

www.ut4m.fr

18 | 21
JUILLET
2024

Ultra tour des 4 Massifs

Là où
la magie
se produit

ROADBOOK 2024

© Ut4M - B.Audigé





Sommaire

L'Ultra tour des 4 massifs	3
Présentation des épreuves	4
Sécurité et balisage	6
Programme général	7
Carte générale du parcours	11
Profils de course	12
Détail des sections	19
• Vercors	19
• Taillefer	23
• Belledonne	28
• Chartreuse	34
Vos recos en transport en commun.....	38
Respect de notre patrimoine naturel	43
Où nous retrouver	44
Où voir passer les coureurs	47

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.



L'Ultra tour des 4 Massifs

L'Ultra Tour des 4 Massifs est de retour pour sa 12^{ème} édition, du 18 au 21 juillet 2024, pour vous faire découvrir les quatre massifs autour de Grenoble pendant 4 jours. De 20 à 180 kilomètres, il y a le choix : tout le monde peut participer en fonction de ses envies et de son niveau.

L'Ut4M est organisée par l'association Grenoble Outdoor Aventure, 100% bénévole. Nous sommes fiers de vous proposer cet évènement de qualité : chaque membre œuvre depuis un an pour que tout soit prêt le jour J !

L'Ut4M, c'est plus de 800 bénévoles qui prennent soin des 4000 coureurs pendant 4 jours. C'est aussi 1900 bananes, 255 kilos de fromage et 42 kilos de cacahuètes pour la petite anecdote.

Toute l'équipe d'organisation vous souhaite la bienvenue à Grenoble et ses 4 massifs et vous souhaite une très belle course !

Nous espérons que ce roadbook vous aidera dans votre préparation.

L'équipe Ut4M

Présentation des épreuves



174,6 kilomètres, 11 510 D+

- **4 massifs traversés** : Vercors, Taillefer, Belledonne et Chartreuse
- Les Ut4M 180 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 l'arrivée, Grenoble.
- **Deux manières participer** : en solo en une seule fois (180 Xtrem) ou sur quatre jours (180 Challenge, course par étape)



97,2 kilomètres, 5860 D+

- **2 massifs traversés** : Belledonne et Chartreuse
- L'Ut4M 100 Master part d'Uriage pour monter sur le plateau de l'Arselle. Il rejoint ensuite le même parcours que les Ut4M 180. Le tracé passe par les 2 bases de vie : Saint-Nazaire-les-Eymes et l'arrivée, Grenoble.
- En solo



77,9 kilomètres, 6 395 D+

- **4 massifs traversés** : Vercors, Taillefer, Belledonne et Chartreuse
- L'Ut4M 80 Challenge emprunte des sections des Ut4M 180.
- En solo, course par étape

Présentation des épreuves



Ut4M Marathon : 40 à 50 kilomètres, 2500 à 3500 D+

- **1 massif au choix** : Vercors, Taillefer, Belledonne et Chartreuse
- Les Ut4M Marathon empruntent les mêmes sections que les Ut4M 180.
 - Ut4M 40 Vercors : 40 kilomètres, 2830 D+
 - Ut4M 50 Taillefer : 49,8 kilomètres, 3580 D+
 - Ut4M 50 Belledonne : 48,2 kilomètres, 2930 D+
 - Ut4M 40 Chartreuse : 41,2 kilomètres, 2850 D+
- En solo.



Ut4M Half-Marathon : 20 kilomètres, 600 à 2000 D+

- **1 massif au choix** : Vercors, Taillefer, Belledonne et Chartreuse
- Les Ut4M Marathon empruntent les mêmes sections que l'Ut4M 80 Challenge.
 - Ut4M 20 Vercors : 19,9 kilomètres, 1810 D+
 - Ut4M 20 Taillefer : 22 kilomètres, 1810 D+
 - Ut4M 20 Belledonne : 20,7 kilomètres, 2040 D+
 - Ut4M 20 Chartreuse : 16 kilomètres, 735 D+
- En solo.

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. 40 professionnels de la montagne complètent l'organisation Ut4M pour la sécurisation du parcours sur les sommets et 70 spécialistes des secours composent l'équipe sur les parties basses du parcours. 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 débalisage nous semble élevé, de peinture biodégradable et de peinture réfléchissante. Les "jalons" sont composés de deux rubans, l'un orange fluo marqué Ut4M, l'autre jaune fluo avec une bande verticale réfléchissante. 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

MERCREDI 17 JUILLET

2024

Retrait des dossards (Halle Clémenceau)

13h

- Ut4M 80 Challenge
- Ut4M 180 Challenge
- Ut4M 40 Vercors
- Ut4M 20 Vercors

20h

JEUDI 18 JUILLET



Départ Ut4M 180 Challenge (Etape 1) et 40 Vercors

Seyssins, 8h



Départ Ut4M 80 Challenge (Etape 1) et 20 Vercors

Seyssins, 9h



Retrait des dossards (Halle Clémenceau)

13h

- Ut4M 180 Xtrem
- Ut4M 50 Taillefer
- Ut4M 20 Taillefer

20h



Arrivée 1ers Ut4M 80 Challenge et 20 Vercors

Saint-Nizier-du-Moucherotte, 11h



Arrivée 1ers Ut4M 180 Challenge et 40 Vercors

Vif, 12h30



Podium Ut4M 20 Vercors

Saint-Nizier-du-Moucherotte, 13h



Podium Ut4M 40 Vercors

Vif, 15h00

Programme général

VENDREDI 19 JUILLET

 **Départ Ut4M 180 Challenge (Etape 2) et 50 Taillefer**

Vif, 8h

 **Départ Ut4M 80 Challenge (Etape 2) et 20 Taillefer**

Laffrey, 8h pour le 80 Challenge, 8h20 pour le 20 Taillefer

 **Départ Ut4M 180 Xtrem**


Seyssins, 9h

 **Retrait des dossards (Halle Clémenceau)**

13h

- Ut4M 100 Master
- Ut4M 50 Belledonne
- Ut4M 20 Belledone

20h

 **Arrivée 1ers Ut4M 80 Challenge et 20 Taillefer**

La Morte, 10h

 **Arrivée 1ers Ut4M 180 Challenge et 50 Taillefer**

Rioupérour, 13h30


 **Podium Ut4M 20 Taillefer**

La Morte, 13h00


 **Podium Ut4M 50 Taillefer**

Rioupérour, 16h00


SAMEDI 20 JUILLET

 **Départ Ut4M 180 Challenge (Etape 3) et 50 Belledonne**

Uriage, 7h

 **Départ Ut4M 180 Challenge (Etape 3) et 50 Belledonne**

Rioupérour, 8h pour le 180 Challenge et 8h20 pour le 50 Belledonne

 **Départ Ut4M 80 Challenge (Etape 3) et 20 Vercors**

Uriage, 10h

 **Retrait des dossards (Halle Clémenceau)**

9h

- Ut4M 40 Chartreuse
- Ut4M 20 Chartreuse

11h

 **Ouverture marché des producteurs place Victor Hugo, Grenoble : 12h**

 **Arrivée 1ers Ut4M 80 Challenge et 20 Belledonne**

Chamrousse (Recoin), 12h00

 **Arrivée 1ers Ut4M 180 Challenge et 50 Belledonne**

Saint-Nazaire-les-Eymes, 12h30

 **Arrivée 1ers Ut4M 180 Xtrem**

Grenoble, 12h00

 **Podium Ut4M 20 Belledonne**

Chamrousse (Recoin), 14h00

 **Podium Ut4M 50 Belledonne**

Saint-Nazaire-les-Eymes, 16h00

 **Arrivée 1ers Ut4M 100 Master**

Grenoble, 20h00

Programme général

DIMANCHE 21 JUILLET



Départ Ut4M 80 Challenge (Etape 4) et 20 Chartreuse

Le-Sappey-en-Chartreuse, 00h00



Départ Ut4M 180 Challenge (Etape 4) et 40 Chartreuse

Saint-Nazaire-les-Eymes, 7h00



Arrivée 1ers Ut4M 80 Challenge et 20 Chartreuse

Grenoble, 1h30



Arrivée 1ers Ut4M 180 Challenge et 40 Chartreuse

Grenoble, 11h30



Podium Ut4M 20 Chartreuse et Ut4M 80 Challenge

Grenoble, 11h00



Podium Ut4M 40 Chartreuse

Grenoble, 14h00



Podium Ut4M 180 Xtrem, Ut4M 180 Challenge et Ut4M 100 Master

Grenoble, 16h00



Derniers finishers

Grenoble, 19h00



Clôture de l'évènement

Grenoble, 19h



INTERSPORT s'engage pour un sport plus durable.

Aujourd'hui, il est de notre responsabilité d'agir pour **essayer de réduire l'impact environnemental de nos produits.**

Cet engagement, nous l'appliquons à la fois à nos développements produits et à notre sélection de produits éco-responsable de marques partenaires en répondant à notre **charte d'éco-conception.**

Notre but ? Vous permettre de **vous équiper selon vos besoins** et de **s'engager ensemble pour un sport plus durable.**



Intersport St-Martin-d'Hères

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

Intersport St-Égrève

1, rue de la Trémouillère 38120 Saint-Egrève

Intersport La Mure

ZI des Marais 38350 La Mure

Intersport Grand Place

CC Grand Place, 38100 Grenoble

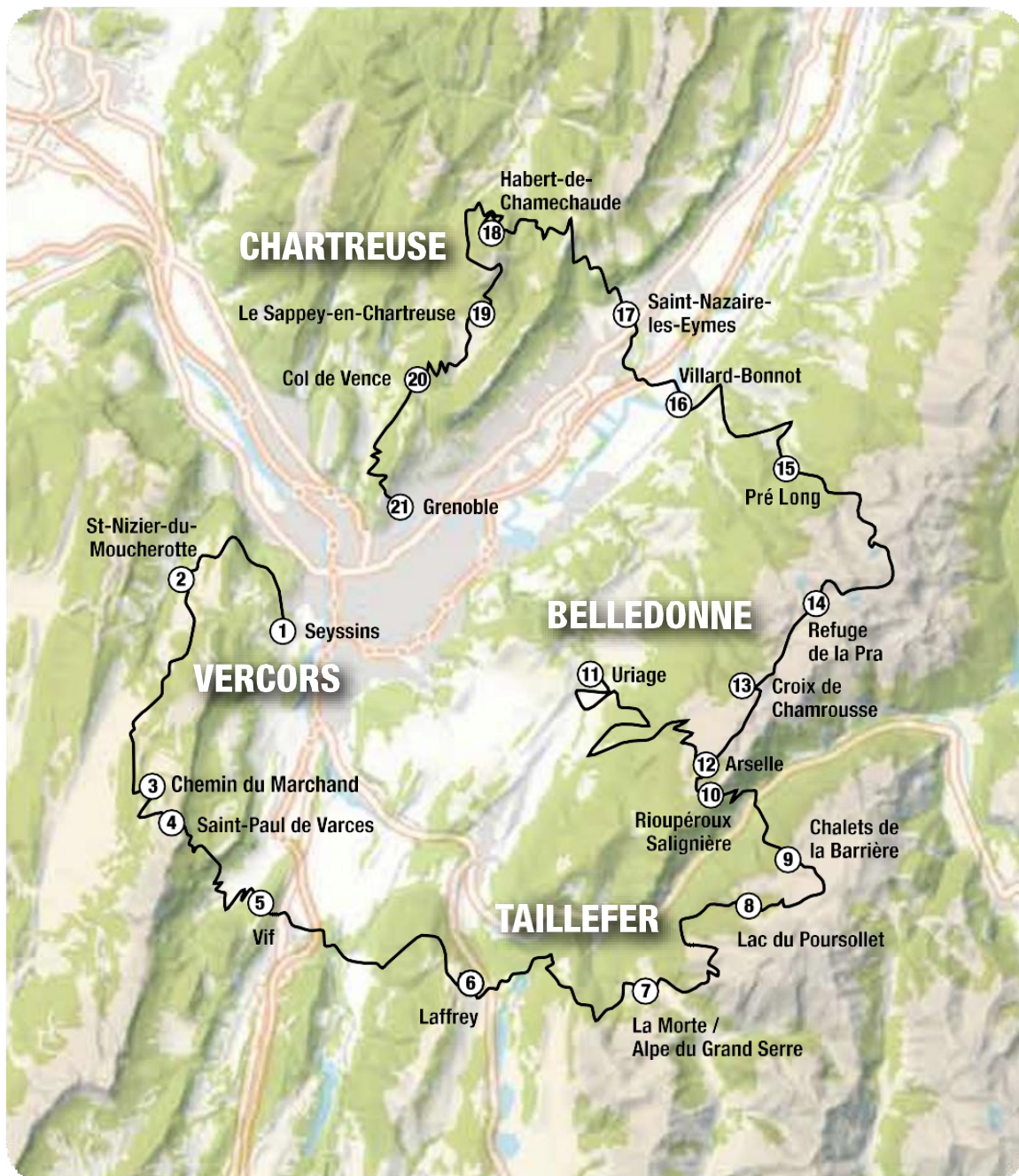
Intersport Comboire

ZI rue de Comboire, 38130 Échirolles

Suivez notre actualité sur nos réseaux sociaux !



Carte générale du parcours

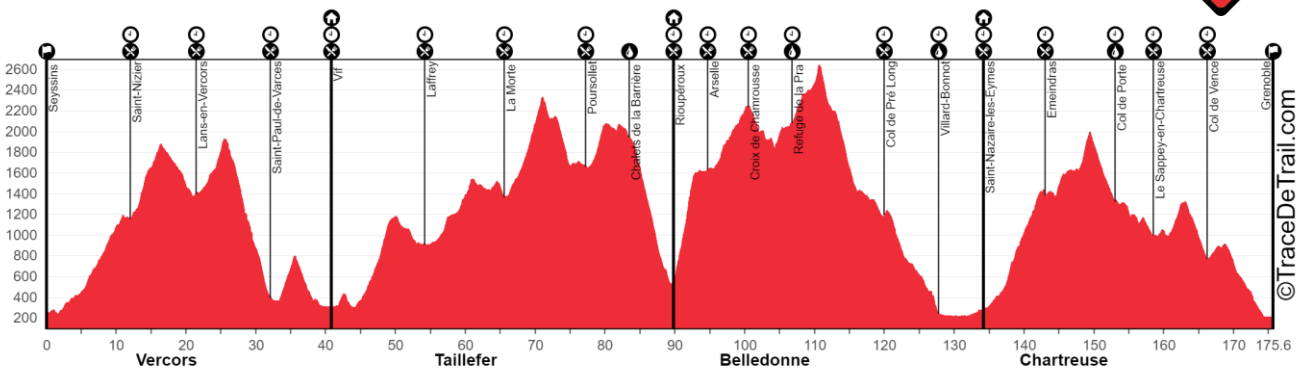


La section 11 à 12 ne concerne que l'Ut4M 100 Master.

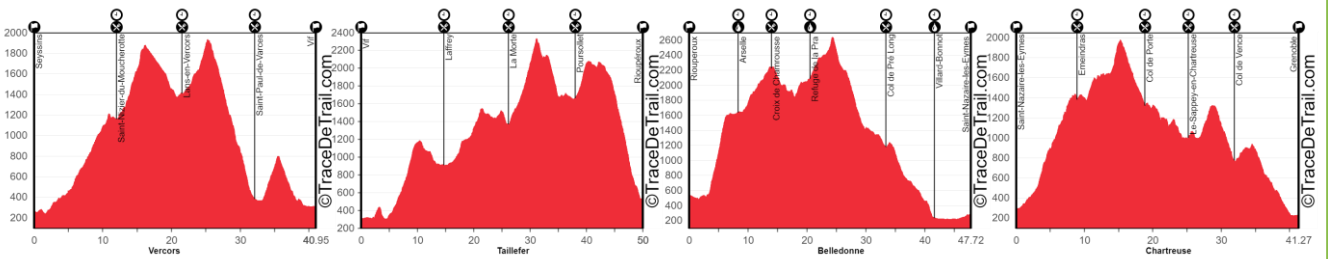


Profils de course

Ut4M 180 XTREM

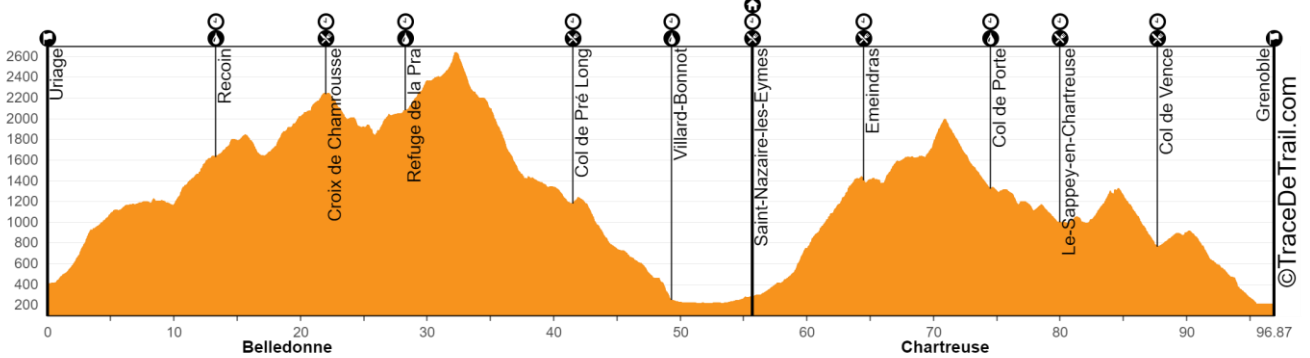


Ut4M 180 CHALLENGE

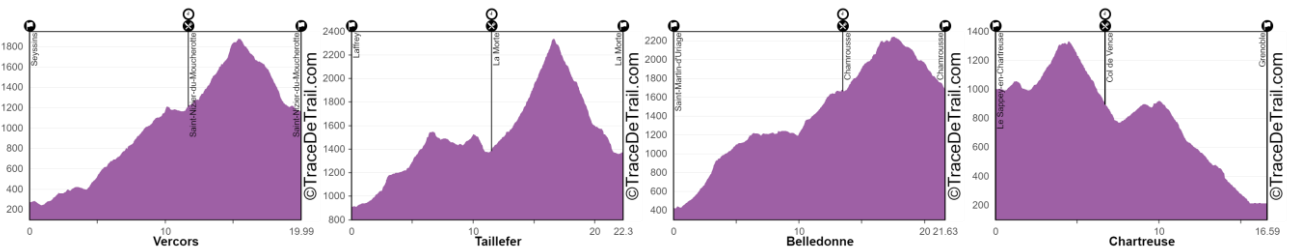


Profils de course

Ut4M 100 MASTER

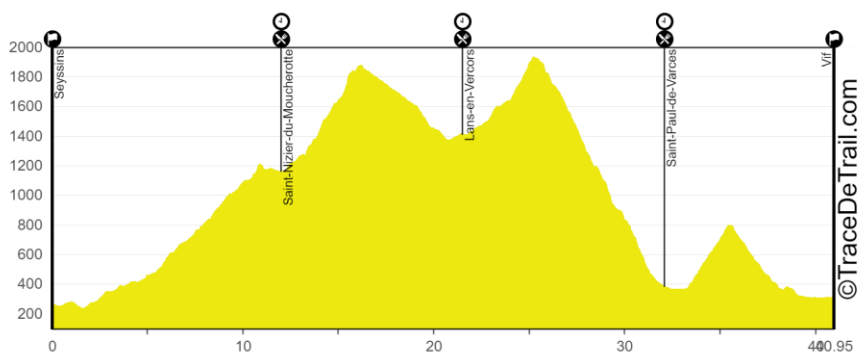


Ut4M 80 CHALLENGE

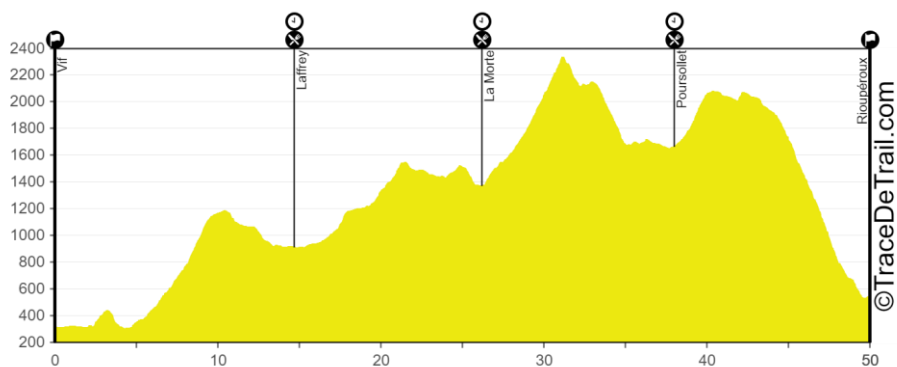


Profils de course

Ut4M 40 Vercors (Etape 1 180 Challenge)

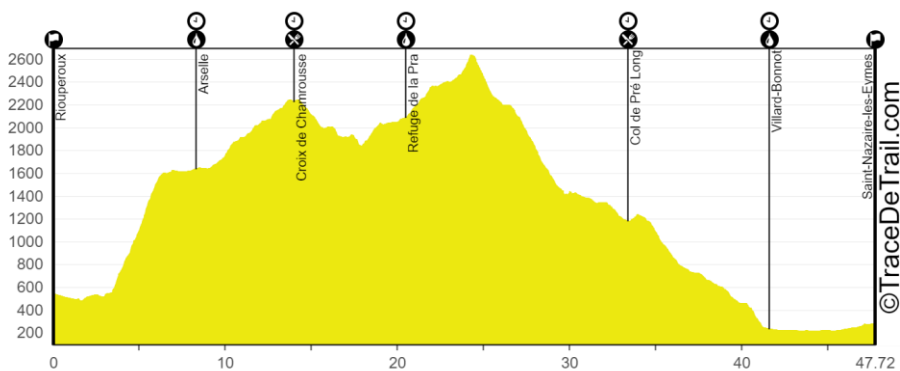


Ut4M 50 Taillefer (Etape 2 180 Challenge)

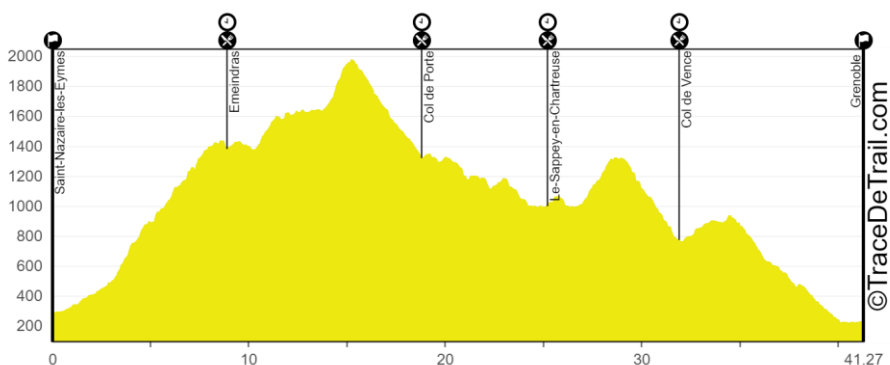


Profils de course

Ut4M 50 Belledonne (Etape 3 180 Challenge)

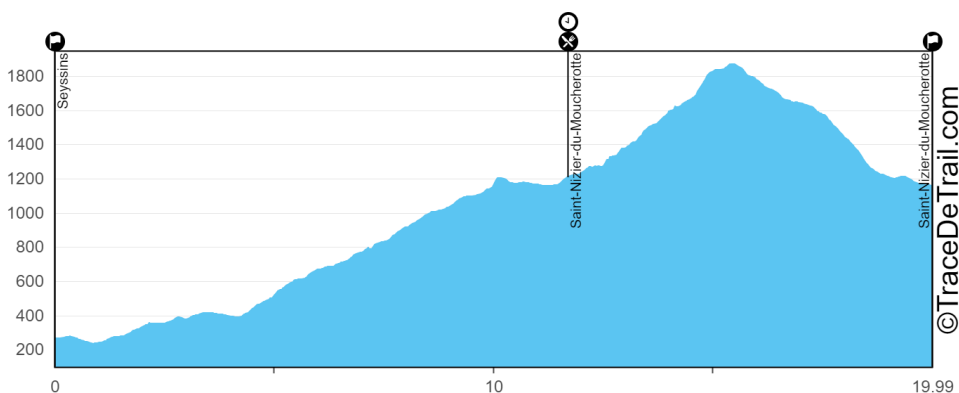


Ut4M 40 Chartreuse (Etape 4 180 Challenge)

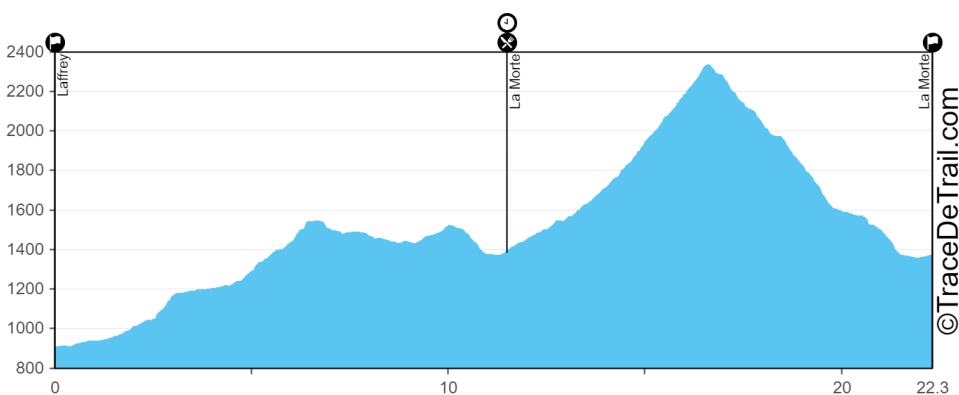


Profils de course

Ut4M 20 Vercors (Etape 1 80 Challenge)

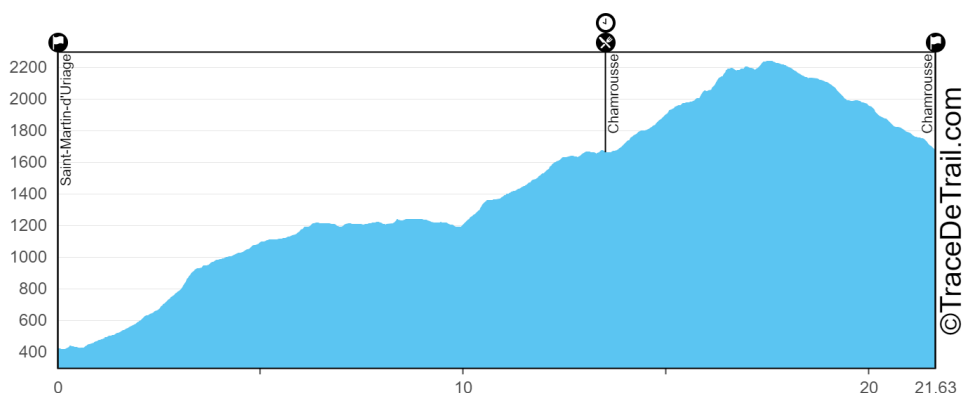


Ut4M 20 Taillefer (Etape 2 80 Challenge)

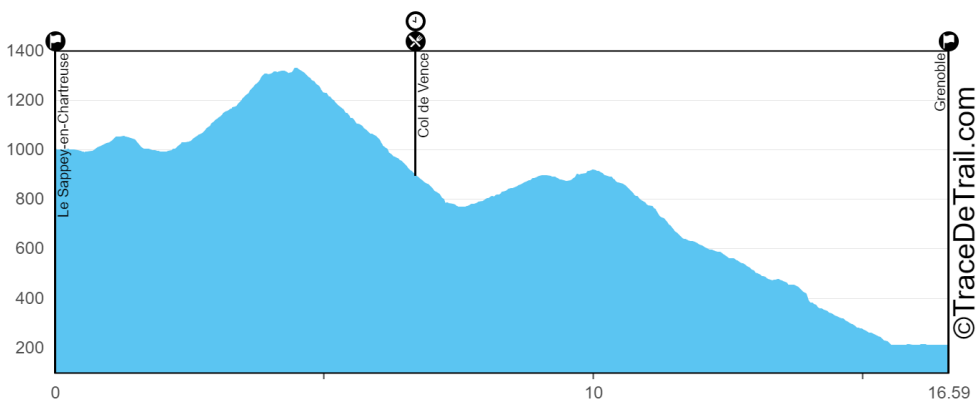


Profils de course

Ut4M 20 Belledonne (Etape 3 80 Challenge)

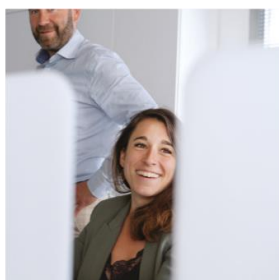
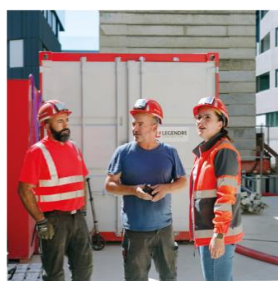
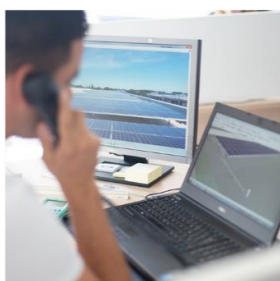
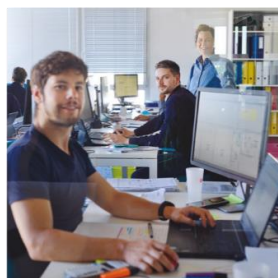


Ut4M 20 Chartreuse (Etape 4 80 Challenge)





Construisons la ville. Développons la vie.



4
métiers

2 300
collaborateurs

960M€
de chiffres d'affaires

GROUPE-LEGENDRE.COM

Détail des sections

MASSIF DU VERCORS – Section 1 : Seyssins > Saint-Nizier

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



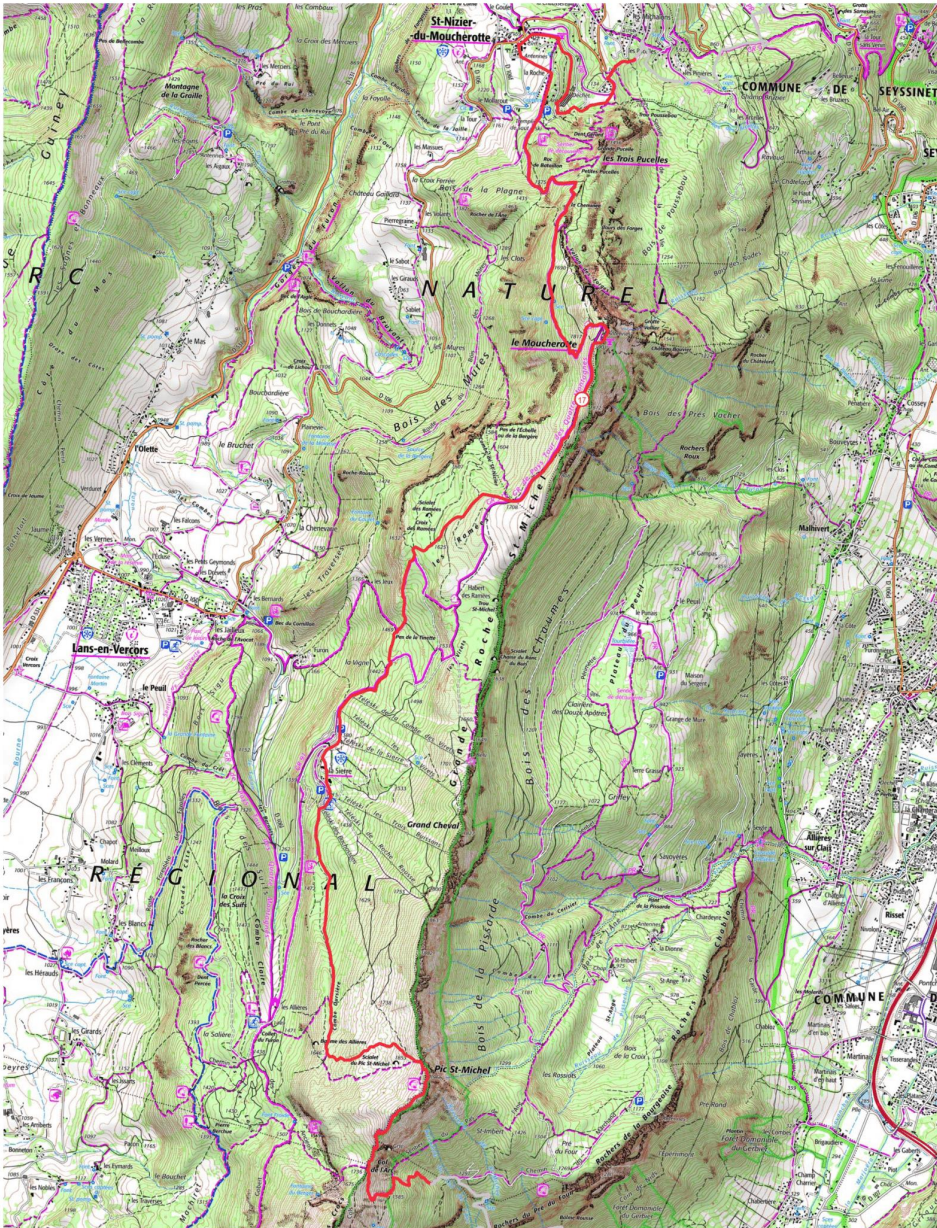
Détail des sections

MASSIF DU VERCORS – Section 2 : Saint-Nizier > Pic Saint Michel

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



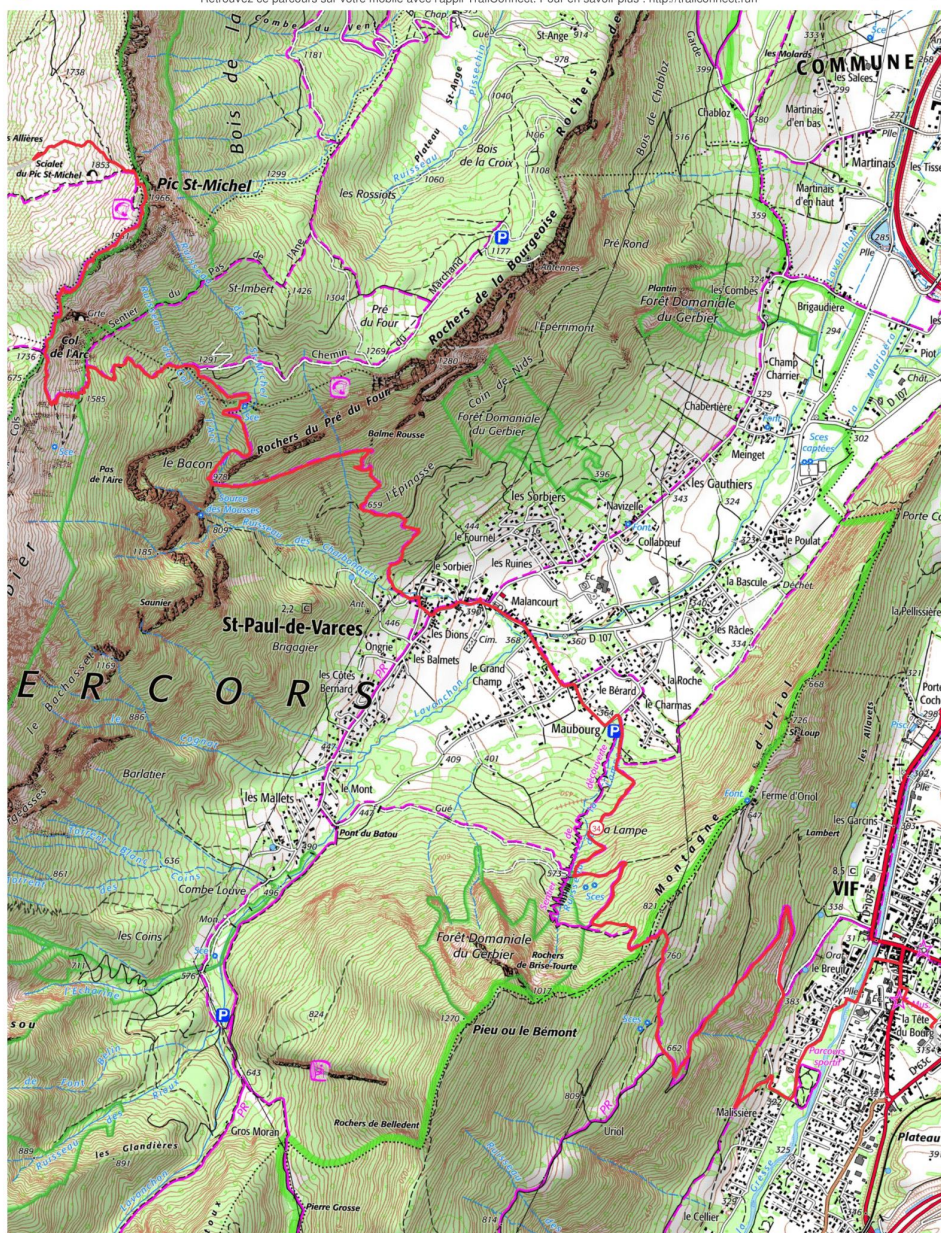
Détail des sections

MASSIF DU VERCORS – Section 3 : Pic Saint-Michel > Vif

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



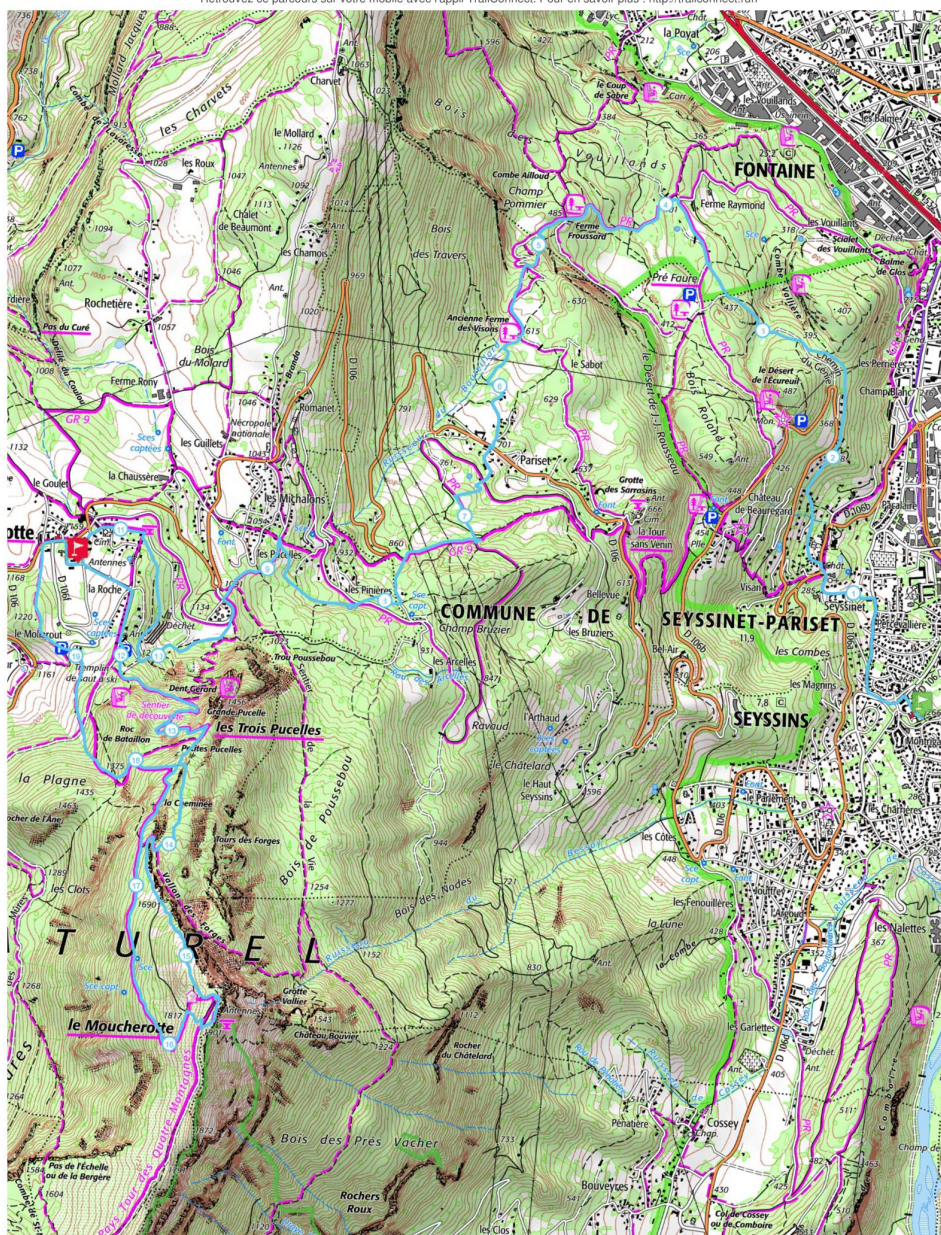
Détail des sections

MASSIF DU VERCORS

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



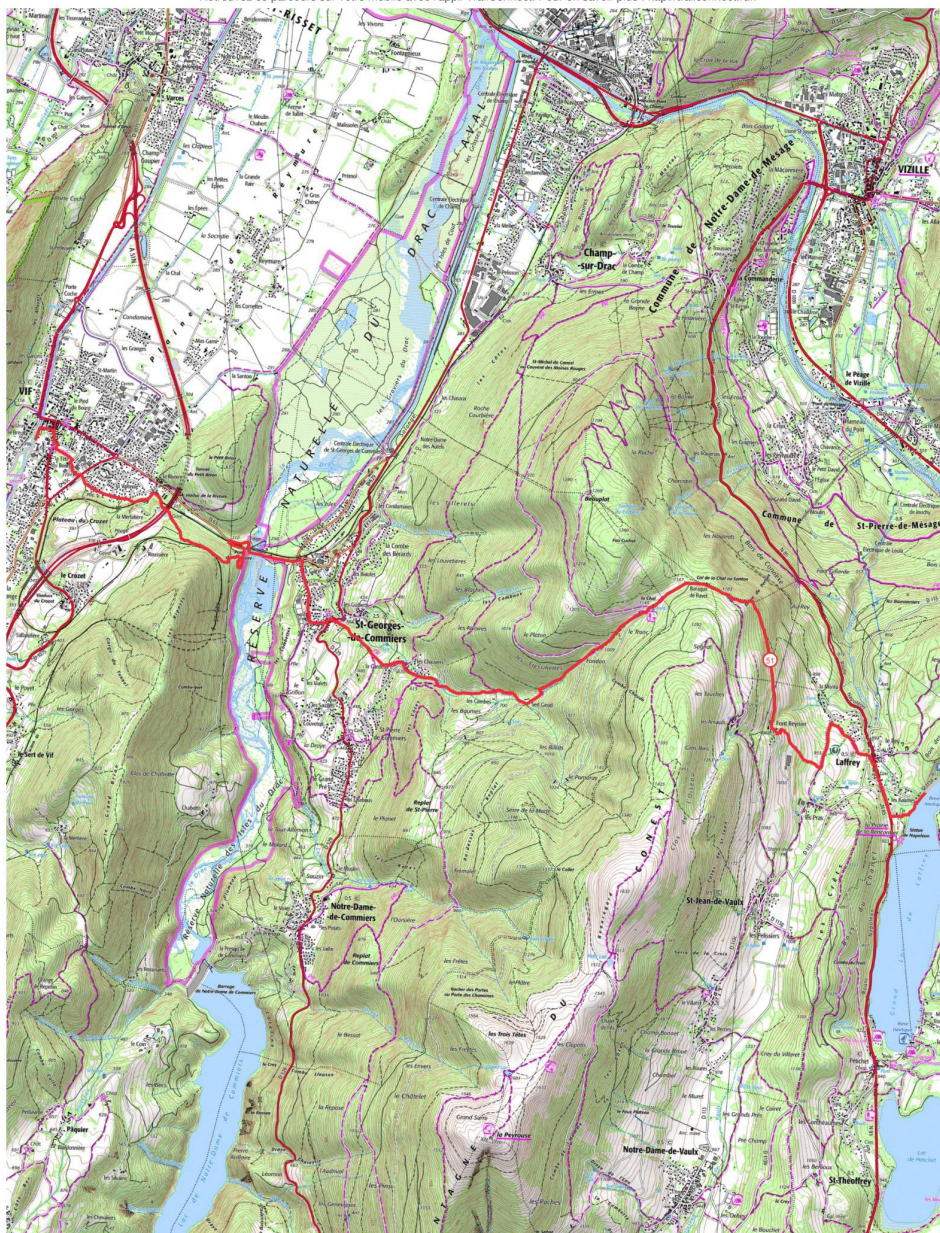
Détail des sections

MASSIF DU TAILLEFER – Section 4: Vif > Laffrey

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



Détail des sections

MASSIF DU TAILLEFER – Section 5 : Laffrey > La Morte

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



Détail des sections

MASSIF DU TAILLEFER – Section 6 : La Morte > Poursolet

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



Détail des sections

MASSIF DU TAILLEFER – Section 7 : Poursollet > Rioupéroux

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



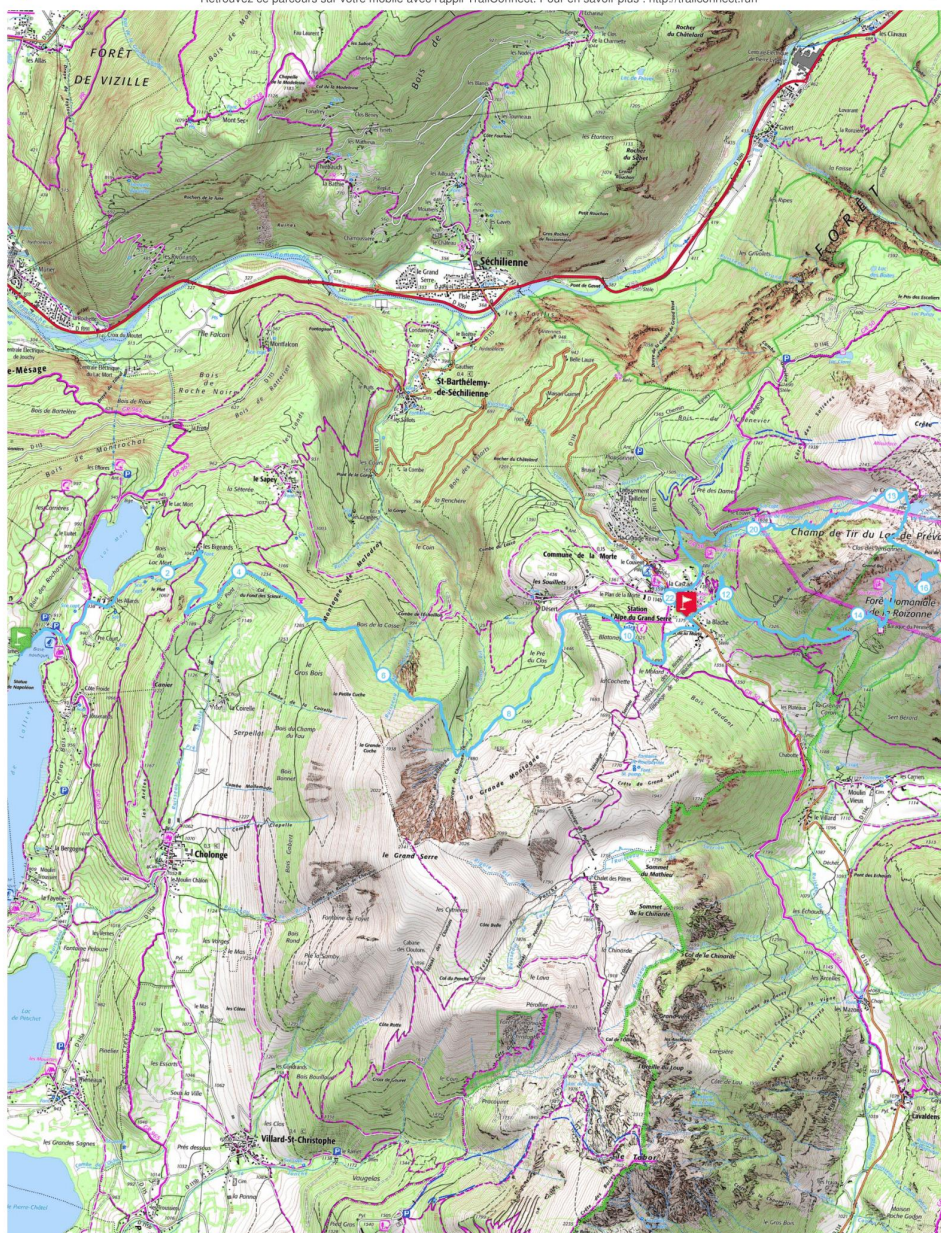
Détail des sections

MASSIF DU TAILLEFER

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



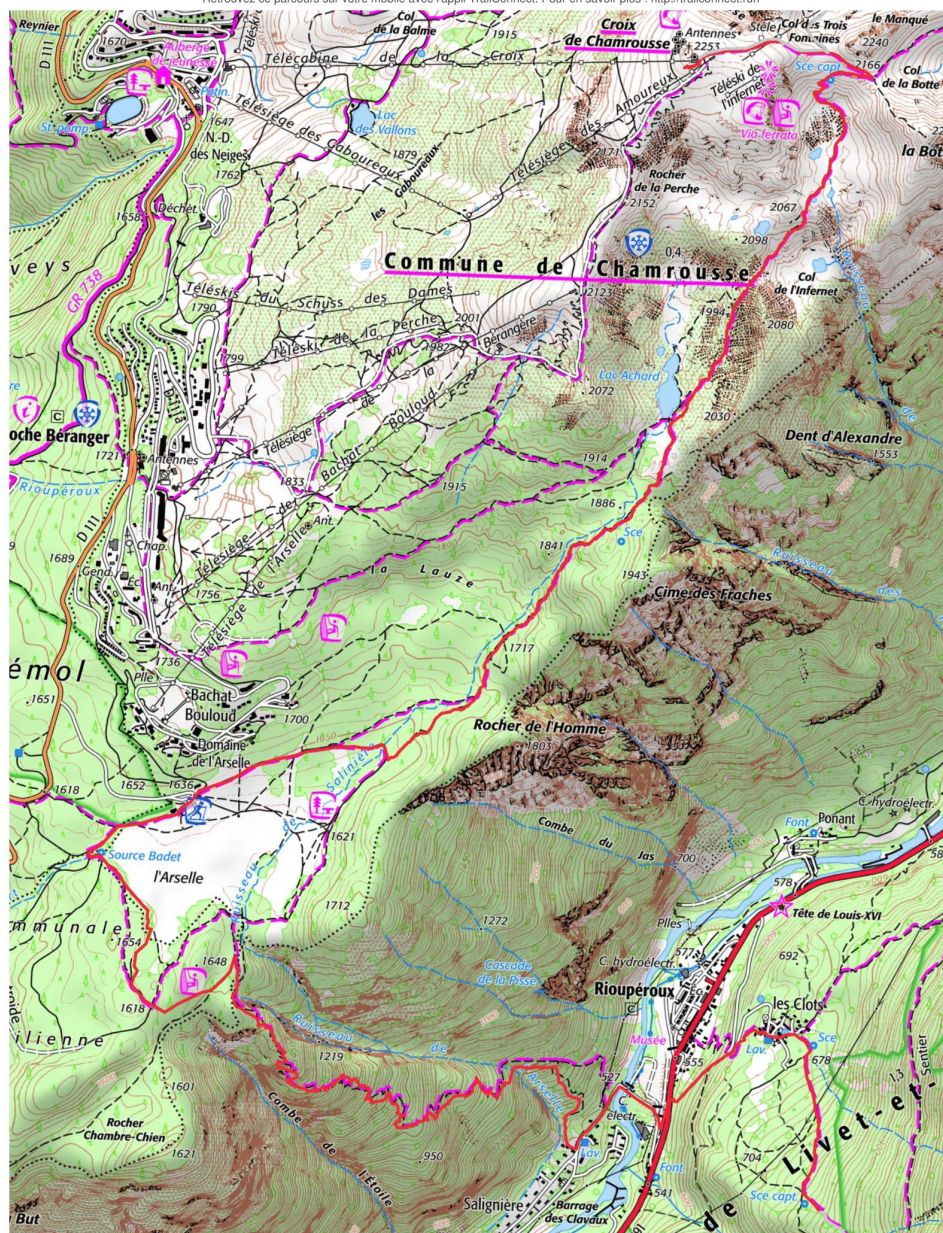
Détail des sections

MASSIF DE BELLEDONNE - Section 8 : Rioupéroux > Chamrousse

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

- U14M BELLEDONNE 50
- U14M CHALLENGE 180
- U14M XTREM 180

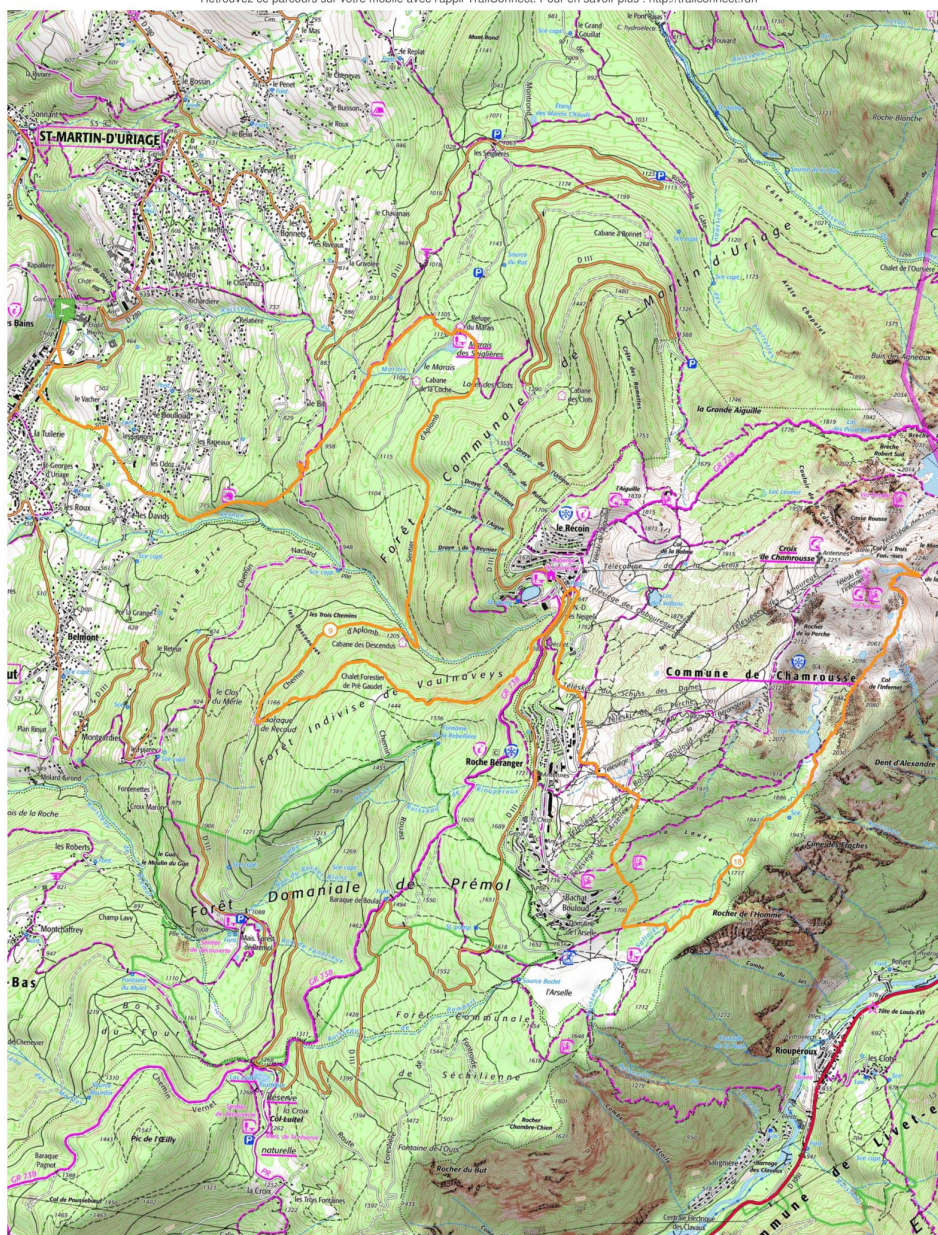
Détail des sections

MASSIF DE BELLEDONNE - Section 8 bis : Uriage > Chamrousse

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

Détail des sections

MASSIF DE BELLEDONNE - Section 9 : Chamrousse > La Pra

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



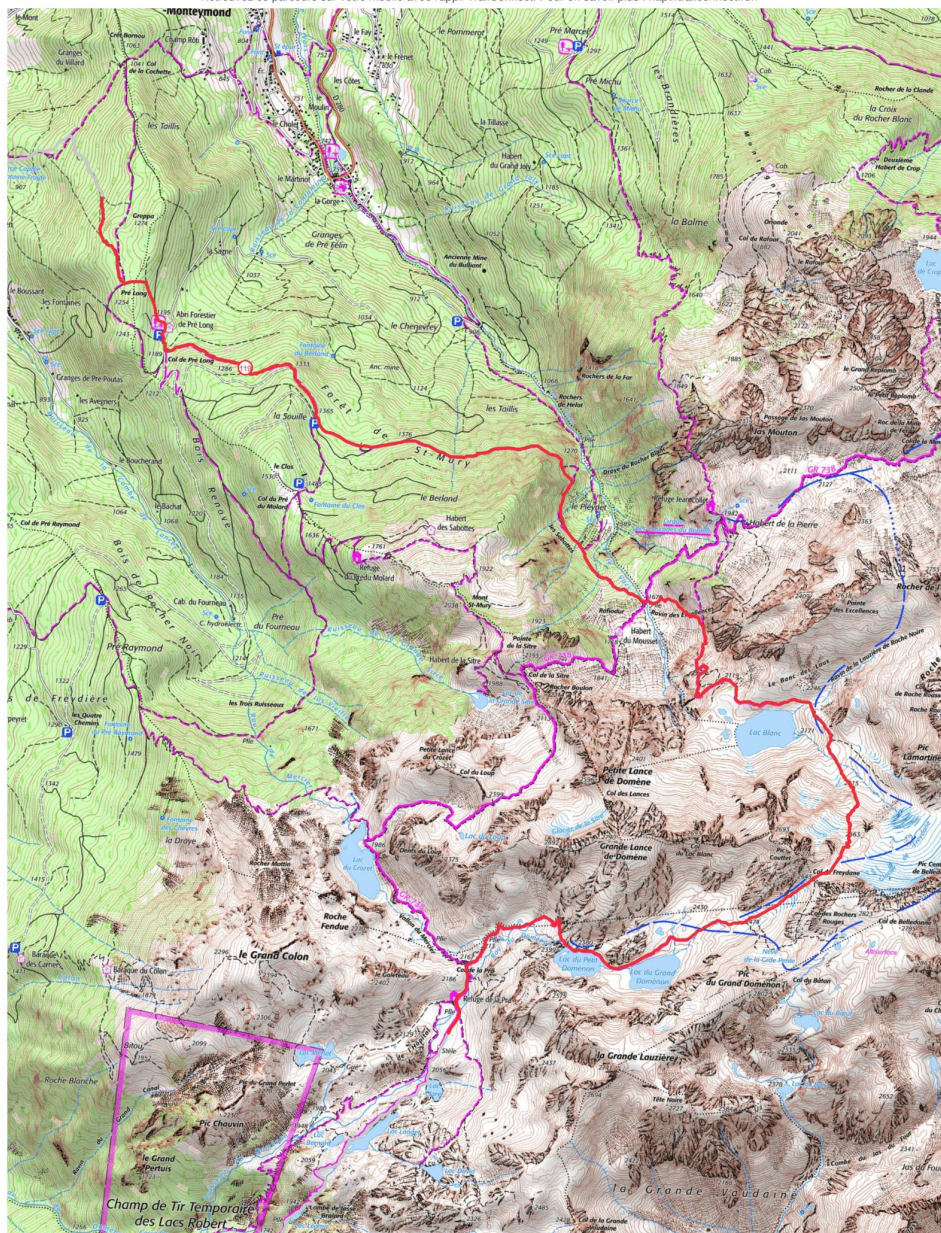
Détail des sections

MASSIF DE BELLEDONNE - Section 10 : La Pra > Pré Long

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



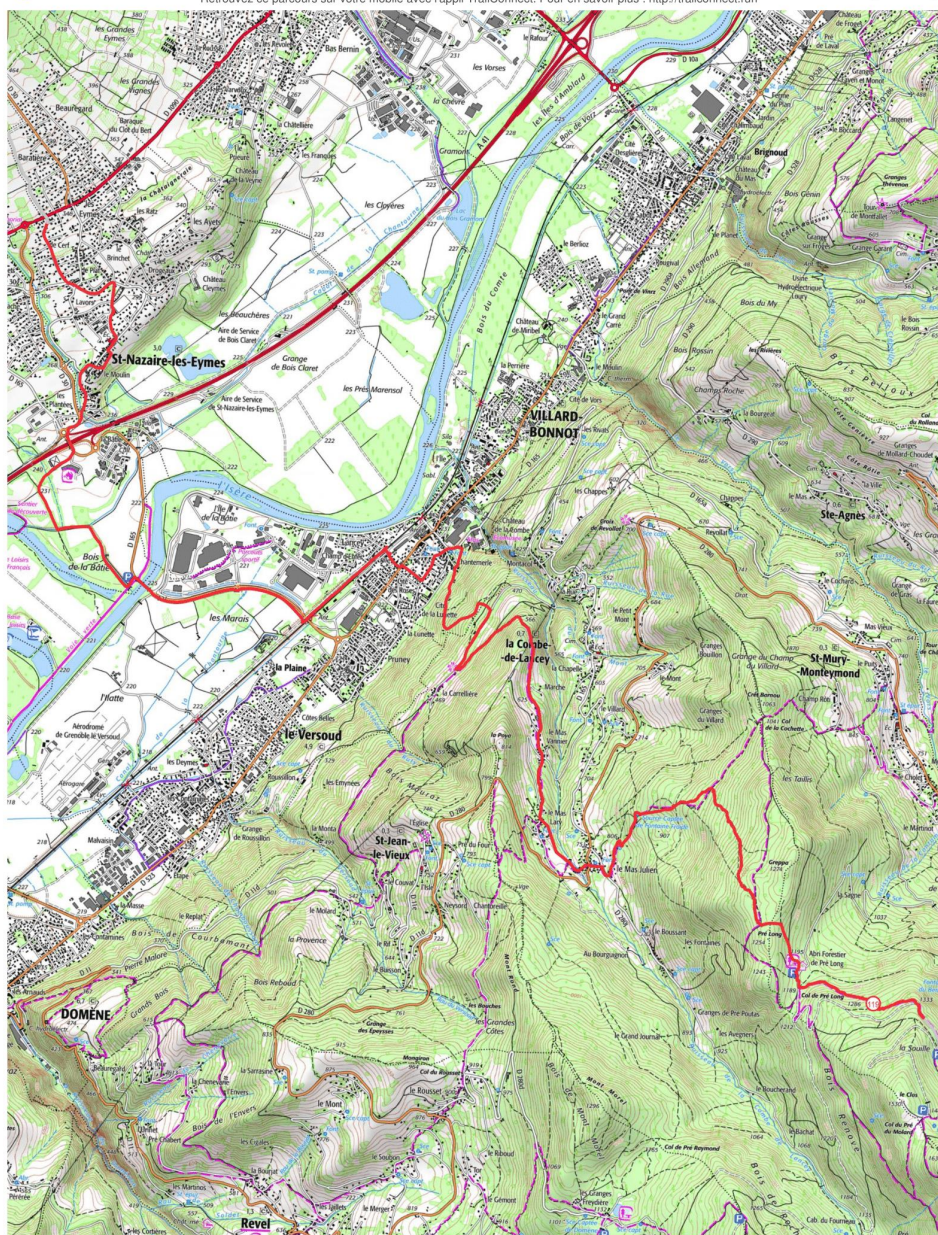
Détail des sections

MASSIF DE BELLEDONNE - Section 11 : Pré Long > Saint-Nazaire

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



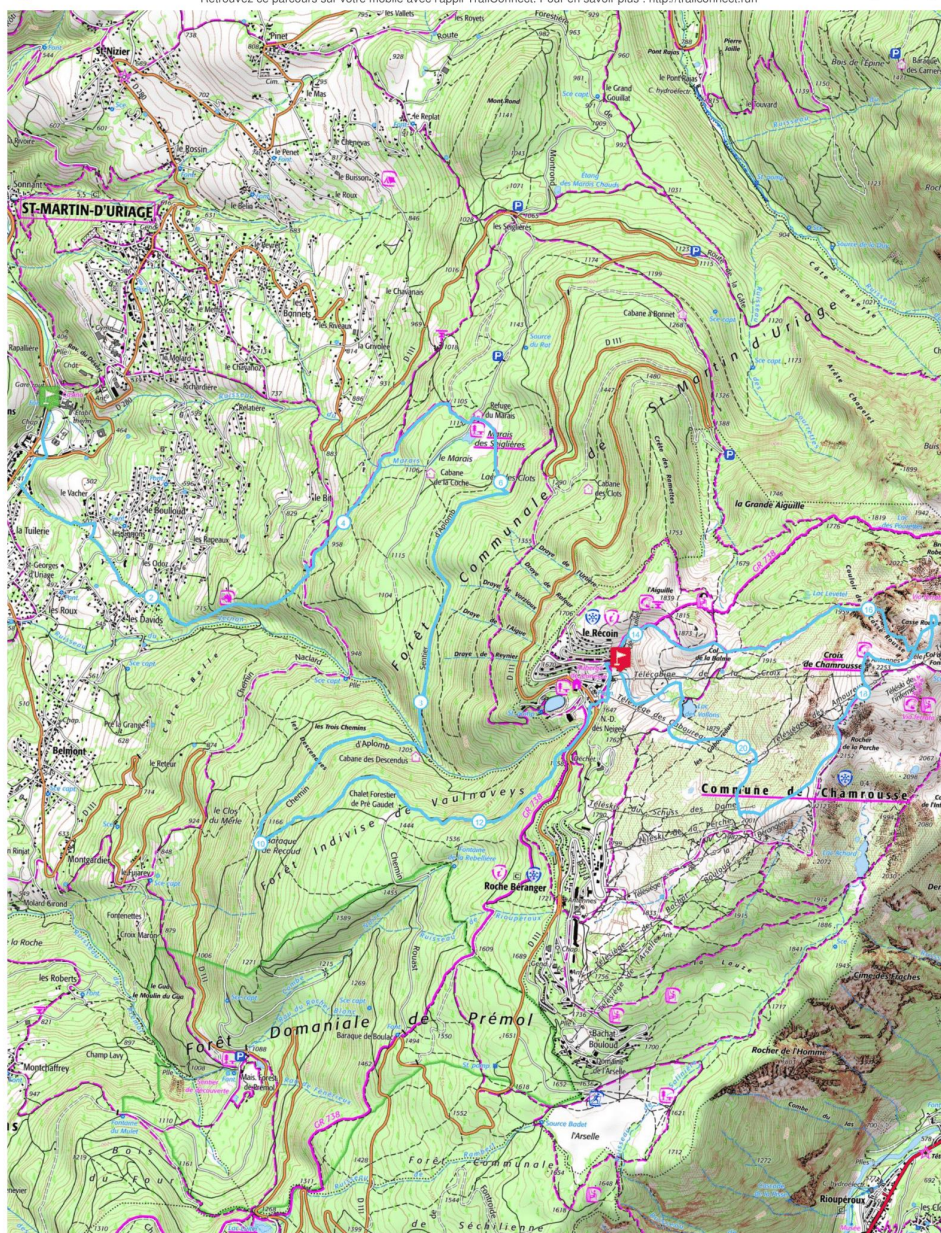
Détail des sections

MASSIF DE BELLEDONNE

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

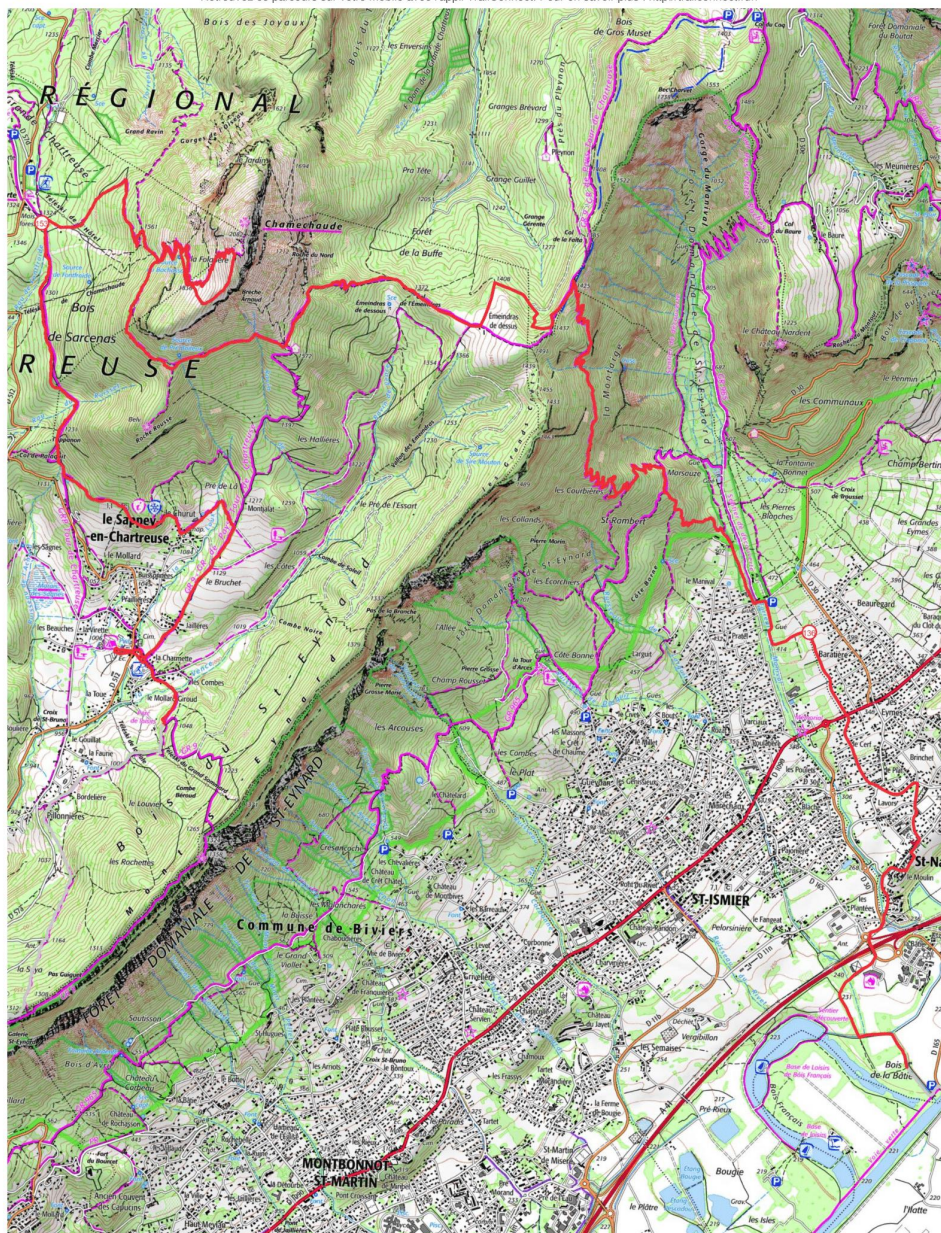
Détail des sections

MASSIF DE LA CHARTREUSE - Section 12 : Saint-Nazaire > Le Sappey

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



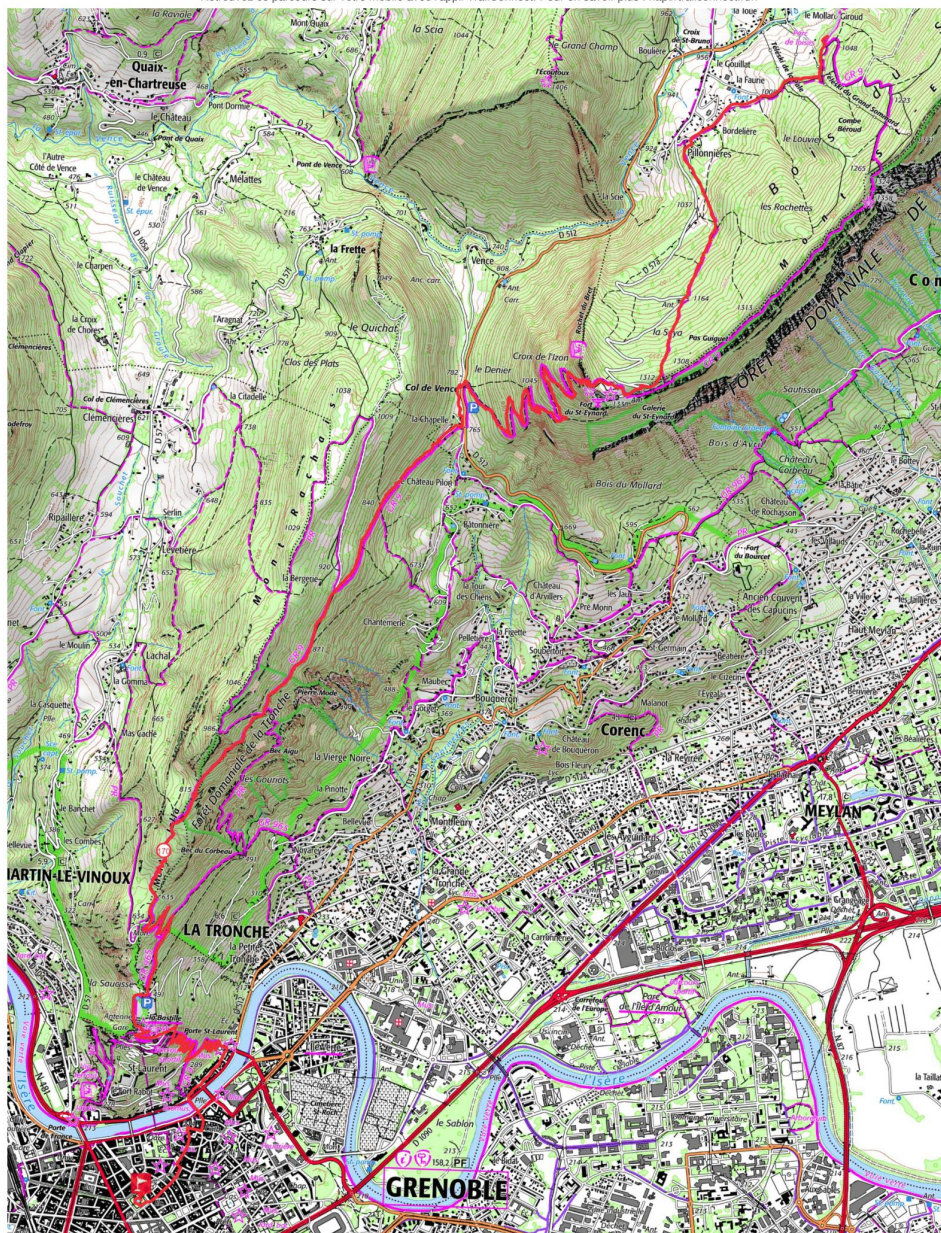
Détail des sections

MASSIF DE LA CHARTREUSE - Section 13 : Le Sappey > Grenoble

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



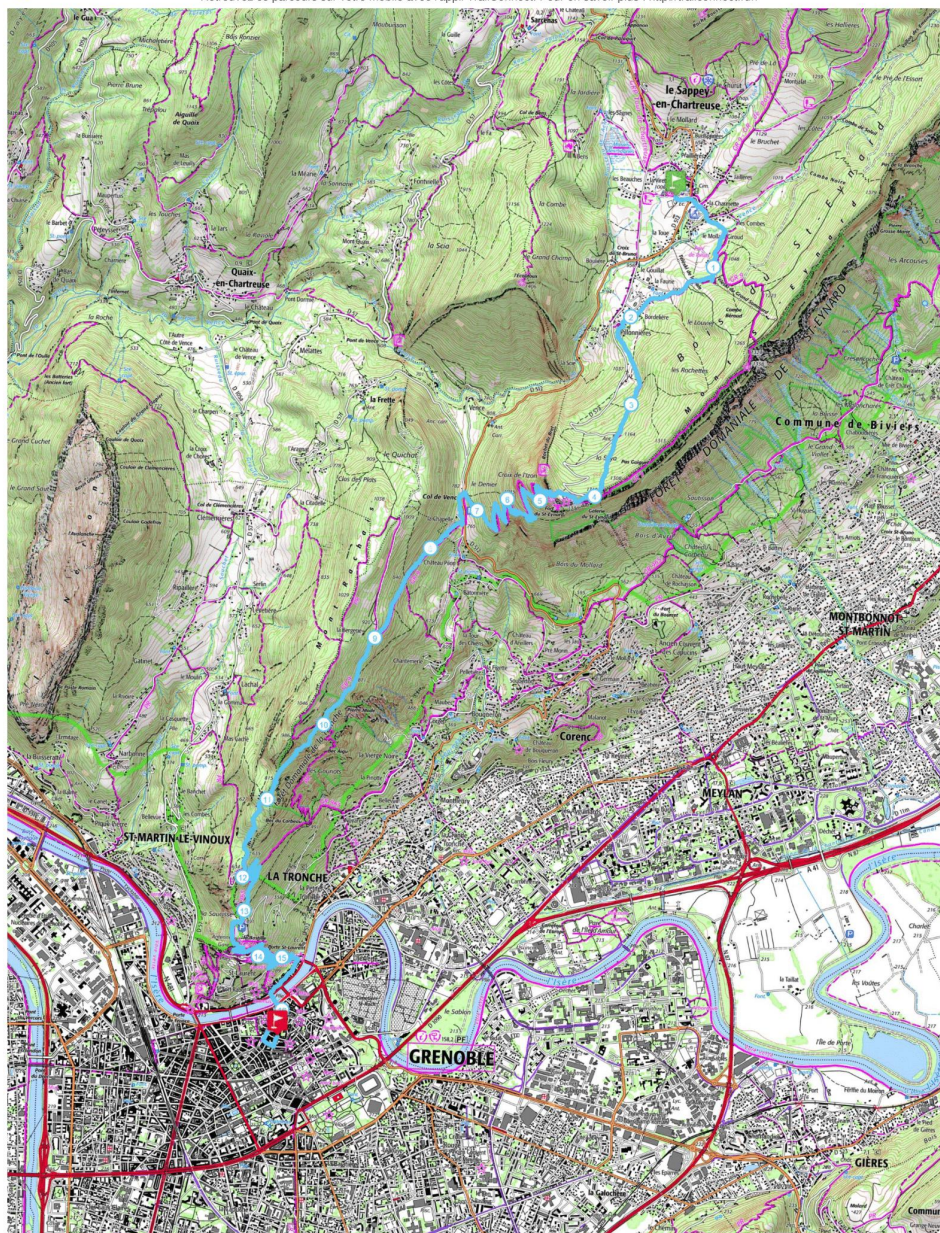
Détail des sections

MASSIF DE LA CHARTREUSE

TRACE
DE
trail



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



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2024. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



RAIDLIGHT

Made in France

Collection

Sac à dos ULTRALIGHT 12L



Débardeur AERO ECODRY



Short SUBLITECH ECODRY



Bâtons ULTRALIGHT CARBON



Personnalisation

CLUB, ASSOCIATION, ENTREPRISE...
Personnalisez votre image
avec une tenue technique fabriquée en France.



Contactez-nous, contact@raidlight.com
nos designers s'occuperont de la création,
nos couturiers de la confection
et pour la course c'est à vous de jouer !



Sacs 3L, 12L & 24L



Débardeurs
Homme & Femme



Bonnets



Bandeaux



Débardeurs
Homme & Femme



Tours de cou



Maillots
Homme & Femme



Manchettes



Ceintures



Shorts
Homme & Femme

**Raidlight, spécialiste français
de l'équipement de trail depuis 1999**

www.raidlight.com

Vos recos en transport en commun



Arrêt	Ligne	Commentaires
Départ : Seyssins Ancienne Gare ou Seyssinet Village	Ligne 19 (TAG)	Horaires réguliers
Arrivée : Saint-Nizier du Moucherotte, Saint-Nizier Village	Ligne T65 (Région)	Plusieurs bus dans la journée, moins fréquent le week-end



Arrêt	Ligne	Commentaires
Départ : Laffrey, Lac de Laffrey	Ligne T90 ou T91 (Région)	Plusieurs passages dans la journée pour T90, 2 passages dans la journée pour T91
Arrivée : La Morte, Le Pont-La-Morte ou la Blache-La-Morte	Ligne T93 (Région), correspondance ligne T90/T91/T92 (Région) à la Mure-République	Plusieurs bus dans la journée pour T90 et T92, 2 passages par jour pour T93 et T91

Vos recos en transport en commun



Arrêt	Ligne	Commentaires
Départ : Uriage, Uriage Gare	Ligne 23 (TAG), depuis Gières Gare	Horaires réguliers
Arrivée : Chamrousse, Recoin	Ligne T87 (Région) ou 707 (TAG)	Entre 1 et 3 passages par jour pour T87, 2 passages par jour pour 707



Arrêt	Ligne	Commentaires
Départ : Le Sappey	Ligne 62 (TAG)	Plusieurs passages dans la journée, départ de Notre Dame Musée, réservation obligatoire le week-end

Vos recos en transport en commun



Arrêt	Ligne	Commentaires
Départ : Seyssins Ancienne Gare ou Seyssinet Village	Ligne 19 (TAG)	Horaires réguliers
Arrivée : Vif, Vif Mairie ou Rivalta	Ligne 25 ou 26 (TAG)	Horaires réguliers



Arrêt	Ligne	Commentaires
Départ : Vif, Vif Mairie ou Rivalta	Ligne 25 ou 26 (TAG)	Horaires réguliers
Arrivée : Rioupéroux, Rioupéroux-Pont ou Rioupéroux-Mairie	Ligne T75 (Région)	Plusieurs bus dans la journée (vérifier la destination finale)

Vos recos en transport en commun



Arrêt	Ligne	Commentaires
Départ : Rioupéroux, Rioupéroux-Pont ou Rioupéroux-Mairie	Ligne T75 (Région)	Plusieurs bus dans la journée (vérifier le trajet pour s'assurer que le bus parte de Grenoble)
Arrivée : Saint-Nazaire-les-Eymes, Gare-Saint-Nazaire ou Les Eymes RD 1090	Ligne T82 ou T85 (Région), puis correspondance à La Tronche-Hôpital ou Hôpital Michallon ou Grand Sablon avec Tram B (TAG)	Entre 2 et 4 passages par jour pour T82 et T85, horaires réguliers pour Tram B



Arrêt	Ligne	Commentaires
Arrivée : Saint-Nazaire-les-Eymes, Gare-Saint-Nazaire ou Les Eymes RD 1090	La Tronche-Hôpital ou Hôpital Michallon ou Grand Sablon avec Tram B (TAG), puis Ligne T82 ou T85 (Région)	Entre 2 et 4 passages par jour pour T82 et T85, horaires réguliers pour Tram B

VOYAGEZ PLUS VITE EN POLLUANT MOINS

-95% DE CO₂

**EN MOYENNE EN
FRANCE ET VERS L'EUROPE***



RENDEZ-VOUS SUR LE SITE ET L'APPLICATION  **sncfconnect**,
EN GARES, BOUTIQUES, AGENCES DE VOYAGES AGRÉÉES SNCF ET PAR TÉLÉPHONE.

DÉCOUVREZ L'ENGAGEMENT ENVIRONNEMENTAL SNCF SUR :
[SNCF-VOYAGEURS.COM/FR/ DECOUVREZ-NOTRE-ENTREPRISE/SNCF-VOYAGEURS/ NOS-SOLUTIONS-DE-MOBILITE-VERTE](https://www.sncf-voageurs.com/fr/decouvrez-notre-entreprise/sncf-voageurs/nos-solutions-de-mobilite-verte)

*Prendre le train à grande vitesse en France et vers l'Europe, c'est réduire de 95% en moyenne le CO₂e émis pour un trajet équivalent, par la route ou par les airs. Source Base Carbone ADEME 2023 (bilans-ges.ademe.fr) et analyse comparative Carbone 4. Les émissions de gaz à effet de serre (GES) exprimées en CO₂ équivalent (CO₂e) du TGV sont calculées conformément au guide méthodologique de l'information GES des prestations de transport publié par l'Etat français et certifiées par les Commissaires aux Comptes. Elles sont rapportées au voyageur-kilomètre sur une valeur moyenne pour un trajet longue distance en France, en avion court-courrier et en voiture thermique, électrique longue distance France (contenant 2,2 passagers, taux d'occupation en voiture longue distance France établi par l'ADEME.). TGV INOUI est une marque enregistrée de SNCF Voyageurs. Tous droits de reproduction réservés. SNCF Voyageurs, SA au capital social de 157 789 960 euros, inscrite au RCS de Bobigny sous le numéro 519 037 584 - 4, rue André Campra - CS20012 - 93212 Saint Denis Cedex. LH0424. ROSA PARIS

TGV
!nOui

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 trailleur 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, veillez à rester sur les sentiers. N'utilisez pas de raccourcis en particulier sur les sentiers les plus sensibles au ravinement par temps de pluie. Des panneaux spécifiques sont mis en place dans les secteurs jugés les plus sensibles.

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

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

Où nous retrouver ?

CAMP DE BASE

Place Victor Hugo à Grenoble
Samedi 20 et dimanche 21 juillet

RETRAIT DES DOSSARDS

Halle Clémenceau à Grenoble
Mercredi 17 à samedi 20 juillet



Où nous retrouver ?



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 voir passer les coureurs ?

Points	Adresse	Spécificités
SAINT NIZIER DU MOUCHEROTTE	Route des JO de 68 38250 St-Nizier-du-Moucherotte	Parking obligatoire route du télécabine - suivre le fléchage. Ne pas traverser les prairies de pâturage et de bien rester sur les routes et chemins.
SAINT-PAUL-DE-VARCES	40 place de l'Église 38760 Saint-Paul-de-Varces	Le stationnement sera interdit le long de la route du Vercors entre l'église et le chemin Neuf.
VIF	Salle Polyvalente Rue du 19 Mars 1962 38450 Vif	Pas de public dans la salle polyvalente. Utiliser le parking relais de l'autre côté du boulevard de la Résistance.
LAFFREY	Prairie de la rencontre 38220 Laffrey	
LA MORTE	Plaine des Jeux 38350 La Morte	
LAC DU POURSOLLET	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 Poursolet en voiture.
CHALET DE LA BARRIERE	38220 Livet-et-Gavet	Ce point est accessible uniquement à pied : départ depuis le parking du lac du Poursolet. Environ 3,5 km et 300 m de dénivelé.



Où voir passer les coureurs ?

Points	Adresse	Spécificités
LA SALINIÈRE	Rue de l'Arselle 38220 Livet-et-Gavet	
URIAGE (100 Master)	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.
RECOIN (100 Master)	Le Recoin de Chamrousse 38410 Chamrousse	
PLATEAU DE L'ARSELLE	Parking du plateau de l'Arselle 38410 Chamrousse	
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
REFUGE DE LA PRA	38420 Revel	Ce point est accessible uniquement à pied depuis le parking de Freydières (3 h de marche).



Où voir passer les coureurs ?

Points	Adresse	Spécificités
COL DE PRE LONG	Route de Pré Long, 38190 Saint Mury-Monteymond	Attention route étroite. Aller jusqu'au ravitaillement pour y faire demi tour - Ne pas se garer avant le ravitaillement.
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.
SAINT ISMIER	Parking de la Bâtie 38330 Saint-Ismier	Stationnement très difficile. Animation du Département sur les Espaces Naturels Sensibles.
SAINT-NAZAIRE-LES-EYMES	Salle Cartier Millon Chemin de la Mairie 38330 Saint-Nazaire-les-Eymes	
LE SAPPEY-EN-CHARTREUSE	Foyer de Ski de Fond Chemin des Charmettes, 38700 Le Sappey-en-Chartreuse	
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.
LA BASTILLE	Fort de la Bastille 38000 Grenoble	Le Fort de la Bastille est accessible à pied ou en téléphérique. En voiture, attention la route n'est pas toujours ouverte et est TRÈS raide.



Ut4M