



#### L'Ut4M ouvre les inscriptions ce mercredi 15 décembre !

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 célébrera sa 10e édition cette année.

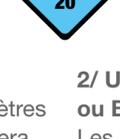
#### Zoom sur les parcours

Coueurs aguerris ou simple amoureux de la montagne, l'Ut4M propose 12 courses afin de permettre à tous de découvrir le coeur des Alpes au travers des 4 massifs. Du parcours déroulant 20 km jusqu'au défi le plus extrême de 172 km, chacun pourra vivre sa course selon ses objectifs et son état de forme.

#### Quel coureur es-tu ?

##### LE COUREUR NÉOPHYTE

Novice dans la discipline de la course à pied en pleine montagne, le coureur néophyte va se caractériser par l'envie de se tester sur une nouvelle distance et/ou un dénivelé plus important ou accidenté que ce qu'il pratique habituellement. Ce dernier a envie de découvrir l'ambiance particulière des trails et pourquoi pas se lancer dans des objectifs plus ambitieux...



##### 1/ Ut4M 20 Chartreuse

Seule course avec 20 kilomètres au compteur dont le profil sera plus descendant par rapport aux autres Ut4M 20 Series, l'Ut4M 20 Chartreuse a cette particularité de se faire de nuit ! Ambiance unique et particulière à la fois !

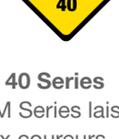
##### 2/ Ut4M 20 Vercors, Taillefer ou Belledonne

Les 3 autres Ut4M 20 Series possèdent un profil plus ascendant avec des passages plus compliqués et surtout qui demandent plus de répondeur physique. Ces Ut4M 20 Series vous plongent dans l'aventure.



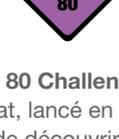
##### LE COUREUR HÉDONISTE

L'hédoniste est un coureur connaissant déjà l'univers du trail mais avec un objectif : celui de profiter ! Aussi bien de la course que des paysages ou bien encore des ravitos.



##### 1/ Ut4M 40 Series

Les Ut4M coureurs laissent le choix aux coureurs. Soit le dénivelé (entre 2540 D+ et 3500 D+) pour se tester ou finir sa préparation pour un objectif plus ambitieux, soit un univers de montagne particulier comme les hauts plateaux du Vercors ou bien encore l'ambiance haute montagne de Belledonne.



##### 2/ Ut4M 80 Challenge

Ce format, lancé en 2021, permet de découvrir certains des plus beaux spots de l'Ut4M en 4 jours et seulement 20 km journaliers au compteur ! De quoi profiter du paysage le matin et de se reposer les quadris l'après-midi... et revendiquer son premier ultra !



##### LE COUREUR ULTRA

Le trail, c'est sa passion et il la vit à fond ! Trailleur confirmé, ce coureur connaît ses objectifs et son corps sur le bout des doigts. Il est prêt à aller plus loin et à créer son bloc d'entraînement ou sa course parfaite.



##### 1/ Ut4M 100 Master

2 jours max pour boucler ce parcours où les 2 derniers massifs sont à l'honneur ! Belledonne offre un versant minéral et la Chartreuse dévoile un côté verdoyant. 100 km : une distance parfaite pour valider sa préparation ou bien pour maintenir sa forme physique



##### 2/ Ut4M 160 Challenge

L'objectif de cette course ? Pouvoir enchaîner 40 km par jour, et ce sur 4 jours ! Au final, cela fait une balade de 172 km et 11 000m D+ se faisant uniquement de jour pour profiter des panoramas et surtout de 3 bonnes nuits de sommeil réparatrices entre les étapes !



##### LE COUREUR ÉLITISTE

Toujours plus loin, toujours plus haut ! Bienvenue dans le monde des stakhanovistes du trail où endurance et performance, et où les cimes dessinent les limites de leur course.



##### 1/ Ut4M 160 Xtrem

Connu à travers le monde pour sa difficulté, l'Ut4M 160 Xtrem apparaît comme le Graal pour les coureurs affirmés. En effet, il combine les exigences : distance, dénivelé positif, verticalité, nature du terrain et conditions climatiques parfois extrêmes.

##### 2/ La course Ultime

270 km et 17 500m D+ en 4 jours ! Et oui, cela est possible en enchaînant plusieurs courses : Ut4M 40 Vercors suivi de l'Ut4M 20 Taillefer, l'Ut4M 160 Xtrem et enfin l'Ut4M 40 Chartreuse. C'est le défi imaginé et proposé par l'Ut4M.

#### INSCRIPTION 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
- Plus de 100 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](#)

#### VISUELS HD

