

ROADBOOK COUREURS ET SUPPORTERS

www.ut4m.fr

21 | 24
JUILLET
2022



Le trail des alpes

Là où
la magie
se produit

Version du 30 juin 2022





Sommaire

Bienvenue à Grenoble	3
Présentation des épreuves	4
Sécurité et balisage	6
Programme général	7
Carte générale du parcours	9
Profils	10
Détail des sections	15
• Massif du Vercors	15
• Massif du Taillefer	20
• Massif de Belledonne	26
• Massif de la Chartreuse	33
Respect de notre patrimoine naturel	36
Où nous retrouver	38
Où voir passer les coureurs	39

Ce document est susceptible de mise à jour aussi nous vous conseillons de retourner sur le site ut4m.fr pour vérifier sa date d'émission (en couverture).



Bienvenue à Grenoble

10 ans, c'est peu sur l'échelle du temps. Mais cela représente tellement d'investissement humain pour y parvenir ! Il a fallu convaincre pour naître, apprendre et cravacher dur, se battre parfois contre les éléments, les virus... N'ayons pas peur des mots, nous sommes fiers du travail accompli, d'autant qu'il l'a été par des bénévoles qui cumulent les casquettes !

Fiers, oui. Mais pas arrivés !

Nous avons encore des progrès à faire, ensemble, organisateurs et coureurs, pour aller plus loin et faire de l'Ut4M un trail exemplairement écoresponsable ! Alors oui, cela demande quelques efforts. Privilégier les transports en commun, respecter les zones protégées (ça vous le faites bien !), être plus pointus dans le tri des déchets...

L'heure est à la préparation. Pour vous il s'agit de manger des kilomètres, pour nous de tout faire pour vous accueillir dans les meilleures conditions.

Nous sommes heureux de vous retrouver. Impatients de partager ces explosions d'émotions : bonheur, dépit, soulagement, rage...

Nul doute que la magie va opérer, c'est ça l'Ut4M !

Sportivement

L'équipe Ut4M

Présentation des épreuves



174,4 km pour 12 280 m de dénivelé +

4 massifs traversés : Vercors, Taillefer, Belledonne et Chartreuse

Les Ut4M160 empruntent des chemins de grande randonnée mais également des sentiers plus techniques, avec des passages en altitude à 2400 mètres. Le tracé passe par les 4 bases de vie : Vif, Rioupéroux, Saint-Nazaire-les-Eymes et Grenoble.

Deux manières de participer : en solo en une fois (160 Xtrem) ou sur quatre jours (160 Challenge)

- **Ut4M 160 Xtrem**

Départ le vendredi 22 juillet à 15 h depuis Seyssins.

- **Ut4M 160 Challenge**

Départ de la première étape le jeudi 21 juillet à 8 h depuis Seyssins.



97,9 km pour 6 420 m de dénivelé +

2 massifs traversés : Belledonne et Chartreuse

En solo

- Départ le samedi 23 juillet à 7 h depuis Saint-Martin-d'Uriage.

- L'Ut4M 100 Master part d'Uriage, pour monter au plateau de l'Arselle. Il emprunte ensuite le même parcours que les Ut4M160. Le tracé passe par 2 bases de vie : Saint-Nazaire-les-Eymes et Grenoble.



77,9 km pour 6 395 m de dénivelé +

4 massifs traversés : Vercors, Taillefer, Belledonne et Chartreuse

En solo

- Départ de la première étape le jeudi 21 juillet à 9 h depuis Seyssins.

* Les horaires sont susceptibles d'être modifiés.

Nous vous tiendrons informés par mail via nos réseaux sociaux.

Présentation des épreuves (suite)



42 km pour 2700 à 3400 m de dénivelé +
1 massif au choix : Vercors, Oisans, Belledonne ou Chartreuse
En solo
Les Ut4M 40 Series empruntent les mêmes sections que les Ut4M 160.



- **Ut4M 40 Vercors**
38,2 km, 2830 m de dénivelé +, départ jeudi 21 juillet à 8 h depuis Seyssins,



- **Ut4M 40 Taillefer**
49,6 km, 3580 m de dénivelé +, départ vendredi 22 juillet à 8 h, depuis Vif,



- **Ut4M 40 Belledonne**
468,2 km, 3160 m de dénivelé +, départ le samedi 23 juillet à 8 h, depuis Rioupéroux.

- **Ut4M 40 Chartreuse**
41,2 km, 2850 m de dénivelé +, départ dimanche 24 juillet à 7 h, depuis Saint-Nazaire-les-Eymes.



20 km pour 600 à 1900 m de dénivelé + environ
1 massif au choix : Vercors, Taillefer, Belledonne ou Chartreuse
En solo
Les Ut4M 20 Series empruntent les mêmes sections que l'Ut4M 80.



- **Ut4M 20 Vercors**
18,9 km, 1810 m de dénivelé +, départ jeudi 21 juillet à 9 h, depuis Seyssins,



- **Ut4M 20 Taillefer**
22 km, 1810 m de dénivelé +, départ vendredi 22 juillet à 8 h, depuis Laffrey,



- **Ut4M 20 Belledonne**
20,3 km, 2040 m de dénivelé +, départ le samedi 23 juillet à 10 h, depuis Uriage,

- **Ut4M 20 Chartreuse**
16,7 km, 735 m de dénivelé +, départ dimanche 24 juillet à 00 h, depuis Le Sappey en Chartreuse.

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

Sécurité et balisage

LA SÉCURITÉ, UNE PRIORITÉ ET UN ENGAGEMENT

Depuis toujours, la sécurité des coureurs, accompagnants et bénévoles est notre priorité. Cet aspect de l'organisation, pas souvent mis en avant, est pourtant crucial pour éviter drames



ou blessures. C'est pour cela que l'organisation travaille sur ce sujet toute l'année.

Tout au long du parcours, vous retrouverez des postes et points de contact de sécurité, des postes de ravitaillement et aussi trois bases de vie. 30 professionnels de la montagne complètent l'organisation Ut4M pour la sécurisation du parcours et 40 professionnels de la santé composent l'équipe sécurité. Et

comme le temps change et évolue rapidement en montagne, 8 itinéraires de repli sont prévus tout le long du parcours pour assurer votre sécurité durant le déroulé des épreuves.

BALISAGE

Il est composé de "jalons" et, lorsque le risque de débaisage nous semble élevé, de peinture biodégradable et de peinture réfléchissante.

Les "jalons" sont composés de deux rubans, l'un orange fluo marqué Ut4M, l'autre jaune fluo avec une bande verticale réfléchissante. Ils peuvent être accrochés à la végétation ou sur des piquets en bambou.

PROCÉDURE DE SECOURS

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

1 - Contactez les secours (PC sécurité) au numéro fourni lors du briefing

- Ou rejoignez le point bénévole le plus proche (ravitaillement, point de contrôle...)
- Ou demandez à un autre coureur de prévenir les secours

2 - Signalez votre position

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

3 - Changez vos vêtements si possible, couvrez-vous

Utilisez votre couverture de survie si nécessaire :

forte chaleur = côté argenté à l'extérieur, froid intense = côté doré à l'extérieur

Le numéro de secours en montagne est le 112.

Programme général

Les heures d'arrivée des premiers coureurs sont estimatives.

DÉPART

ARRIVÉE

	JOUR 1 21 JUILLET	JOUR 2 22 JUILLET	JOUR 3 23 JUILLET	JOUR 4 24 JUILLET
	8:00 Seyssins ÉTAPE 1	8:00 Vif ÉTAPE 2	7:00 Uriage 	
	8:00 Seyssins 	8:00 Vif 	8:00 Rioupéroux ÉTAPE 3	00:00 Sappay-en-Chartreuse ÉTAPE 4
	10:00 Seyssins ÉTAPE 1	8:00 Laffrey ÉTAPE 2	8:00 Rioupéroux 	0:00 Sappay-en-Chartreuse
	10:00 Seyssins 	8:00 Laffrey 	10:00 Uriage ÉTAPE 3	7:00 St-Nazaire-les-Eymes ÉTAPE 4
		15:00 Seyssins 	10:00 Uriage 	7:00 St-Nazaire-les-Eymes
	12:30 Vif ÉTAPE 1	10:00 La Morte ÉTAPE 2	12:30 Saint-Nazaire-les-Eymes ÉTAPE 3	1:30 Grenoble ÉTAPE 4
	12:30 Vif 	10:00 La Morte 	12:30 St-Nazaire-les-Eymes 	1:30 Grenoble
	12:00 Lans en Vercors ÉTAPE 1	13:30 Rioupéroux ÉTAPE 2	12:00 Chamrousse Recoïn ÉTAPE 3	11:30 Grenoble ÉTAPE 4
	12:00 Lans en Vercors 	13:30 Rioupéroux 	12:00 Chamrousse Recoïn 	11:30 Grenoble
			18:00 Grenoble 	19:00 Grenoble Arrivée des derniers coureurs
			20:00 Grenoble 	
	 ÉTAPE 1	 ÉTAPE 2	 ÉTAPE 3	 ÉTAPE 4

**27^e
BRIGADE
D'INFANTRIE
DE MONTAGNE**



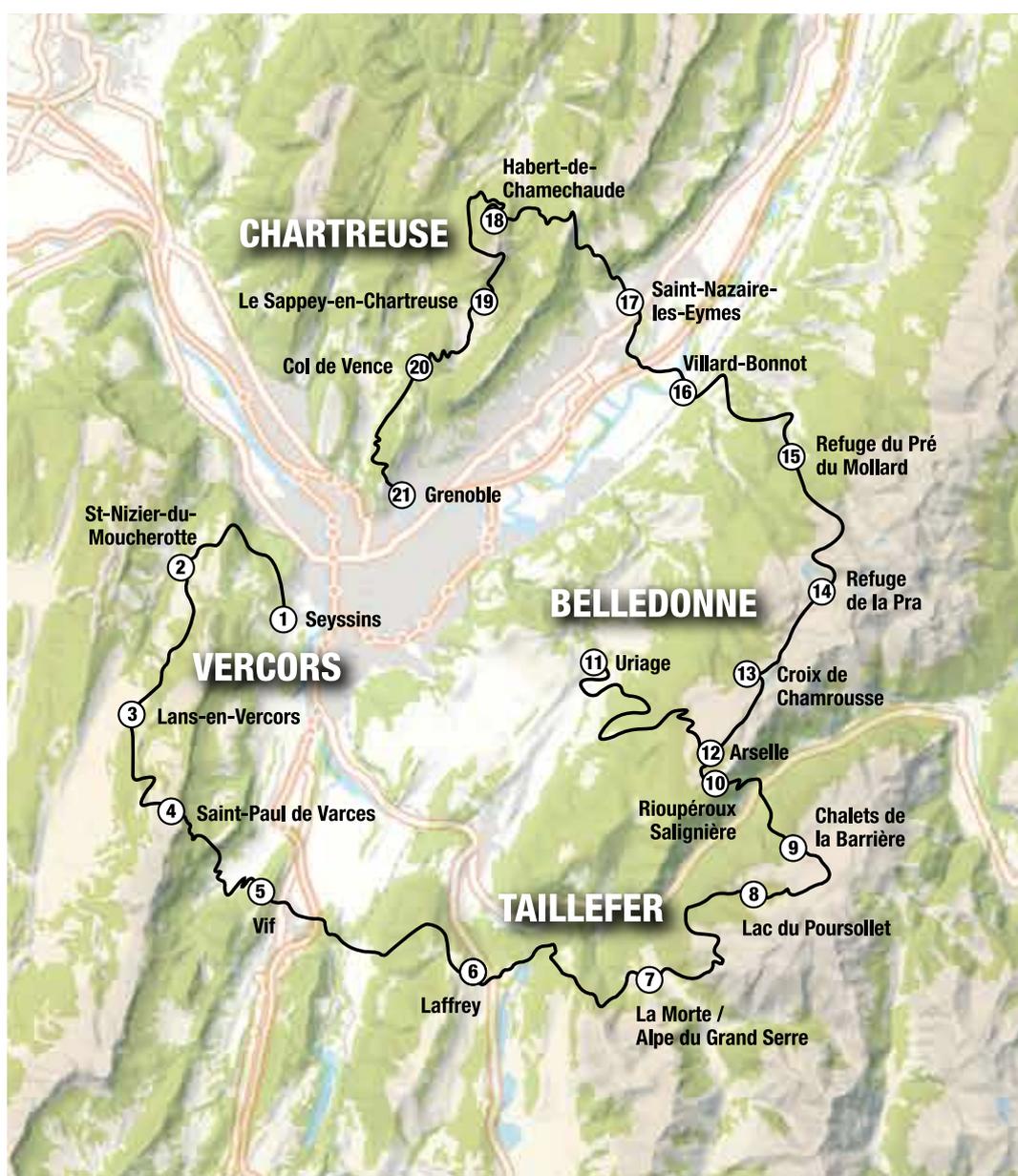
**COURAGE
SOLIDARITÉ
ENGAGEMENT**

@27BIM



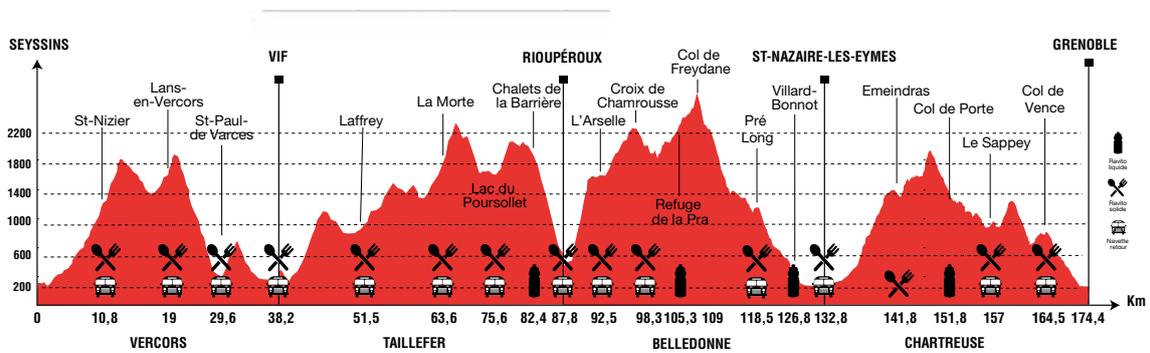
Carte générale du parcours

Cette carte générale vous permet d'un seul coup d'œil de connaître le parcours complet de 172 km (la section 11 à 12 ne concerne que l'Ut4M 100 Master).

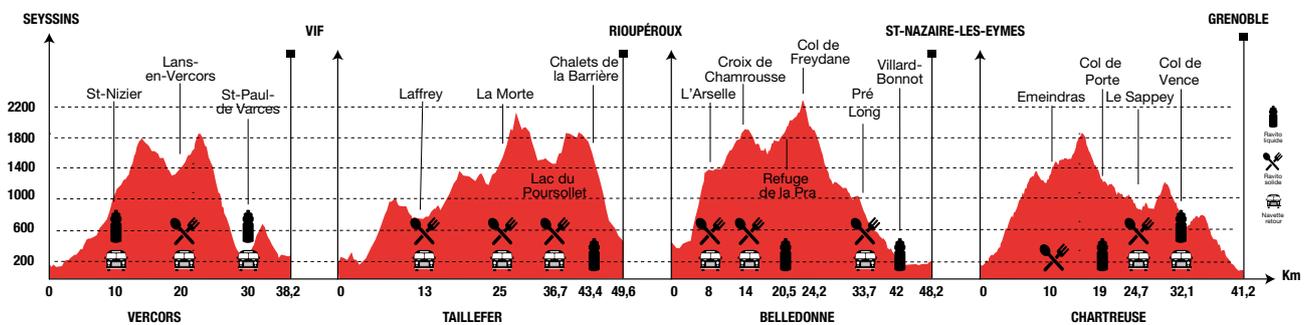


Profils

Ut4M 160 XTREM

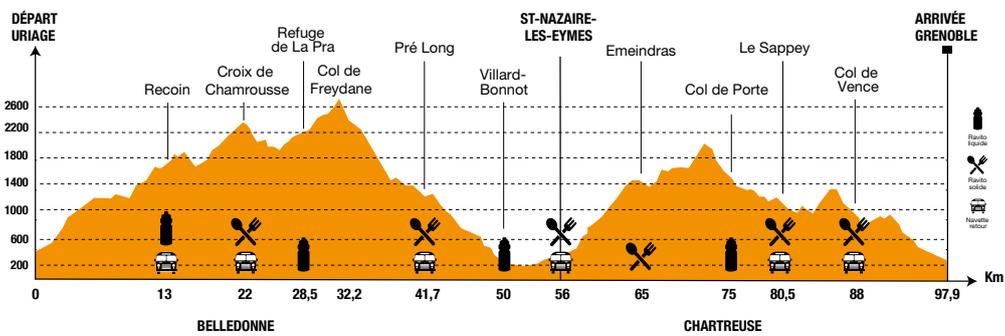


Ut4M 160 CHALLENGE

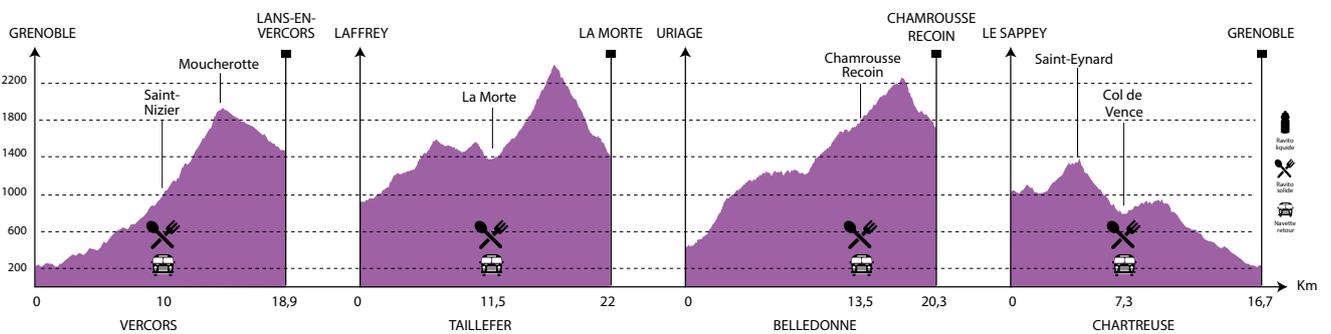


Profils

Ut4M 100 MASTER

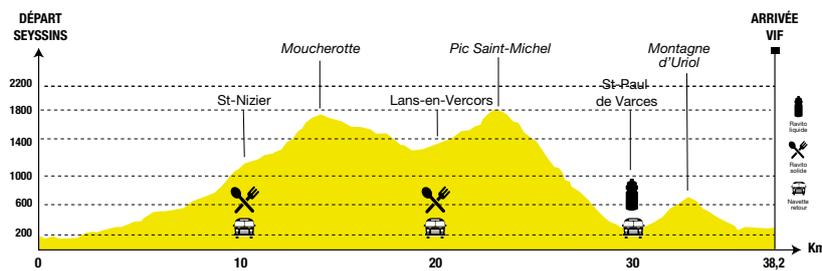


Ut4M 80 CHALLENGE

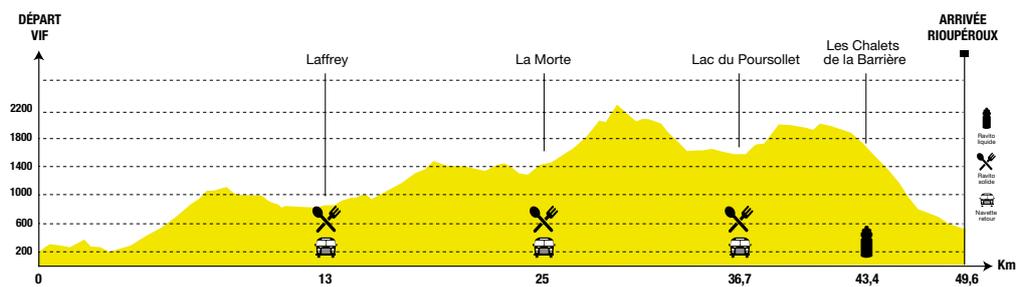


Profils

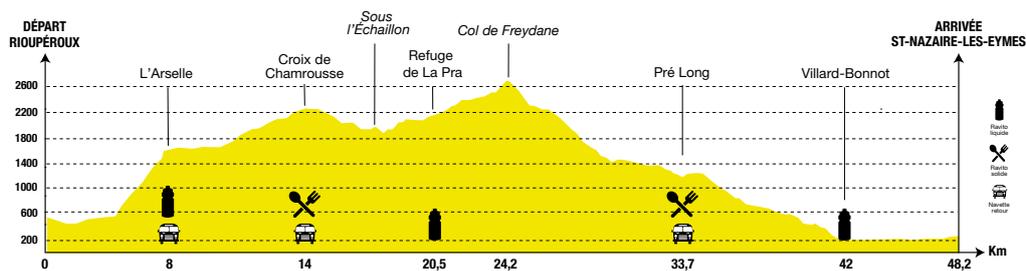
Ut4M 40 SERIES ET Ut4M 160 CHALLENGE



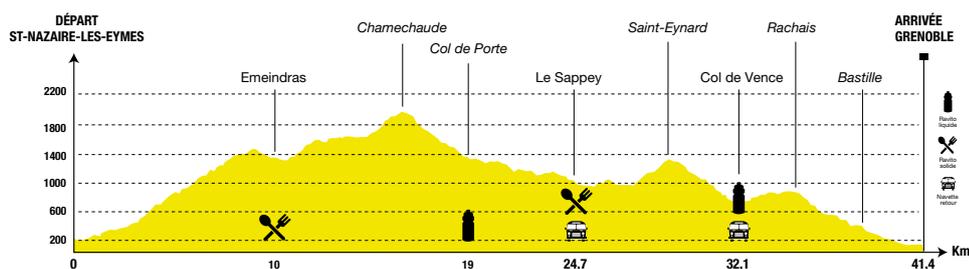
ÉTAPE 1



ÉTAPE 2



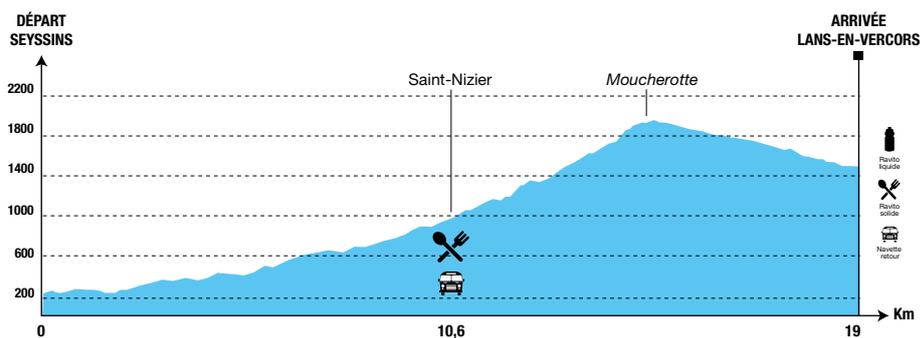
ÉTAPE 3



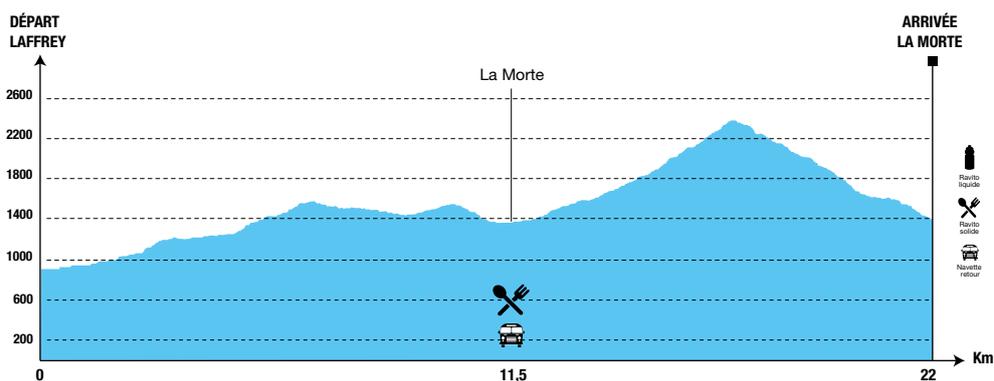
ÉTAPE 4

Profils

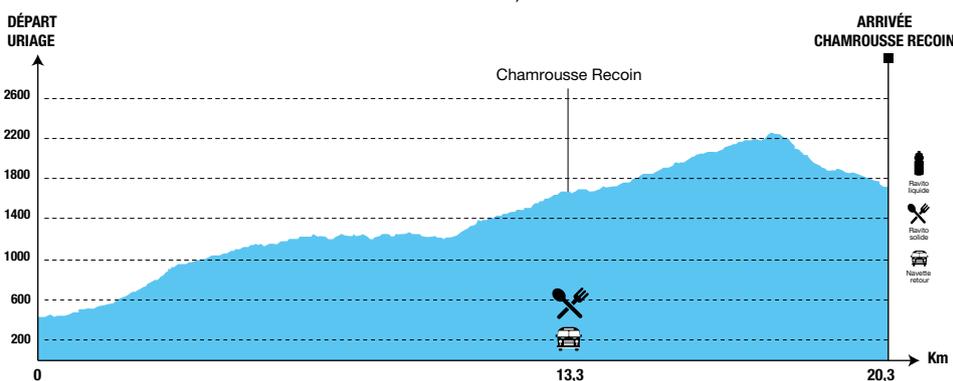
Ut4M 20 SERIES ET Ut4M 80 CHALLENGE



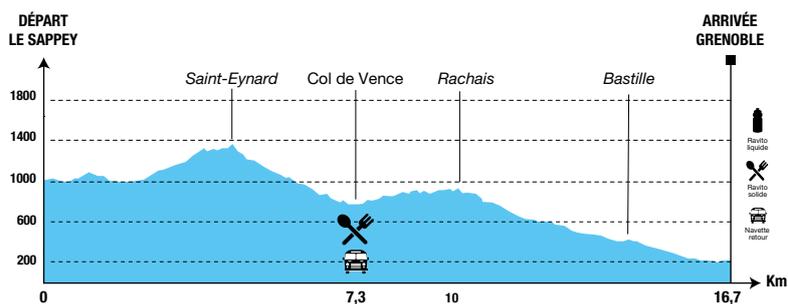
ÉTAPE 1



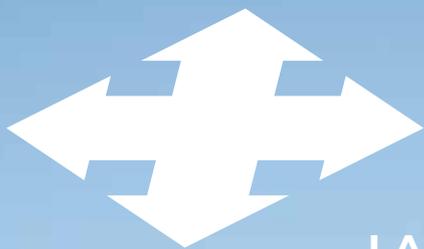
ÉTAPE 2



ÉTAPE 3



ÉTAPE 4



RAIDLIGHT®

LA MARQUE FRANÇAISE SPÉCIALISTE DU TRAIL.




Bandeau
Made in France
20g




Maillot Ripstretch
Made in France
100g




Sac à dos Revolutiv
Made in France
175g




Short Ripstretch
Made in France
95g



Chaussettes Mix
coolmax
2 x 35g



Chaussures
Revolutiv 2.0
2 x 355g



Bâtons de trail
Mixte Compact
Carbon Ultra Evo
2 x 170g



RAIDLIGHT®
PARTENAIRE



Détail des sections

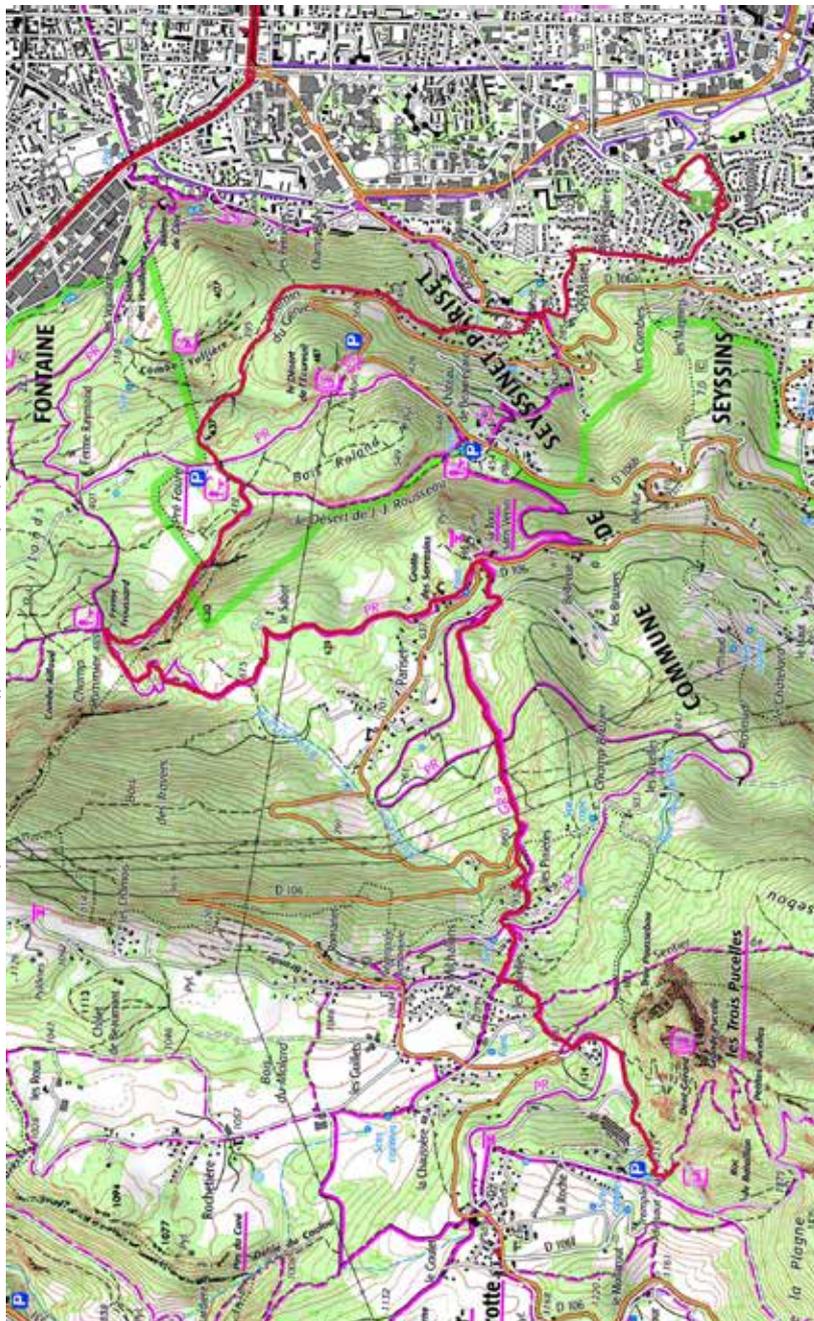
MASSIF DU VERCORS

Section 1 : Seyssins → Saint-Nizier



172 km ▲ 11330 m ▼ 11390 m

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



ÉTAPE 1



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

TRACE
DE
trail

Détail des sections (suite)

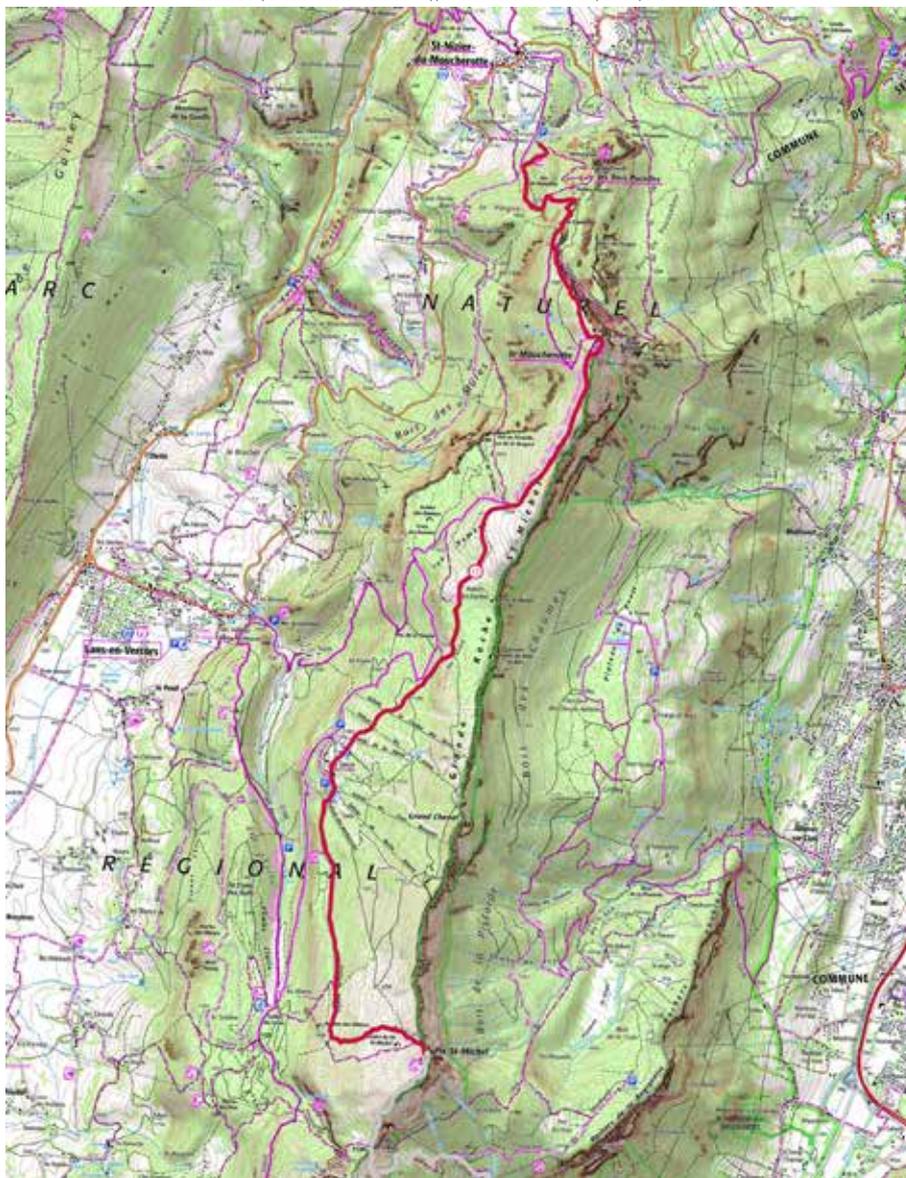
MASSIF DU VERCORS

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

TRACE
DE
trail

172 km  11330 m  11390 m

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



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



ÉTAPE 1



Détail des sections (suite)

MASSIF DU VERCORS

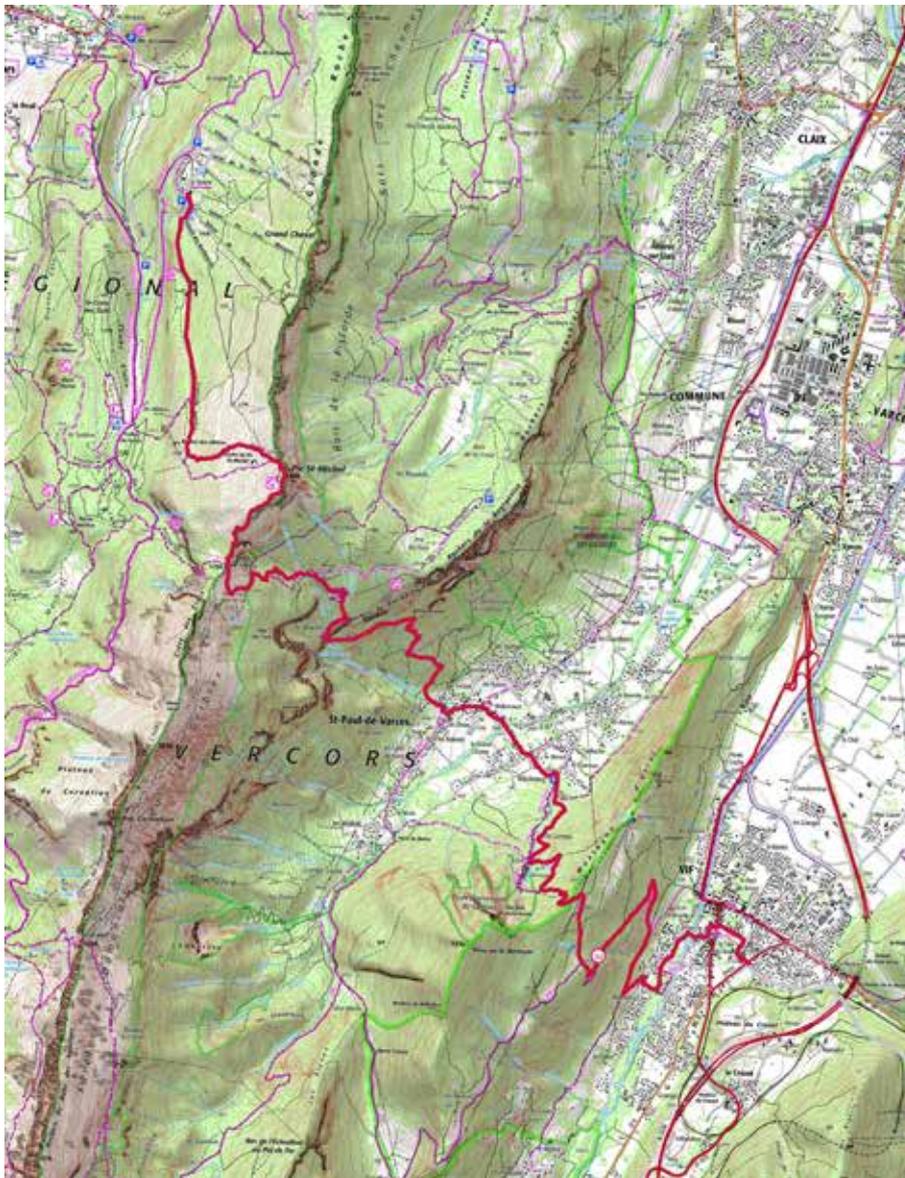
Section 3 : Lans-en-Vercors → Vif

TRACE
DE
trail

172 km  11330 m  11390 m



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



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



ÉTAPE 1



Détail des sections (suite)

MASSIF DU VERCORS

TRACE
DE
trail

18.8 km  1720 m  560 m

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



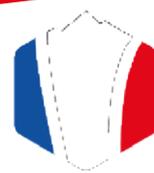
<https://tracedetail.com> - ©IGN 2021. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



ÉTAPE 1



GUIDETTI
PERFORMANCE



FABRIQUÉ
EN FRANCE

DES BÂTONS DE TRAIL UNIQUES SUR LE MARCHÉ



- Bâtons pliables et ultralégers
- Déploiement en 2 secondes,
d'une seule main
- Démontables et modulables



GUIDETTI-SPORT.COM

Détail des sections (suite)

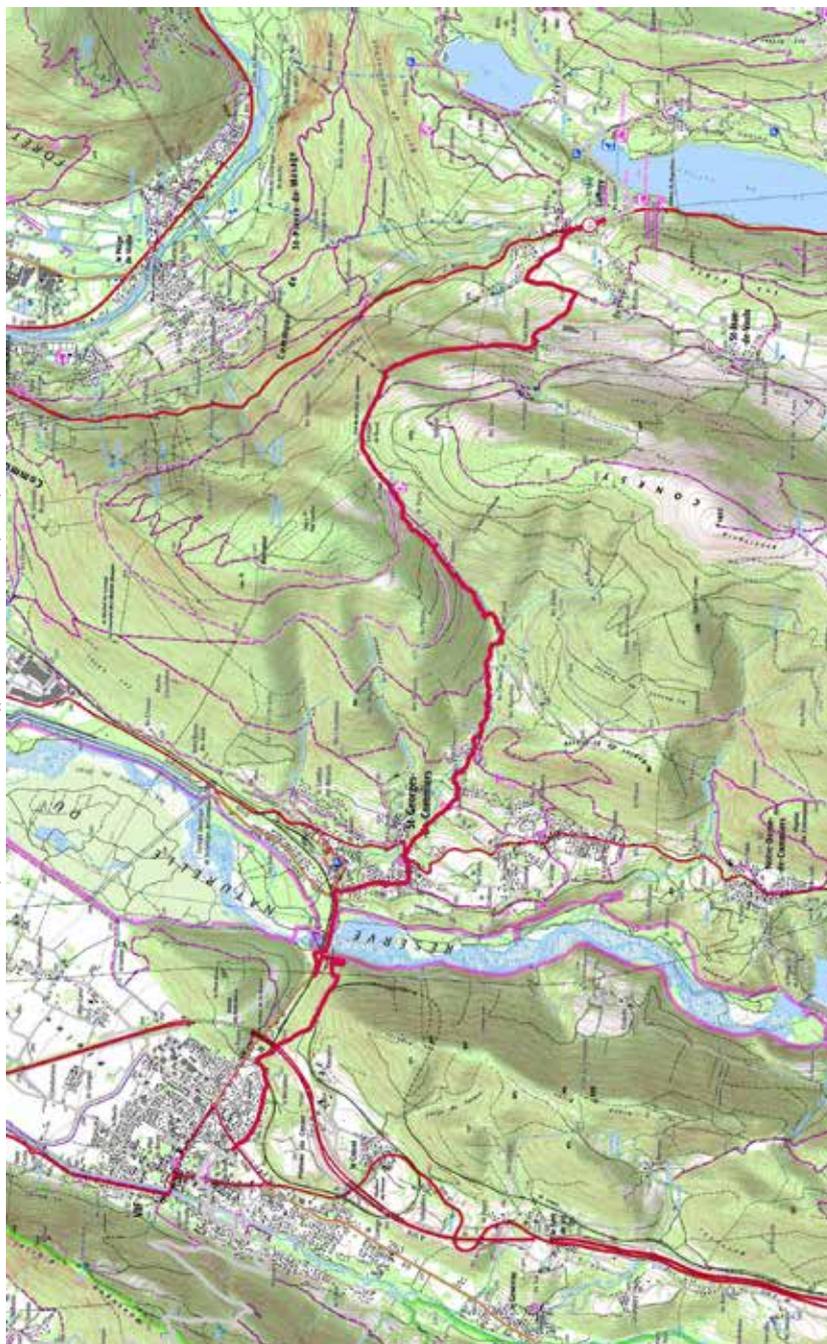
MASSIF DU TAILLEFER

Section 4 : Vif → Laffrey



172 km  11330 m  11390 m

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



TRACE
DE
trail

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



ÉTAPE 2



Détail des sections (suite)

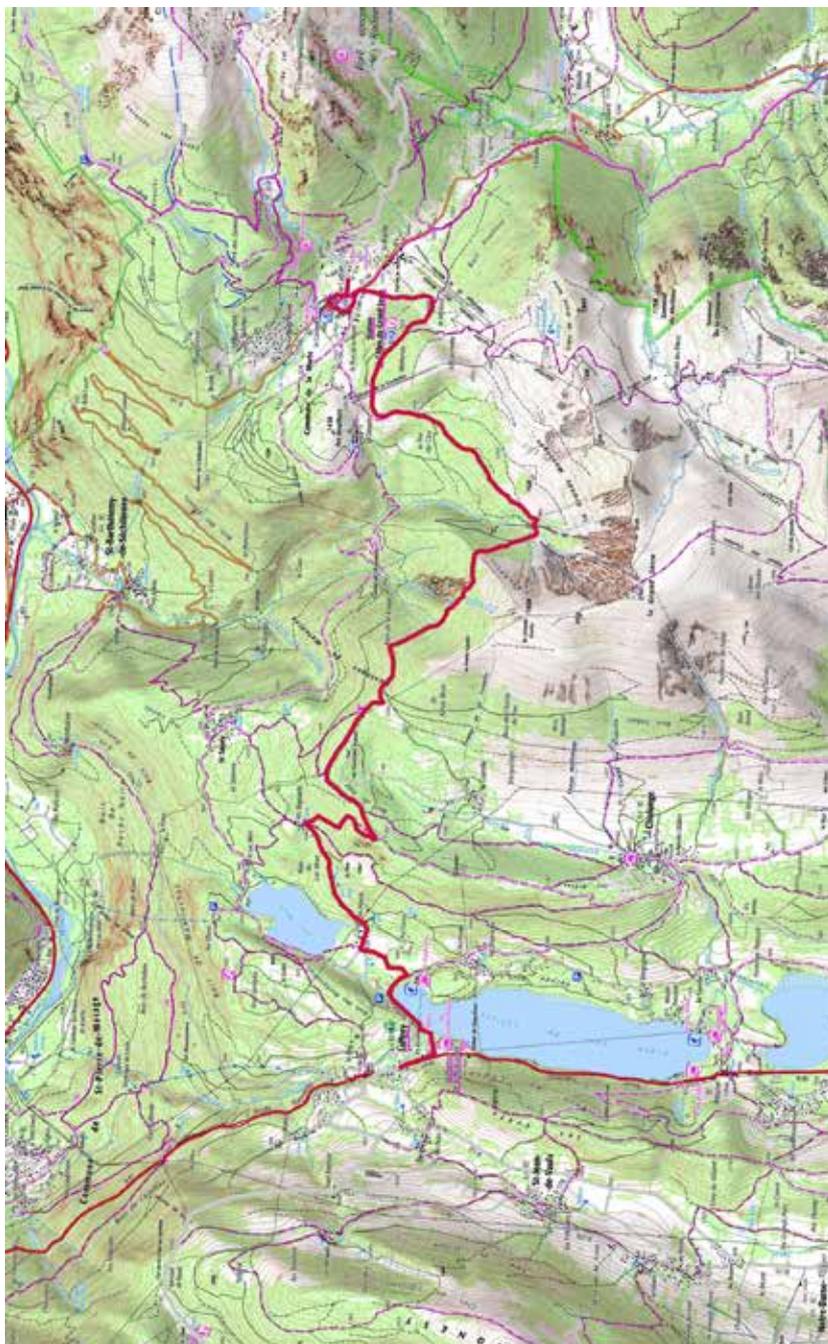
MASSIF DU TAILLEFER

Section 5 : Laffrey → La Morte



172 km  11330 m  11390 m

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



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



ÉTAPE 2



TRACE
DE
trail

Détail des sections (suite)

MASSIF DU TAILLEFER

Section 6 : La Morte → Lac du Poursollet

TRACE
DE
trail

172 km  11330 m  11390 m



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



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



ÉTAPE 2



Détail des sections (suite)

MASSIF DU TAILLEFER

Section 7 : Lac du Poursollet → Chalets de la Barrière → Riouperoux/La Salinière

TRACE
DE
trail

172 km  11330 m  11390 m

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



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



ÉTAPE 2



Détail des sections (suite)

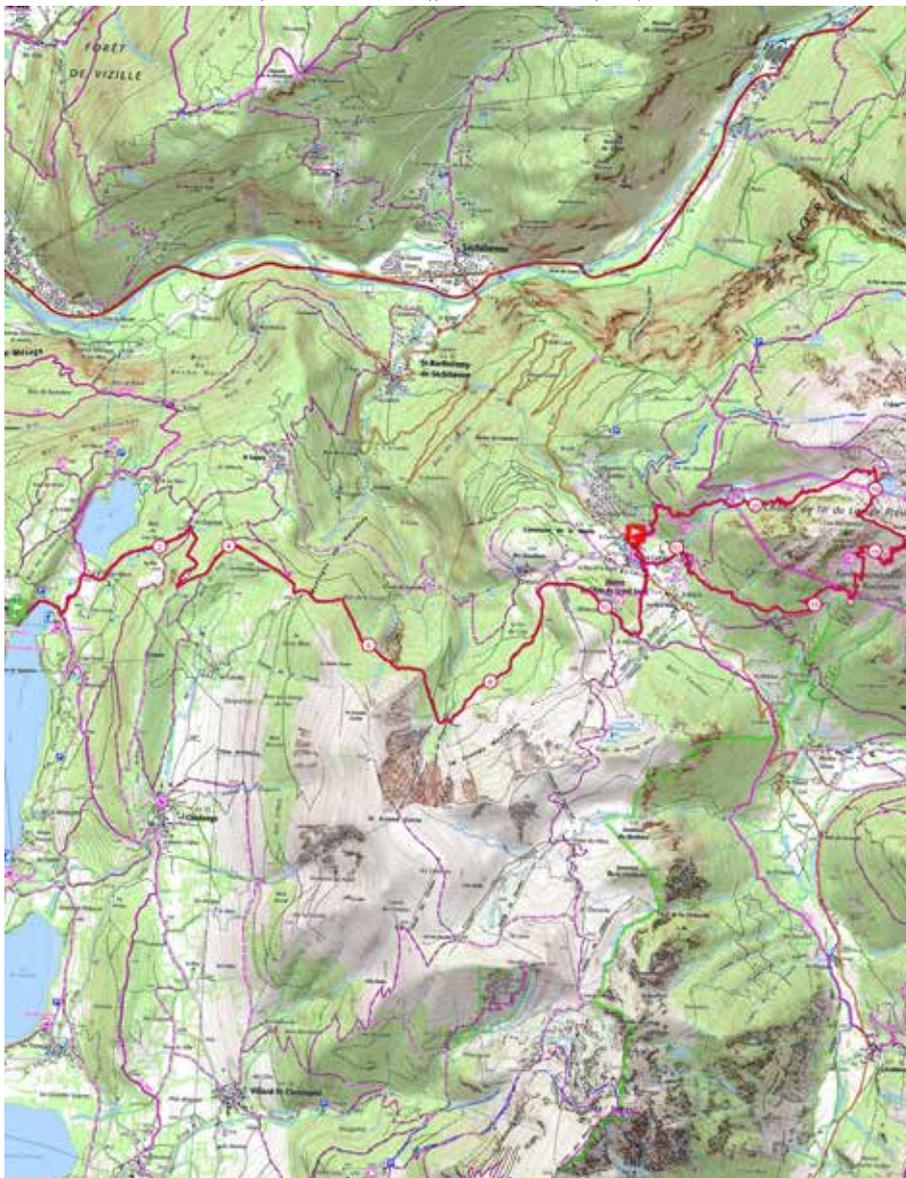
MASSIF DU TAILLEFER

TRACE
DE
trail

21.9 km  1740 m  1290 m



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2022. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



ÉTAPE 2

**AUTHENTIC
NUTRITION**



**BOISSONS DE L'EFFORT
DU SPORTIF**

GOÛT PEU SUCRÉ

FACILE À DIGÉRER

NORME ANTI-DOPAGE

WWW.AUTHENTIC-NUTRITION.COM

Détail des sections (suite)

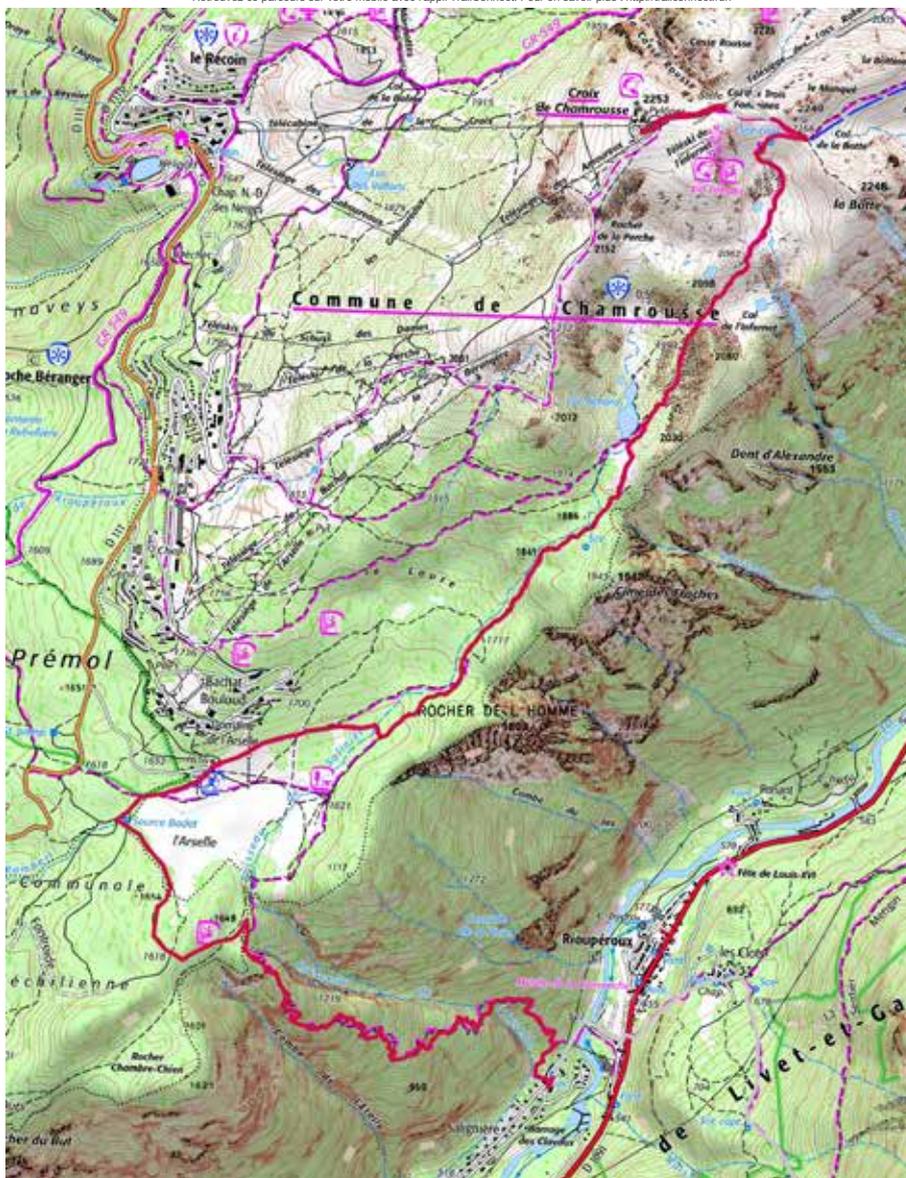
MASSIF DE BELLEDONNE

Section 8 : Rioupéroux/La Salinière → Croix de Chamrousse

TRACE
DE
trail

172 km  11330 m  11390 m

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



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



ÉTAPE 3



Détail des sections (suite)

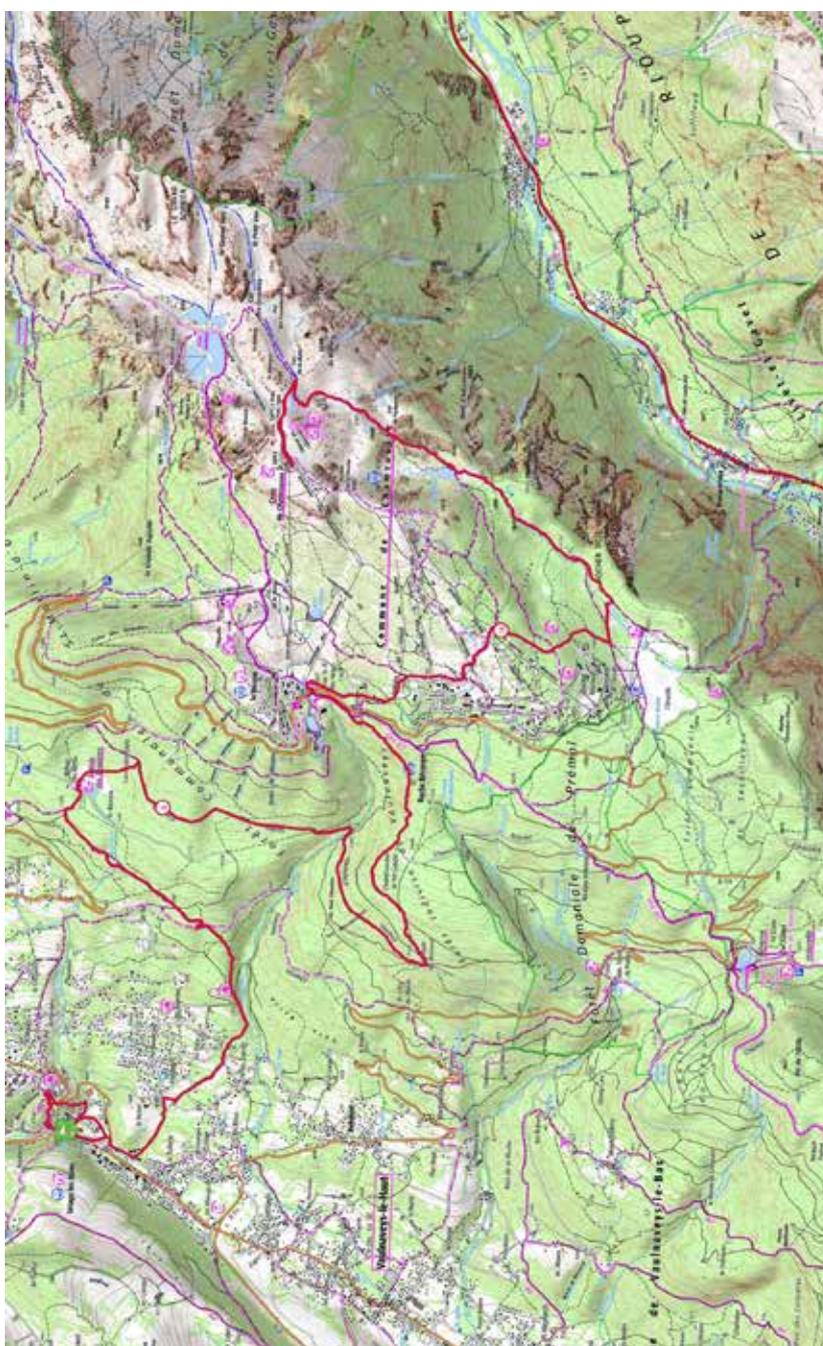
MASSIF DE BELLEDONNE

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



98.9 km  5930 m  6120 m

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



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

TRACE
DE
trail

Détail des sections (suite)

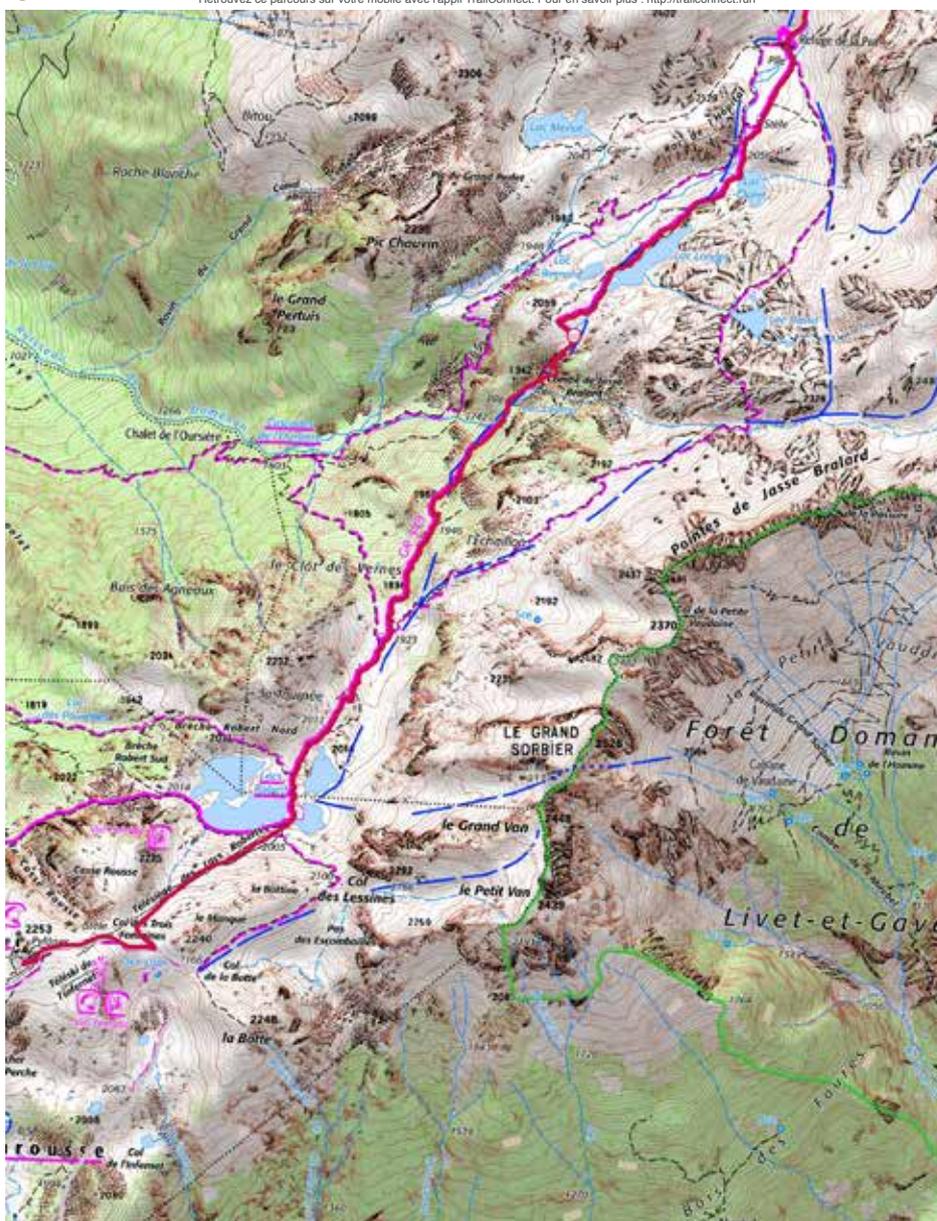
MASSIF DE BELLEDONNE

Section 9 : Croix de Chamrousse → Refuge de la Pra

TRACE
DE
trail

172 km  11330 m  11390 m

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



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



ÉTAPE 3



Détail des sections (suite)

MASSIF DE BELLEDONNE

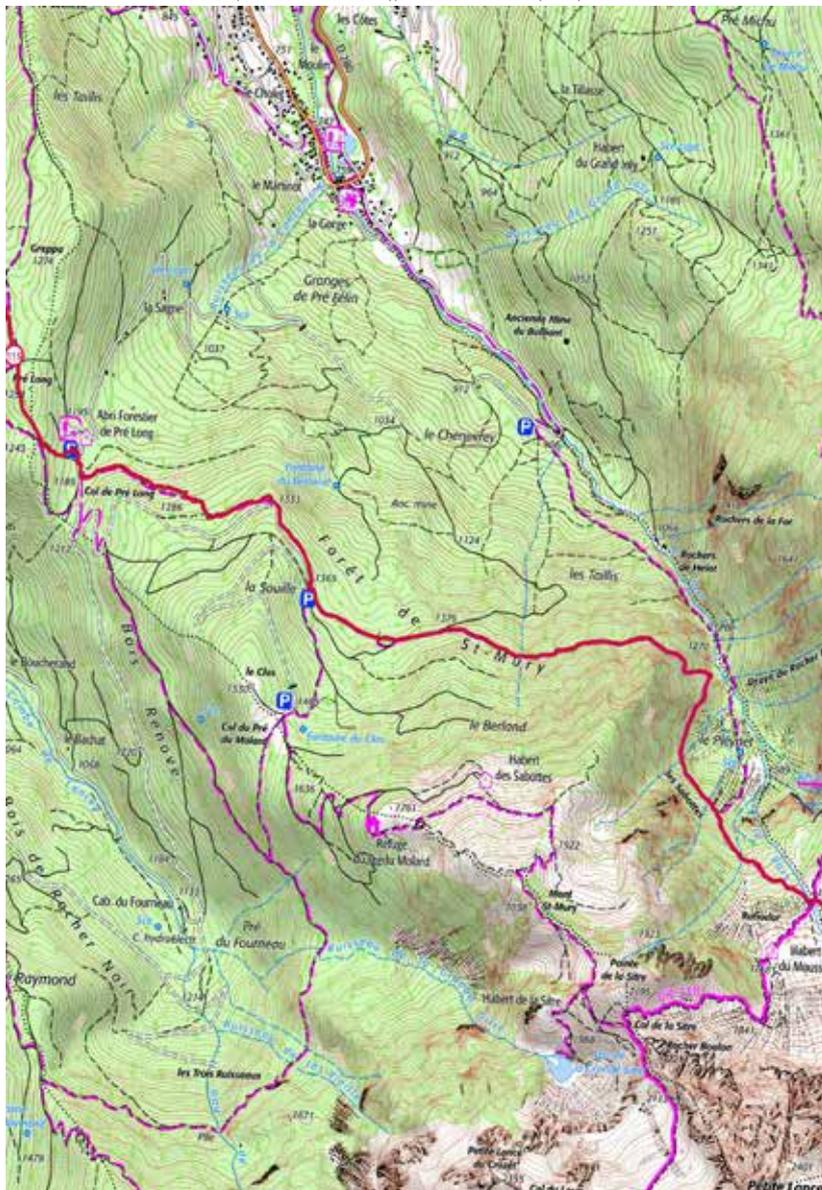
Section 10 : Refuge de la Pra → Pré Long

TRACE
DE
trail

174.4 km  12280 m  12340 m



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2022. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



ÉTAPE 3



Détail des sections (suite)

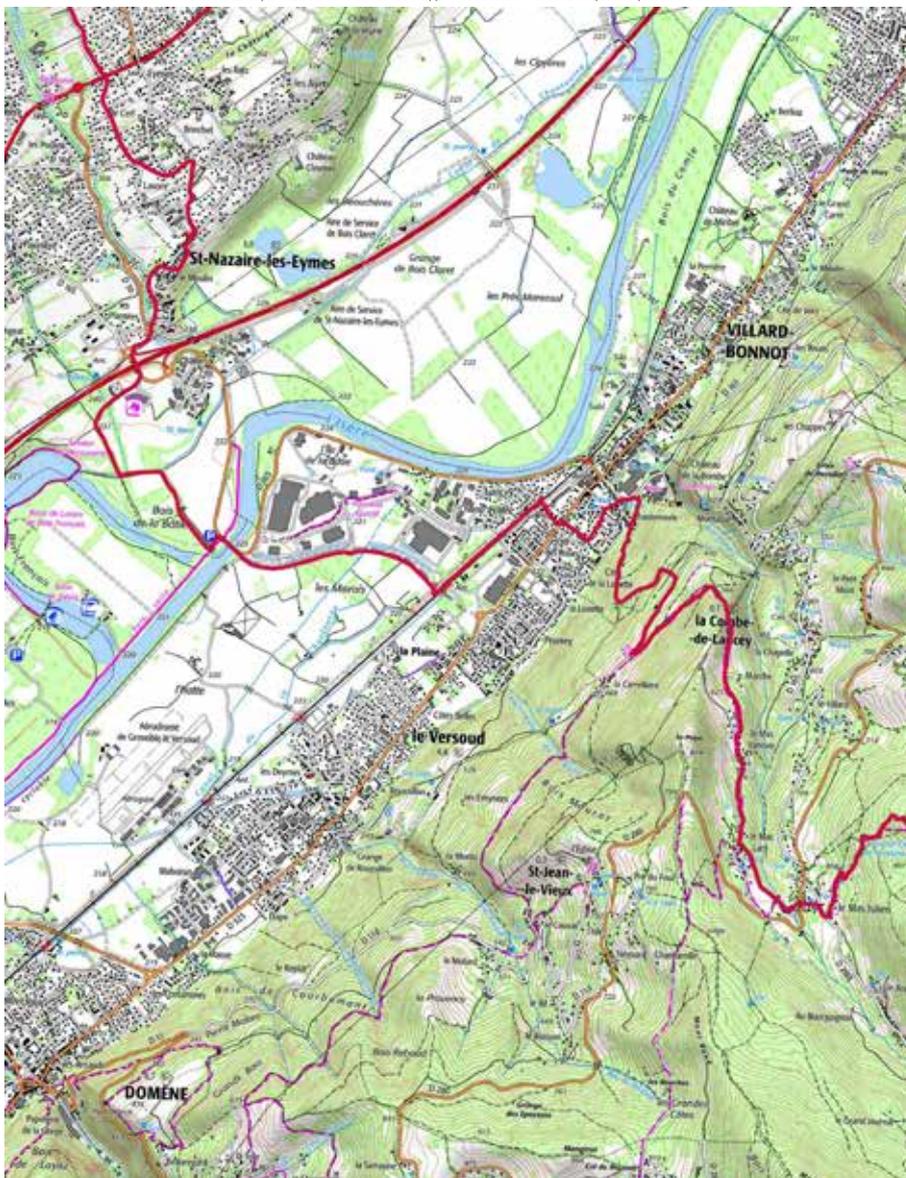
MASSIF DE BELLEDONNE

Section 11 : Pré Long → Saint-Nazaire-les-Eymes

TRACE
DE
trail

174.4 km  12280 m  12340 m

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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2022. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



ÉTAPE 3



Détail des sections (suite)

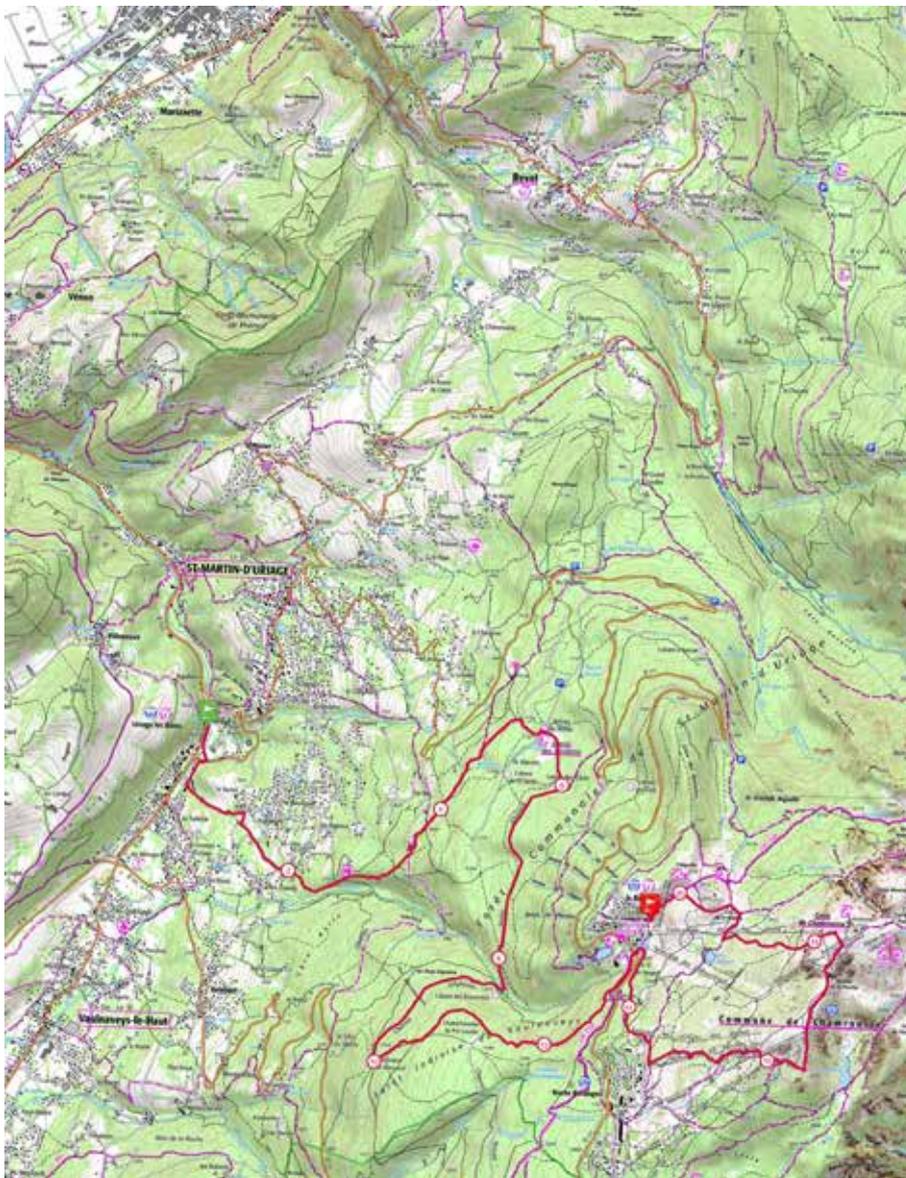
MASSIF DE BELLEDONNE

TRACE
DE
trail

20.4 km  1930 m  660 m



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2022. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



ÉTAPE 3

 **INTERSPORT**[®]
Le sport, la plus belle des rencontres



Intersport St-Martin-d'Hères

111 Av. Gabriel Péri,
38400 Saint-Martin d'Hères

Intersport La Mure

ZI des Marais,
38350 La Mure

Intersport St-Égrève

1, rue de la trémouillère
Zone Commerciale CAP 38
38120 Saint-Egrève

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



INTERSPORT SAINT MARTIN D'HERES / INTERSPORT LA MURE / INTERSPORT Saint Egreve



intersport_st_martin_dheres

Détail des sections (suite)

MASSIF DE LA CHARTREUSE

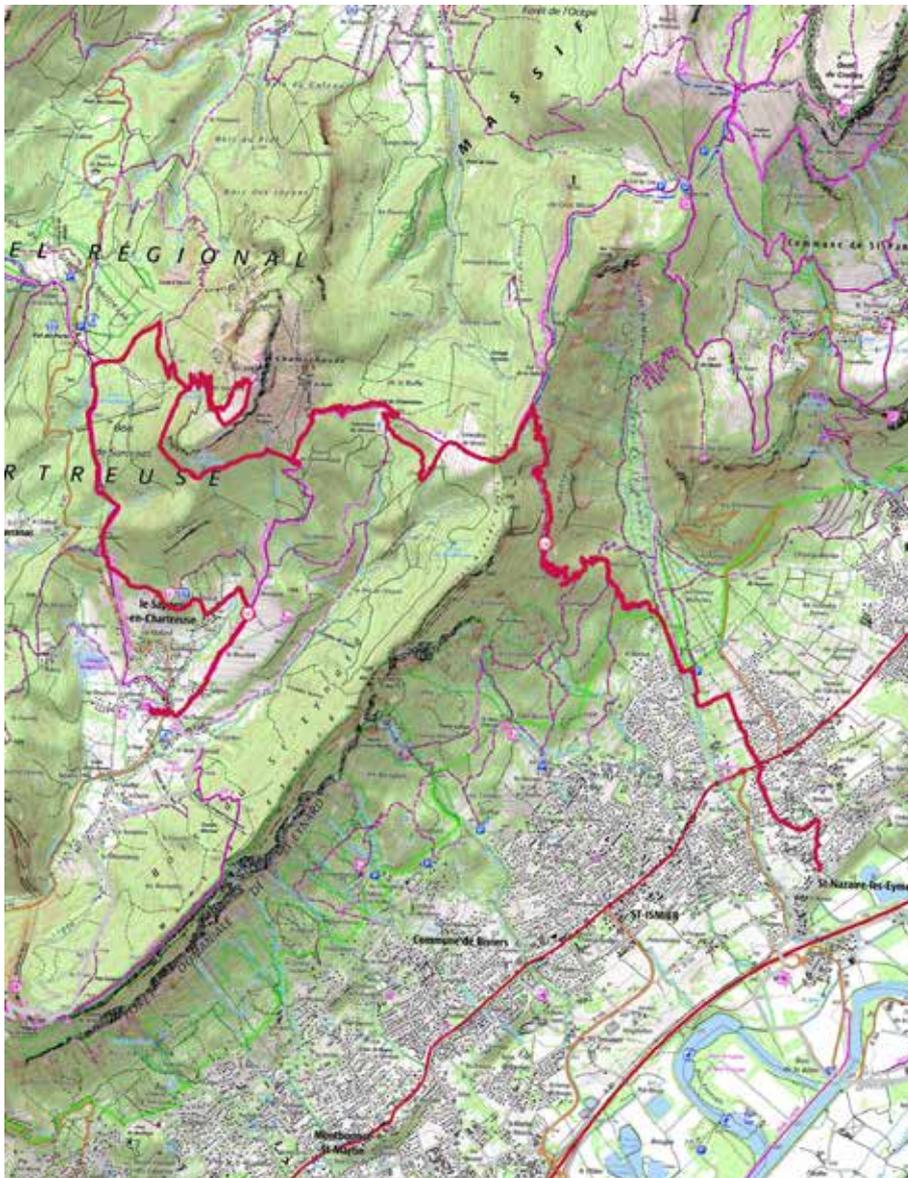
Section 12 : St-Nazaire-Les-Eymes → Le Sappey-en-Chartreuse

TRACE
DE
trail

172 km  11330 m  11390 m



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



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



ÉTAPE 4



Détail des sections (suite)

MASSIF DE LA CHARTREUSE

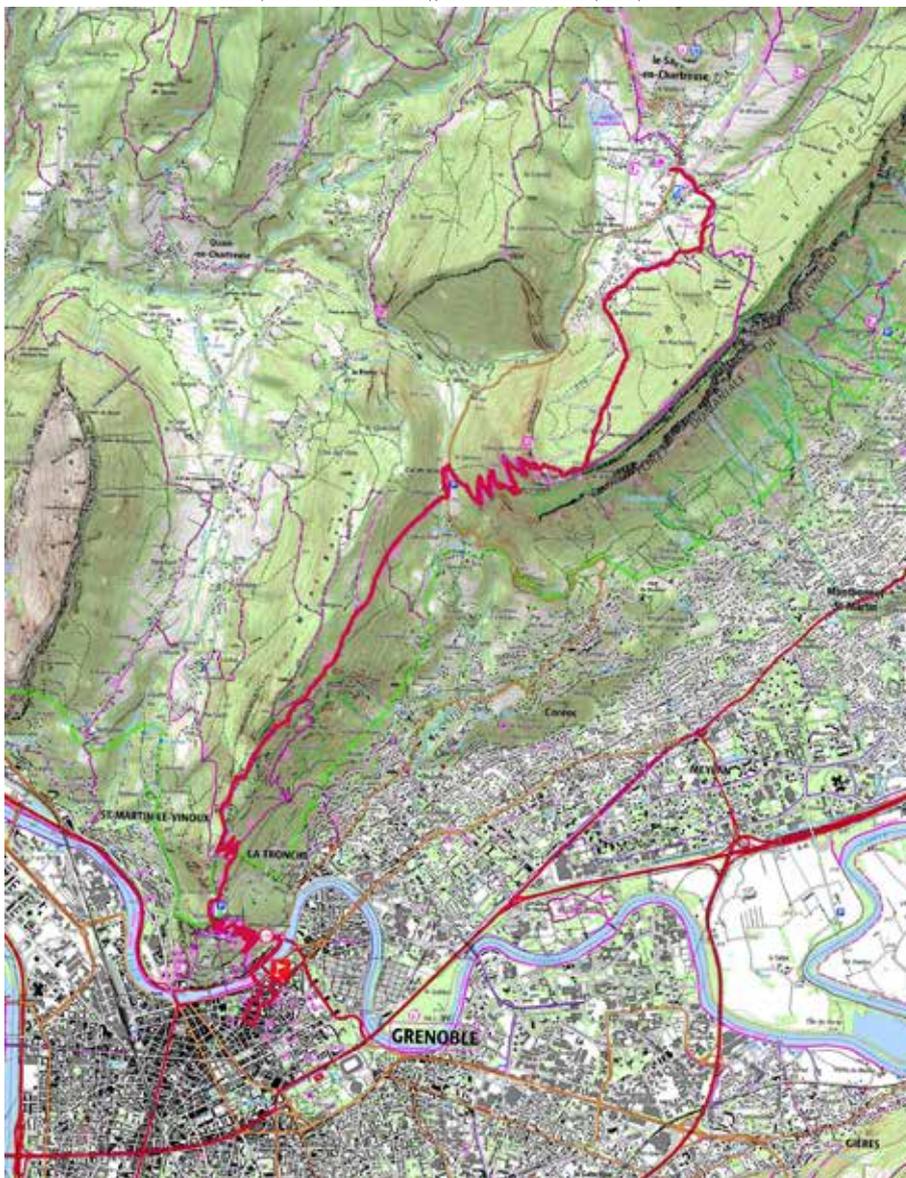
Section 13 : Le Sappey-en-Chartreuse → Grenoble

TRACE
DE
trail

172 km  11330 m  11390 m



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



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



ÉTAPE 4



Détail des sections (suite)

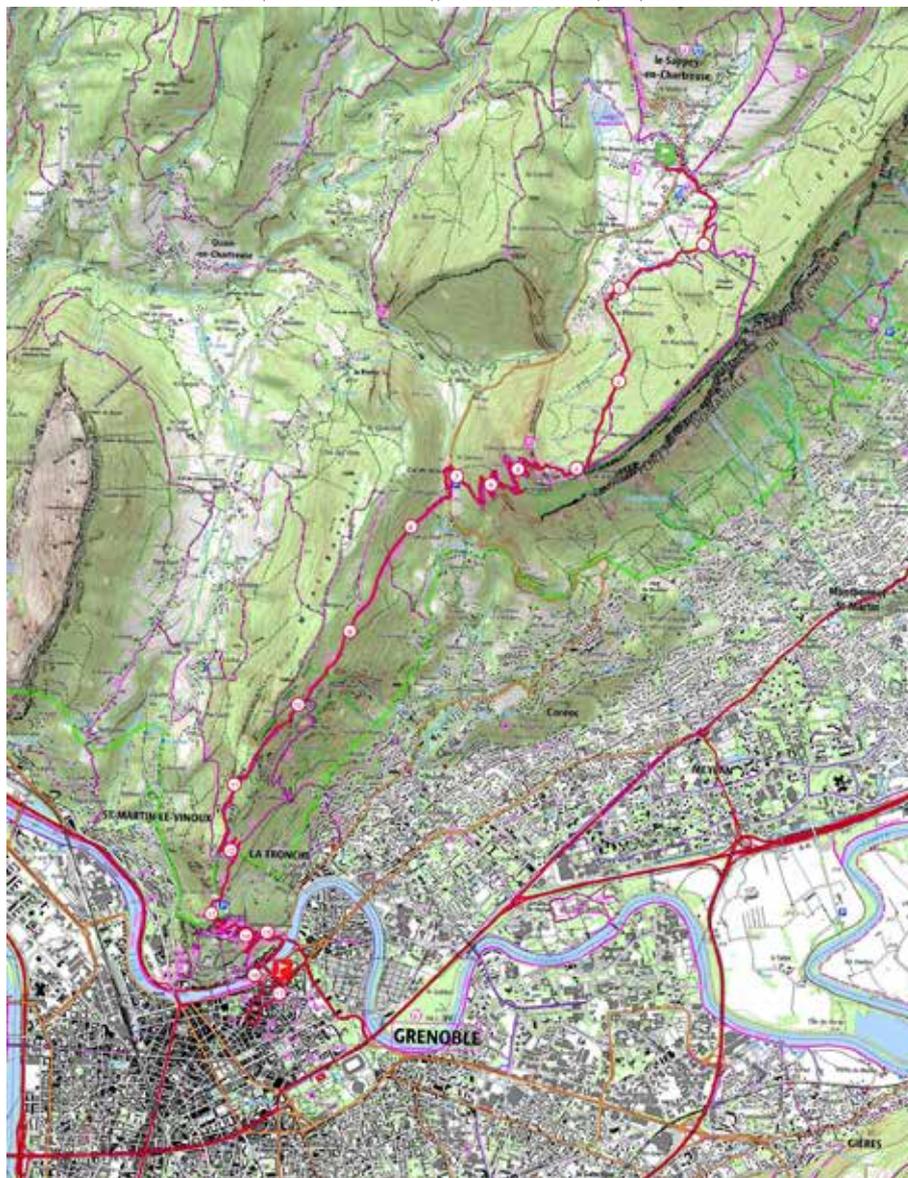
MASSIF DE LA CHARTREUSE

TRACE
DE
trail

17.2 km  630 m  1420 m



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



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



ÉTAPE 4

Respect de notre patrimoine naturel

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

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



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

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

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

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

DES MINÉRAUX AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT

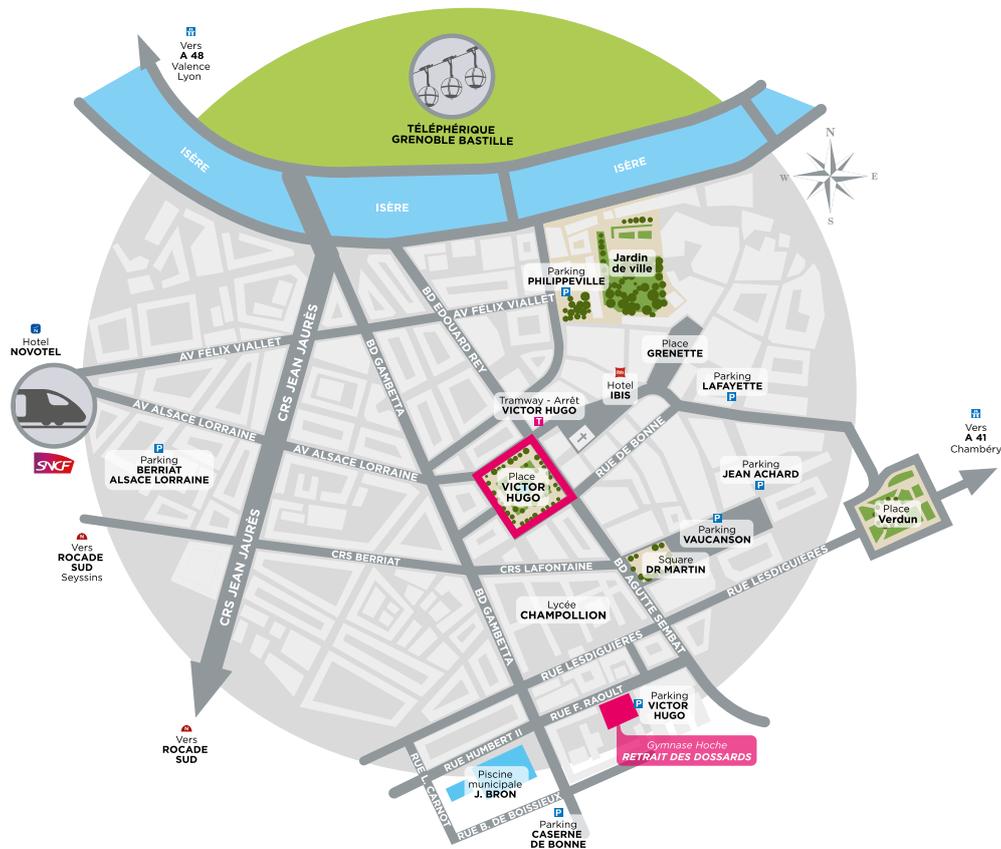


C'est parce qu'elle apporte naturellement des minéraux, du sodium et des bicarbonates que St-Yorre est l'eau choisie par les trailers pour s'hydrater.

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

Où nous retrouver

NOUVEAU CAMP DE BASE Place Victor Hugo à Grenoble



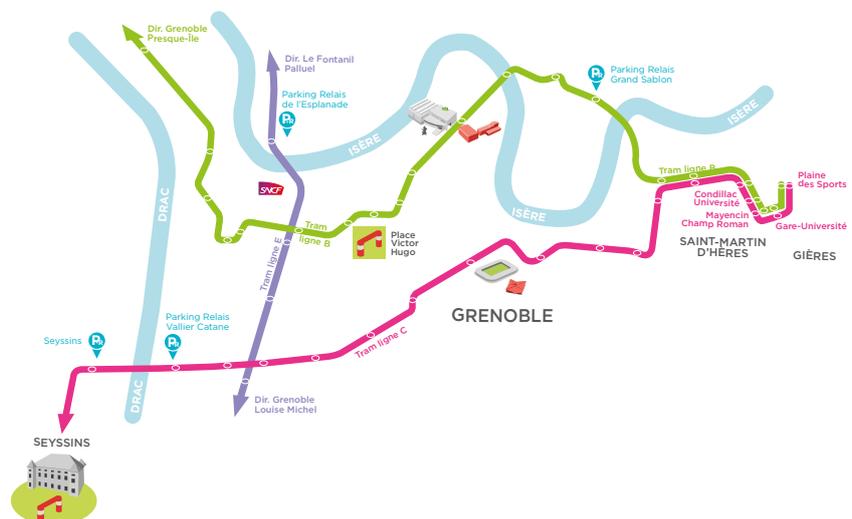
OÙ SE GARER

Pour vous garer, utilisez les parkings relais !

L'aire grenobloise en compte 40, dont celui de Catane-Vallier gratuit pour nos coureurs et bénévoles !

Et le SMMAG vous permet de circuler librement sur le réseau MTAG sur présentation du dossard !

Toutes les infos :
[mobilites-m.fr](https://www.tag.fr)
<https://www.tag.fr>



Où voir passer les coureurs

Points	Adresse	Spécificités
1_SAINTE-NIZIER DU MOUCHEROTTE	Chemin de la Roche 38250 St-Nizier-du-Moucherotte	Le stationnement ne se fait que sur le parking devant le restaurant des 3 Marmottes (pas de stationnement sur le chemin du Belvédère). Vous pourrez monter tout droit pour arriver sur le chemin de la Roche.
2_LANS-EN-VERCORS (Stade de Neige)	La Sierre 38250 Lans-en-Vercors	
3_SAINTE-PAUL-DE-VARCES	40 place de l'Église 38760 Saint-Paul-de-Varces	Le stationnement sera interdit le long de la route du Vercors entre l'église et le chemin Neuf.
4_VIF	Salle Polyvalente Rue du 19 Mars 1962 38450 Vf	Pas de public dans la salle polyvalente. Utiliser le parking relais de l'autre côté du boulevard de la Résistance.
5_LAFFREY	Prairie de la rencontre 38220 Laffrey	
6_LA MORTE	Plaine des Jeux 38350 La Morte	
7_LAC DU POURSOULET	38220 Livet et Gavet	Bien respecter les consignes de stationnement car nous sommes sur une zone naturelle sensible. Les accompagnants et le public n'ont pas la possibilité d'accéder au lac du Poursoulet en voiture.
8_CHALETS DE LA BARRIÈRE	38220 Livet-et-Gavet	Ce point est accessible uniquement à pied : départ depuis le parking du lac du Poursoulet. Environ 3,5 km et 300 m de dénivelé.
9_LA SALINIÈRE	Rue de l'Arselle 38220 Livet-et-Gavet	
9 bis_URIAGE*	Allée du Jeune Bayard 38410 Saint-Martin-d'Uriage	Le départ de l'Ut4M 100 Master a lieu à Uriage, à côté du Casino. Les coureurs font une petite boucle avant de monter en direction de Chamrousse.
9 ter_RECOIN*	Le Recoin de Chamrousse 38410 Chamrousse	
10_LE PLATEAU DE L'ARSELLE	Parking du plateau de l'Arselle 38410 Chamrousse	

* Uniquement coureurs du Master

Où voir passer les coureurs (suite)

Points	Adresse	Spécificités
11_LA CROIX DE CHAMROUSSE	38410 Chamrousse	Ce point est accessible uniquement à pied ou en téléphérique depuis Recoin (Chamrousse). Toutes les informations sur la remontée mécanique : https://www.chamrousse.com/ouverture/tarif-pieton-telecabine-telesiege.html
12_REFUGE DE LA PRA	38420 Revel	Ce point est accessible uniquement à pied depuis le parking de Freydières (3 h de marche).
13_REFUGE DU PRÉ MOLARD	Col du Pré du Molard 38190 La Combe-de-Lancey	Stationnement possible au col de Pré Long (1h30 environ) ou au col du Pré du Molard (1h maxi).
14_VILLARD-BONNOT	Musée de la Houille Blanche Maison Aristide Bergès 40 av. des Papeteries 38190 Villard-Bonnot	Le public devra rester éloigné du ravitaillement, dans le parc de préférence.
15_SAINTE-ISMIE	Parking de la Bâtie 38330 Saint-Ismier	Stationnement très difficile. Animation du Département sur les Espaces Naturels Sensibles.
16_SAINTE-NAZAIRE-LES-EYMES	Salle Cartier Millon Chemin de la Mairie 38330 Saint-Nazaire-les-Eymes	
17_LE SAPPEY-EN-CHARTREUSE	Foyer de Ski de Fond Chemin des Charmettes, 38700 Le Sappey-en-Chartreuse	
18_LE FORT DU SAINT-EYNARD	Mont Saint Eynard 38700 Le Sappey-en-Chartreuse	Réhabilité et ouvert au public, le fort du Saint-Eynard offre une très belle vue sur le massif de Belledonne, la vallée du Grésivaudan et Grenoble. Une exposition permanente sur la vie de la garnison au fort vous y attend. Et un restaurant de charme vous propose des produits montagnards.
19_LA BASTILLE	Fort de la Bastille 38000 Grenoble	Le Fort de la Bastille est accessible à pied ou en téléphérique. Pour les accompagnants et les coureurs, un tarif spécial est proposé par la Régie du Téléphérique de Grenoble : 6,10 € au lieu de 9 € pour les adultes et 5,40 € pour les enfants ! En voiture, attention la route n'est pas toujours ouverte et est TRÈS raide. Toutes les informations sur : http://www.bastille-grenoble.fr/



Ut4M