

# ULTRA TRAIL DU VERCORS

SAMEDI 10 SEPTEMBRE 2022



ORGANISÉ PAR



## Autour de la course

### Le guide des accompagnants

Chers accompagnants,

L'équipe de l'UTV est heureuse de vous accueillir en Vercors. Nous vous souhaitons un agréable séjour autour de la course.

Il n'y a pas que les coureurs qui ont le droit de profiter des paysages de notre plateau. Vous trouverez ici quelques idées pour vivre la course au plus près, et profiter de tous les charmes du Vercors.

Tout n'est certainement pas réalisable en une seule journée. Nous espérons que cela agrémentera votre séjour parmi nous et vous donnera des idées pour une prochaine visite.



# Infos sur la course

## Le programme

### Vendredi 9 Septembre

Villard de Lans – La Coupole

17h30 - 20h : remise des dossard

19h-19h30 : instructions de course

19h30-20h30 : Apéritif

### Samedi 10 Septembre

4h – 4h30 : remise des derniers dossards Solos

5h : Départ des Ultra Solos

5h30 - 6h : remise des derniers dossards relais

6h30 : départ des Ultra Relais

7h-8h30 : remise derniers dossards Crazy Trail

9h : Départ Crazy Trail

9h-10h30 inscriptions + remise des dossards Trail des bleus

11h Départ trail des bleus du Vercors

13h30 : arrivée des 1ers coureurs

18h : remise des prix

23h30 : arrivée des derniers coureurs

#### Barrières horaires :

Km 23.5 <> Corrençon <> 11h

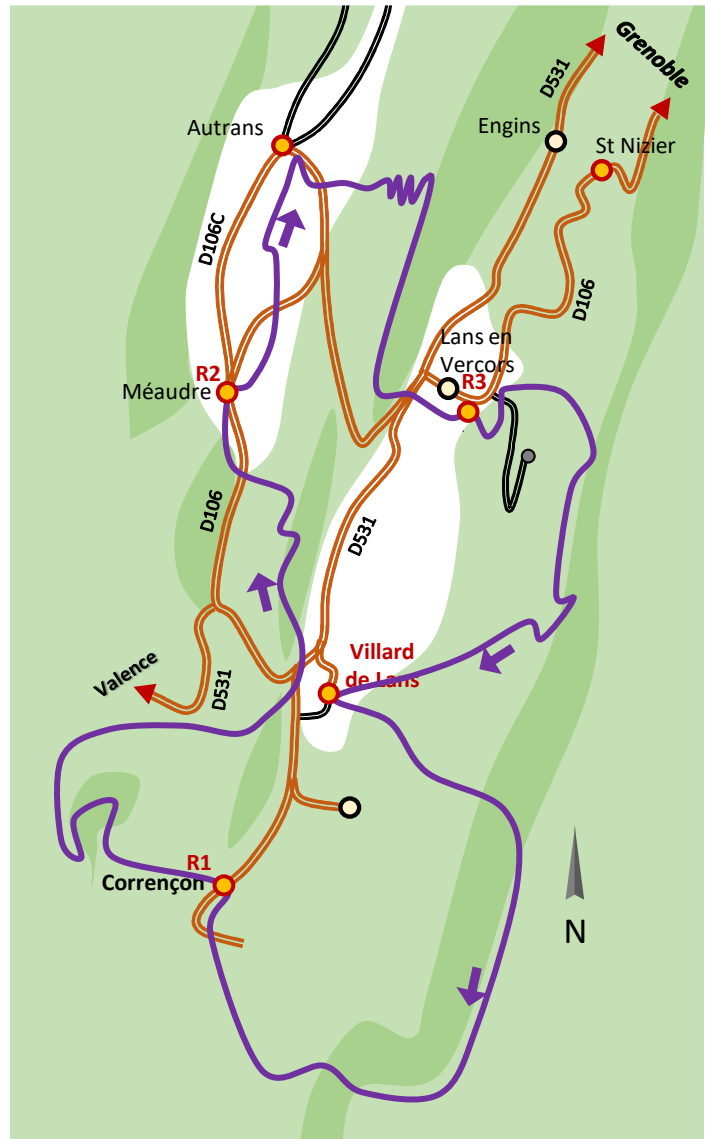
Km 50 <> Méaudre <> 15h30

Km 71 <> Lans en Vercors <> 19h30

Km 74 <> Pas de la tinette <> 20h30 > orientation shunt parcours

Km 89 <> Villard de Lans <> 23h30

**Attention les barrières horaires pourront être modifiées en fonction des conditions de course.**



## Où Garer mon véhicule ?

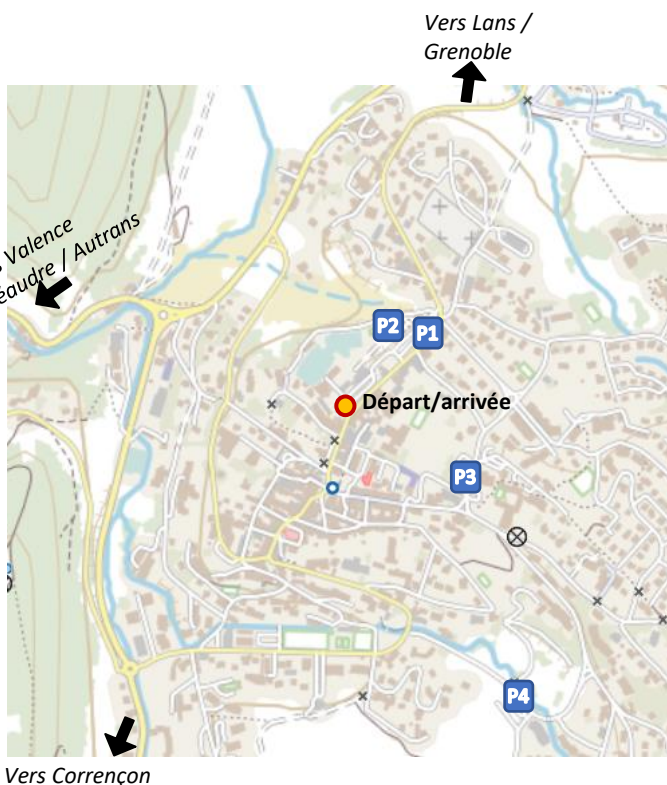
Un grand parking est situé dans le centre de Villard de Lans à proximité du départ (P1, P2).

D'autres parkings sont fléchés autour du centre ville, notamment le parking de la Croix Margot (P3).

Pour ceux qui veulent passer la nuit dans leur Van/Camping Car, vous trouverez également une aire pour camping-car (P4).

Nous vous demandons d'utiliser uniquement les parkings indiqués et de respecter les accès aux propriétés privées, de laisser fluide la circulation dans le village. Il en va de la pérennité de la course.

En amont de votre venue nous vous invitons à proposer vos places en covoiturage ou à trouver un covoiturage pour participer à la démarche écologique de notre trail.



## Villard de Lans : un départ fort en émotion

La journée débute tôt, mais rien ne vaut l'émotion de venir applaudir les coureurs qui s'élancent dans la nuit pour parcourir **89km** pour les plus courageux. Le départ est donné le **samedi 10 septembre** de Villard de Lans, à **5h pour les solos**, **6h30 pour les relais à quatre**. Puis **9h pour le Crazy Trail** et **11h pour le Trail des bleus**.



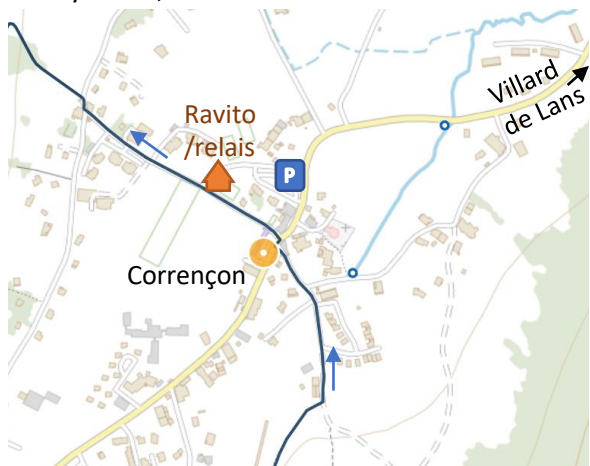
Vous avez aussi le droit de négocier votre grasse matinée... Dans tous les cas, vous trouverez à Villard de Lans tous les commerces pour assurer un petit déjeuner copieux, en particulier 3 boulangeries (ouvrant à 7h) situées au centre du village.

## Etape 1 : Villard de Lans → Corrençon

Au départ de Villard, les coureurs partiront en direction du Col Vert, un des plus visités du Vercors. Jusqu'à Corrençon, les coureurs empruntent les balcons Est des contreforts du Vercors, sans aucun accès routier.

Nous vous conseillons de venir acclamer votre coureur lors de son passage à Corrençon, dernier lieu habité avant les Hauts Plateaux du Vercors. N'hésitez pas à faire un détour pour admirer son superbe golf ou profiter des commerces au centre du village (boulangerie, épicerie, café, restaurants, magasin de sport).

Vous pouvez vous garer sur le parking situé à l'entrée du village à droite puis vous rendre à pied au city-stade, lieu du ravitaillement.



## Etape 2 : Corrençon → Méaudre

Entre ces deux villages, vous pouvez rejoindre le lieu-dit « Bois Barbu » pour voir votre athlète. Pour rejoindre ce lieu, repartir direction Villard, et au deuxième rond-point prendre à gauche la direction « Site Nordique / Bois Barbu ». Le long de cette petite route vous pourrez constater que vous longez le Chemin de croix de Valchevrière.

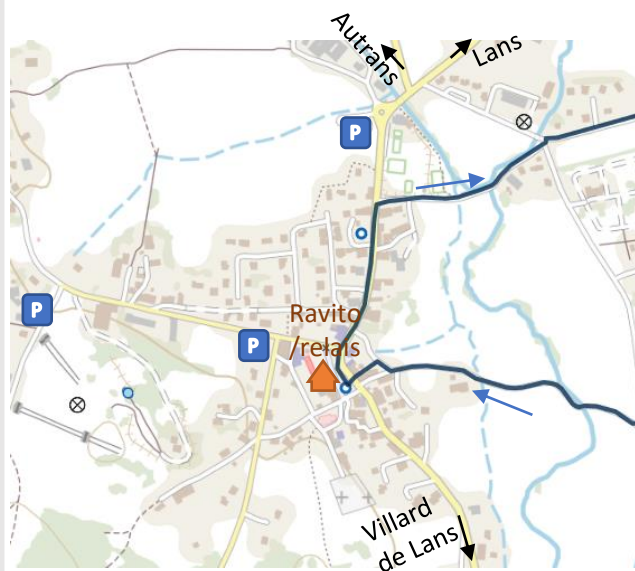
Après 3km, gardez-vous sur le parking du site nordique de Bois Barbu avant de rencontrer le passage de votre coureur.

Si vous avez besoin de vous désaltérer ou de vous restaurer, n'hésitez pas à vous arrêter à l'Auberge de la Glisse.

Vous pourrez de nouveau croiser la route des coureurs à Prénatier, au rond-point « des vaches ». Vous rejoindrez ce point en repartant de Bois-Barbu par la route empruntée à l'aller en direction de Villard. Il est possible de se garer sur le terre-plein situé sur votre gauche après le rond-point, en direction de Villard.

Et pour finir pour ce tronçon, rdv au village de Méaudre, via les gorges du Méaudret, vous pourrez peut-être apercevoir quelques chamois au-dessus de la route, où vous retrouverez les coureurs pour le second passage de relais.

Pour vous garer dans le village, vous trouverez plusieurs parkings, dont un sur votre droite, juste après la Poste. Vous trouverez aussi l'Office de Tourisme de Méaudre, qui saura vous conseiller pour une balade et éventuellement un pique-nique, le long de chemins en pierres lauzées. Méaudre offre également tous les commerces courants pour confectionner un pique-nique ou se restaurer.



### Etape 3 : Méaudre → Lans en Vercors

Les coureurs repartiront en direction de Lans en Vercors en passant à proximité du village d'Autrans.

Avant de les retrouver au ravitaillement au pied des tremplins vous pouvez faire un arrêt dans le village d'Autrans pour profiter des commerces ou vous essayer à la luge d'été.

Ensuite, le tracé de la course croise la route à la sortie du village en direction de Lans en Vercors, à la Vierge d'Autrans.

Attention toutefois, à cet endroit, il y a peu de parkings disponibles. Ils se situent à gauche en contrebas de la route, en sortant d'Autrans en direction de la Croix Perrin.

Ensuite le tracé est loin de la route, donc le plus simple est de rejoindre Lans en Vercors pour accueillir votre coureur au ravitaillement et passage de relais situé sur le parking de l'Aigle.

Les coureurs passant sur le parking de l'Aigle, nous vous demandons s'il vous plaît de vous garer sur le **parking St Donat** qui est à 100m.

Note : un des accès à l'Aigle est barré pour la course (cf. plan), nous vous demandons de le respecter.



### Etape 4 : Lans en Vercors → Villard de Lans

Sur ce dernier tronçon, la course s'éloigne à nouveau de la route.

Toutefois, si vous avez le courage vous pouvez monter admirer la vue sur l'agglomération grenobloise et le massif de Belledonne en montant à pied au vertige des Cimes (environ 400m de dénivelé en se garant à la station de ski de Lans)

Ensuite il vous faudra rentrer sur Villard de Lans pour accueillir votre coureur à l'arrivée.



### Départ du Crazy Trail

Le départ sera donné à 9h et les coureurs rejoindront le tracé de l'Ultra au niveau de Prénatier (rond point des Vaches).

Toutes les indications pour retrouver les Crazy coureurs sont données dans les étapes 2, 3 et 4 de l'Ultra (ci-dessus et ci-contre).



### Départ du Trail des Bleus

Nouveauté cette année, les plus jeunes ont droit à leur ultra !

Le départ sera donné à 11h, du centre de Villard et les jeunes coureurs s'élanceront à travers les rues du centre en direction de Roybon. Vous pourrez attendre leur retour en profitant des commerces du centre du village puisque l'arrivée se fait au même endroit que le départ.



## **Idée écolo pour suivre votre coureur :**

Le parcours de l'UTV 2022, au départ de Villard de Lans et passant par les villages de Corrençon, Méaudre, Autrans, Lans en Vercors puis arrivée à Villard de Lans, permet aux accompagnants d'effectuer leur déplacement à vélo ! Une manière ludique, sportive et écolo pour encourager et ravitailler votre coureur (sur les points de ravitaillements autorisés bien sûr) !

Nous rappelons également qu'il est interdit (risque de disqualification) de suivre un coureur en vélo. Si le défi vous tente, et que votre condition physique vous le permet, vous trouverez ci-dessous des infos (lieu, distance, dénivelés, temps approximatifs, routes départementales ou Via Vercors) qui vous permettront d'organiser vos déplacements pour relier les points de ravitaillement autorisés ! Pensez bien à estimer les temps de passages approximatifs de votre coureur sur chaque ravitaillement. Normalement vous aurez vraiment une grande marge pour le rejoindre. Celui ci va emprunter, en courant, les sentiers de montagne, tandis que vous prendrez des routes assez directes en vélo !

### **Villard de Lans > Corrençon**

Pour relier Corrençon(km23 du trail) emprunter soit :

- La D215, sur 6km, pente modérée jusqu'à Corrençon village. 25mn en vélo, 15mn en VAE
- La Via Vercors (revêtement accessible VTC et vtt) sur 8,7km, D+228m et D-96m. 1h en vtt et 45mn en VAE

### **Corrençon > Méaudre**

Ensuite vous pouvez encourager (mais pas ravitailler) votre coureur sur le trajet qui vous mène à Méaudre, au KM42 du trail (Prénatier), 5km après avoir quitté Corrençon par la D531, au niveau du rond point des vaches

Méaudre (km 50 du trail)

pour rejoindre Méaudre, soit vous prenez

- la RD215 puis D5316 puis D106, principalement plat.  
Distance 14km. 40mn en vélo, 30mn en VAE
- Possibilité de rejoindre La Via Vercors à partir des Ravix, sur 10km, D+212m, D-192m, joli parcours, qui longe en partie le ruisseau du Méaudrais. Rajouter 30mn, soit 1h10 pour rejoindre Méaudre par D215 et Via Vercors.

### **Méaudre > Lans :**

Autrans (km 56 du trail) rejoindre Le Tremplin de saut de Autrans, en empruntant soit la D106c sur 6,5km, plat puis une montée à la fin. 20mn en vélo ou 15mn en VAE soit la Via Vercors sur 9,6km, D+78m, D-32m, 40mn en vtt et 30mn en VAE

Lans en Vercors (km 71 du trail) rejoindre Lans en Vercors par la D106, 10km, 300m+ et 300m-. 45mn en vélo et 30mn en VAE.

**Lans > Villard :** Rejoindre l'arrivée à Villard de Lans pour applaudir votre coureur !!!  
emprunter soit la route communale du Peuil, 10km, légèrement vallonnée, 50mn en vélo, 40mn en VAE  
ou Via Vercors sur 7,5km, plat puis montée à la fin, 40mn en vélo, 30mn en VAE

**Rappel: il est interdit de suivre à vélo un coureur directement sur le parcours de l'épreuve !**

site et liens pour préparer sa journée d'accompagnant à vélo : [www.viavercors.com](http://www.viavercors.com)  
où louer un vélo? <http://via.vercors.fr/fr/partenaires/velocistes>

## **Villard de Lans : une arrivée à ne pas manquer !**

L'arrivée sur Villard de Lans est indéniablement un grand moment à vivre pour vous et votre coureur. Rejoignez le lieu du départ, et s'il le faut, patienter un peu, profitez des commerces du centre du village pour vous restaurer ou faire vos emplettes mais aussi à proximité de l'arrivée, vous pourrez déguster la bière des Cimes, manger une crêpe ou rencontrer, sur leurs stands, les partenaires de notre évènement.

En soirée, ne manquez pas l'arrivée des derniers concurrents vers 23h : encadrés par les **CAP Vercors** et les **bénévoles de l'UTV**, éclairés aux flambeaux, ces héros qui auront bataillé près de 18h sur les sentiers mériteront tous nos applaudissements.

**Animation biathlon à Villard de 14h à 18h pour toute la famille en attendant votre coureur !**



### **En après-course :**

Si vous restez le dimanche, Villard et les autres communes du Vercors des 4 montagnes offrent de nombreuses activités et randonnées pour tous les niveaux et tous les âges. Plus d'infos sur

<https://autrans-meaudre.com/>

<https://www.villarddelans.com/>

<https://www.lansenvercors.com/>

### **Suivi Live de votre coureur :**

Suivez votre coureur tout au long de la journée sur le site <https://live.l-chrono.com/>

Aux différents points de contrôle, merci de laisser les chronométreurs à leur tâche et ne pas les solliciter pour savoir si votre coureur est passé ou pas.



**En vous souhaitant à  
nouveau un agréable  
passage sur le Vercors  
autour de votre athlète !**