



Ultra Tour des 4 massifs (Ut4M)

Date de début : 2018-08-23 **Date de fin :** 2018-08-26

Evènement sportif majeur à Grenoble et dans le monde du trail, au cœur d'une agglomération dont Stendhal disait que chaque rue est une fenêtre ouverte sur les montagnes, l'Ut4M revient pour une édition 2018 encore plus « à la carte ». Au menu, plusieurs formules vous permettent de courir votre propre Ut4M, selon vos envies et votre appétit. Sélectionnez la course que vous rêvez de faire. Vous avez le choix de la distance et du massif. Vous pouvez prendre tout... ou juste un petit bout pour goûter.

Petit picoreur ou grand gourmand, venez vous régaler sur nos terres.

L'Ultra tour des 4 Massifs vous invite "là où la magie se produit".

Un prologue : Ut4M Vertical : au départ de Rioupéroux, pour affronter "l'Alpe d'Huez" du Trail le 26 mai 2018.

5 distances pour 10 formules, L'Ut4M à la carte :

- Ut4M160 Xtrem (169 km et 11000mD+) : Ultra au départ de Grenoble, à réaliser en solo non stop
- Ut4M160 Challenge (169 km et 11000mD+) : Ultra au départ de Grenoble, à réaliser en solo en 4 étapes (4 jours/4 Massifs)
- Ut4M100 Master (97 km et 6000mD+) au départ d'Uriage
- Ut4M40 (40 à 49 km et 2500 à 3000mD+) : 4 trails sur 4 jours consécutifs pour découvrir chacun des massifs séparément du jeudi 23 au dimanche 26 août
- Ut4M20 Découverte : Trail de 20 km au départ de Grenoble pour monter vers Lans en Vercors
- Ut4M 10 Trail du Coeur : courir au pied de la Bastille

- Ut4M Graines de Trailer : au départ de Grenoble (uniquement pour les enfants ;-))

Localisation : 14 Boulevard Clémenceau - 38000 Grenoble

Adresse Web : <http://ut4m.fr/>

Préstations : - Lots coureurs

- Lots finishers
- Staff medical : kinés, podologues, ostéopathes
- Pasta party & buffet de fin de course
- contrôles et ravitaillement sur l'ensemble du parcours, kinés, ostéopathes, podologues et 500 bénévoles aux petits soins :)

Récompenses : oui

Détail des épreuves :

Ut4M 170 Xtrem / Xtrem Challenge

Evènement sportif majeur à Grenoble et dans le monde du trail, au cœur d'une agglomération dont Stendhal disait que chaque rue est une fenêtre ouverte sur les montagnes, l'Ut4M revient pour une édition 2018 encore plus « à la carte ». Au menu, plusieurs formules vous permettent de courir votre propre Ut4M, selon vos envies et votre appétit. Sélectionnez la course que vous rêvez de faire. Vous avez le choix de la distance et du massif. Vous pouvez prendre tout ou juste un petit bout pour goûter. Petit picoreur ou grand gourmand, venez vous régaler sur nos terres. Ut4M 160, c'est le « Dîner des Rois », la course de tous les sommets. Une course qui vous amène à travers chemins et sentiers dans non pas 1 massif, ni même 2 ou 3 mais bel et bien dans 4 massifs avec chacun leurs spécificités : Vercors, Oisans-Tailleur, Belledonne et Chartreuse. Il y a maintenant 3 manières d'y participer: - Ut4M 160 Xtrem : Le Graal, la course ultime, à parcourir seul - Ut4M 160 Challenge : à faire seul par étape sur 4 jours. Chaque jour, un massif avec son atmosphère et ses sentiers magnifiques.

Distance : 170km

Lieu de départ : Grenoble

Lieu d'arrivée : Grenoble

Dénivelé + : 11000m

Dénivelé - : 11000m

Tarif :170€

Ut4M 10 Trail du Coeur

« A la carte », tel est à nouveau le credo pour l'Ut4M . De nombreuses formules pour composer votre week-end de trail en Isère, selon vos aspirations et vos goûts. Cette année une nouvelle course de 10 km au départ de Grenoble sur les contreforts de la Bastille. Découvrir le Trail au coeur d'une grande épreuve

Distance : 10km

Lieu de départ : Grenoble

Lieu d'arrivée : Grenoble

Dénivelé + : 300m

Dénivelé - : 300m

Tarif :10€

Ut4M 100 Master

Evènement sportif majeur à Grenoble et dans le monde du trail, au cœur d'une agglomération dont Stendhal disait que chaque rue est une fenêtre ouverte sur les montagnes, l'Ut4M revient pour une édition 2018 encore plus « à la carte ». Au menu, plusieurs formules vous permettent de courir votre propre Ut4M, selon vos

envies et votre appétit. Sélectionnez la course que vous rêvez de faire. Vous avez le choix de la distance et du massif. Vous pouvez prendre tout ou juste un petit bout pour goûter Petit picoreur ou grand gourmand, venez vous régaler sur nos terres. Ut4M 100 Master, c'est « fromages ET dessert ». Vous avez couru Ut4M 40 l'an dernier et vous voulez aller plus loin encore ? Vous avez peur d'avoir les yeux plus gros que le ventre ? Venez vous tester sur la moitié de notre parcours. Venez affronter le massif de Belledonne, le massif le plus haut et le plus escarpé de l'Ut4M, sur des single tracks techniques. Poursuivez ensuite en Chartreuse, dans un espace ou la forêt (noire bien sûr) domine sous la bienveillance de Chamechaude, son sommet le plus haut. Le départ se fait désormais depuis la commune d'Uriage qui héberge un restaurant auréolé de 2 étoiles Michelin, bien sûr. Repas gastronomique garanti

Distance : 97km

Lieu de départ : Uriage

Lieu d'arrivée : Grenoble

Dénivelé + : 6000m

Dénivelé - : 5800m

Tarif :100€

Ut4M 40 Series

« A la carte », tel est à nouveau le credo pour l'Ut4M . De nombreuses formules pour composer votre week-end de trail en Isère, selon vos aspirations et vos goûts. Il vous sera possible de courir sur les 4 massifs composant l'Ut4M de manière indépendante. Chaque jour du mercredi au samedi verra le départ d'un massif. N'hésitez pas à nous rejoindre pour parcourir 1, 2, 3 voire même 4 massifs et ainsi relever le défi de l'Ut4M Challenge. « A la carte », tel est le credo de cet Ut4M version 2k16 avec l'Ut4M 40 series. De nombreuses formules pour composer votre week-end de trail en Isère, selon vos aspirations et vos goûts: Vercors, Oisans-Taillefer, Belledonne et Chartreuse, autant de saveurs différentes pour un menu qui vous sera unique. Choisissez donc ceux de ces massifs dont vous vous régalez. Et si l'aventure vous tente, prenez le départ de la grande boucle dès le mercredi matin et enchaînez après de bonnes nuits de repos l'intégralité de nos massifs. - Ut4M 40 Oisans vous offre un menu exotique. Le Taillefer, c'est un peu comme une glace maison, un parfum de steppe sibérienne qui chavire vos sens. C'est aussi des lacs splendides qui s'enchaînent pour ravir vos papilles. - Ut4M 40 Belledonne vous offre un menu rustique, un plat purement montagnard. Venez profiter du repas en terrasse su sommet du Grand Colon d'où vous pourrez déguster une vue panoramique à 360°. - Ut4M 40 Vercors vous offre un vrai plateau de résistance. Le Vercors, c'est les maquis mais c'est aussi des pâturages verts, des hauts plateaux vertigineux et le mythique Col de l'Arc. Immanquable depuis la ville, il devient magnifique dans l'autre sens, quand on le traverse et que la ville s'offre alors à nous. Prenez le départ en même temps que les coureurs de « Ut4M 160 », le vendredi matin. - Ut4M 40 Chartreuse.... Chartreuse, cette liqueur mondialement connue que l'on boit aussi bien à l'apéritif qu'en fin repas porte le nom du massif dans lequel elle est distillée. C'est ce massif que vous propose de

traverser cet « Ut4M 40 ». Chamechaude, son plus haut sommet est un lieu emblématique pour tous les amateurs de ski de randonnée. En été, il ravit les randonneurs et les traileurs. Après les autres massifs, qui osera reprendre un peu de Chartreuse ?.

Distance : 40km

Lieu de départ : Grenoble

Lieu d'arrivée : Vif

Dénivelé + : 2700m

Dénivelé - : 0m

Tarif :44€

Ut4M KV

Venez vous régaler dans les territoires isérois, autour de Grenoble. Venez goûter les saveurs de nos sentiers et de nos crêtes. Avec l'Ut4M « à la carte », c'est vous qui décidez. « Ut4M Vertical », c'est un peu la cerise sur le gâteau. Une course que personne n'attendait. Et que tout le monde attendra. La montée de Rioupérroux vers l'Arselle s'est fait un nom et une réputation. Redoutée par tous les coureurs, elle est l'endroit idéal pour un kilomètre vertical. D'ailleurs, jamais un kilomètre n'aura autant mérité son adjectif de « vertical » : 1000D+ sur 2.6K, dixit Christel Dewalle, championne de France de Skyrunning !! Vous pensez être à la hauteur ? Vous voulez juste voir pourquoi cette montée est redoutable ? Le départ sera donné à 22h pour une montée toute en lumière. Alors prenez votre frontale, de bonnes cuisses et n'hésitez plus,

Distance : 3km

Lieu de départ : Riouperoux

Lieu d'arrivée : Chamrousse

Dénivelé + : 1000m

Dénivelé - : 0m

Tarif :20€
