



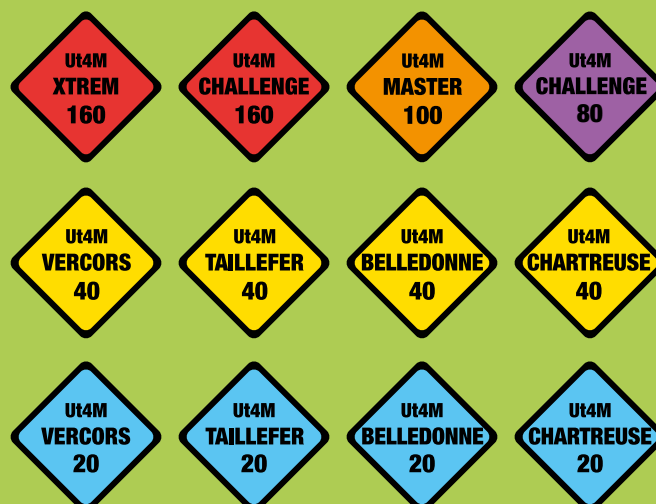
Règlement
édition Ut4M 2022

pages 2-23



Regulations
Ut4M 2022 edition

pages 24-44





Sommaire

PRÉAMBULE : CONTEXTE SANITAIRE 3

4

PRÉSENTATION DE LA COURSE

1. Organisation	4
2. Épreuves	4
3. Temps maximum autorisé et barrières horaires	4
4. Postes de contrôle et de ravitaillement	5
5. Sacs confort coureurs	5
6. Transport	6
7. Autres options	7

8

INSCRIPTION

8. Conditions de participation	9
9. Rappel des catégories d'âge 2022	9
10. Inscription	9
11. Conditions d'inscription	10
12. Droits d'engagement	11
13. Élites	11
14. Dossard	11
15. Équipement	12
16. Droit de rétractation	14

15

PARCOURS

17. Semi autosuffisance	15
18. Spécificité des parcours	15
19. Balisage	16

16

ABANDON

20. Abandon et rapatriement	16
21. Cas particulier de l'Ut4M 160 Challenge et l'Ut4M 80 Challenge	17

17

ANNULATION

22. Annulation par le participant	17
23. Annulation en cas de force majeure	17
24. Annulation par l'organisation	19

19

ARRIVÉE ET CLASSEMENT

25. Arrivée	19
26. Classements et récompenses	19
27. Pénalisation - disqualification	20
28. Jury d'épreuve et réclamations	21

22

DIVERS

29. Validité des informations	22
30. Assurance/responsabilité	22
31. Sécurité et assistance médicale	22
32. Droits à l'image	23
33. Propriété intellectuelle	23
34. Sponsors individuels	23



PRÉAMBULE : CONTEXTE SANITAIRE

Les modalités d'Organisation de la course sont susceptibles d'évoluer en fonction de la situation sanitaire, et de leur adaptation nécessaire à la sécurité des coureurs à l'approche de l'événement et pendant l'événement.

Chaque coureur s'engage, au moment de son inscription, à respecter les mesures prises par l'Organisation et à se tenir informé de l'évolution des règles de participation à l'événement.

L'Organisation se réserve le droit de modifier et d'adapter les parcours, les déroulé et programme des courses, l'emplacement de certains postes, ainsi que le nombre maximum de participants par course afin de garantir la sécurité des coureurs.

Les coureurs attestent avoir connaissance du fait que la situation sanitaire actuelle, liée à la crise de la COVID 19, rend incertaine la possibilité d'organiser l'édition 2022, ce qui implique l'obligation pour l'Organisation de prévoir des modalités dérogatoires d'annulation, telles que prévue dans le paragraphe "Annulation en raison de la crise sanitaire de la COVID 19" figurant à l'article 23 "Annulation en cas de force majeure" du présent règlement.



PRÉSENTATION DE LA COURSE

1. ORGANISATION

L'association **GRENOBLE OUTDOOR ADVENTURE**, dénommée ci-après **l'Organisateur**, organise l'Ut4M (Ultra Tour des 4 Massifs) **du 21 au 24 juillet 2022**.

2. ÉPREUVES

L'Ut4M se décline en 12 versions de courses :

- l'Ut4M 160 Xtrem
- l'Ut4M 160 Challenge
- l'Ut4M 100 Master
- l'Ut4M 80 Challenge
- l'Ut4M 40 Vercors
- l'Ut4M 40 Taillefer
- l'Ut4M 40 Belledonne
- l'Ut4M 40 Chartreuse
- l'Ut4M 20 Vercors
- l'Ut4M 20 Taillefer
- l'Ut4M 20 Belledonne
- l'Ut4M 20 Chartreuse

Les Ut4M 40 Series désignent l'Ut4M 40 Vercors, l'Ut4M 40 Taillefer, l'Ut4M 40 Belledonne et l'Ut4M 40 Chartreuse. Les Ut4M 20 Series désignent l'Ut4M 20 Vercors, l'Ut4M 20 Taillefer, l'Ut4M 20 Belledonne et l'Ut4M 20 Chartreuse.

Le détail et horaires des courses sont sur notre site internet <https://ut4m.fr>
Compte tenu de la distance, certaines épreuves se déroulent de jour et de nuit.

3. TEMPS MAXIMUM AUTORISÉ ET BARRIÈRES HORAIRES

Chaque épreuve a un temps maximal fixé pour la totalité du parcours. Les heures limites de départ (barrières horaires) des principaux postes de contrôle sont communiquées sur notre site internet <https://ut4m.fr>. Elles pourront être modifiées en cas de nécessité pour la sécurité des participants. En cas de mauvaises conditions météorologiques, et pour des raisons de sécurité, l'Organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours ou de modifier les barrières horaires.

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). Un coureur qui arrive après la barrière horaire à un poste de contrôle sera mis hors course.



Le dossard d'un coureur mis hors course est désactivé et le coureur n'est pas autorisé à poursuivre son parcours. Si malgré tout, le coureur décide de continuer sur le parcours, 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.

4. POSTES DE CONTRÔLE 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.

La répartition des postes de contrôle et de ravitaillement par course est disponible sur notre site : <https://ut4m.fr>

5. SACS CONFORT COUREURS

- **Sacs confort**

Sur certaines courses uniquement, il est proposé d'acheminer un ou plusieurs sacs contenant des affaires personnelles de rechange. Les sacs ont une contenance de 30 litres. Le dépôt de bâtons est strictement interdit dans ces sacs. Les sacs sont remis aux coureurs au moment du retrait des dossards. Chaque sac sera identifié avec le numéro de dossard (par une étiquette autocollante remise au retrait des dossards) et la base de vie de destination.

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

- **Dépôt des sacs**

Après avoir préparé ses affaires, le coureur doit déposer son ou ses sacs. Les horaires et lieux de dépôt sont disponibles sur notre site internet <https://ut4m.fr>

- **Récupération des sacs**

Les sacs devront être récupérés sur présentation du dossard dans la zone d'arrivée, même en cas d'abandon, dès leur retour des bases vie et à défaut jusqu'au lundi 25 juillet 2022 à 12h à la base vie de Grenoble.

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

- **Courses concernées**

	Vif	Riouperoux	Saint-Nazaire-les-Eymes
Ut4M 160 Xtrem		1 sac	1 sac
Ut4M 100 Master			1 sac
Ut4M 160 Challenge	1 sac	1 sac	1 sac
Ut4M 40 Vercors	1 sac		
Ut4M 40 Taillefer		1 sac	
UT4M 40 Belledonne			1 sac



• Avertissement

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

Les sacs qui n'auront pas été récupérés à la clôture de la course (lundi 25 juillet 2022 à 12h) seront expédiés exclusivement sur demande reçue au plus tard 1 mois après la course, moyennant un forfait de 50€ payé d'avance par virement ou chèque à l'ordre de "Grenoble Outdoor Aventure". Passé ce délai, ils ne pourront plus être réclamés.

• Autres courses

Pour l'Ut4M 40 Chartreuse, et les Ut4M 20 Series, aucun sac ne sera distribué.

ATTENTION : aucun sac ne sera distribué pour les coureurs de l'Ut4M 160 Challenge pour l'étape Chartreuse qui se déroulera le dimanche 24 juillet 2022.

6. TRANSPORT

L'Organisation propose une option de transport sur les courses ci-dessous. Le détail des tarifs et les horaires seront communiqués sur notre site internet <https://ut4m.fr>

Ut4M 160 Challenge	Pack transport : J1 : retour Vif > Grenoble J2 : aller Grenoble > Vif et retour Rioupérour > Grenoble J3 : aller Grenoble > Rioupérour et retour Saint-Nazaire-les-Eymes > Grenoble J4 : aller Grenoble > Saint-Nazaire-les-Eymes
Ut4M 80 Challenge	Pack transport : J1 : retour Lans en Vercors > Grenoble J2 : aller Grenoble > Laffrey et retour La Morte > Grenoble J3 : aller Grenoble > Uriage et retour Recoin > Grenoble J4 : aller Grenoble > Sappey-en-Chartreuse
Ut4M 100 Master	Navette aller Grenoble > Uriage
Ut4M 40 Vercors	Navette retour Vif > Grenoble
Ut4M 40 Taillefer	Aller Grenoble > Vif et retour Rioupérour > Grenoble
Ut4M 40 Belledonne	Aller Grenoble > Rioupérour et retour Saint-Nazaire-les-Eymes > Grenoble
Ut4M 40 Chartreuse	Navette aller Grenoble > Saint-Nazaire-les-Eymes
Ut4M 20 Vercors	Navette retour Lans en Vercors > Grenoble
Ut4M 20 Taillefer	Aller Grenoble > Laffrey et retour La Morte > Grenoble
Ut4M 20 Belledonne	Aller Grenoble > Uriage et retour Recoin > Grenoble
Ut4M 20 Chartreuse	Navette aller Grenoble > Sappey-en-Chartreuse



Pour les packs transports, l'option ne peut pas être divisée (exemple pour l'Ut4M 160 Challenge, c'est soit tout le pack avec les différents allers/retours, soit rien).

Seuls les coureurs ayant souscrit l'option au moment de leur inscription pourront bénéficier de ce service. La date limite pour souscrire cette option est le 31 mai 2022 pour toutes les courses sauf les Ut4M20 Series où la date limite est le 8 juillet 2022. Aucune option navette ne pourra être ajoutée après la date limite ou pendant le retrait des dossards.

Les coureurs ayant pris cette option auront sur leur dossard un justificatif. Un contrôle sera fait pour monter dans les navettes. L'option n'est pas cessible à un autre coureur et n'est pas remboursable.

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 pour les navettes. 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.

Aucune navette n'est proposée pour les départs depuis Seyssins (facilement accessible en transport en commun).

7. AUTRES OPTIONS

• Buffet de clôture

L'Organisation propose un buffet de clôture de l'évènement (indépendant du ravitaillement d'arrivée). Les modalités et tarifs sont disponibles sur notre site internet <https://ut4m.fr>

Cette option n'est pas cessible à un autre coureur et n'est pas remboursable.

• Coaching by Ut4M

Le service de coaching by Ut4M est une prestation indépendante de l'épreuve Ut4M elle-même à laquelle le coureur s'est inscrit. La prestation de coaching by Ut4M trouve son utilité dès son achat, le coureur bénéficiant dès lors d'un plan d'entraînement adapté à son profil par le coach diplômé d'état Remy Marcel, de l'abonnement à l'application sportive Nolio pour la période de réalisation de ce plan d'entraînement et d'un suivi hebdomadaire par le coach qui répond aux questions de l'ensemble des membres du groupe concerné par le plan d'entraînement adapté, dont le coureur lui-même. Aucun remboursement de cette prestation ne sera effectué, quels que soient les motifs d'annulation.

Le coureur qui prend cette option renonce par ailleurs expressément à son droit de rétractation, afin d'obtenir l'exécution de la prestation de fourniture de contenu numérique non-fourni sur support matériel avant l'expiration du délai légal de rétractation.

Les détails des tarifs sont sur notre site internet <https://ut4m.fr>

• Assurance annulation

Au moment de son inscription, le coureur a la possibilité de prendre une assurance annulation payante auprès de l'organisme d'assurance proposée par la plateforme d'inscription. Pour plus d'informations sur cette assurance, le coureur peut consulter notre site internet <https://ut4m.fr>

Cette assurance n'est proposée qu'au moment de l'inscription et ne peut pas être ajoutée après.



• Balise GPS

Au moment de son inscription, le coureur a la possibilité de prendre une balise GPS. Cette option n'est pas cessible à un autre coureur et n'est pas remboursable. Les modalités et tarifs sont disponibles sur notre site internet <https://ut4m.fr>

Cette option n'est disponible que pour l'Ut4M 160 Xtrem, l'Ut4M 160 Challenge et l'Ut4M 100 Master.

INSCRIPTION

8. 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 2002 (catégories espoirs à vétéran), licenciée ou non. Les épreuves sont ouvertes aux licenciés et non licenciés, de toutes nationalités, dont l'âge correspond aux critères catégorie/distance de la FFA.

Tout coureur 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.



9. RAPPEL DES CATÉGORIES D'ÂGE 2022

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

Catégorie	Code	Année de naissance
Masters	MA	1987 et avant
Seniors	SE	1988 à 1999
Espoirs	ES	2000 à 2002
Juniors	JU	2003 et 2004
Cadets	CA	2005 et 2006
Minimes	MI	2007 et 2008
Benjamins	BE	2009 et 2010
Poussins	PO	2011 et 2012
École d'Athlétisme	EA	2013 et 2014

Détails des catégories Masters :

Catégorie	Code	Année de naissance
Masters	M0	1983 - 1987
	M1	1978 - 1982
	M2	1973 - 1977
	M3	1968 - 1972
	M4	1963 - 1967
	M5	1958 - 1962
	M6	1953 - 1957
	MH	1952 et avant

10. INSCRIPTION

La date limite d'enregistrement des inscriptions est fixée au **31 mai 2022** pour l'ensemble des courses de l'Ut4M sauf les Ut4M20 Series, pour lesquelles elle est fixée au **8 juillet 2022**.

L'Organisation 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 <https://reg-livetrail.net/ut4m-2022> avec paiement sécurisé par carte bancaire et sont validées uniquement à la réception du règlement des droits de participation par virement bancaire.

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

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. 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.

11. CONDITIONS D'INSCRIPTION

Pour valider son inscription, chaque coureur doit fournir un certificat médical conforme ou une licence.

Le certificat médical doit autoriser 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 (certificat médical signé en date du **21 juillet 2021** ou ultérieur).

Pour les coureurs français uniquement, 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 acceptés.

Suite à son inscription, chaque coureur reçoit un email de la part de Dokeop avec un lien pour déposer son certificat médical / licence.

Le coureur doit déposer son certificat médical / licence sur son espace coureur **dans les 2 mois qui suivent son inscription**, et pour les coureurs inscrits après le **10 mai 2022**, avant le **10 juillet 2022**.

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. Aucun certificat médical ne sera accepté au retrait des dossards.

Une fois le certificat médical ou la licence chargé, l'Organisation vérifie sa conformité et le valide. Aucun accusé de réception et de validation n'est adressé. L'état d'avancement d'une inscription est consultable ici : <https://reg-livetrail.net/ut4m-2022>. Le certificat médical sera conservé par l'Organisation pendant une durée de 10 ans.

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.

Les coureurs s'engagent 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 rapides qu'en milieu urbain.



12. DROITS D'ENGAGEMENT

- **Ut4M 160 Xtrem :**
190 euros par coureur (majoré de 20€ après le 31 janvier 2022 et de 40€ après le 31 mars 2022)
- **Ut4M 160 Challenge (4 jours, un Ut4M 40 par jour) :**
200 euros par coureur (majoré de 20€ après le 31 janvier 2022 et de 40€ après le 31 mars 2022)
- **Ut4M 100 Master :**
120 euros par coureur (majoré de 10€ après le 31 janvier 2022 et de 20€ après le 31 mars 2022)
- **Ut4M 80 Challenge (4 jours, un Ut4M 20 par jour) :**
95 euros (majoré de 10€ après le 31 janvier 2022 et de 20€ après le 31 mars 2022)
- **Ut4M 40 Vercors, Ut4M 40 Taillefer, Ut4M 40 Belledonne et Ut4M 40 Chartreuse**
50 euros par coureur (majoré de 10€ après le 31 janvier 2022 et de 20€ après le 31 mars 2022)
- **Ut4M 20 Vercors, Ut4M 20 Taillefer, Ut4M 20 Belledonne et Ut4M 20 Chartreuse**
22 euros par coureur (majoré de 5€ après le 31 janvier 2022 et de 10€ après le 31 mars 2022)

13. ÉLITES

Un certain nombre de dossard hors options sont réservés pour les athlètes de haut niveau qui en font la demande. L'inscription pour les élites n'est pas automatique, chacun doit finaliser sa propre inscription. Pour une demande de dossard élite, merci d'écrire à info@Ut4M.fr avant le 31 mai 2022.

Les athlètes bénéficiant d'un dossard élite s'engagent à être présents aux remise des prix et toutes autres invitations envoyées par l'Organisation (conférence de presse, présentation officielle...).

Les critères d'attribution sont :

- Pour les femmes :
Indice de performance ITRA de la coureuse au jour de la demande > 650 points
- Pour les hommes :
Indice de performance ITRA du coureur au jour de la demande > 800 points

14. DOSSARD

Les participants à l'Ut4M 160 Challenge recevront une chasuble* tenant lieu de dossard pendant les quatre jours d'épreuves. La chasuble comportera le numéro de dossard et le prénom du participant (le prénom étant conditionnel à la date d'inscription).

** L'Organisation se réserve le droit de remplacer cette chasuble par un dossard en papier + un dossard de secours.*

Les participants aux autres courses de l'Ut4M recevront un dossard classique en papier. Nous attirons votre attention sur le fait que l'Organisation ne fournit pas les épingles à nourrice pour accrocher le dossard. Il appartient au coureur de se munir des épingles à nourrice nécessaires à la fixation du dossard.

Dans le cas de la participation d'un coureur à plusieurs épreuves de l'Ut4M ou aux courses par étape (Ut4M-160Challenge ou Ut4M80Challenge), l'ensemble des dossards seront remis lors du retrait du premier dossard.



La remise des dossards s'effectuera à la base vie de Grenoble pour l'ensemble des épreuves. Les dossards sont à retirer la veille de la course, selon les horaires indiqués sur notre site internet <https://ut4m.fr> (sauf pour l'Ut4M160 Xtrem, récupération possible le matin).

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 est fait au retrait des dossards, ainsi qu'à l'entrée dans le sas de départ et durant la course de manière aléatoire. L'Organisation interdira le départ à tout coureur, ou arrêtera tout coureur, ne présentant pas le matériel obligatoire, sans possibilité de remboursement.

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.

Le dossard est le laissez-passer nécessaire pour accéder aux navettes de rapatriement, aux 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, il est désactivé en cas d'abandon.

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

15. ÉQUIPEMENT

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 se prémunir contre des conditions climatiques défavorables. L'équipement requis doit être conforme aux règles administratives et techniques spécifiques aux trails éditées par la FFA.

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

Description générale du matériel

- Gobelet personnel pour boire les liquides (eau, coca et soupe) aux ravitaillements (aucun gobelet n'est fourni sur les postes de ravitaillement)
- Contenant type gamelle ou équivalent et couverts
- 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	Courses Ut4M					
	160 Xtrem	100 Master	160 Challenge	80 Challenge	40 Series	20 Series
Gobelet personnel	•	•	•	•	•	•
Contenant type gamelle ou équivalent et couverts	•	•	•	•	•	•
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	•	•	•	• (2)	•	• (2)
Lampe d'appoint	•	•				



Matériel	160 Xtrem	100 Master	160 Challenge	80 Challenge	40 Series	20 Series
Pantalon ou collant long	●	●	● (1)		● (1)	
Vêtement chaud avec manches longues (2 nd e couche)	●	●	● (1)	● (2)	● (1)	● (2)
Sur pantalon imperméable	● (1)	● (1)				
Bonnet	● (1)	● (1)				
Gants chauds et imperméables	● (1)	● (1)				

(1) L'organisation pourra décider avant le départ de la course de rendre cet équipement recommandé et non plus obligatoire (typiquement en fonction des prévisions météorologiques). L'annonce sera faite au moment du retrait des dossards et/ou du briefing de la course. (2) Ce matériel est indispensable pour l'étape Ut4M 20 Chartreuse seulement (course de nuit).

Les coureurs 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.

Matériel recommandé et/ou conseillé (liste non exhaustive)

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

À tout moment, des contrôles de matériel obligatoire pourront être faits, y compris sur le parcours pour des raisons de sécurité, selon la décision de l'organisation. Tout coureur appelé à un contrôle est tenu de s'y conformer ; en cas de refus, le coureur sera disqualifié.

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

16. DROIT DE RÉTRACTATION

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

GRENOBLE OUTDOOR ADVENTURE 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.



PARCOURS

17. SEMI AUTOSUFFISANCE

Ces courses se déroulent sur le principe de l'autosuffisance et imposent aux coureurs une certaine autonomie. La semi-autosuffisance est définie comme étant la capacité à être autonome entre 2 points de ravitaillements en termes d'équipement vestimentaire, de sécurité, d'alimentation. Le coureur doit avoir acquis à travers ses expériences antérieures l'autonomie nécessaire pour pouvoir s'adapter aux problèmes potentiels ou rencontrés dans un environnement de montagne (mauvais temps, problèmes physiques, blessures, difficulté de terrain...). Des postes de ravitaillements (liquides et/ou solides) sont cependant répartis sur l'ensemble des parcours et les distances entre 2 ravitaillements n'excèdent pas 25km. Ces points de ravitaillement seront signalés sur notre site internet <https://ut4m.fr>

Pour l'Ut4M 160 Xtrem, 3 bases vie où un plat chaud est proposé sont placées sur le parcours (vers le km 40, le km 80 et le km 130 du tracé de l'Ut4M 160 Xtrem). Ces bases vie peuvent également permettre aux coureurs de se reposer. Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible et dûment contrôlés ont accès aux postes de ravitaillement.

Deux types de ravitaillements sont proposés :

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

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

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

Toute assistance individuelle en dehors des ravitaillements est interdite, de même que l'accompagnement en course. Toute personne sans dossard n'a pas le droit d'accompagner un coureur pendant l'épreuve.

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

Selon les épreuves, 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.

18. SPÉCIFICITÉ 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 (maines courantes...), un seul Coureur à la fois. Il est en particulier impératif de suivre les couloirs matérialisés par de la rubalise.

Les coureurs doivent impérativement respecter le code de la route lorsque le parcours emprunte ou traverse des voies de circulation.

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. Les modalités pour y assister seront indiquées sur notre site internet <https://ut4m.fr>

19. 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.

ABANDON

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 la base vie de Grenoble les coureurs ayant abandonné. Le PC course, en liaison avec le chef de poste, organise le cadencement des navettes.

Le coureur doit prévenir le responsable du poste de contrôle de sa décision d'abandonner afin qu'il invalide définitivement son dossard, et récupère la puce de son dossard. Dès lors, le coureur n'est plus sous la responsabilité de l'Organisation.

Le coureur conserve son dossard invalidé qui lui sert de justificatif pour récupérer ses sacs confort, accéder aux navettes, repas, salles de soins...

En cas de volonté d'abandon en tout autre lieu du parcours, il est impératif de revenir au point de contrôle précédent et de signaler son abandon au chef de poste.

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



Si, lors de ce retour en arrière, le coureur rencontre les fermeurs (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 mettra sur pied le rapatriement des coureurs arrêtés dans les meilleurs délais possibles.

21. CAS PARTICULIER DE L'Ut4M 160 CHALLENGE ET L'Ut4M 80 CHALLENGE

Si un coureur participant à l'Ut4M 160 Challenge ou l'Ut4M 80 Challenge abandonne, il peut passer au retrait des dossards afin d'obtenir un dossard pour l'étape ou les étapes suivantes, dans la limite des dossards disponibles. Dans ce cas-là, il sera classé en abandon sur l'Ut4M 160 Challenge ou l'Ut4M 80 Challenge. Pour les étapes suivantes, il sera classé avec les coureurs des 40 Series ou 20 Series. Le coureur devra alors porter le dossard de l'étape du jour : il ne devra pas courir avec son dossard de l'Ut4M 160 Challenge ou l'Ut4M 80 Challenge.

ANNULATION ET REPORT

22. ANNULATION PAR LE PARTICIPANT

- **Annulation avec assurance annulation**

Au moment de son inscription, le coureur a la possibilité de prendre une assurance annulation payante auprès de l'organisme d'assurance proposée par la plateforme d'inscription. Cette assurance n'est proposée qu'au moment de l'inscription et ne peut pas être ajoutée après.

En cas d'annulation, le coureur doit directement prendre contact avec l'organisme d'assurance.

- **Annulation sans assurance annulation**

Si le coureur ne prend pas d'assurance, aucun remboursement ne sera proposé par l'Organisation. Si le participant annule sa participation, ou s'il ne se présente pas au départ de la course, 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 l'Organisation.

- **Report d'inscription**

Il n'est pas possible de reporter son inscription de l'édition courante pour une édition future.

23. 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'Organisation, 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'Organisation, conformément à l'article 1218 du Code civil.



Seront également considérés comme des cas de force majeure, sans que l'Organisation 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'Organisation à annuler l'événement.

• 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 sous 120 jours à compter de la survenance du cas de force majeure : la carte bancaire ayant été utilisée pour l'inscription sera créditée.

Par exception à ce qui précède, l'Organisation 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.

• Annulation en raison de la crise sanitaire de la Covid-19

Le coureur reconnaît avoir connaissance, au moment de son inscription, du contexte sanitaire lié à la Covid -19. Le coureur reconnaît qu'en raison de ce contexte, des mesures administratives peuvent empêcher l'Organisation d'organiser la course aux dates prévues. Le coureur reconnaît qu'au moment de son inscription, de telles mesures administratives ne peuvent être raisonnablement prévues et que leurs effets ne peuvent être évités par des mesures appropriées prises par l'Organisation.

Par conséquent, le coureur reconnaît que de telles mesures administratives seront considérées comme un cas de force majeure forçant l'Organisation à annuler ou à reporter l'événement.

En cas de survenance d'une telle mesure, le coureur aura le choix entre :

- Le report de son inscription pour l'événement aux dates auxquelles il aura été reporté ;
- Ou le remboursement des arrhes versées, déduction faite des frais liés aux coûts de traitement bancaire, aux repas, aux achats de denrées pour les ravitaillements, aux services de secours/sécurité, aux services météorologiques, et aux frais logistiques.

A défaut de choix du coureur exprimé dans le mois suivant la notification de l'annulation ou du report de l'événement, suivant le moyen de communication indiqué dans la notification, celui-ci sera présumé avoir opté pour le report de son inscription pour l'événement aux dates auxquelles il aura été reporté.

• 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'Organisation 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.



24. ANNULATION PAR L'ORGANISATION

L'Organisation 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.

L'Organisation 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.

ARRIVÉE ET CLASSEMENT

25. ARRIVÉE

A son arrivée, chaque coureur reçoit un cadeau finisher. Le cadeau doit être retiré sur place avant la clôture de l'épreuve le dimanche 24 juillet 2022 à 19h. Aucun cadeau ne sera envoyé ultérieurement.

Les coureurs 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 24 juillet 2022 à 19h. Aucun cadeau ne sera envoyé ultérieurement.

26. CLASSEMENTS ET RÉCOMPENSES

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. Pour les épreuves Ut4M 160 Challenge et Ut4M 80 Challenge, un classement général et des classements par catégories (homme et femme) sont établis à l'arrivée de la dernière épreuve. Les classements sont réalisés sur la base du temps cumulé des 4 courses.

Les podiums Scratch voient récompenser les 3 premiers de la catégorie (homme/femme). Les podiums par catégorie voient récompenser le 1er de la catégorie. Il n'y a pas de cumul des lots.

Tous les lots sont à retirer sur place, lors de la remise des récompenses. Aucun lot ne sera envoyé ultérieurement.

• Ut4M 160 Challenge

Pour l'Ut4M 160 Challenge uniquement, chaque jour à 19h (horaire susceptible de varier, consulter notre site), à l'issue de chaque étape, seront récompensés sur le lieu d'arrivée de l'étape le leader de l'étape du jour du Challenge (homme/femme), ainsi que le meilleur grimpeur (homme/femme) le meilleur descendeur (homme/femme) de l'étape du jour.

Les classements temporaires du leader du Challenge (homme/femme), du meilleur grimpeur (homme/



femme) et du meilleur descendeur (homme/femme) seront réalisés chaque jour, à l'issue de chaque épreuve, sur la base du temps cumulés de chacune des épreuves déjà réalisées.

Les 6 différents leaders se verront remettre une chasuble matérialisant le classement. Les leaders devront porter de manière visible durant l'épreuve suivante cette chasuble, sous peine de disqualification du Challenge.

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

27. PÉNALISATION – 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, voire la disqualification)
- Porter la chasuble (Ut4M 160 Challenge uniquement) ou le dossard devant et visible durant la totalité de l'épreuve
- Posséder sur soi durant toute l'épreuve le matériel obligatoire
- Se soumettre au contrôle anti dopage
- Porter assistance à tout coureur en difficulté et à prévenir les secours les plus proches
- Se laisser examiner par un médecin et respecter sa décision
- 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 :



Manquement au règlement

Pénalisation – Disqualification

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 détritus (acte volontaire) par un concurrent ou un membre de son entourage	Disqualification immédiate
Non-respect des personnes (organisation, bénévoles ou coureurs)	Disqualification à vie
Non-assistance à une personne en difficulté	Disqualification à vie
Assistance en dehors des zones autorisées	Pénalité de 5 heures
Triche (ex : utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard...)	Pénalité de 5 heures
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

28. JURY D'ÉPREUVE ET RÉCLAMATIONS

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.



DIVERS

29. VALIDITÉ DES INFORMATIONS

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

30. ASSURANCE/RESPONSABILITÉ

Responsabilité civile

L'épreuve est couverte par une assurance responsabilité civile souscrite par l'Organisation. Cette assurance responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de la responsabilité de l'Organisation, 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 privée 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.

31. SÉCURITÉ 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 de l'Organisation 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), le coureur peut appeler directement les organismes de secours en composant le 112 depuis la France.

32. DROITS À 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'Organisation 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'Organisation 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'Organisation ;
- Toute commercialisation de produits secondaires et dérivés. Tout participant renonce donc à tout recours à l'encontre de l'Organisation 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.

33. PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

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

34. SPONSORS INDIVIDUELS

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



Contents

PREAMBLE: HEALTH CONTEXT	25
---------------------------------	----

26

PRESENTATION OF THE RACE

1. Organisation	26
2. Competitions	26
3. Cut-off times	26
4. Control and food supply stations	27
5. Runners confort bags	27
6. Transportation	28
7. Other options	29

30

REGISTRATION

8. Conditions of participation	30
9. Summary of age categories 2022	31
10. Registration	31
11. Conditions of registration	32
12. Fees	33
13. Elites	33
14. Race numbers	33
15. Equipment	34
16. Cooling off period	36

37

ROUTE

17. Semi self-sufficiency	37
18. Specificity of the trails	37
19. Marking	37

38

WITHDRAWAL

20. Withdrawal and repatriation	38
21. Special case of Ut4M 160 Challenge and Ut4M 80 Challenge	39

39

CANCELLATION

22. Cancellation by the participant	39
23. Cancellation due to force majeure	39
24. Cancellation by the organisation	40

41

ARRIVAL AND RANKINGS

25. Arrival	41
26. Rankings and awards	41
27. Penalty - disqualification	41
28. Jury of the race and claims	43

43

MISCELLANEOUS

29. Content validity	43
30. insurance/liability	43
31. Safety and medical assistance	43
32. Image rights	44
33. Copyright protection	44
34. Individual sponsors	44



PREAMBLE: HEALTH CONTEXT

The Organisation of the race is subject to change depending on the health situation, and its necessary adaptation to the safety of the runners as they approach the event and during the event.

Each runner agrees, at the time of registration, to respect the measures taken by the Organisation and to keep informed of changes in the rules for participation in the event.

The Organisation reserves the right to modify and adapt the routes, the course and program of the races, the location of certain stations, as well as the maximum number of participants per race in order to guarantee safety.

The runners attest to being aware of the fact that the current health situation, linked to the covid 19 crisis, makes the possibility of organising the 2022 edition uncertain, which implies the obligation for the Organisation to provide for derogatory modalities of cancellation, as provided for in the paragraph "cancellation due to the covid 19 health crisis" appearing in article 23 "cancellation in the event of force majeure" of these regulations.



PRESENTATION OF THE RACE

1. ORGANISATION

The association **GRENOBLE OUTDOOR ADVENTURE**, hereafter referred to as **The Organiser**, is organising the Ultra Tour 4 Massifs (Ut4M) on **July 21 to 24, 2022**.

2. COMPETITIONS

Ut4M comes in 12 different races :

- Ut4M 160 Xtrem
- Ut4M 160 Challenge
- Ut4M 100 Master
- Ut4M 80 Challenge
- Ut4M 40 Vercors
- Ut4M 40 Taillefer
- Ut4M 40 Belledonne
- Ut4M 40 Chartreuse
- Ut4M 20 Vercors
- Ut4M 20 Taillefer
- Ut4M 20 Belledonne
- Ut4M 20 Chartreuse

The Ut4M 40 Series designates the Ut4M 40 Vercors, the Ut4M 40 Taillefer, the Ut4M 40 Belledonne and the Ut4M 40 Chartreuse. The Ut4M 20 Series designates the Ut4M 20 Vercors, the Ut4M 20 Taillefer, the Ut4M 20 Belledonne and the Ut4M 20 Chartreuse.

Races details and times are on our website <https://ut4m.fr>

Given the distances, these events take place during the day and the night.

3. CUT-OFF TIMES

Each event has a maximum time fixed for the entire course. The intermediate cut-off times of the main control stations are communicated on the website <https://ut4m.fr>

They may be modified if necessary for the safety of the participants. In the event of bad weather conditions, and for safety reasons, the Organisation reserves the right to stop the current event or change the cut-off times.

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). A runner who arrives after the cut-off time at a control post will be disqualified.



The bib chip of any disqualified runner will be deactivated, and the runner will not be allowed to continue the course. If despite everything, the runner decides to continue the course, he/she does so under his/her 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.

4. 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.

The distribution of check points and fueling stations for each race are available on our website <https://ut4m.fr>

5. RUNNERS CONFORT BAGS

• Runners confort bags

On some races only, it is proposed to transport one or more bags with your spare personal belongings. The bags have a capacity of 30 liters. Poles cannot be placed inside the bags. The bags are given to the runners when the bibs are collected. Each bag will be identified with the bib number (by a self-adhesive label given when the bibs are collected) and the destination base.

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

• Bags deposit

Once your package is ready, the runner must drop off the bag(s). Drop-off times and locations are available on our website <https://ut4m.fr>

• Bags retrieval

The bag can be collected upon presentation of your bib at the finish line of the race, even in case of withdrawal, once they were returned from the base camp failing that until Monday, July 25, 2022 at 12 noon at the base camp in Grenoble.

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

• Concerned races

	Vif	Riouperoux	Saint-Nazaire-les-Eymes
Ut4M 160 Xtrem		1 bag	1 bag
Ut4M 100 Master			1 bag
Ut4M 160 Challenge	1 bag	1 bag	1 bag
Ut4M 40 Vercors	1 bag		
Ut4M 40 Taillefer		1 bag	
UT4M 40 Belledonne			1 bag



• Warning

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

Unclaimed bags after closing of the race (Monday July 25, 12am) can only be shipped upon request within 1 month after, in exchange of a 50€ fee to be paid in advance by wire transfer or check to “Grenoble outdoor adventure”. After this delay, the bags cannot be claimed anymore.

• Other races

For Ut4M 40 Chartreuse, and Ut4M20 Series, no bag will be distributed.

WARNING: for runners of Ut4M 160 Challenge, no bag will be distributed for Chartreuse stage occurring on Sunday July 24 2022.

6. TRANSPORTATION

The Organisation offers a transport option on the races below. Details of prices and timetables will be communicated on our website <https://ut4m.fr>

Ut4M 160 Challenge	Transport pack: J1: return Vif > Grenoble J2: outward journey Grenoble > Vif / return Rioupéroux > Grenoble J3: outward journey Grenoble > Rioupéroux return Saint-Nazaire-les-Eymes > Grenoble J4: outward journey Grenoble > Saint-Nazaire-les-Eymes
Ut4M 80 Challenge	Transport pack: J1: return Lans en Vercors > Grenoble J2: outward journey Grenoble > Laffrey / return La Morte > Grenoble J3: outward journey Grenoble > Uriage / return Recoïn > Grenoble J4: outward journey Grenoble > Sappey-en-Chartreuse
Ut4M 100 Master	Outward journey shuttle Grenoble > Uriage
Ut4M 40 Vercors	Return shuttle Vif > Grenoble
Ut4M 40 Taillefer	Pack: outward journey Grenoble > Vif return Rioupéroux > Grenoble
Ut4M 40 Belledonne	Pack: outward journey Grenoble > Rioupéroux return Saint-Nazaire-les-Eymes > Grenoble
Ut4M 40 Chartreuse	Outward journey shuttle Grenoble > Saint-Nazaire-les-Eymes
Ut4M 20 Vercors	Outward journey shuttle Lans en Vercors > Grenoble
Ut4M 20 Taillefer	Pack: outward journey Grenoble > Laffrey return La Morte > Grenoble
Ut4M 20 Belledonne	Pack: outward journey Grenoble > Uriage return Recoïn > Grenoble
Ut4M 20 Chartreuse	Outward journey shuttle Grenoble > Sappey-en-Chartreuse



For transport packs, the option cannot be divided (example for the Ut4M 160 Challenge, it is either the whole pack with the different round trips, or nothing).

Only runners who have subscribed to the option at the time of their registration will be able to benefit from this service. The deadline for subscribing to this option is **May 31, 2022** for all races except the Ut4M20 series where the deadline is **July 8, 2022**. No shuttle option can be added after the deadline or during the bib collection.

Runners who have taken this option will have proof on their bib. A control will be made to get on the shuttles. The option is not transferable to another runner and is not refundable.

It is the runner's responsibility to get to the place of departure of the shuttles on time. It is advisable to get to the place of departure at least 30 minutes before the departure time for the shuttles. In the event of a runner's delay, it will be up to him to organise himself to get to the place of departure of the race. No refund will be offered in this case.

No shuttle is available for departures from Seyssins (easily accessible by public transport).

7. OTHER OPTIONS

• Closing Buffet

The Organisation offers a closing buffet for the event (independent of the arrival refueling station). The terms and prices are available on our website <https://ut4m.fr>

This option is not transferable to another runner and is not refundable.

• Coaching by Ut4M service

Coaching by Ut4M is a service that is independent of the Ut4M event itself for which the runner has registered. Coaching by Ut4M service is useful as soon as it is purchased. From purchasing time, the runner benefits from a training plan adapted to his profile by the certified coach remy marcel, from a subscription to Nolio sports application for the period during which this training plan is being carried out and from weekly monitoring by the coach who answers questions from the group, including the runner himself. No reimbursement of this service will be made, whatever the reasons for cancellation. The rider who takes this option expressly waives his or her right of withdrawal, in order to obtain the execution of the provision of digital content not supplied on a material support before the expiry of the legal withdrawal period.

Prices details are on our website <https://ut4m.fr>

• Cancellation insurance

When registering, the runner has the option of taking out paid cancellation insurance from the insurance Organisation offered by the registration platform. For more information on this insurance, the runner can consult our website <https://ut4m.fr>

This insurance is only offered at the time of registration and cannot be added after.

• GPS tracking tag

When registering, the runner has the option of taking out a GPS tracking tag. This option is not transferable to another runner and is not refundable. The terms and prices are available on our website <https://ut4m.fr>

This option is only available for the Ut4M 160 Xtrem, the Ut4M 160 Challenge and the Ut4M 100 Master.



REGISTRATION

8. 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 Organisation 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 Organisation regardless of the damage suffered or caused. Competitors expressly waive any claims against the Organisation.

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

These races are open to anyone, male or female, born before December 31, 2002 (categories from Under 23 to Master), licensed or not. 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/dis-tance criteria.

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.



9. SUMMARY OF AGE CATEGORIES 2022

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

Category	Code	Year of birth
Masters	MA	1987 and before
Seniors	SE	1988 - 1999
Espoirs	ES	2000 - 2002
Juniors	JU	2003 and 2004
Cadets	CA	2005 and 2006
Minimes	MI	2007 and 2008
Benjamins	BE	2009 and 2010
Poussins	PO	2011 and 2012
School of Athletics	EA	2013 and 2014

Master category details:

Category	Code	Year of birth
Masters	M0	1983 - 1987
	M1	1978 - 1982
	M2	1973 - 1977
	M3	1968 - 1972
	M4	1963 - 1967
	M5	1958 - 1962
	M6	1953 - 1957
	MH	1952 and before

10. REGISTRATION

The registration deadline is **May 31, 2022** for every Ut4M races except the Ut4M20 Series for which it is set for **July, 8, 2022**.

The Organisation 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 Organisation <https://reg-livetrail.net/ut4m-2022> with secure payment by credit card and are validated upon the receipt of the payment of the participation fee via bank transfer.

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

No registration transfer is permitted for any reason. It is not possible to exchange their bib with another runner registered on another version of the Ut4M race. Anyone returning their bib to a third party will be held responsible in the event of an accident that occurs or caused by the latter during the event. Anyone with a bib acquired in violation of these regulations will be disqualified. The bib must be fully legible during the race. The Organisation declines all responsibility in the event of an accident in this type of situation.



11. CONDITIONS OF REGISTRATION

To validate their registration, runners must submit a valid medical certificate or a license.

This medical certificate must authorize 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 21, 2021).

For French runners only, 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.

Just after registration, each runner will receive an email from Dokeep with a link to submit the medical certificate/license.

The runner must upload his medical certificate/license on his runner's space within 2 months following his registration and, for the runner registered after May 10, 2022, before July 10, 2022. The Organisation does not accept medical certificates sent by email or by mail. Failing receipt of the medical certificate on this date, registration will be cancelled without refund. No medical certificate will be accepted upon collection of the bibs.

Once the medical certificate or license is loaded, the Organisation verifies its compliance and validates it. No acknowledgment of receipt and validation is sent. We invite you to check the validation by the Organisation of your medical certificate directly on the site <http://reg-livetrail/ut4m-2022>

The medical certificate will be kept by the Organisation for a period of 10 years.

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

It is important that runners who register for one of the events of Ut4M are aware of the difficulties of the course and the conditions they may find (distance, mountainous terrain, altitude, bad weather, darkness...). This therefore requires from runners, a good physical preparation, and a capacity for autonomy to be successful for this type of individual challenge.

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



12. FEES

- **Ut4M 160 Xtrem:**

190 euros per runner (increased by 20€ after January 31, 2022 and by 40€ after March 31, 2022)

- **Ut4M 160 Challenge (4 days, one mountain/day):**

200 euros per runner (increased by 20€ after January 31, 2022 and by 40€ after March 31, 2022)

- **Ut4M 100 Master:**

120 euros per runner (increased by 10€ after January 31, 2022 and by 20€ after March 31, 2022)

- **Ut4M 80 Challenge (4 day, 1 Ut4M 20 per day):**

95 euros (increased by 10€ after January 31, 2022 and by 20€ after March 31, 2022)

- **Ut4M 40 Vercors, Ut4M 40 Taillefer, Ut4M 40 Belledonne and Ut4M 40 Chartreuse:**

50 euros per runner (increased by 10€ after January 31, 2022 and by 20€ after March 31, 2022)

- **Ut4M 20 Vercors, Ut4M 20 Taillefer, Ut4M 20 Belledonne and Ut4M 20 Chartreuse:**

22 euros per runner (increased by 5€ after January 31, 2022, by 10€ after March 31, 2022 and by 15€ after May 31, 2022).

13. ELITES

A certain number of bibs without options are reserved for high-level athletes who request them. Registration for elites is not automatic, everyone must complete their own registration. To request an elite bib, please write to **info@Ut4M.fr before May 31, 2022.**

Athletes with an elite bib agree to be present at the award ceremony and all other invitations sent by the Organisation (press conference, official presentation, etc.)

The award criteria are:

- For women: ITRA performance index of the runner on the day of the request > 650 points
- For men: ITRA performance index of the runner on the day of the request > 800 points

14. RACE NUMBERS

Participants to Ut4M 160 Challenge will be given a pinnie* as a race bib during the 4 days of the race. The pinnie will be marked with the race number and surname of participant (surname being mandatory when registering).

**The Organisation reserves the right to replace this pinnie with a paper bib + an emergency bib.*

Ut4M other races 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. It is the runner's responsibility to supply the safety pins required to attach the number.

In the case of the participation of a runner in several Ut4M events or in stage races (Ut4M160Challenge or Ut4M 80 Challenge), all the bibs will be given when the first bib is withdrawn.

The bibs will be given at the Grenoble base camp for all events. Bibs are to be collected the day before the race, according to the times indicated on our website <https://ut4m.fr> (except for the Ut4M 160 Xtrem, recovery possible in the morning).



The compulsory gear will be checked when collecting the bib, in the start area and during the race. The Organisation will forbid any runner to start the race or stop the runner if not presenting the compulsory gear, with no reimbursement of registration fees.

The number is always to be positioned on the chest or abdomen to be visible 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 penalised.

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.

15. EQUIPMENT

These events take place on mountain routes and weather conditions can change very quickly; it is for this reason that it is mandatory to bring the equipment listed below to protect yourself against adverse weather conditions. The required equipment follows administrative rules and techniques specific to trails published by the FFA.

Each runner registered on one of the Ut4M races 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); no cup is provided at the refueling stations
- Container type bowl or equivalent and table cutlery
- Minimum 1.5 litres of water, depending on weather conditions, the Organisation 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)
- Survival 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 and impermeable gloves covering full hands (mittens accepted)

List of mandatory equipment per race

Matériel	Courses Ut4M					
	160 Xtrem	100 Master	160 Challenge	80 Challenge	40 Series	20 Series
Personal cup	●	●	●	●	●	●
Container type bowl or equivalent and table cutlery	●	●	●	●	●	●
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	●	●	●	● (2)	●	● (2)
Secondary lamp	●	●				
Trousers or running tights	●	●	● (1)		● (1)	
Warm long-sleeved clothing (second layer)	●	●	● (1)	● (2)	● (1)	● (2)
Waterproof over trousers	● (1)	● (1)				
Winter hat	● (1)	● (1)				
Warm and impermeable gloves	● (1)	● (1)				

(1) The Organisation may decide before the start of the race to make the equipment recommended and not mandatory. (Based on weather forecasts). The announcement will be made at the race briefing. (2) For Ut4M20 Chartreuse only (race by night)



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.

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 Organisation. Any runner called for a control is bound to comply. In case of refusal, the runner will be disqualified.

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

16. COOLING OFF PERIOD

The provisions of this article are only applicable to services reserved or purchased on the website: <https://ut4m.fr>

According to Article L.221-28 12 of the French Consumer Code, no cooling off period applies to leisure services to be provided on a specified date or within a specified time.

The Organisation offering leisure activity services that must be provided on a specific date or period, the participant therefore does not benefit from the right of withdrawal, which he expressly acknowledges.



ROUTE

17. 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 our website <https://ut4m.fr>

For the Ut4M 160 Xtrem, three base camps offer hot meals. They will take place around 40km, 80 km and 130 km on the route of Ut4M 160 Xtrem. These base camps also have rest areas for runners. Runners must have a visible number and pass through controls to have access to the food supplies stations.

Two types of food supplies are available:

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

Recycle bins for waste are available in quantity at each food supply station and must be used for any waste disposal.

Any runner seen throwing their trash on the paths tracks or roads will be disqualified. Each runner agrees to sign the race charter at registration (when picking up their number), that reminds them their obligation to keep their trash until they reach a bin.

Assistance outside of the food supplies station is prohibited, as well as being escorted during the race.

Anyone without a number has no right to accompany a runner during the race.

Assistance (except for medical or paramedical care) may be provided at the food supplies stations in the areas set out for this purpose.

Runners may take a shower in Vif, Rioupérour (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.

18. 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 must respect the highway code when the path crosses or runs along roads.

Runners will receive details of security arrangements by email and/or at the race briefing. It is imperative that all runners attend this briefing. The modalities for attending will be indicated on our website <https://ut4m.fr>

19. 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.

WITHDRAWAL

20. WITHDRAWAL AND REPATRIATION

Except in cases where the health of the rider requires an emergency evacuation, a runner must withdraw 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 base camp 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 withdraw 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 Organisation.

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 withdraw 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 withdraw on his post how to join the nearest control station where he can use transportation solutions implemented by the Organisation.

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 Organisation.

In case of adverse weather conditions justifying the partial or total stop of the race, the Organisation ensures the repatriation of the runners in the shortest possible time.



21. SPECIAL CASE OF Ut4M 160 CHALLENGE AND Ut4M 80 CHALLENGE

If a runner participating in the Ut4M 160 Challenge or the Ut4M 80 Challenge withdraws, he can proceed to collecting the bibs in order to obtain a bib for the next stage or stages, within the limit of the bibs available. In this case, he will be classified as retired on the Ut4M 160 Challenge or the Ut4M 80 Challenge. For the following stages, he will be classified with the runners of the 40 Series or 20 Series. The runner must then wear the bib for the day's stage: he must not run with his Ut4M 160 Challenge or Ut4M 80 Challenge bib.

CANCELLATION

22. CANCELLATION BY THE PARTICIPANT

- **Cancellation with insurance option**

When you register, you have the option of taking out paid cancellation insurance with the insurance company offered by the registration platform. This insurance is only offered at the time of registration. In the event of cancellation, the runner must contact the insurance organisation directly.

- **Cancellation without insurance option**

If the runner does not take insurance, no reimbursement will be offered by the Organisation. If the participant cancels his participation, or if he does not show up at the start of the race without medical reason, and except in cases of force majeure as referred to in these Regulations, the full price fixed will be invoiced to him or, if necessary applicable, will remain with the Organisation.

- **Postponement**

It is not possible to postpone registration of the current edition for a future edition.

23. CANCELLATION DUE TO FORCE MAJEURE

- **Definition of force majeure**

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

Will also be considered as cases of force majeure, without the organiser having to establish that the event in question presents the characters defined in the previous paragraph, the following events: weather conditions 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 Organisation to cancel the event.



• Before the races

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

This refund will be made within 120 days of the occurrence of the force majeure event: the bank card that was used for registration will be credited.

As an exception to the above, the Organisation reserves the right to postpone (delay or advance) the start of races, or to modify the routes and time barriers, without the runners being able to claim any compensation or reimbursement of costs. registration.

• Cancellation due to the COVID 19 health crisis

The runner acknowledges having knowledge, at the time of registration, of the health context related to COVID 19. The runner recognizes that due to this context, administrative measures may prevent the Organisation from organising the race on the scheduled dates. The runner recognizes that at the time of registration, such administrative measures cannot be reasonably foreseen and that their effects cannot be avoided by appropriate measures taken by the Organisation.

Consequently, the runner recognizes that such administrative measures will be considered as a case of force majeure forcing the Organisation to cancel or postpone the event.

In the case of such a measure occurring, the runner will have the choice between:

- Postponing his registration for the event to the dates to which it has been postponed.
- Or the reimbursement of the deposit paid, after deduction of costs related to bank processing costs, meals, purchases of food for supplies, emergency / security services, meteorological services, and logistics costs.

In the absence of a choice of the runner expressed in the month following the notification of the cancellation or postponement of the event, according to the means of communication indicated in the notification, he will be presumed to have opted for the postponement of his registration for the event. event on the dates to which it will have been postponed.

• 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 Organisation may stop the race. In this case, the runner 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.

24. CANCELLATION BY THE ORGANISATION

The Organisation may have to cancel the reserved race for any reason.

In the event of cancellation of the race reserved by Ut4M, the reserved races will not give rise to any invoicing. If applicable, the sums already paid by the participant will be returned to him.

The Organisation may offer a replacement race on another date; if the participant accepts this replacement proposal, it will be invoiced according to the terms initially agreed for the cancelled race.



ARRIVAL AND RANKINGS

25. ARRIVAL

On arrival, you will then receive your finisher gift. You must retrieve it on site before the end of the event on Sunday, July 19, 2022 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, 2022b at 7pm. No gift will be sent later.

26. RANKINGS AND AWARDS

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

For each race, a general classification and category classification (man and woman) are established. For Ut4M 160 Challenge and Ut4M 80 Challenge, general ranking and ranking by category (man/woman) will be established after finishing the last race. Rankings are based on cumulative time of all 4 races.

Scratch podium rewards the top three. The category podium rewards the first one in the category. There is no cumulative prize.

All the gifts must be retrieved on site, during the awards ceremony. No gift will be sent at any later date.

• Ut4M 160 Challenge

Every day at 7pm (schedule may vary, consult our website), at the end of each race, the challenge leader (man/woman), best climber (man/woman) and best runner (man/woman) downhill will be rewarded in the place of arrival of the stage.

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

The 6 different leaders will be given a pinnie showing the ranking. The leaders must wear during the next event this textile, or they will face disqualification. At the end of the last stage, the challenge leader, the female challenge leader, best climber and best runner downhill will be rewarded.

27. PENALTY - DISQUALIFICATION

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

- Respect the environment
- Follow the course without cutting paths
- Not use any means of transportation
- Not litter
- Check at all the control stations, including at the entry at the starting line
(not checking at a control station can result in a penalty, even a disqualification)



- Wear the pinnie (Ut4M 160 Challenge only) or the bib in front and visible during the entire event
- Carry the mandatory equipment throughout the race
- Submit to anti-doping control • Assist any runner in difficulty and alert the closest emergency
- Let yourself examined by a doctor and respect his decision
- Be respectful to everyone present on the course
- Respect the highway code

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

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

Breach of rules	Pénalisation – 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...)	5h Penalty
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



28. JURY OF THE RACE AND CLAIMS

The jury of the race is composed by:

- the organisation 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.

MISCELLANEOUS

29. 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

30. INSURANCE/LIABILITY

Liability

The event is covered by a liability insurance taken out by the Organisation. This liability insurance protects against the financial consequences to the Organisation, 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 Organisation or the medical team), the liability of the Organisation is released.

31. SAFETY AND MEDICAL ASSISTANCE

Emergency stations are intended to aid any person in danger with means specific to the Organisation. 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 will consider in danger. They are also entitled to hospitalise 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 airlift. 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.

32. 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 Organisation 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 Organisation;
- Sale or any form of commercialisation of any kind of merchandising

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

33. COPYRIGHT PROTECTION

Ultra Tour des 4 Massifs® and 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.

34. 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. Ut4M Challenge runners (participant, challenge leader, best climber, best runner downhill) will be able to add the logos of their sponsors on the pinnie handed to them at registration in the places authorized by the Organisation.w