

## Ut4M 2020

### 138 COMBINAISONS DE TRAILS QUELLE EST LA VÔTRE ?



Le trail est à la mode...mais il n'est pas toujours évident de trouver chaussure à son pied parmi la multitude de courses sur le marché.

Du 16 au 19 juillet 2020 l'Ut4M propose à lui seul 138 combinaisons de parcours possibles avec 13 courses, réparties sur 4 jours, en fonction des affinités, envies et capacités de chacun. Coureur néophyte, hédoniste, élitiste et même altruiste, tous sont en mesure de trouver ce qu'ils sont venus chercher : contemplation, plaisir, partage, affrontement, défi...

Parce qu'un coureur = un trail, l'Ut4M 2020 fait découvrir les superbes massifs du Vercors, du Taillefer, de Belledonne et de la Chartreuse, à la carte : découvrez le menu ci-dessous.

## LE NÉOPHYTE



Sans ou avec très peu d'expérience en trail, le néophyte, ou débutant, fait du sport une à deux fois par semaine. Il ou elle a envie de découvrir, de pratiquer, de se tester sur une première étape avant de viser des objectifs plus ambitieux. Un long trail de 160 km en montagne est impensable, mais l'idée de contempler la superbe vue du haut des montagnes escarpées du Vercors s'avère terriblement séduisante...

### **Option 1 : Ut4M 20 Chartreuse**

Avec peu de dénivelé positif, il s'agit probablement du trail le plus accessible de l'Ut4M. C'est également l'occasion de réaliser une course la nuit, une aventure atypique et magique, aux côtés des meilleurs ultra-traileurs !

### **Option 2 : Ut4M 20 Vercors, Ut4M 20 Taillefer ou Ut4M 20 Belledonne**

Destinés aux plus sportifs des néophytes, les 3 trails permettent de se confronter à la difficulté de la course de montagne sur une durée raisonnable. Le dénivelé conséquent sur chacun des parcours fait vivre au néophyte une partie de l'aventure du traileur aguerri.

## L'HÉDONISTE



Il a déjà expérimenté le trail et court régulièrement. Dans son esprit, le trail est, certes, un effort physique intense mais il permet surtout de s'immerger au plus près de la nature sauvage. L'hédoniste pose un regard contemplatif sur son parcours, tout en courant, sa devise « Carpe Diem » résonne dans sa tête en corrélation avec son envie d'aller plus loin, de se dépasser. Parce que la vie ne vaut d'être vécue qu'entouré de ses amis : plus de culpabilité !

Après un trail le matin, on profite de l'après-midi de

libre pour vivre et partager pleinement l'aventure en famille ou entre amis. Après une restauration copieuse et une bonne nuit de sommeil, on repart complètement requinqué le lendemain matin.

### **Option 1 : Ut4M 40, Vercors, Taillefer, Belledonne ou Chartreuse... ou les 4 !**

La distance de 40 km et son dénivelé positif de 2500 à 3500 m sont parfaits pour découvrir l'environnement naturel spécifique aux 4 massifs. En fonction de sa forme physique, il est possible d'envisager un, deux, trois ou les quatre Ut4M 40 puisque les départs se tiennent chaque jour du 16 au 19 juillet.

### **Option 2 : Ut4M 80 Challenge. La nouveauté 2020 !**

Les plus beaux spots de l'Ultra Tour des 4 Massifs sont à découvrir le long des 20 km quotidiens. L'hédoniste déroule sa course en matinée, sous le soleil estival, sans y laisser ses quadris... et profite du reste de la journée une fois arrivé.

## L'ARTISTE



Traileur et sportif confirmé, il s'attaque à un chemin de 100 km en commençant par un pas... Avec l'idée en tête d'établir un premier exploit ou d'entamer un entraînement de taille, l'artiste trouve à l'Ut4M de multiples solutions pour mettre à l'épreuve sa forme physique.

### **Option 1 : Ut4M 100 Master**

Dernière marche avant le 160, le parcours amène à découvrir 2 massifs aux antipodes : Belledonne très minéral, la Chartreuse très verte. La distance est idéale pour être prêt en fin de saison et se lancer sur une plus grande distance ou pour valider son état de forme.

### **Option 2 : Ut4M 160 Challenge**

Réparti sur 4 jours, l'Ut4M 160 Challenge et ses 40 km quotidiens symbolisent le défi à relever pour un coureur qui souhaite tenter un ultra à la fin de l'été. Ici, l'artiste bénéficie des facilités et de l'encadrement de l'organisation pendant 4 jours ainsi que de l'espace de récupération. Il découvre réellement l'Ut4M, parcourt l'intégralité des 160 km et 11000 m+, le tout sur un parcours réalisé 100 % en journée. Il s'agit de la course la plus immersive, on se retrouve plongé au sein de la communauté Ut4M, une aventure au contact des ultra-traileurs tout en profitant du cadre, de l'ambiance et de la convivialité...

### **Option 3 : Créer son propre enchaînement**

Et pourquoi pas organiser son propre bloc d'entraînement, celui qui nous correspond le mieux, pour se tester ? En créant par exemple une combinaison de 10 à 260 km, de 300 à 15 000 m D+ ? À l'Ut4M, tout est possible. On peut combiner les épreuves pour créer sa propre distance d'entraînement, par exemple 70 km en 2 jours avec un 10 km, un 20 km et un 40 km.

## L'ÉLITISTE



Là, on vise le Graal, le haut niveau qui ne concerne que les ultra-traileurs confirmés. L'objectif : découvrir ses limites ! En quête de performance pure, l'élite évolue dans un terrain tout à fait adapté à la résilience où des athlètes de renom, comme Renaud Rouanet, Luca Papi ou Fanny Coyne, ont fait leurs preuves.

### Option 1 : Ut4M 160 Xtrem

Réputée pour être l'une des courses les plus dures au monde, le 160 Xtrem cumule toutes les difficultés : distance, dénivelé positif, verticalité, nature du terrain, conditions climatiques parfois extrêmes.

### Option 2 : créer LA course plus dure que l'Ut4M 160 Xtrem

Défi ultime, jamais réalisé encore à ce jour, il consiste à enchaîner l'Ut4M 40 Vercors, puis l'Ut4M 20 Taillefer avant de poursuivre sur l'Ut4M 160 Xtrem et de terminer sur l'Ut4M 40 Chartreuse. L'élite a la possibilité de créer un défi incroyable de 270 km et 17500m D+ en 4 jours... Il va falloir aller vite, très vite pour y parvenir !

## L'ALTRUISTE



Le sport, c'est top, mais pour le moment, mieux vaut le regarder que le pratiquer. Qu'à cela ne tienne, il est possible de suivre l'Ut4M depuis le village éphémère, ou même participer en tant que bénévole.

### Option 1 : les bénévoles

Du contrôleur de course à l'animation en passant par les ouvriers, les chronométreurs, la sécurisation du parcours ou l'animation, il est possible d'aider l'organisation à travers 16 missions de bénévoles pendant la course.

### Option 2 : les "Followers"

Impossible de se rendre sur place, aucun problème, on peut suivre la course depuis les réseaux sociaux, sur Facebook et Instagram !