

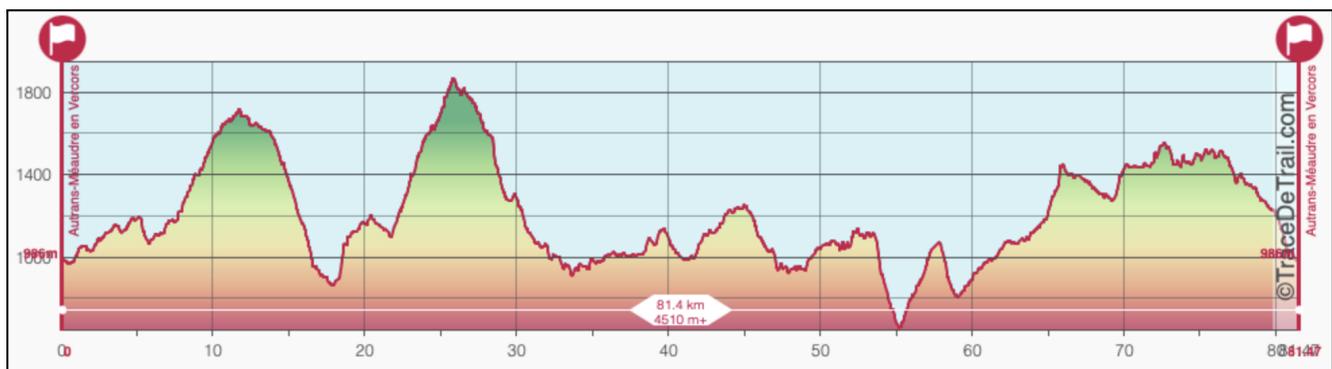


ROADBOOK COUREURS

PARCOURS ET PROFIL

Départ et arrivée à Méaudre. Un parcours total de 82km et 4500m D+.

Nota: le dénivelé est estimé sur la somme de nos recos, il peut varier en fonction de vos moyens de mesure.



UltraTrail du Vercors 2023- Profil parcours intégral - © TracedeTrail



Trail des 4 Montagnes 2023 - Profil parcours - © TracedeTrail

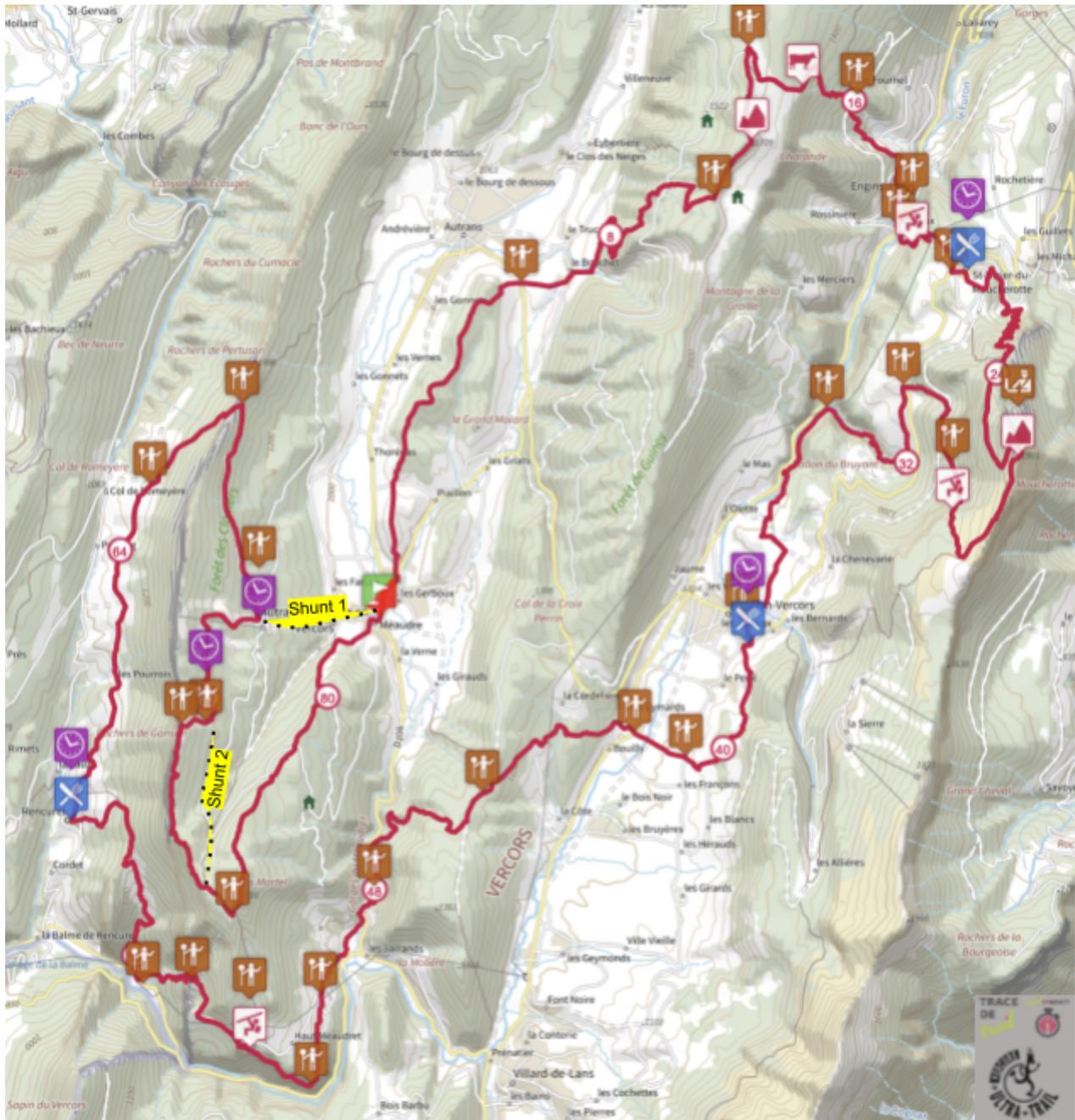
Le descriptif du Trail des 4 Montagnes 48km et 2600m D+ est le même que celui de l'ultra à partir du point "Le Molard" sur le relais 3.

LES BARRIÈRES HORAIRES

Les barrières horaires sont situées à plusieurs points stratégiques de la course et son applicable pour les 3 courses (ultra / relais / Trail des 4 Montagnes):

- > B1 - Saint-Nizier: **11h** / horaire maximum conseillé pour les solos: 9h30
- > B2 - Lans en Vercors: **14h** / horaire maximum conseillé pour les solos: 12h
- > B3 - Rencurel: **18h** / horaire maximum conseillé pour les solos: 16h30
- > B4 - Gonçon: **19h30** > Orientation le shunt 1 > Raccourci le parcours à 74km
- > B5 - Sous le pas de la Chèvre: **19h30** > Orientation sur le shunt 2. / Shunt de la dernière partie technique pour ne pas la réaliser de nuit. Voir le détail des shunts sur la carte ci-dessous.

Une pénalité sera appliquée à ceux qui seront shuntés.



UltraTrail du Vercors 2023 - Tracé intégral - © TracedeTrail

LE RELAIS 1 EN DÉTAIL

Le premier relais de 20km et 1200m D+ vous emmènera vers un des lieux les plus visités du Vercors, le plateau de la Molière par une montée peu empruntée par l'UTV, celle du pas de l'Ours. Après avoir pris le temps de regarder le panorama avec le lever du jour pour certains, une belle descente un peu technique sur le début vous mènera au village d'Engins. Une remontée jolie mais raide avec un passage technique sur le pas de la corne vous permettra de rejoindre le premier ravitaillement de Saint Nizier.

Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	km	km cumul	D+ cumul	Terrain
La vierge	1067	240	0	5.8	5.8	240	↻
Pas de l'Ours	1660	820	150	10.9	10.9	820	↗
Table d'orientation	1632	900	300	13.2	13.2	900	↻
Engins - Les Jaux	870	900	300	18.3	18.3	900	↘
Ravitaillement Saint Nizier	1170	1200	1250	20	20	1200	↗

Légende :

Très facile (route)	Facile (pistes)	Difficile (sentier single)	Très difficile (sentier technique)	Très Délicat (hors sentier, technique)
------------------------	--------------------	----------------------------------	--	--

↗ : Montée	↘ : Descente	→ : Plat	↻ : vallonné
------------	--------------	----------	--------------



<https://tracedetrail.com> - ©IGN 2023. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

Détail du relais 1 - © TracedeTrail

LE RELAIS 2 EN DÉTAIL

Le second relais de 18.5km et 1100D+ vous emmènera au sommet du Moucherotte, sommet emblématique qui domine Grenoble. Dans la descente vers Lans en Vercors, le parcours emprunte un passage inédit, le pas de la bergère où il faudra être prudent avec une zone où la marche sera **obligatoire**. Il faudra bien respecter les consignes des bénévoles !

Un petit bout de descente roulante vous mènera au passage des gorges du bruyant avec sa fraîcheur et ses multiples passerelles. Enfin une courte remontée permettra de basculer sur Lans en Vercors, ravitaillement de milieu de course (sur le parking de l'aigle) et lieu de récupération de sacs de délestage.

Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	km	km cumul	D+ cumul	Terrain
Moucherotte	1870	820	0	5.7	25.7	2020	↗
Les Ramées	1700	820	170	7.5	27.5	2020	↘
Pas de la Bergère	1470	820	400	8.1	28.1	2020	↘
Entrée Gorge du Bruyant	1040	870	1000	11.7	31.7	2070	↘
Sous grange verte	980	1020	1200	15.6	35.6	2220	↗
Ravitaillement Lans en Vercors	1010	1100	1250	18.5	38.5	2300	↗

Légende :

Très facile (route)	Facile (pistes)	Difficile (sentier single)	Très difficile (sentier technique)	Très Délicat (hors sentier, technique)
------------------------	--------------------	----------------------------------	--	--

↗ : Montée	↘ : Descente	→ : Plat	↖ : vallonné
------------	--------------	----------	--------------



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2023. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

Détail du relais 2 - © TracedeTrail

LE RELAIS 3 EN DÉTAIL

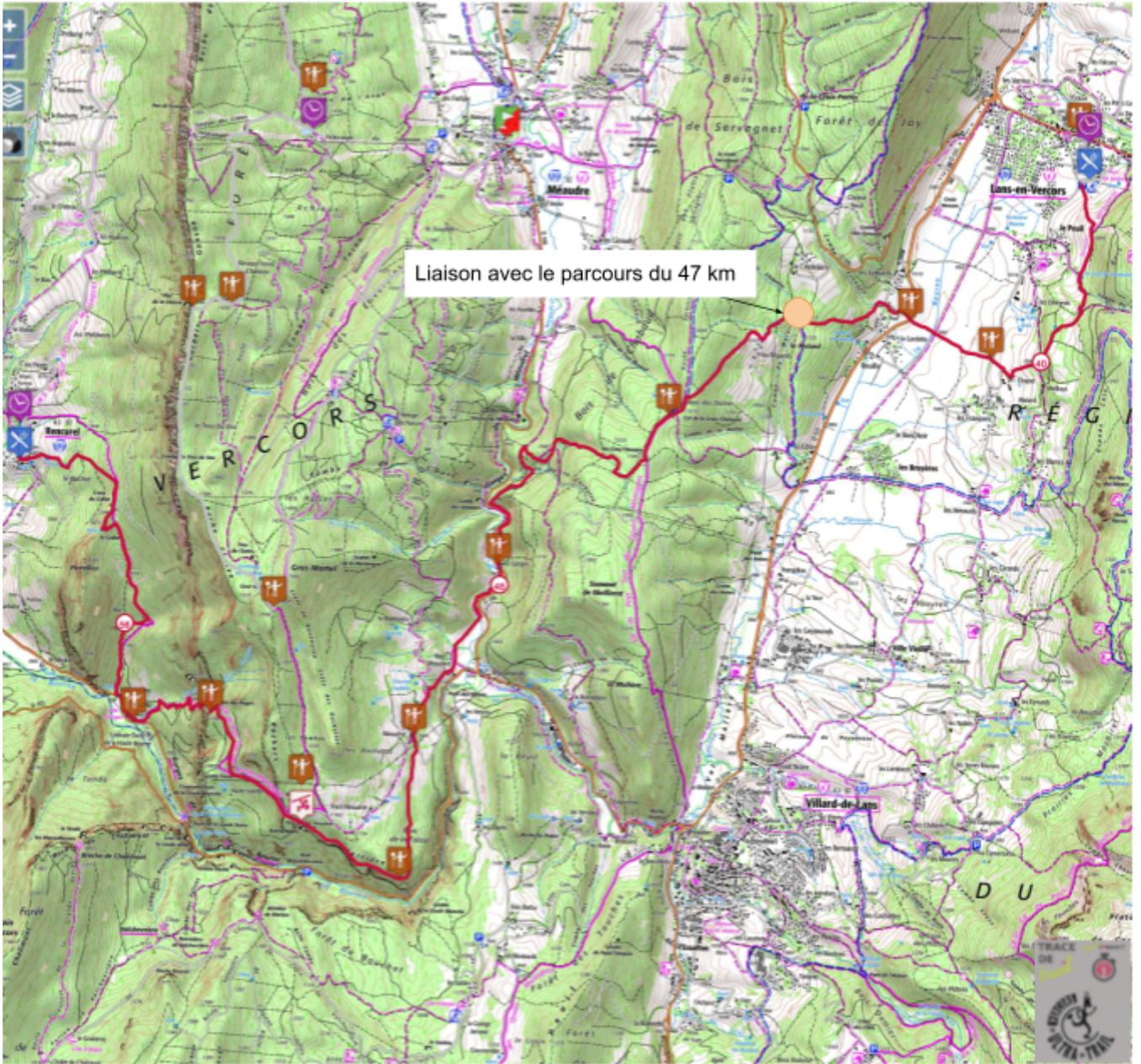
Le troisième relais de 20.9km et 1150D+ vous emmènera sur une section inédite de l'UTV, les balcons de la bourne ! Un superbe sentier au-dessus des gorges de la bourne. Ensuite une belle descente par le pas des rages permettra de basculer sur la vallée de Rencurel. Une ascension en forêt puis une descente rapide vous mènera au ravitaillement de Rencurel et sa buvette !

Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	km	km cumul	D+ cumul	Terrain
Chapot	1050	150	150	2.6	41.1	2450	↻
Bouilly	1000	170	170	3.6	42.1	2470	↻
Col de la croix Chabaud	1250	380	170	6.2	44.7	2680	↗
Gorges du Méaudret	950	380	450	9.2	47.7	2680	↘
Méaudret	1000	530	500	11.8	50.3	2830	→ ↗
Pas des Rages	1120	740	630	15.3	55.6	3040	↻
Basse-Valette	660	740	1060	17	56.9	3040	↘
Le collet	1070	1150	1100	19.3	58.2	3450	↗
Ravitaillement Rencurel	814	1150	1350	20.9	59.4	3450	↘

Légende :

Très facile (route)	Facile (pistes)	Difficile (sentier single)	Très difficile (sentier technique)	Très Délicat (hors sentier, technique)
------------------------	--------------------	----------------------------------	--	--

↗ : Montée	↘ : Descente	→ : Plat	↻ : vallonné
------------	--------------	----------	--------------



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2023. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

Détail du relais 3 - © TracedeTrail

LE RELAIS 4 EN DÉTAIL

Le quatrième et dernier relais de 22.5km et 1150D+ permet de rebasculer dans le val de Méaudre via le pas de Pertuson après une longue montée de 600D+ et 7km. Une liaison sur piste permet de rejoindre le shunt 1 au niveau du télésiège de la station de Méaudre. A partir de 19h30, les coureurs shuntés emprunteront un sentier vtt balisé pour rejoindre l'arrivée. Avant 19h30, direction le sommet de la station et le pas de la Chèvre pour ensuite cheminer sur un sentier pas très roulant jusqu'au Gros Martel. A 19h30 il y aura également un shunt (shunt 2) de la partie technique pour éviter de la faire de nuit. Pour faire l'intégral il faudra donc passer avant 19h30 à cette dernière barrière horaire.

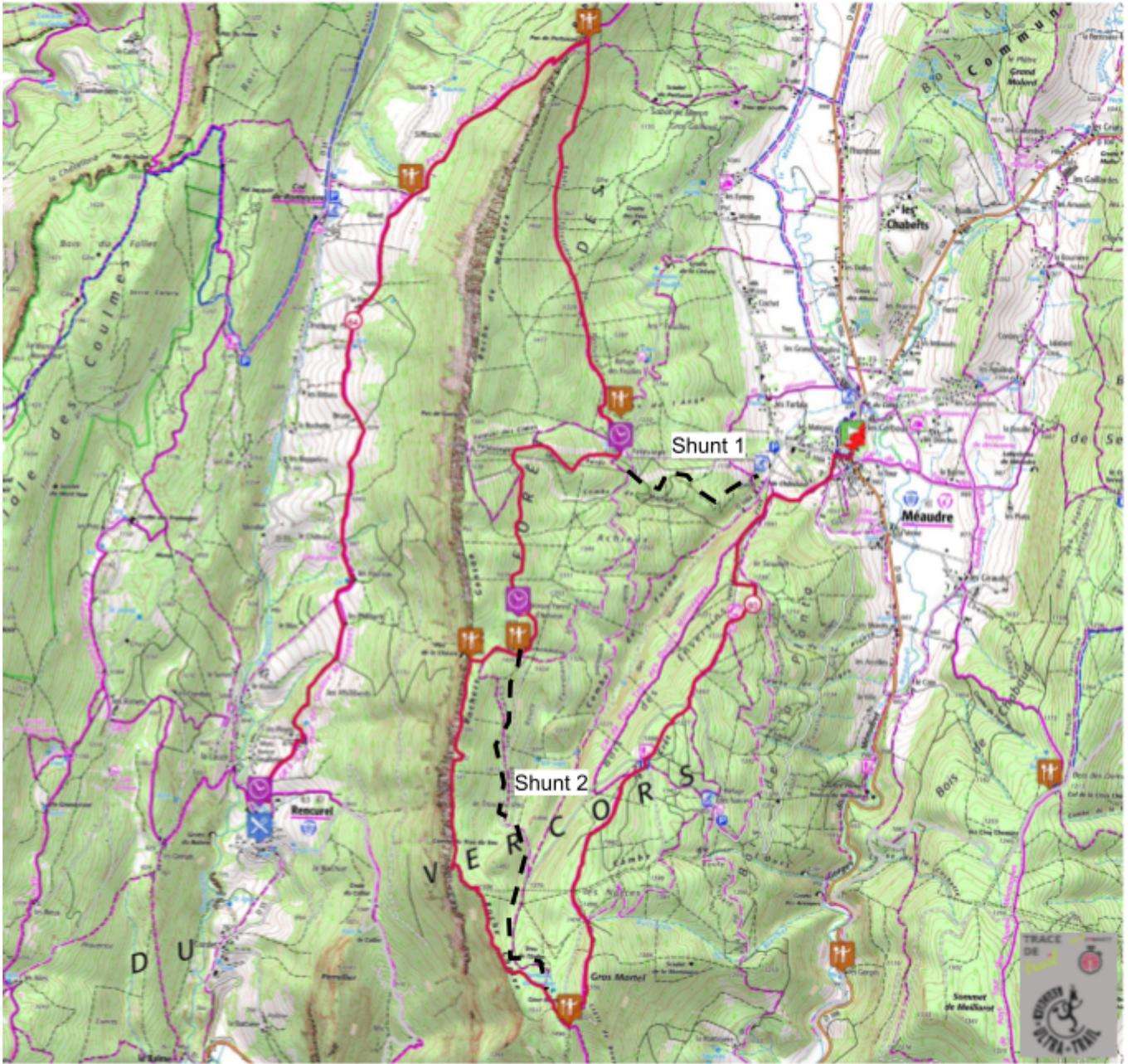
Enfin une descente de près de 6km avec quelques courtes remontées permettra de rallier l'arrivée à Méaudre.

Nom du lieu	Alt.	D+ étape	D- étape	km	km cumul	D+ cumul	Terrain
Ravat	1130	300	0	5	64.5	3750	↗
Pas de Pertuson	1420	600	0	6.7	66.4	4050	↗
Lac de la station (1er shunt)	1250	600	150	10	69.7	4050	↘
Sous le pas de la Chèvre (2nd shunt)	1450	850	200	12.6	72.6	4300	↗
Gros Martel	1550	1100	400	16.7	76.1	4500	↔
Arrivée Méaudre	988	1150	1000	22.4	81.3	4550	↘

Légende :

Très facile (route)	Facile (pistes)	Difficile (sentier single)	Très difficile (sentier technique)	Très Délicat (hors sentier, technique)
------------------------	--------------------	----------------------------------	--	--

↗ : Montée	↘ : Descente	→ : Plat	↔ : vallonné
------------	--------------	----------	--------------



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2023. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.

Détail du relais 4 - © TracedeTrail

LE DÉPART DU T4M EN DÉTAIL

Le T4M (48 km) retrouve le parcours de l'UTV (82 km) au niveau du lieu dit "Le Molard". Pour rejoindre ce point, la course emprunte une alternance de pistes et singles sur une distance de 10km et 500m d+. Aucune difficulté technique sur cette portion.



Détail du départ du T4M - © TracedeTrail

LE BALISAGE

Les balises sont dans un matériau souple rouge et jaune très visible avec un ruban réfléchissant et identifiées "Ultra Trail du Vercors".

D'autres balises rouge, orange ou jaune sont plantées au sol.

Nous balisons serré au niveau des intersections, ensuite le balisage est plus éloigné si le chemin est évident.

RAPPEL DES RÈGLES DE COURSE

Le point le plus important est la **Sécurité**. Rappelons que le coureur est le premier acteur de sa sécurité. Il s'engage en cela à respecter a minima la liste du matériel obligatoire définie par l'organisation, à ne pas se mettre en danger.

Tout concurrent doit donner rapidement et précisément l'alerte s'il est témoin d'un accident, s'il se perd ou se rend compte que d'autres concurrents sont perdus. Chaque coureur se doit de porter assistance à tout autre concurrent en danger et de prévenir les secours.

Second point, le respect de la montagne qui nous accueille. Nous avons la chance de traverser des zones de montagne publiques ou parfois privées. Dans les zones d'alpages, respectez les troupeaux et les clôtures. Les travailleurs des alpages sont prévenus de notre passage, mais cela ne nous donne pas tous les droits.

Le coureur s'engage à préserver l'environnement dans lequel il évolue et à ne jeter aucun déchet tout au long du parcours. Les déchets pourront être jetés aux différents ravitaillements.

Le non-respect du règlement par un coureur peut entraîner une disqualification immédiate ou l'application d'une pénalité, après décision du comité d'organisation sans aucune possibilité de faire appel de cette sanction.

Bonne fin de préparation et rendez-vous sur la ligne de départ !

L'équipe d'organisation de l'UTV