



## ÉVÈNEMENT TRAIL DANS LES ALPES

## L'ULTRA TOUR DES 4 MASSIFS DE RETOUR DU 18 AU 21 JUILLET 2024

L'Ultra tour des 4 Massifs fait son grand retour ! Rendez-vous du jeudi 18 au dimanche 21 juillet pour quatre jours de compétition et de fête dans la métropole de Grenoble et sur les quatre massifs alentours. Car l'Ut4M n'est pas qu'un ultra-trail. De 20 à 180 km, 12 courses différentes pour tous les âges, tous les niveaux et toutes les envies permettent de performer et de (re)découvrir la beauté des massifs alpins. Et pour ceux qui ne courent pas ? L'organisation a tout prévu. De nombreuses animations festives sont organisées aux départs comme sur la ligne d'arrivée, place Victor-Hugo à Grenoble.



Vercors, Chartreuse, Taillefer, Belledonne : avec quatre massifs à portée de main, la métropole de Grenoble constitue un incroyable terrain de jeu pour les adeptes des sports outdoor et notamment de trail. Quatre univers différents tant au niveau du terrain que des panoramas : la géographie unique de la capitale des Alpes a inspiré l'association *Grenoble Outdoor Aventure* qui propose du jeudi 18 au dimanche 21 juillet 2024 la 12<sup>e</sup> édition de l'Ultra tour des 4 Massifs (Ut4M).

Alors que le monde entier aura les yeux rivés sur Paris et l'ouverture des Jeux Olympiques, les traileurs ont rendez-vous à Grenoble ! De 20 à 180 km, en une traite ou en plusieurs étapes, 12 courses rythmeront les quatre journées de compétition. Un « trail à la carte », véritable marque de fabrique de l'Ut4M, pour permettre à chacun de composer son parcours et de se lancer son propre défi !

Car l'objectif premier de l'association organisatrice est de développer et de démocratiser la pratique du trail. Seul, en famille ou entre amis, chacun à sa place au départ des courses de l'Ut4M. Et cette année, l'Ut4M propose un défi inédit : *le Challenge de la Borne* ! Le concept ? Des équipes se forment avec différents participants aux courses. Chaque kilomètre parcouru rapporte 1 point. À la fin, l'équipe qui a cumulé le plus de points remporte le Challenge !

L'Ut4M, c'est aussi une ambiance conviviale et familiale à côté de la compétition. Tout cela grâce aux 600 bénévoles qui s'activent pour permettre aux 4 000 coureurs inscrits de se dépasser dans des paysages à couper le souffle. Et pour couronner le tout, l'organisation prévoit une kyrielle d'animations sur la ligne d'arrivée, place Victor-Hugo à Grenoble, pour que la Capitale des Alpes et ses habitants vivent au rythme du trail pendant quatre jours.



Vercors



Chartreuse



Taillefer



Belledonne

12<sup>e</sup> Ut4M DU 18 AU 21 JUILLET 2024

## LES 12 COURSES DE L'ÉDITION 2024 EN DÉTAILS

Nom	Distance (km)	Dénivelé Positif (m)	Dénivelé Négatif (m)	Lieu de départ	Lieu d'arrivée	Date et heure de départ
180Xtrem	174,6	11520	11580	Seyssins Parc François Mitterrand Mairie	Grenoble Place Victor Hugo	19/07 9h
100Master	97,2	5860	6060	Uriage Parc	Grenoble Place Victor Hugo	20/07 7h
180Challenge	174,6	11520	11580			
180Challenge étape 1 : Vercors	40	2710	2670	Seyssins Parc François Mitterrand Mairie	Vif Salle Municipale	18/07 08h
40Vercors						
180Challenge étape 2 : Taillefer	49,8	3380	3330	Vif Salle Municipale	Rioupéroux Ecole Saligniere	19/07 8h
50Taillefer						
180Challenge étape 3 : Belledonne	48	2930	3200	Rioupéroux Ecole Saligniere	Saint-Nazaire-les-Eymes Salle Cartier Million	20/07 8h
50Belledonne						
180Challenge étape 4 : Chartreuse	41,2	2610	2690	Saint-Nazaire-les-Eymes Salle Cartier Million	Grenoble Place Victor Hugo	21/07 7h
40Chartreuse						
80Challenge	78,6	6395	4360			
80Challenge étape 1 : Vercors	19,9	1790	890	Seyssins Parc François Mitterrand Mairie	Saint-Nizier-du-Moucherotte Parking du centre	18/07 9h
20Vercors						
80Challenge étape 2 : Taillefer	22	1740	1270	Laffrey Prairie de la rencontre (près de la salle Municipale)	La Morte près de la Salle Chardons Bleus	19/07 8h
20Taillefer						
80Challenge étape 3 : Belledonne	20,7	1930	660	Uriage Parc	Chamrousse Recoin Office du Tourisme	20/07 10h
20Belledonne						
80Challenge étape 4 : Chartreuse	16	600	1390	Le Sappey-en-Chartreuse Salle municipale	Grenoble Place Victor Hugo	21/07 0h
20Chartreuse						



RADIOSCOPIE

RETOUR SUR LES CHIFFRES-CLÉS DE L'ÉDITION 2023

INSCRITS

3 986

CSP +

58%

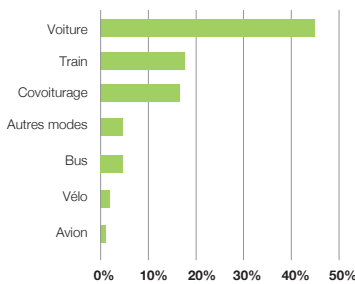
ACCOMPAGNANTS

1,6

TRANSPORT PAR TRAIN

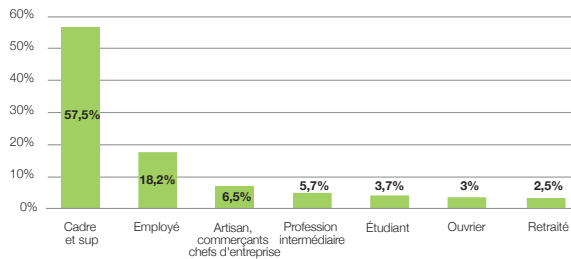
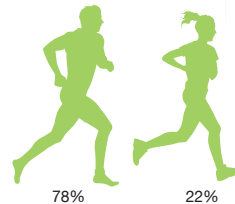
18%\*

\* 11% EN 2021 - 20% EN 2022



MODE DE TRANSPORT DES COUREURS EN 2023

PARTANTS  
3 411  
AUGMENTATION DE 17%



AUVERGNE RHÔNE-ALPES 52% DONT 34% ISÈRE

AUTRES RÉGIONS 42%

ÉTRANGERS 6%

TOP 5 = Suisses, Allemands, Hollandais, Canadiens

PRINCIPAUX DÉPARTEMENTS DE PROVENANCE	POURCENTAGE
Auvergne-Rhône-Alpes	54,8%
dont 38% Isère	
Île-de-France	16,6%
Hauts-de-France	3,8%
Provence-Alpes-Côte d'Azur	3,7%
Pays de la Loire	3,4%
Occitanie	3,2%
Grand Est	3,1%
Bourgogne-Franche-Comté	3,0%
Nouvelle-Aquitaine	2,3%
Bretagne	2,0%
Normandie	1,6%
Centre Val-de-Loire	1,5%
Dom Tom	1,0%
<b>Total général</b>	<b>100%</b>

BÉNÉVOLES

610\*

50 À L'ANNÉE

\* SOUTENUS PAR UNE CENTAINE DE SECOURISTES, INFIRMIERS ET MÉDECINS, ET UNE CENTAINE D'AGENTS DES SERVICES TECHNIQUES DES COMMUNES, DE POLICIERS, DE MILITAIRES ET D'ACCOMPAGNATEURS EN MOYENNE MONTAGNE.

