

Ut4M 2021

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS LE 15 DÉCEMBRE



L'Ut4M ouvre les inscriptions de la prochaine édition ce mardi 15 décembre ! L'ultra-trail aux 13 courses qui traversent le Vercors, le Taillefer, Belledonne et la Chartreuse reprend du service du 15 au 18 juillet 2021. Ce sera également l'occasion de participer à une nouvelle étude scientifique et médicale dont les détails seront présentés à la presse en janvier 2021.

Pour s'inscrire, rendez-vous sur : https://reg-livetrail.net/ut4m-2021/select_competition

Après deux années d'absence, l'Ut4M revient en 2021 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. Les 13 courses proposées permettront à chacun de trouver un terrain de jeu à sa mesure accessible dès 10€ !

Suite aux 6 éditions à succès et deux annulations consécutives, l'Ut4M poursuit sa quête de démocratisation de la discipline en proposant des 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 trilater 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 (40, 20 ou 10 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 10 à 42 km environ et un dénivelé de 500 à 3000 m+.

Ut4M : LE DÉFI EN VIDÉO

<https://www.youtube.com/watch?v=HRC5tdj0fXM&feature=youtu.be>



LES 13 COURSES DE L'Ut4M

Parmi les trails les plus durs au monde, l'Ut4M 160 Xtrem et l'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 !



Ut4M 160 Challenge

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

ce, 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 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 15 juillet 2021 : + 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.

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 !

Jeudi 15 juillet 2021 - 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 16 juillet 2021 – Départ de La Morte, arrivée Rioupéroux.



NOUVEAU

L'Ut4M 20 Belledonne : minéral et technique

avec le célèbre km vertical de l'Ut4M. Samedi 17 juillet 2021 - Départ Rioupéroux, arrivée Chamrousse.



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

Samedi 17 juillet 2021 – 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

Le Trail du Cœur est la course grenobloise de l'Ut4M pour faire découvrir le cœur du vieux Grenoble ainsi que le fort de la Bastille. La descente vers Grenoble rejoint les derniers kilomètres de l'Ut4M 160.