

J-7 AVANT L'Ut4M 2021



L'Ut4M approche ! Avec 10 courses sur 12 complètes à la fermeture des inscriptions, l'engouement est de taille autour de cette édition 2021. Coureurs aguerris ou novices, tous se retrouveront sur la ligne de départ jeudi 15 juillet. Ce sera également l'occasion de participer à une étude scientifique et médicale menée par les équipes du laboratoire Grandeur Nature de l'Ut4M en partenariat avec l'Université Grenoble Alpes.

Avec un tracé qui n'a encore jamais été foulé par les coureurs de l'épreuve et de nouvelles courses pour une pratique du trail toujours plus personnalisée, l'Ut4M poursuit sa quête de démocratisation de la discipline. Du Vercors à la Chartreuse en passant par le Taillefer et Belledonne, nous retrouverons les 2 mythiques Ut4M160, en version non-stop (Ut4M160 Xtrem) ou en version par étape (Ut4M 160 Challenge) ainsi que de nouvelles courses pour permettre aux coureurs qui rêvaient de trail de tester leurs capacités sur des courses à étapes plus courtes.

LES 12 COURSES : LE PROGRAMME

Parmi les trails les plus durs au monde, l'Ut4M et ses courses Ut4M 160 Xtrem et Ut4M 160 Challenge, cumulent les difficultés comme la distance, les dénivelés, les conditions climatiques parfois extrêmes du pays grenoblois ou encore la nature des terrains traversés.



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 !

Départ de Seyssins le jeudi 15 juillet



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 et podò.

Attention, les recherches du Labo 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.

Départ le 17 juillet depuis Uriage

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.

Départ le 15 juillet depuis Seyssins



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

Départ le 16 juillet depuis Vif



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

Départ le 17 juillet depuis Rioupérourx



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. **Départ le 18 juillet depuis St-Nazaire-les-Eymes**



NOUVEAU Ut4M 80 Challenge

À tester avant l'Ut4M 160 Challenge, 4 étapes de 20 km :
+ de 5000 m de dénivelé positif en 4 jours !

Une course, sélective et spectaculaire. L'Ut4M renforce 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.

Départ le 15 juillet depuis Seyssins

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 1^{re} diurne au profil plutôt montant, la 2^{nde} nocturne au profil descendant, 2 opportunités de vivre la course de l'intérieur, en compagnie des ultra traileurs,

En 2021, l'Ut4M complète le dispositif et lance 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).



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

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

Jeudi 15 juillet 2021



NOUVEAU

L'Ut4M 20 Taillefer : un voyage magique

Départ de La Morte, arrivée Rioupéroux.

Vendredi 16 juillet 2021



NOUVEAU

L'Ut4M 20 Belledonne : minéral et technique

avec le célèbre km vertical de l'Ut4M.

Départ Rioupéroux, arrivée Chamrousse.

Samedi 17 juillet 2021



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

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

Samedi 17 juillet 2021 - Minuit

LES TÊTES D’AFFICHES DE L’UT4M 2021

Aurélien Collet, qui a déjà remporté l’Ut4M 160 Xtrem en 2017, a bouclé les 172 km et 11 300 m de dénivelé positif en 19h38. En 2021, il va tenter de battre son record sur cette même course. En tant que favori, il devra tout de même se méfier de Nicolas Duhaill, ultra traileur émérite de la scène nationale.

Au départ de l’Ut4M 160 Challenge, Nathalie Mauclair, la double Championne du monde de trail, sera, elle aussi, dans la course pour réaliser le meilleur temps ! Sera également présente, Mira Rai, une athlète népalaise de la team Salomon qui jouera probablement le devant de la scène sur le 80 Challenge.

Du côté de la jeunesse, du haut de ses 23 ans, Matthieu Jacquet, jeune traileur à la côte ITRA élevée, est inscrit sur le 160Xtrem, serait-il capable d’aller jouer des coudes avec les professionnels de la discipline ?

LABORATOIRE GRANDEUR NATURE : UNE ÉTUDE UNIQUE AU MONDE !

À l’aide d’un panel de 40 coureurs volontaires sur des distances de 160km et 40km, Samuel Vergès, docteur et chercheur au sein de la Chaire “Montagne, Altitude, Santé” s’appuie sur des partenariats industriels nationaux et internationaux dans le monde du sport pour développer de nouveaux axes de recherche originaux et innovants. Pour la première fois au monde, les équipes du laboratoire Grandeur Nature Ut4M déploient des moyens sans précédents pour étudier la santé articulaire et la régulation de la glycémie lors d’un trail.

Plus d’informations sur : <https://ut4m.fr/fr/laboratoire-ut4m/etude-2021>

L’UT4M : ACTEUR DE L’ÉCONOMIE LOCALE

Soucieux de son impact écologique sur l’environnement et amoureux de l’Isère, l’Ut4M fonctionne en collaboration avec les acteurs locaux et régionaux.

À chaque remis des prix, les trophées gravés en bois écologique sont réalisés par l’entreprise Ultime Sport au sein de l’Atelier Chartreuse.

Côté textile, l’entreprise RAIDLIGHT, made in Saint-Pierre de Chartreuse, est le fournisseur officiel textile et lots podiums de l’Ut4M. Il s’agit d’un partenaire majeur de l’Ut4M qui intègre également un volet écoresponsable dans ses procédés de fabrication avec une partie de sa gamme textile fabriquée en polyester recyclé.

L'Ut4M EN VIDÉO

<https://www.youtube.com/watch?v=EgLv7jJbl00>

