

Ut4M 2020

LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !



La 8^e édition de l'épreuve grenobloise se déroulera du 16 au 19 juillet 2020 et proposera 13 courses autour de Grenoble, à travers les massifs du Vercors, du Taillefer, de Belledonne et de la Chartreuse. Les inscriptions à l'Ut4M 2020 seront ouvertes le samedi 23 novembre prochain à 10h.

L'Ut4M revient en 2020 avec de nouvelles dates, de nouveaux tracés, de nouvelles courses pour une pratique du trail toujours plus personnalisée.

Les 13 courses proposées permettront à chacun de trouver un terrain de jeu à sa mesure. Les parcours seront dévoilés prochainement. Après 6 éditions réussies et une annulée, l'Ut4M continue de démocratiser la discipline en proposant de nouvelles formules adaptées à tous les coureurs. Les adeptes des 2 mythiques Ut4M 160, en version non stop (Ut4M 160 Xtrem) ou en version par étape (Ut4M 160 Challenge) auront à nouveau l'occasion de tester leur endurance sur ces longs formats.

COMMENT CHOISIR SA COURSE

Vous êtes un trailer ou un runner expérimenté, vous avez l'embarras du choix, Ut4M 160 Xtrem, Ut4M 160 Challenge, Ut4M 100 Master...

Vous courez, vous rêvez de trail, mais vous n'avez jamais franchi le pas, là aussi plusieurs perspectives s'offrent à vous. De la course d'un jour (160, 100, 40 ou 20 km) au Challenge par étape, vous êtes maître de votre expérience... L'Ut4M propose de découvrir le trail dans un ou plusieurs des 4 massifs sur une distance de 20 à 42 km environ et un dénivelé de 500 à 3000 m+.

LES 13 COURSES DE L'Ut4M

L'Ut4M 160, c'est le "Dîner des Rois", les 2 épreuves des coureurs des crêtes et des sommets. Ces deux courses empruntent les chemins et sentiers des 4 massifs qui entourent Grenoble : Vercors, Taillefer, Belledonne et Chartreuse.



Ut4M 160 Xtrem

Le Graal, seul face à LA course

Le kilométrage hors normes sur un terrain difficile, associé au dénivelé positif exceptionnel et doublé d'une verticalité spectaculaire en fait **une des courses les plus dures du monde** qui rassemble toutes les difficultés que les coureurs sont amenés à rencontrer séparément sur les courses majeures du circuit mondial !



Ut4M 160 Challenge

L'avenir de l'Ultra Trail, le 160 en 4 étapes avec chaque jour un massif

À l'image d'une course à étapes comme le Tour de France, le monde du Trail vibre au rythme des rebondissements de la course qui démocratise le 160. Le "maillot de leader est remis en jeu chaque jour jusqu'au couronnement du champion et de ses 2 dauphins, le leader de la montagne et celui de la descente ! Tout est mis en œuvre pour réparer les bobos des trailers entre chaque étape et entretenir le suspense de ce trail : espace de récupération avec kiné, podo, ostéo, cryo, hydro thérapie, bivouac... Attention, les recherches du LABO de l'Ut4M en attestent, le Challenge est plus dur que l'Ut4M 160 Xtrem !



Ut4M 100 Master : un avant-goût du 160

Testez-vous sur la moitié de notre parcours en découvrant 2 massifs :

- Belledonne, le plus haut et le plus escarpé de l'Ut4M, sur des "single tracks" techniques ;
- la Chartreuse, dans un espace où la forêt domine sous la bienveillance de Chamechaude, son sommet le plus haut.

L'Ut4M 40, 4 formules au choix pour découvrir un massif



L'Ut4M 40 Vercors se court à travers les maquis, les pâturages verts, les hauts plateaux, les falaises calcaires vertigineuses et le mythique Col de l'Arc. Immanquable depuis la ville...



L'Ut4M 40 Taillefer vous fera découvrir un parfum de steppe sibérienne qui chavire vos sens avec des lacs splendides pour ravir vos papilles.



L'Ut4M 40 Belledonne est un itinéraire alpin varié et ponctué de lacs, accédant à certains des sommets phares des environs grenoblois. Vertigineux !



L'Ut4M 40 Chartreuse
Le nom de ce massif est aussi le nom d'une liqueur mondialement connue. Chamechaude est un lieu emblématique pour tous les amateurs de ski de rando.



NOUVEAU Ut4M 80 Challenge

À tester avant l'Ut4M 160 Challenge, 4 étapes de 20 km à partir du 16 juillet 2020 : + de 5000 m de dénivelé positif en 4 jours ! Une course, sélective et spectaculaire. L'Ut4M renforce en 2020 sa position de leader dans les courses par étape en créant Ut4M 80 Challenge, l'opportunité de découvrir certains des passages mythiques de l'Ut4M sur des distances journalières plus courtes.

L'Ut4M 20, 4 formules au choix pour un trail accessible et convivial

En 2018, l'Ut4M avait lancé 2 formules de 20 km : la 1re diurne au profil plutôt montant, la 2nde nocturne au profil descendant, 2 opportunités de vivre la course de l'intérieur, en compagnie des ultra traileurs,

En 2020, l'Ut4M complète le dispositif et crée Ut4M 20 Taillefer et Ut4M 20 Belledonne qui viennent ainsi compléter le dispositif pour que chaque massif offre aux coureurs la possibilité de le vivre à moitié (Ut4M 20) ou complètement (Ut4M 40). Nous dévoilerons prochainement les tracés de ces nouvelles courses.



L'Ut4M 20 Vercors : la course découverte de jour !

Jeudi 16 juillet 2020 - Départ de Grenoble, arrivée à Lans-en-Vercors, 21 km de montée pour un dénivelé **positif de 1700 m.**



NOUVEAU

L'Ut4M 20 Taillefer : un voyage magique

Vendredi 17 juillet 2020 – Départ de La Morte, arrivée Rioupéroux.



NOUVEAU

L'Ut4M 20 Belledonne : minéral et technique

avec le célèbre km vertical de l'Ut4M. Samedi 18 juillet 2020 – Départ Rioupéroux, arrivée Chamrousse.



L'Ut4M 20 Chartreuse : la course découverte de nuit !

Dimanche 19 juillet 2020 – Minuit – Départ de Sappey-en-Chartreuse, arrivée dans le Centre-ville historique de Grenoble, 17 km de descente pour un dénivelé négatif de 1500 m.



L'Ut4M 10 Trail du Cœur

Venez reprendre la Bastille !
Une course intra-grenobloise plus light pour participer à la fête !