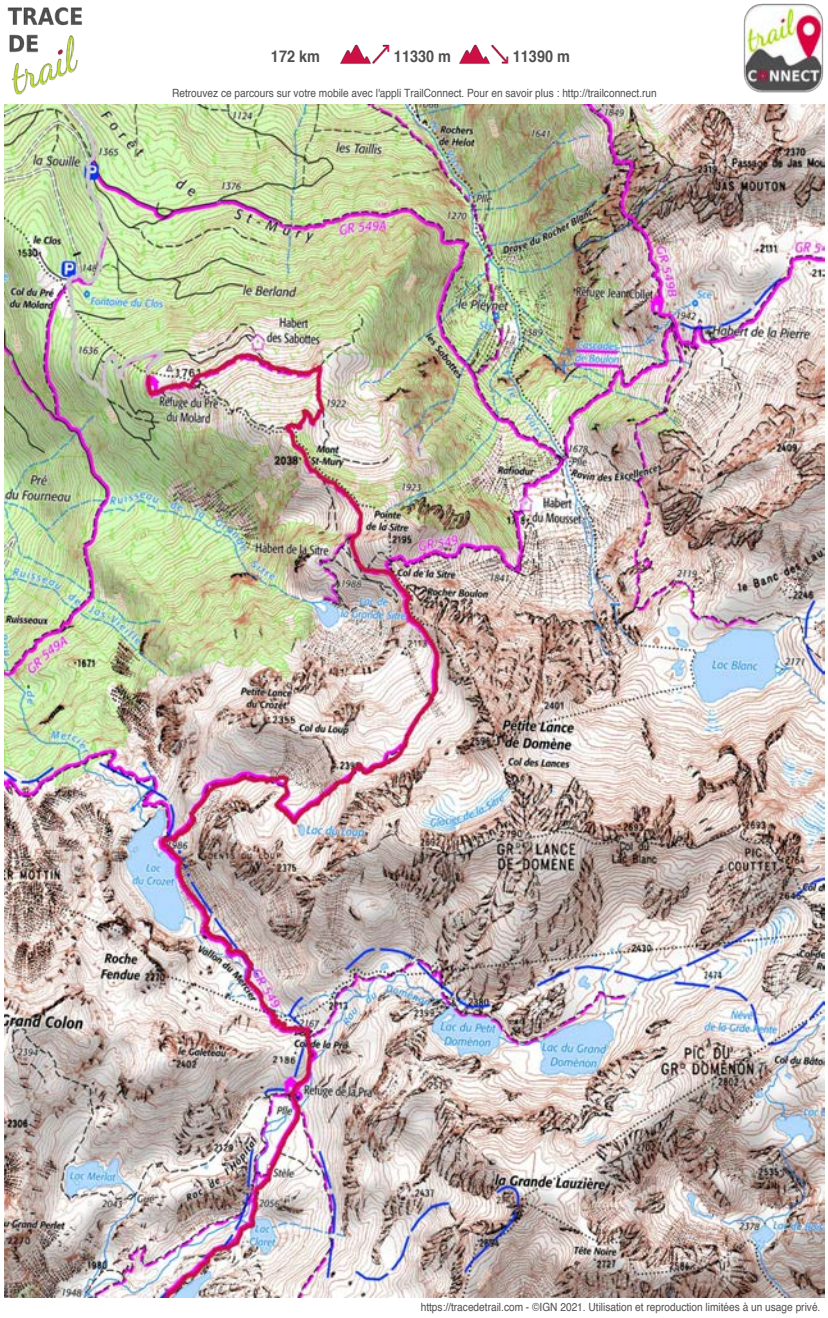
Ut4M XTREM 160

Ut4M MASTER 100

Détail des sections (suite)

MASSIF DE BELLEDONNE

Section 10 : Refuge de la Pra ➔ Refuge du Pré du Molard



Ut4M BELLEDONNE 40

Ut4M CHALLENGE 160

ÉTAPE 3

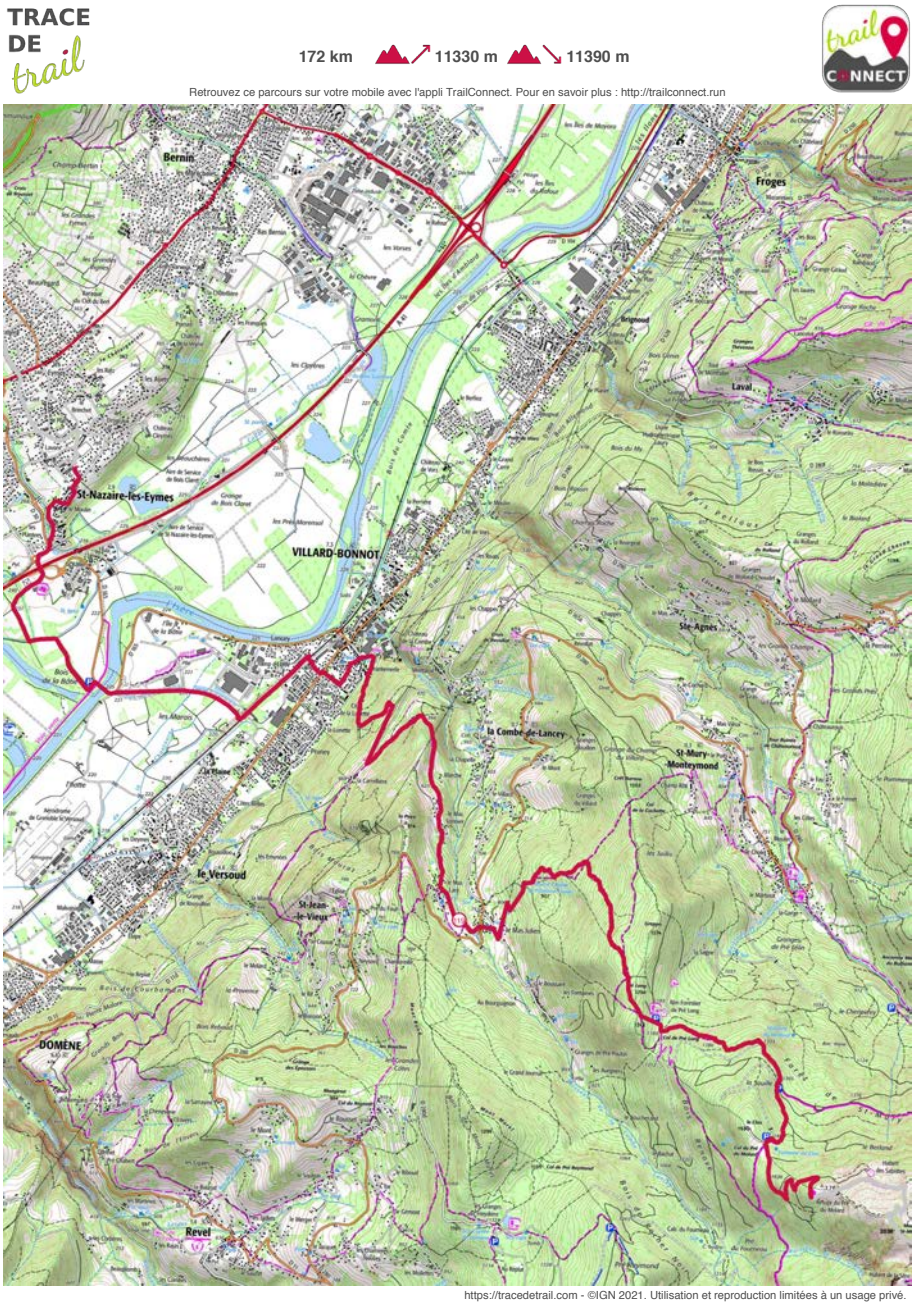
Ut4M XTREM 160

Ut4M MASTER 100

Détail des sections (suite)

MASSIF DE BELLEDONNE

Section 11 : Refuge du Pré du Molard ➔ Saint-Nazaire-les-Eymes



Ut4M BELLEDONNE 40

Ut4M CHALLENGE 160

ÉTAPE 3

Ut4M XTREM 160

Ut4M MASTER 100

Détail des sections (suite)

MASSIF DE BELLEDONNE

Ut4M BELLEDONNE 20

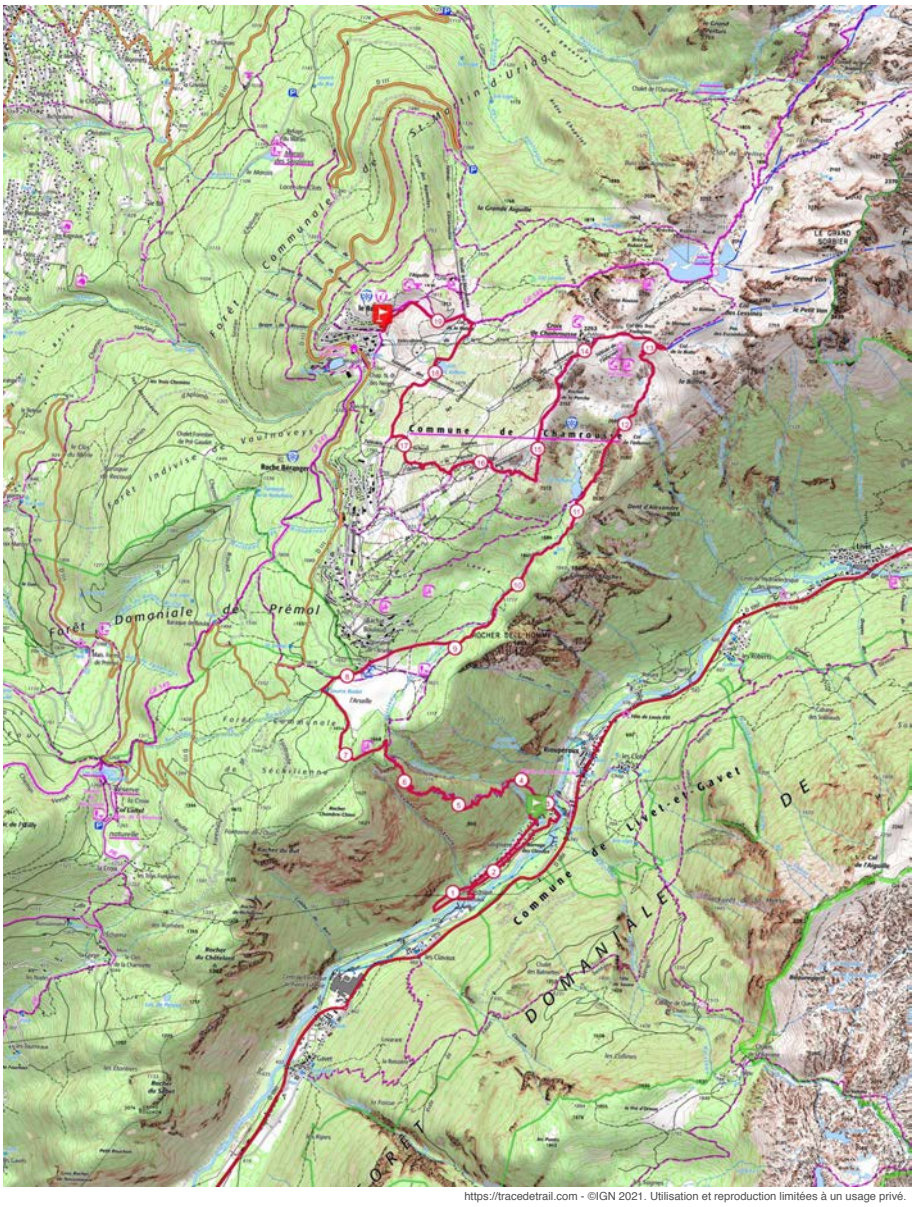
Ut4M CHALLENGE 80

ÉTAPE 3

TRACE DE trail

19.8 km 1920 m 790 m

Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : http://trailconnect.run



https://tracedetrail.com - ©IGN 2021. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

Détail des sections (suite)

MASSIF DE LA CHARTREUSE

Section 12 : St-Nazaire-Les-Eymes ➔ Le Sappey-en-Chartreuse

Ut4M CHARTREUSE 40

Ut4M CHALLENGE 160

ÉTAPE 4

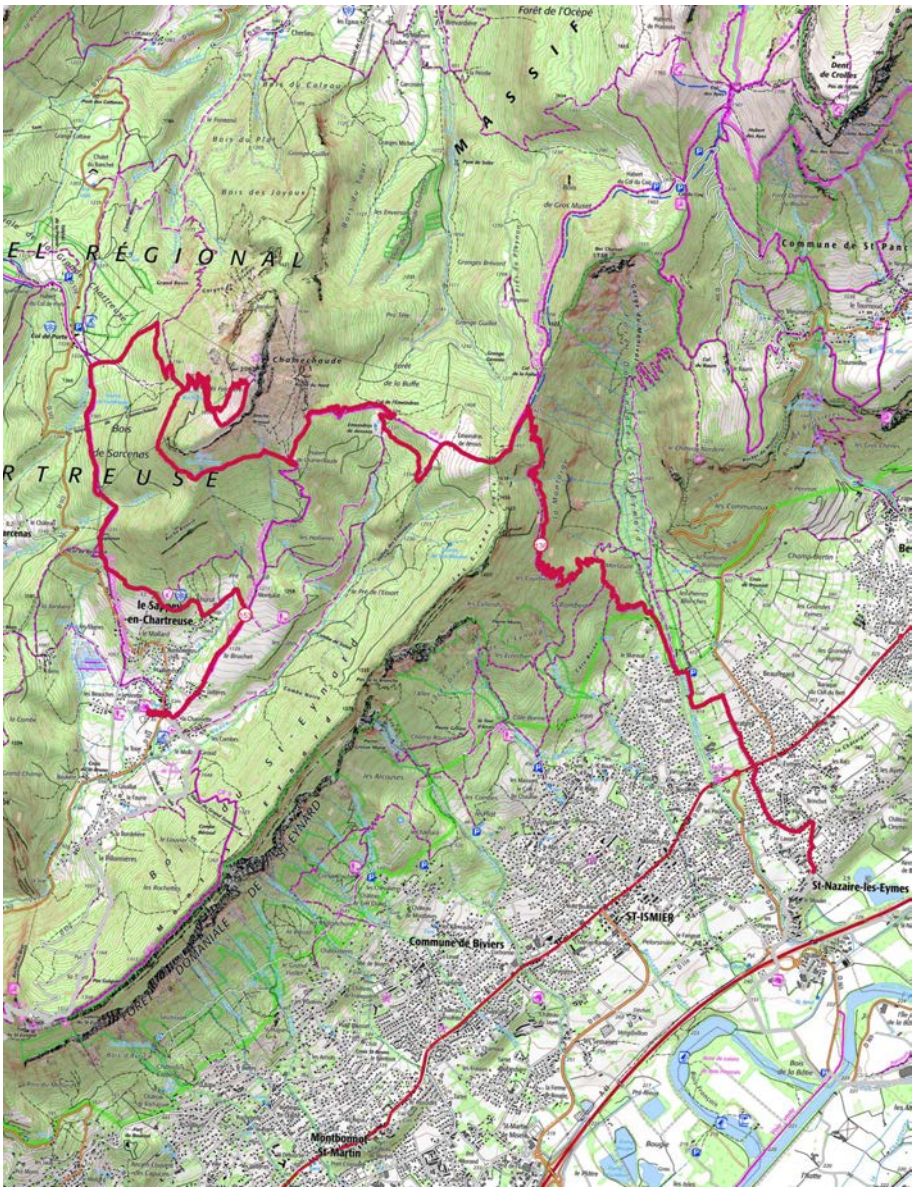
Ut4M XTREM 160

Ut4M MASTER 100

TRACE DE trail

172 km 11330 m 11390 m

Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : http://trailconnect.run

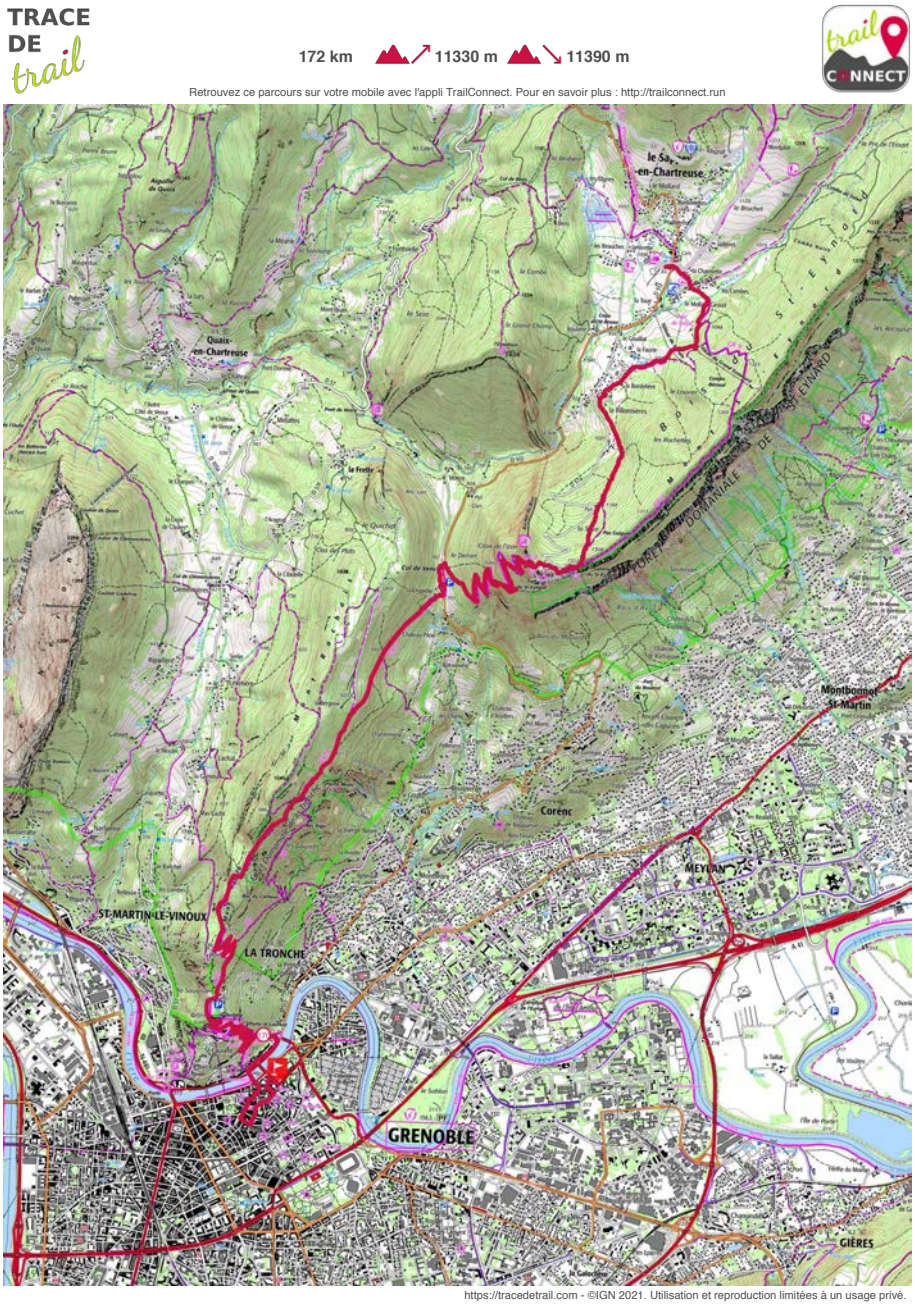


https://tracedetrail.com - ©IGN 2021. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

Détail des sections (suite)

MASSIF DE LA CHARTREUSE

Section 13 : Le Sappey-en-Chartreuse ➔ Grenoble



Ut4M CHARTREUSE 40

Ut4M CHALLENGE 160

ÉTAPE 4

Ut4M XTREM 160

Ut4M MASTER 100

Détail des sections (suite)

MASSIF DE LA CHARTREUSE

Ut4M CHARTREUSE 20

Ut4M CHALLENGE 80

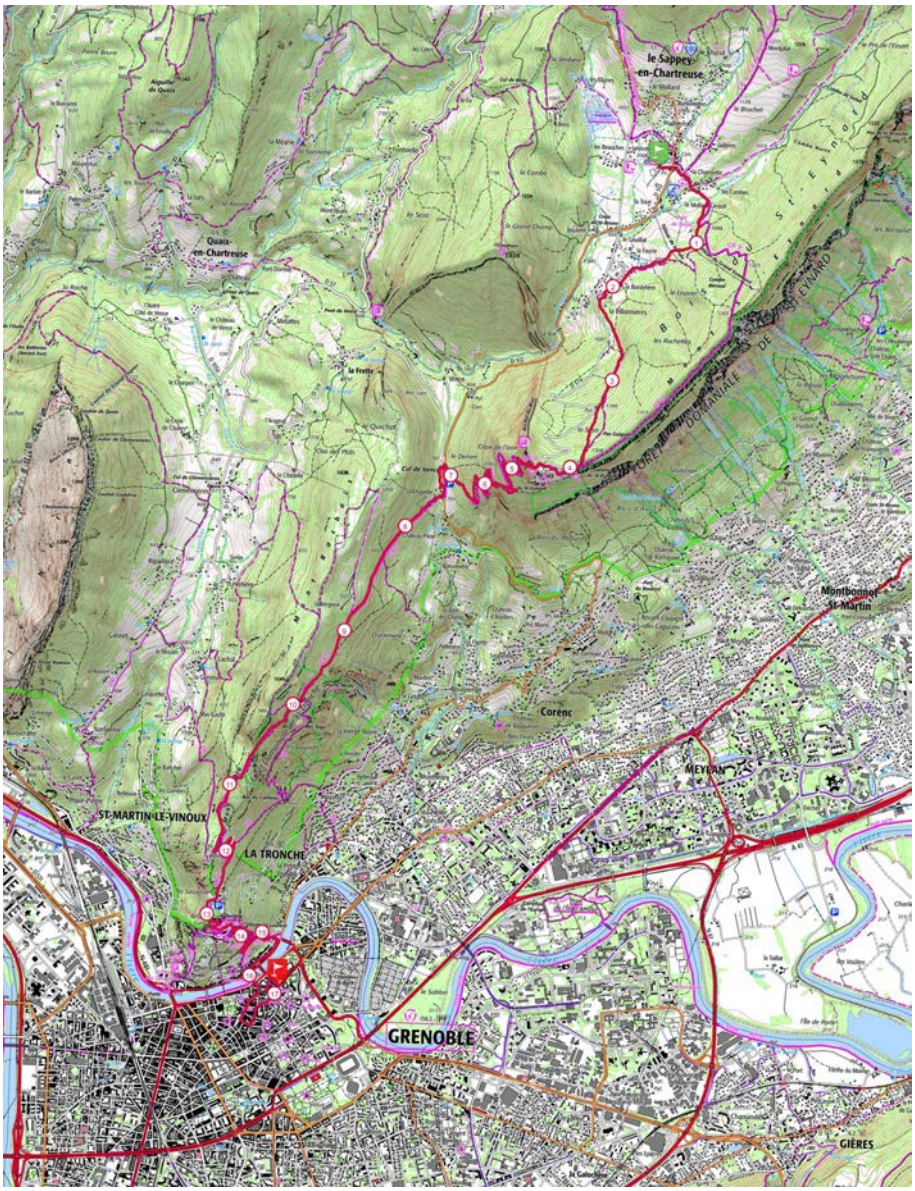
ÉTAPE 4

TRACE DE trail

17.2 km 630 m 1420 m

trail CONNECT

Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : http://trailconnect.run



https://tracedetrail.com - ©IGN 2021. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.


RAIDLIGHT
www.raidlight.com
© Fabien KACIEL

Points de contrôle et services

Ut4M 160 Challenge et Ut4M 40 Vercors

Points de contrôle	Barrière horaire	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Équipements Services
DÉPART SEYSSINS	**15/07 - 8:00**	**260**	**0**	**0**	**0**	
St-Nizier-du-Moucherotte	15/07 - 12:20	1250	11,4	1070	80	
Lans-en-Vercors	15/07 - 14:40	1410	19,4	1690	540	
Saint-Paul-de-Varces	15/07 - 17:45	390	29,6	2240	2110	
ARRIVÉE VIF	**15/07 - 20:00**	**310**	**37,9**	**2670**	**2620**	

Ut4M 160 Challenge et Ut4M 40 Taillefer

Points de contrôle	Barrière horaire	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Équipements Services
DÉPART VIF (STADE)	**16/07 - 7:00**	**310**	**0**	**0**	**0**	
Laffrey	16/07 - 11:15	910	13,5	1040	440	
La Morte	16/07 - 14:00	1370	24,8	1800	740	
Lac du Poursollet	16/07 - 17:45	1650	36,2	2880	1540	
Les Chalets de la Barrière	16/07 - 19:30	1870	42,6	3390	1830	
ARRIVÉE RIOUPÉROUX SALINIÈRE	**16/07 - 20:30**	**550**	**49,3**	**3420**	**3180**	

Base de vie · Douche · Point d'eau · Ravitaillement · Lieu de repos · Traversée de route · Rapatriement navette · Secours

Points de contrôle et services (suite)

Ut4M 160 Challenge et Ut4M 40 Belledonne

Points de contrôle	Barrière horaire	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Équipements Services
DÉPART RIOUPÉROUX SALINIÈRE	**17/07 - 7:00**	**480**	**0**	**0**	**0**	
Arselle	17/07 - 11:30	1640	8,2	1170	80	
Croix de Chamrousse	17/07 - 13:15	2240	13,9	1780	90	
Refuge de la Pra	17/07 - 15:00	2110	20,9	2140	530	
Refuge Pre du Molard	17/07 - 16:45	1735	27,8	2585	1400	
Villard-Bonnot	17/07 - 18:45	250	39,0	2600	2900	
ARRIVÉE ST-NAZAIRE-LES-EYMES	**17/07 - 20:00**	**280**	**46,0**	**2650**	**2920**	

Ut4M 160 Challenge et Ut4M 40 Chartreuse

Points de contrôle	Barrière horaire	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Équipements Services
DÉPART ST-NAZAIRE-LES-EYMES	**18/07 - 7:00**	**280**	**0**	**0**	**0**	
Habert de Chamechaude	18/07 - 12:00	1570	11,9	1580	290	
Le Sappey-en-Chartreuse	18/07 - 15:10	1000	25,1	2140	1420	
Col de Vence	18/07 - 17:10	775	32,8	2605	2110	
ARRIVÉE GRENOBLE	**18/07 - 19:00**	**220**	**42,0**	**2790**	**2850**	

Base de vie · Douche · Point d'eau · Ravitaillement · Lieu de repos · Traversée de route · Rapatriement navette · Secours

Points de contrôle et services (suite)

Ut4M 160 Xtrem

Points de contrôle	Barrière horaire	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Équipements Services
DÉPART SEYSSINS	**16/07 - 16:00**	**260**	**0**	**0**	**0**	
St-Nizier-du-Moucherotte	16/07 - 19:20	1250	11,4	1070	80	
Lans-en-Vercors	16/07 - 21:50	1410	19,4	1690	540	
Saint-Paul-de-Varces	17/07 - 0:50	390	29,6	2240	2110	
VIF	**17/07 - 2:45**	**310**	**37,3**	**2670**	**2620**	
Laffrey	17/07 - 6:30	910	50,8	3710	3060	
La Morte	17/07 - 9:20	1370	62,1	4470	3360	
Lac du Poursollet	17/07 - 13:15	1650	73,5	5550	4160	
Les Chalets de la Barrière	17/07 - 15:15	1870	79,9	6060	4450	
RIOUPÉROUX LA SALINIÈRE	**17/07 - 16:15**	**550**	**85,2**	**6090**	**5800**	
Arselle	17/07 - 19:30	1640	90,2	7190	5810	
Croix de Chamrousse	17/07 - 21:30	2240	95,9	7800	5820	
Refuge de la Pra	17/07 - 23:30	2110	102,9	8160	6260	
Refuge Pre Molard	18/07 - 2:00	1735	109,8	8605	7130	
Villard-Bonnot	18/07 - 5:45	250	121	8620	8630	
ST-NAZAIRE-LES-EYMES	**18/07 - 7:45**	**280**	**127,4**	**8670**	**86570**	
Habert de Chamechaude	18/07 - 13:00	1570	139,3	10250	8940	
Le Sappey-en-Chartreuse	18/07 - 14:30	1000	152,5	10810	10070	
Col de Vence	18/07 - 17:00	775	160,2	11275	10760	
ARRIVÉE GRENOBLE	**18/07 - 19:00**	**220**	**172**	**11460**	**11500**	

Base de vie · Douche · Point d'eau · Ravitaillement · Lieu de repos · Traversée de route · Rapatriement navette · Secours

Points de contrôle et services (suite)

Ut4M 100 Master

Points de contrôle	Barrière horaire	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Équipements Services
DÉPART URIAGE	**17/07 - 6:00**	**420**	**0**	**0**	**0**	
Chamrousse - Recoin	17/07 - 12:15	1610	12,4	1300	110	
Croix de Chamrousse	17/07 - 21:30	2240	20,9	1940	120	
Refuge de la Pra	17/07 - 23:30	2110	27,9	2300	560	
Refuge Pre Molard	18/07 - 2:00	1735	34,8	2745	1430	
Villard-Bonnot	18/07 - 5:45	250	46	2760	2930	
ST-NAZAIRE-LES-EYMES	**18/07 - 7:45**	**280**	**52,4**	**2810**	**2950**	
Habert de Chamechaude	18/07 - 13:00	1570	64,3	4390	3240	
Le Sappey-en-Chartreuse	18/07 - 14:30	1000	77,5	4950	4370	
Col de Vence	18/07 - 17:00	775	85,2	5415	5060	
ARRIVÉE GRENOBLE	**18/07 - 19:00**	**220**	**98,9**	**5600**	**5800**	

Base de vie · Douche · Point d'eau · Ravitaillement · Lieu de repos · Traversée de route · Rapatriement navette · Secours

Points de contrôle et services (suite)

Ut4M 80 Challenge et Ut4M 20 Vercors

Points de contrôle	Barrière horaire	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Équipements Services
DÉPART SEYSSINS	**15/07 - 10:00**	**260**	**0**	**0**	**0**	
Saint-Nizier-du-Moucherotte	15/07 - 14:00	1250	11,4	1070	80	
ARRIVÉE LANS EN VERCORS	**15/07 - 17:00**	**1410**	**19,0**	**1690**	**540**	

Ut4M 80 Challenge et Ut4M 20 Taillefer

Points de contrôle	Barrière horaire	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Équipements Services
DÉPART LA MORTE	**16/07 - 9:00**	**1370**	**0**	**0**	**0**	
Lac du Poursollet	16/07 - 13:30	1650	11,4	1080	800	
Chalets de la Barrière	16/07 - 15:30	1870	17,8	1590	1090	
ARRIVÉE RIOUPÉROUX SALINIÈRE	**16/07 - 17:00**	**550**	**23,5**	**1620**	**2440**	

Ut4M 80 Challenge et Ut4M 20 Belledonne

Points de contrôle	Barrière horaire	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Équipements Services
DÉPART RIOUPÉROUX SALINIÈRE	**17/07 - 10:00**	**550**	**0**	**0**	**0**	
Arselle	17/07 - 14:20	1640	8,2	1170	80	
Croix de Chamrousse	17/07 - 16:30	2240	13,9	1780	90	
ARRIVÉE CHAMROUSSE RECOIN	**17/07 - 18:00**	**1650**	**19,8**	**2140**	**907**	

Ut4M 80 Challenge et Ut4M 20 Chartreuse

Points de contrôle	Barrière horaire	Altitude en m	Distance en km	D+ cumulé	D- cumulé	Équipements Services
DÉPART LE SAPPEY-EN-CHARTREUSE	**18/07 - 00:00**	**1000**	**0**	**0**	**0**	
Col de Vence	18/07 - 3:35	775	7,7	465	690	
ARRIVÉE GRENOBLE	**18/07 - 7:00**	**220**	**17,2**	**650**	**1430**	

Base de vie · Douche · Point d'eau · Ravitaillement · Lieu de repos · Traversée de route · Rapatriement navette · Secours

DES MINÉRAUX AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT



C'est parce qu'elle apporte naturellement des minéraux, du sodium et des bicarbonates que St-Yorre est l'eau choisie par les trailers pour s'hydrater.

WWW.ST-YORRE.COM – REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ SUR STYORRERUNNING

Neptune 391751351 RCS Cusset et visuels non contractuels
© DESIGN ACTIV'IMAGES

Respect de notre patrimoine naturel

L'Ut4M travaille chaque année à l'amélioration des mesures visant à limiter les impacts des courses sur l'environnement. L'activité «Trail» se pratique en pleine nature, au contact d'une faune, d'une flore et de paysages exceptionnels.

Cet environnement est fragile, chaque trailer se doit de le respecter et de participer à sa préservation. Nous comptons sur vous pour adopter une attitude responsable et la faire partager à ceux qui vous accompagnent.



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

- le camping est réglementé par chaque commune
- la circulation des véhicules à moteur est interdite en dehors des voies ouvertes à la circulation
- les chiens ne doivent pas divaguer librement
- des troupeaux sont présents à partir du mois de juillet, veuillez respecter les consignes lors de la traversée des alpages et adoptez un bon comportement (ne pas crier, ne pas agiter ses bâtons...)
- les milieux que vous traversez sont sensibles, veillez à rester sur les sentiers. N'utilisez pas de raccourcis en particulier sur les sentiers les plus sensibles au ravinement par temps de pluie. Des panneaux spécifiques sont mis en place dans les secteurs jugés les plus sensibles.

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

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

Rendez-vous coureurs

	Ut4M XTREM 160	Ut4M CHALLENGE 160	Ut4M MASTER 100	Ut4M CHALLENGE 80
Départ	**Ven. 16 juillet à 16 h** Seyssins (38180), Parc François Miterrand	**Voir Ut4M 40 (p 41)**	**Sam. 17 juillet à 6 h** Saint-Martin-d'Uriage (38410), Allée du Jeune Bayard	**Voir Ut4M 20 (p 42)**
Ouverture SAS départ	Ven.16 juillet à 15h30	Voir Ut4M 40 (p 41)	Sam.17 juillet à 5h30	Voir Ut4M 20 (p 42)
	Départ par vague de 200 coureurs toutes les 20 minutes. Votre heure de départ vous sera communiquée par mail et sera affichée au retrait des dossards.			
Briefing	En raison de la situation sanitaire, le briefing sera diffusé à 18 h la veille de la course sur nos réseaux. Nous vous tiendrons informés.			
Retrait des dossards Grenoble - Camp de base	Jeu. 15 juillet de 14 h à 20 h et ven. 16 juillet de 9h à 12h	Mer. 14 juillet de 9 h à 16 h	Ven. 16 juillet de 14 h à 20 h	Mer. 14 juillet de 9 h à 16 h
Dépôt des sacs	Ven. 16/07 à 15 h à Seyssins	Non	Sam. 17/07 à 5 h à Uriage	Non
Récupération des sacs	Camp de base Grenoble	-	Camp de base Grenoble	-
Pasta Party - Grenoble Camp de base	Informations communiquées ultérieurement.			
Navettes aller	Pas de navette, prendre le tram C	Voir Ut4M 40 (p 41)	Sam. 17/07 départ 4 h Camp de base Grenoble Arrêts F1 et Campus	Voir Ut4M 20 (p 42)
Navettes retour			Non	
Podium à Grenoble	Dim. 18 juillet à 17 h	Voir Ut4M 40 (p 41)	Dim. 18 juillet à 17 h	Voir Ut4M 20 (p 42)
Espace de récupération	En raison de la situation sanitaire, l'espace de récupération est annulé.			

Rendez-vous coureurs (suite)

	Ut4M VERCORS 40	Ut4M TAILLEFER 40	Ut4M BELLEDONNE 40	Ut4M CHARTREUSE 40
Départ	**Jeudi 15 juillet à 8 h** Seyssins (38180), Parc François Miterrand	**Ven. 16 juillet à 7 h** Vif Stade	**Sam. 17 juillet à 7 h** Livet-et-Gavet (38220), La Salinière, Rue de l'Arselle	**Dim. 18 juillet à 7 h** Saint-Nazaire-les-Eymes (38330), Salle Cartier Millon, Chemin de la Mairie
Ouverture SAS départ	Jeudi 15 juillet à 7h30	Ven. 16 juillet à 6h30	Sam. 17 juillet à 6h30	Dim. 18 juillet à 6h30
	Départ par vague de 200 coureurs toutes les 20 minutes. Votre heure de départ vous sera communiquée par mail et sera affichée au retrait des dossards..			
Briefing	En raison de la situation sanitaire, le briefing sera diffusé à 18 h la veille de la course sur nos réseaux. Nous vous tiendrons informés.			
Retrait des dossards Grenoble - Camp de base	Mer. 14 juillet de 16 h à 20 h	Jeu. 15 juillet de 9 h à 14 h	Ven. 16 juillet de 9 h à 14 h	Sam. 17 juillet de 9 h à 14 h
Dépôt des sacs	Non	Non	Non	Non
Récupération des sacs	-	-	-	
Pasta Party - Grenoble Camp de base	Informations communiquées ultérieurement.			
Navettes aller	Pas de navette, prendre le tram C	Gières PR 16/07 à 4h45 Arrêts F1, Campus, Camp de base Grenoble, Catane PR	Gières PR Sam. 17/07 à 4h30 Arrêts F1, Campus, Camp de base Grenoble, Catane PR	Camp de base Grenoble Dim. 18/07 à 5h Arrêts F1, Campus
Navettes retour	Vif Jeu. 15/07 dès 15h30	Rioupéroux Ven. 16/07 dès 15h30	St-Nazaire-les-Eymes Sam. 17/07 dès 15h30	-
Podium	Vif Jeudi 15 juillet à 15 h	Rioupéroux Ven. 16 juillet à 15 h	St-Nazaire-les-Eymes Sam. 17 juillet à 14 h	Grenoble Dim. 18 juillet à 16 h

* Les horaires sont susceptibles d'être modifiés. Merci de vous présenter 15 minutes avant l'horaire indiqué.
L'organisation ne saurait être responsable si vous êtes en retard et ne prenez pas la navette.

Rendez-vous coureurs (suite)

	Ut4M VERCORS 20	Ut4M TAILLEFER 20	Ut4M BELLEDONNE 20	Ut4M CHARTREUSE 20
Départ	**Jeudi 15 juillet à 10 h** Seyssins (38180), Parc François Miterrand	**Ven. 16 juillet à 9 h** La Morte La Plaine des Jeux	**Sam. 17 juillet à 10 h** Livet-et-Gavet (38220), La Salinière, Rue de l'Arselle	**Dim. 18 juillet à 00 h** Le Sappey- en-Chartreuse (38700), Foyer de Ski de Fond, Chemin des Charmettes
Ouverture SAS départ	Jeudi 15 juillet à 9h30	Ven. 16 juillet à 8h30	Sam. 17 juillet à 9h30	Sam. 17 juillet à 23h30
	Départ par vague de 200 coureurs toutes les 20 minutes. Votre heure de départ vous sera communiquée par mail.			
Briefing	En raison de la situation sanitaire, le briefing sera diffusé à 18 h la veille de la course sur nos réseaux. Nous vous tiendrons informés.			
Retrait des dossards Grenoble - Camp de base	Mer. 14 juillet de 16 h à 20 h	Jeu. 15 juillet de 9 h à 14 h	Ven. 16 juillet de 9 h à 14 h	Sam. 17 juillet de 9 h à 14 h
Dépôt des sacs	Non	Non	Non	Non
Récupération des sacs	-	-	-	-
Pasta Party - Grenoble Camp de base	Informations communiquées ultérieurement.			
Navettes aller	Pas de navette, prendre le tram C	Gières PR Ven.16/07 à 6h30 Arrêts F1, Campus, Camp de base Grenoble, Catane PR	Gières PR Sam. 17/07 à 7h30 Arrêts F1, Campus, Camp de base Grenoble, Catane PR	Camp de base Grenoble Sam. 17/07 à 22 h
Navettes retour	Lans en Vercors Jeu. 15 juillet dès 14 h	Rioupéroux Ven. 16 juillet dès 13 h	Recoin (Chamrousse) Sam. 17 juillet dès 14 h	-
Podium	Lans en Vercors Jeu. 15 juillet à 14 h	Rioupéroux Ven. 16 juillet à 13 h	Recoin (Chamrousse) Sam. 17 juillet à 14 h	Grenoble Dim. 18 juillet à 16 h

* Les horaires sont susceptibles d'être modifiés. Merci de vous présenter 15 minutes avant l'horaire indiqué.
L'organisation ne saurait être responsable si vous êtes en retard et ne prenez pas la navette.

Vagues de départ

Jeudi 15 juillet - Seyssins

Course	Vague	Dossards	Ouverture SAS	Ouverture SAS départ	Fermeture SAS départ	Heure départ
Ut4M 160 Challenge Étape 1_Vercors	1	1001 - 1200	07:30	07:30	07:50	08:00
	2	1201 - 1400	07:50	08:00	08:10	08:20
	3	1401 - 1600	08:10	08:20	08:30	08:40
	4	1601 - 1674	08:30	08:40	08:50	09:00
Ut4M 40 Vercors	1	4001 - 4126	08:30	08:40	08:50	09:00
	2	4127 - 4335	08:50	09:00	09:10	09:20
Ut4M 80 Challenge Étape 1_Vercors	1	3001 - 3200	09:30	09:30	09:50	10:00
	2	3201 - 3400	09:50	10:00	10:10	10:20
	3	3401 - 3500	10:10	10:20	10:30	10:40
Ut4M 20 Vercors	1	8001 - 8103	10:10	10:20	10:30	10:40
	2	8104 - 8300	10:30	10:40	10:50	11:00

Vendredi 16 juillet - Seyssins

Ut4M 160 Xtrem	1	373 - 573	15:30	15:30	15:50	16:00
	2	173 - 372	15:50	16:00	16:10	16:20
	3	1 - 172	16:10	16:20	16:30	16:40

Vendredi 16 juillet - Vif

Ut4M 160 Challenge Étape 2_Taillefer	1	1001 - 1200	06:30	06:30	06:50	07:00
	2	1201 - 1400	06:50	07:00	07:10	07:20
	3	1401 - 1600	07:10	07:20	07:30	07:40
	4	1601 - 1674	07:30	07:40	07:50	08:00
Ut4M 40 Taillefer	1	5001 - 5126	07:30	07:40	07:50	08:00
	2	5127 - 5322	07:50	08:00	08:10	08:20

Vendredi 16 juillet - Alpe du Grand Serre

Ut4M 80 Challenge Étape 2_Taillefer	1	3001 - 3200	08:30	08:30	08:50	09:00
	2	3201 - 3400	08:50	09:00	09:10	09:20
	3	3401 - 3500	09:10	09:20	09:30	09:40
Ut4M 20 Taillefer	1	8501 - 8603	09:10	09:20	09:30	09:40
	2	8604 - 8800	09:30	09:40	09:50	10:00

Vagues de départ (suite)

Samedi 17 juillet - Rioupéroux-La Salinière

Course	Vague	Dossards	Ouverture SAS	Ouverture SAS départ	Fermeture SAS départ	Heure départ
Ut4M 160 Challenge Étape 3_Belledonne	1	1001 - 1200	06:30	06:30	06:50	07:00
	2	1201 - 1400	06:50	07:00	07:10	07:20
	3	1401 - 1600	07:10	07:20	07:30	07:40
	4	1601 - 1674	07:30	07:40	07:50	08:00
Ut4M 40 Belledonne	1	6001 - 6126	07:30	07:40	07:50	08:00
	2	6127 - 6327	07:50	08:00	08:10	08:20
	3	6328 - 6503	08:10	08:20	08:30	08:40
Ut4M 80 Challenge Étape 3_Belledonne	1	3001 - 3200	09:30	09:30	09:50	10:00
	2	3201 - 3400	09:50	10:00	10:10	10:20
	3	3401 - 3500	10:10	10:20	10:30	10:40
Ut4M 20 Belledonne	1	9001 - 9103	10:10	10:20	10:30	10:40
	2	9104 - 9300	10:30	10:40	10:50	11:00

Samedi 17 juillet - Uriage

Ut4M 100 Master	1	2001 - 2200	05:30	05:30	05:50	06:00
	2	2201 - 2400	05:50	06:00	06:10	06:20
	3	2401 - 2600	06:10	06:20	06:30	06:40
	4	2601 - 2750	06:30	06:40	06:50	07:00

Samedi 17 juillet et dimanche 18 juillet - Le Sappey-en-Chartreuse

Ut4M 80 Challenge Étape 4_Chartreuse	1	3001 - 3200	23:30	23:30	23:50	00:00
	2	3201 - 3400	23:50	00:00	00:10	00:20
	3	3401 - 3500	00:10	00:20	00:30	00:40
Ut4M 20 Chartreuse	1	9501 - 9603	00:10	00:20	00:30	00:40
	2	9604 - 9760	00:30	00:40	00:50	01:00

Dimanche 18 juillet - Saint-Nazaire-les-Eymes

Ut4M 160 Challenge Étape 4_Chartreuse	1	1001 - 1200	06:30	06:30	06:50	07:00
	2	1201 - 1400	06:50	07:00	07:10	07:20
	3	1401 - 1600	07:10	07:20	07:30	07:40
	4	1601 - 1674	07:30	07:40	07:50	08:00
Ut4M 40 Chartreuse	1	7001 - 7126	07:30	07:40	07:50	08:00
	2	7127 - 7327	07:50	08:00	08:10	08:20
	3	7328 - 7508	08:10	08:20	08:30	08:40


© Ut4M - T. Vigliano
INTERSPORT®
Le sport, la plus belle des rencontres

Où nous retrouver

CAMP DE BASE À GRENOBLE|

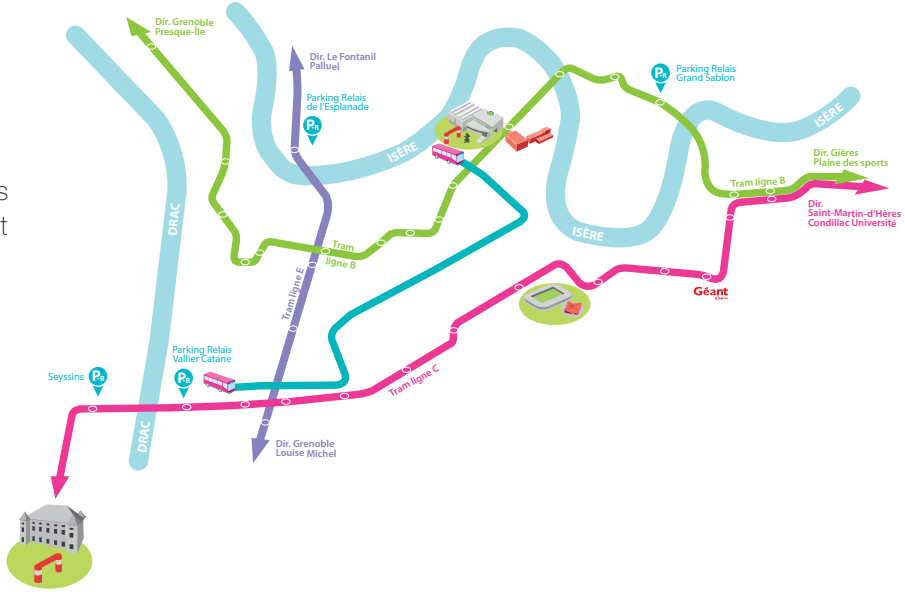
Esplanade François Mitterand, 5 place de Lavalette, 38000 Grenoble.



OÙ SE GARER

Pour vous garer, utiliser les parkings relais !
La SMTC vous permet de prendre les transports en commun gratuitement sur présentation du dossard !

Toutes les infos sur le site TAG : https://www.tag.fr



Où voir passer les coureurs

Points	Adresse	Spécificités
1_SAINT-NIZIER DU MOUCHEROTTE	Chemin de la Roche 38250 St-Nizier-du-Moucherotte	Le stationnement ne se fait que sur le parking devant le restaurant des 3 Marmottes (pas de stationnement sur le chemin du Belvédère). Vous pourrez monter tout droit pour arriver sur le chemin de la Roche.
2_LANS-EN-VERCORS (Stade de Neige)	La Sierre 38250 Lans-en-Vercors	
3_SAINT-PAUL-DE-VARCES	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.
4_VIF	Salle Polyvalente Rue du 19 Mars 1962 38450 Vif	Pas de public dans la salle polyvalente. Utiliser le parking relais de l'autre côté du boulevard de la Résistance.
5_LAFFREY	Prairie de la rencontre 38220 Laffrey	
6_LA MORTE	Plaine des Jeux 38350 La Morte	
7_LAC DU POURSOLLET	38220 Livet et Gavet	Bien respecter les consignes de stationnement car nous sommes sur une zone naturelle sensible.
8_CHALETS DE LA BARRIÈRE	38220 Livet-et-Gavet	Ce point est accesible uniquement à pied : départ depuis le parking du lac du Poursollet. Environ 3,5 km et 300 m de dénivelé.
9_LA SALINIÈRE	Rue de l'Arselle 38220 Livet-et-Gavet	
9 bis_URIAGE*	Allée du Jeune Bayard 38410 Saint-Martin-d'Uriage	Le départ de l'Ut4M 100 Master a lieu à Uriage, à côté du Casino. Les coureurs font une petite boucle avant de monter en direction de Chamrousse.
9 ter_RECOIN*	Le Recoin de Chamrousse 38410 Chamrousse	
10_LE PLATEAU DE L'ARSELLE	Parking du plateau de l'Arselle 38410 Chamrousse	
11_LA CROIX DE CHAMROUSSE	38410 Chamrousse	Ce point est accessible uniquement à pied ou en téléphérique depuis Recoin (Chamrousse). Toutes les informations sur la remontée mécanique : https ://www.chamrousse.com/ouverturetarif-pieton-telecabine-telesiege.html

*** Uniquement coureurs du Master**

Où voir passer les coureurs (suite)

Points	Adresse	Spécificités
12_REFUGE DE LA PRA	38420 Revel	Ce point est accessible uniquement à pied depuis le parking de Freydières (3 h de marche).
13_REFUGE DU PRÉ MOLARD	Col du Pré du Molard 38190 La Combe-de-Lancey	Stationnement possible au col de Pré Long (1h30 environ) ou au col du Pré du Molard (1h maxi).
14_VILLARD-BONNOT	Musée de la Houille Blanche Maison Aristide Bergès 40 av. des Papeteries 38190 Villard-Bonnot	Le public devra rester éloigné du ravitaillement, dans le parc de préférence.
15_SAINT-ISMIER	Parking de la Bâtie 38330 Saint-Ismier	Stationnement très difficile. Animation du Département sur les Espaces Naturels Sensibles.
16_SAINT-NAZAIRE-LES-EYMES	Salle Cartier Millon Chemin de la Mairie 38330 Saint-Nazaire-les-Eymes	
17_LE SAPPEY-EN-CHARTREUSE	Foyer de Ski de Fond Chemin des Charmettes, 38700 Le Sappey-en-Chartreuse	
18_LE FORT DU SAINT-EYNARD	Mont Saint Eynard 38700 Le Sappey-en-Chartreuse	Réhabilité et ouvert au public, le fort du Saint-Eynard offre une très belle vue sur le massif de Belledonne, la vallée du Grésivaudan et Grenoble. Une exposition permanente sur la vie de la garnison au fort vous y attend. Et un restaurant de charme vous propose des produits montagnards.
19_LA BASTILLE	Fort de la Bastille 38000 Grenoble	Le Fort de la Bastille est également accesible à pied ou en téléphérique. Toutes les informations sur : http ://www.bastille-grenoble.fr/. En voiture, attention la route n'est pas toujours ouverte et est TRÈS raide.

I 

Ut4M