



BASKETS AUX PIEDS, LACETS SERRÉS

L'ULTRA TOUR DES 4 MASSIFS REVIENT POUR UNE 13^E EDITION DU 17 AU 20 JUILLET 2025

Les dates de l'édition 2025 de l'Ultra tour des 4 Massifs (Ut4M) sont fixées : rendez-vous du 17 au 20 juillet pour (re)découvrir, baskets aux pieds, les paysages uniques des quatre massifs autour de Grenoble. L'association Grenoble Outdoor Aventure s'engage pour une édition encore plus festive, éco-responsable et inclusive. Cet événement sportif d'ampleur se veut convivial et accessible à tous et s'en donne les moyens grâce à ses 12 formats de courses, sa randonnée et son village festif Place Victor Hugo.

Après une édition 2024 qui a rassemblé plus de 3 500 coureurs et mobilisé 700 bénévoles, les organisateurs souhaitent poursuivre sur la même lancée en 2025. La 13^e édition de l'Ut4M se tiendra du 17 au 20 juillet 2025. Les inscriptions ouvriront dès **ce dimanche 15 décembre 2024** sur le site web de l'événement : ut4m.fr. Une réflexion sur la préservation des massifs et des écosystèmes locaux sera au cœur des initiatives de cette année.

Depuis 13 ans, l'Ut4M fait vibrer les amateurs de trail et les amoureux de montagne. Avec ses 12 formats de courses, allant de 20 km à 180 km, l'événement s'adresse à tous les profils : traileurs chevronnés, sportifs amateurs ou simples curieux voulant profiter d'une ambiance conviviale et festive. Un véritable rendez-vous sur mesure, permettant à chacun de composer son défi personnel. De quoi partir à la (re)découverte du Vercors, de la Chartreuse, du Taillefer ou de Belledonne, des terrains de jeu uniques pour tous les amateurs d'outdoor. Et ce toujours dans la bonne humeur avec le village d'arrivée place Victor Hugo à Grenoble, offrant aux participants et aux supporters un véritable lieu de partage et de rencontres.



Chartreuse



Taillefer

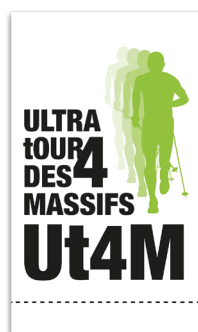


Vercors



Belledonne



13^{ÈME} UT4M DU 17 AU 20 JUILLET 2025

LES 12 FORMATS DE COURSES ET LA RANDONNÉE DE L'ÉDITION 2025 EN DÉTAILS

Nom	Distance (kms)	Dénivelé Positif (m)	Dénivelé Négatif (m)	Lieu de départ	Lieu d'arrivée	Date et heure de départ
180Xtrem	176,79	11686	11745	Seyssins, Parc Francois Mitterand Mairie	Grenoble, Place Victor Hugo	18/07 9h
100Master	96,61	5894	6092	Uriage, Parc	Grenoble, Place Victor Hugo	19/07 7h
180Challenge	179,25	11746	11804			
180Challenge, Etape1:Vercors	44,1	2979	2886	Seyssins, Parc Francois Mitterand Mairie	Saint Georges de Commiers, Gymnase des Combettes rue de la Mairie	17/07 08h
40Vercors						
180Challenge, Etape2:Taillefer	46,5	3219	3037	Saint Georges de Commiers, Gymnase des Combettes rue de la Mairie	Rioupéroux, Ecole Saligniere	18/07 8h
50Taillefer						
180Challenge, Etape3:Belledonne	47,64	2893	3155	Rioupéroux, Ecole Saligniere	Saint-Nazaire-les-Eymes, Salle Cartier Million	19/07 8h
50Belledonne						
180Challenge, Etape4:Chartreuse	41,01	2655	2726	Saint-Nazaire-les-Eymes, Salle Cartier Million	Grenoble, Place Victor Hugo	20/07 7h
40Chartreuse						
80Challenge	81,55	6118	4276			
80Challenge, Etape1:Vercors	20,69	1787	880	Seyssins, Parc Francois Mitterand Mairie	Parking au centre de St Nizier	17/07 9h
20Vercors						
80Challenge, Etape2:Taillefer	22,27	1735	1274	Laffrey, Prairie de la rencontre près de la salle Municipale	La Morte, près de la Salle Chardons Bleus	18/07 8h
20Taillefer						
80Challenge, Etape3:Belledonne	21,55	1960	700	Uriage, Parc	Chamrousse Recoïn, Office du Tourisme	19/07 10h
20Belledonne						
80Challenge, Etape4:Chartreuse	17,04	636	1422	Le Sappey-en-Chartreuse, Salle municipale	Grenoble, Place Victor Hugo	20/07 0h
20Chartreuse						
Randonnée	9,27	169	728	Col de Vence	Grenoble, Place Victor Hugo	19/07 11h



RADIOSCOPIE

RETOUR SUR LES CHIFFRES-CLÉS DE L'ÉDITION 2024

- > **12** formats de courses sur **4** massifs.
- > **13** stands sur le village des exposants, la fête du trail en collaboration avec Label Ville.
- > **1** randonnée.
- > **4 053** inscrits, **3 549** partants, **3 175** finishers.
- > **24 %** de femmes, **52 %** d'hommes.
- > **52 %** des participants envisagent de revenir faire la course dès 2025.
- > **9 600** personnes sur place.
- > Plus de **850** acteurs durant l'Ut4M (staffs, chefs de poste, secours et sécurité montagne et bénévoles).
- > **200** missions bénévoles différentes soit plus de **18 000** heures de bénévolat sur 4 jours.
- > **1,8 %** de retombées économiques sur le territoire.
- > **49 %** des coureurs d'Auvergne-Rhône-Alpes, **45 %** d'autres régions françaises, **6%** de l'étranger.
- > **78 %** des participants veulent revenir faire du tourisme en Belledonne,

