



L'Ultra tour des 4 Massifs 2022

Ouverture des inscriptions !



L'Ut4M ouvre ses inscriptions dès aujourd'hui !

L'ultra-trail aux 12 courses qui traversent le Vercors, le Taillefer, Belledonne et la Chartreuse reprend du service du **jeudi 21 juillet au dimanche 24 juillet 2022**. Entourant la capitale verte des Alpes, la course mythique célèbre sa 10e édition cette année.



INSCRIPTIONS EN LIGNE

L'Ut4M en chiffres

- 4 massifs autour de Grenoble
- 5 200 coureurs en 2021
- Plus de 800 bénévoles
- 12 courses de 20, 40, 80, 100 ou 160 km
- 90 combinaisons de courses possibles

Laboratoire grandeur nature

L'Ut4M, qui a l'innovation dans son ADN, participe à un programme de recherche sur l'impact du trail sur l'organisme. La célèbre course s'est associée à l'Université Grenoble Alpes pour créer un laboratoire à ciel ouvert. L'objectif étant d'accroître la connaissance dans le domaine du trail que ce soit sur les versants physiologiques, biomécaniques, psychologiques, sociétaux ou matériels, en s'appuyant sur l'expertise scientifique et médicale d'une des équipes françaises les plus dynamiques en physiologie de l'exercice et médecine du sport. Les études précédentes concernaient l'impact du trail sur la santé articulaire et la régulation de la glycémie. Une troisième étude, ouverte à tous, a été réalisée en 2021 sous forme d'un questionnaire qui s'est intéressé à la corrélation entre le profil sportif, alimentaire et de santé des traileurs en lien avec leurs performances observées lors de l'Ut4M. Les résultats seront prochainement communiqués.

[Plus d'informations en ligne](#)



MRP. l'agence
dehors

Contact Presse : MRP. l'agence dehors
Julie Bailly - julie@morgan-rp.com - +336 13 40 40 17
Résidence les 3 Arcs - Arc 1600 - 73 700 Bourg Saint Maurice