

Partenaire titre



13^e ULTRA RAID DE LA MEIJE VTT 2024

LE PLUS BEAU
RAID VTT D'EUROPE

Le plus beau raid VTT d'Europe.
Une aventure hors normes.



CARNET DE ROUTE

14 & 15 septembre 2024



DEUX JOURS D'AVENTURE EN HAUTE MONTAGNE

Courir l'Ultra Raid de la Meije VTT, c'est vivre une aventure exceptionnelle en haute montagne. Il faut être préparé à affronter un milieu changeant, où la météo peut être aussi idyllique que totalement hostile, où il peut aussi bien faire chaud qu'extrêmement froid. Mais aussi où un détail devient d'une cruciale importance. Nous comptons sur vous pour vous équiper et vous comporter de manière responsable afin d'assurer votre sécurité.



UNE ÉPOPÉE EXIGEANTE

L'Ultra Raid de la Meije VTT est une aventure inoubliable et exceptionnelle, mais particulièrement exigeante.

Pour profiter pleinement de cet événement hors normes, vous devez être **entraîné** et capable d'être **autonome en montagne**. Vous devez savoir **affronter sans aide extérieure** des conditions pouvant être difficiles en raison de l'altitude ou de la météo.

Si les randonnées sont beaucoup plus accessibles que les épreuves d'ultra endurance, il ne faut pas oublier qu'elles ne sont **pas des parcours de découverte du VTT**, mais du vrai vélo de montagne.





Avez-vous tout prévu ?

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Porté dans un sac non échangeable sur le parcours.

- Casque homologué avec jugulaire attachée
- Téléphone portable : mettre dans son répertoire le n° sécurité course : 06.84.14.76.96. Garder son téléphone allumé, ne pas masquer son numéro, Ne pas oublier de partir avec une batterie chargée
- Veste avec membrane type GoreTex© imperméable et respirante, permettant de supporter le mauvais temps en montagne
- Sifilet
- Nécessaire de réparation
- Couverture de survie 1,40 m x 2 m au minimum
- Une bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping (mini 250 cm x 6 cm)
- Des vêtements chauds
- Réserve d'eau 1 litre minimum & réserve alimentaire
- Sac à dos
- Gobelet
- Bracelet participant fourni par l'organisation



SECTIONS DE NUIT & TUNNELS

Samedi 14 septembre, éclairage avant et arrière & gilet réfléchissant de sécurité obligatoires pour tous.

Les concurrents du raid Elite auront la possibilité de déposer un sac avec leur surplus de matériel (éclairage) au ravitaillement de Ventelon.

Vous devrez apporter votre propre sac avec votre numéro de plaque inscrit de manière indélébile. Ce sac devra être récupéré au parking à vélo à l'arrivée. Le contenu de ces sacs n'étant pas vérifié par l'organisation, aucune contestation ne sera recevable. Il est donc recommandé de ne pas y placer d'objets de valeur.



Environnement

RESPECT

Vous allez évoluer sur des sentiers de montagne situés en partie en zone Natura 2000 et en zone d'adhésion du parc des Ecrins.

- **Respectez impérativement le tracé qui suit exclusivement des GR, chemins, pistes et sentiers.**
- **Ne coupez pas le tracé afin d'éviter la dégradation et l'érosion des sols, le dérangement de la faune et la destruction d'espèces végétales protégées. Vous devez donc obligatoirement suivre les chemins tels qu'ils sont balisés.**
- **Evitez absolument les dérapages.**
- **N'abandonnez aucun détritrus.**
- **Respectez les autres usagers (éleveurs, vététistes, marcheurs, cavaliers...).**
- **Evitez les nuisances sonores.**
- **Ne dérangez pas les troupeaux.**
- **Refermez systématiquement les barrières après votre passage.**



Programme

VENDREDI 13 SEPTEMBRE

- 14h à 19h : Retrait des plaques de cadre & contrôle des sacs.
- 15h : Ouverture de la buvette.
- 17h à 19h30 : Ouverture de l'atelier mécanique (petites réparations) à La Grave.
- 19h : Briefing course dans l'espace URLM à La Grave (Elite Ultra / Raid Ultra / Randonnées).
Présence obligatoire.
- 19h30 / 21h : Repas coureurs (payant) sous le chapiteau de l'URLM (réservation obligatoire à l'avance au 04.76.11.09.41).



SAMEDI 14 SEPTEMBRE

- 5h : Café, petits pains sur la ligne de départ.
- 5h à 6h : Ouverture de l'atelier mécanique (petites réparations) à Villar d'Arène.
- 5h30 : Entrée en grille de départ.
- 5h56 : Départ à Villar d'Arène de l'Elite Ultra.
- 6h : Départ à Villar d'Arène du Raid Ultra.
- 6h04 : Départ à Villar d'Arène de la Rando Raid et de la Randodes Cerces.
- 6h12 : Barrière horaire (BH) n°0 - Ligne de départ.
- 6h45 : 1° navette. Chargement des vélos à Villar d'Arène devant l'hôtel Les Agneaux pour le col du Galibier pour la Rando Galibier / Les Cerces. Départ 7h15.
- 8h10 : 2° navette. Chargement des vélos à Villar d'Arène devant l'hôtel Les Agneaux pour le col du Galibier pour la Rando Galibier / Les Cerces. Départ 8h30.
- 7h30 à 9h : Ouverture de l'atelier mécanique (petites réparations) au col du Galibier.
- 8h30 à 9h : Départ Rando au col du Galibier, obligatoire activation des puces.
- 8h30 à 9h15 : Départ Rando de Plan Lachat, activation obligatoire des puces au col du Galibier.
- 9h30 : BH n°1 au Col du Galibier.
- 10h à 15h : Ouverture de l'atelier mécanique au col du Lautaret.



SAMEDI 14 SEPTEMBRE

- 11h : BH n°2 au Plan Lachat
- 11h20 : BH n°3 aux Mottets
- 13h : BH n°4 au pied du col
- 13h30 à 19h30 : Repas
- 14h15 : BH n°5 à Ventelon (Elite)
- 14h40 : Arrivée prévisionnelle du 1° Elite
- 15h10 : BH n°6 au refuge du Pic du Mas de La Grave (Elite).
- 15h15 à 19h30 : Massages, ostéopathe (réservation obligatoire)
- 16h : BH n°3 au Pied du Col (Raid Rando)
- 16h à 19h : Ouverture atelier mécanique à La Grave
- 16h à 19h30 : Navette gratuite de La Grave à Villar d'Arène (sans transport des vélos)
- 16h à 19h45 : Ouverture du parc à vélos
- 16h15 : BH n°7 au Chalet Josserand (Elite)
- 17h50 : BH n°8 au Col du Souchet (Elite)
- 18h : Navette de La Grave au col du Galibier (préinscription obligatoire, sans vélos)
- 19h : Podiums. Fermeture contrôle d'arrivée.
- 19h15 : Dernière navette de La Grave au col du Galibier (préinscription obligatoire, sans vélos).
- 19h30 / 21h : Repas coureurs (payant, réservation obligatoire à l'avance au 04.76.11.09.41)





DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

- 6h30 à 7h30 : Retrait des plaques de cadre pour la rando Emparis et le Raid Emparis
- 7h15 à 8h : Ouverture de l'atelier mécanique (petites réparations) à La Grave
- 7h30 : Entrée en grille de départ à La Grave
- 7h50 : Briefing coureurs
- 8h : Départ du Raid Ultra
- 8h03 : Départ des Randos
- 8h10 : BH n°0 sur la ligne de départ à La Grave
- 8h30 à 8h45 : Départ du Chazelet (activation obligatoire des puces)
- 11h45 : BH n°1 au Chalet Josserand
- 12h30 à 15h30 : Repas
- 12h30 à 15h30 : Massages, ostéopathe (réservation obligatoire)
- 14h30 : BH n°2 au Col du Souchet
- 15h à 17h : Navettes gratuites de La Grave au Le Chazelet (sans vélos)
- 15h30 : Podiums
- 16h30 : Fermeture du contrôle d'arrivée

SÉCURITÉ & ABANDON

En cas d'accident (dont vous êtes témoin ou victime)

Pour éviter les doublons d'alerte, nous demandons aux concurrents de prévenir en priorité le numéro de la sécurité course au 06.84.14.76.96 (numéro à enregistrer dans votre téléphone).

Les épreuves passent dans de nombreuses zones où le réseau téléphonique est faible, voire inexistant, si vous n'arrivez pas à joindre le PC Course, vous devez appeler le 112.

Il appartient à chaque concurrent de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours. Donnez l'alerte en cas d'accident en précisant, si possible, les coordonnées GPS de votre position.

Par ailleurs, les délais d'intervention en cas d'accident peuvent être plus longs que sur d'autres raids. Vous pouvez donc éprouver un sentiment d'isolement.

En cas d'abandon

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle.

Tout abandon doit être signalé par SMS en utilisant le numéro de téléphone qui se trouve sur les plaques ou à un bénévole équipé d'une radio.

Un abandon non signalé entraîne un déclenchement de recherches en montagne (procédure imposée par arrêté préfectoral). Les frais de recherche pourront vous être facturés.

En cas d'abandon, vous devez regagner La Grave par vos propres moyens (gilet et éclairage obligatoires si passage en tunnels) et vous devez impérativement signaler votre arrivée à la table de contrôle située dans l'espace URLM de La Grave.

TROUPEAUX & CHIENS DE PROTECTION



Vous évoluerez dans les alpages et certains troupeaux sont gardés par des chiens (patous, bergers d'Anatolie...). Ces chiens ont pour mission d'écarter tout danger du troupeau. Pour eux, un vététiste peut représenter un danger. Il se met donc en alerte : il aboie et tente de vous éloigner. Pour que la rencontre se déroule bien, respectez scrupuleusement ces consignes :

- Descendez de vélo.
- Signalez votre présence au chien : chantez, parlez-lui...
- Contournez le troupeau le plus largement possible.
- Si le chien s'approche, laissez-le vous identifier : restez immobile, parlez-lui gentiment, ne le regardez pas dans les yeux, adoptez des signes d'apaisement (bâillez, détournez le regard...).
- Placez tranquillement un objet entre le chien et vous (un vêtement, un sac à dos...).
- Dès que le chien se calme, poursuivez votre chemin lentement, tout en restant face à lui. Ne remontez pas tout de suite sur votre vélo !
- S'il ne se calme pas, faites demi-tour, n'insistez pas.

RETRAIT DES PLAQUES DE CADRE

Il n'est pas possible de retirer la plaque d'un proche (ami, famille...). Aucun échange de plaque n'est autorisé.

Vous devrez présenter :

- Votre sac de course avec tout l'équipement obligatoire.*
- Une pièce d'identité (document original, une photo n'étant pas recevable).*
- Votre téléphone avec le numéro de sécurité enregistré.*



INFOS PRATIQUES

ACTIVATION DE LA PUCE DE CHRONOMÉTRAGE

L'activation de la puce de contrôle est obligatoire. Tout concurrent n'ayant pas activé sa puce est considéré comme non partant.

RAVITAILLEMENTS

Les points de ravitaillement sont prévus en nombre suffisant. Cependant vous êtes sur un raid en haute montagne, vous devez donc vous considérer en semi-autosuffisance et vous devez gérer votre hydratation et votre alimentation.

N'oubliez pas des réserves alimentaires et des boissons.

N'oubliez pas votre gobelet car aucun contenant ne sera proposé sur les ravitaillements.

POINTS DE CONTRÔLE

Vous devez porter au poignet le bracelet de contrôle pendant la durée de l'épreuve. Le contrôle par puces de tracking est complété par des contrôles manuels. Chaque fois que vous apercevez un contrôleur (surtout si vous êtes en groupe), assurez-vous que celui-ci a bien noté votre numéro de plaque. Les contrôles peuvent être prévus ou aléatoires.

Des boîtes de contrôle automatique sont présentes sur les parcours. Il faut absolument passer à proximité de ces boîtes pour être pointé, sinon vous serez considéré comme un abandon !

VTT À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

Possibilité de déposer une batterie le vendredi soir à la salle des fêtes de La Grave que nous transporterons soit au Refuge des Mottets (km 28) soit à l'entrée du tunnel (km 50). Pour le dimanche, dépôt au plus tard au PC course à 7h30 pour un dépôt à Besse. N° de plaque et lieu de dépôt à noter sur votre batterie.



INFORMATIONS AUX ACCOMPAGNATEURS

Il est naturel de souhaiter voir passer les concurrents en différents points du parcours et, éventuellement, d'effectuer l'assistance d'un ou plusieurs coureurs. Cependant l'organisation souhaite limiter l'impact environnemental de l'événement et, à ce titre, vous demande de réduire au strict minimum les déplacements en voiture. Si vous voulez absolument vous rendre sur le parcours, choisissez un ou deux spots et adoptez un comportement respectueux et responsable, à savoir :

- **Respectez le code de la route**
- **Garez-vous sans gêner la circulation ni l'équipe d'organisation de l'URLM VTT**
- **Assistez votre ou vos coureur(s) EXCLUSIVEMENT sur les zones autorisées**
- **Ne gênez ni les autres concurrents, ni les bénévoles**

POINTS D'ASSISTANCE AUTORISÉS

Une assistance extérieure est tolérée mais uniquement sur les points de passage suivants, à la condition de ne pas gêner les ravitaillements officiels et de stationner les voitures en sécurité, sans entraver le passage des autres automobilistes et des concurrents.

- **Col du Galibier.**
- **Plan Lachat** : interdit au niveau du ravitaillement, mais possible **légèrement avant**, à l'endroit où les concurrents passent sous la route de Valloire au Galibier. Parking voiture légèrement plus bas en direction de Valloire.
- **Alpe du Lauzet** : possible mais il y a environ 20-30 min de marche pour rejoindre le parcours depuis la route de Briançon en direction du Lautaret. Parking au pont de l'Alpe.
- **Ventelon** : parking voiture hors parcours coté Chazelet.
- Dimanche, à **Besse**, au niveau du ravitaillement : parking en aval du ravitaillement.
- **Col Saint Georges** : possible, mais en accédant au col par la piste (non goudronnée) de Mizoën et non pas par la piste de Besse (parcours concurrents fermé à la circulation).





Accompagnateurs

HEURES & LIEUX DE PASSAGE DES COUREURS

SAMEDI 14 SEPTEMBRE

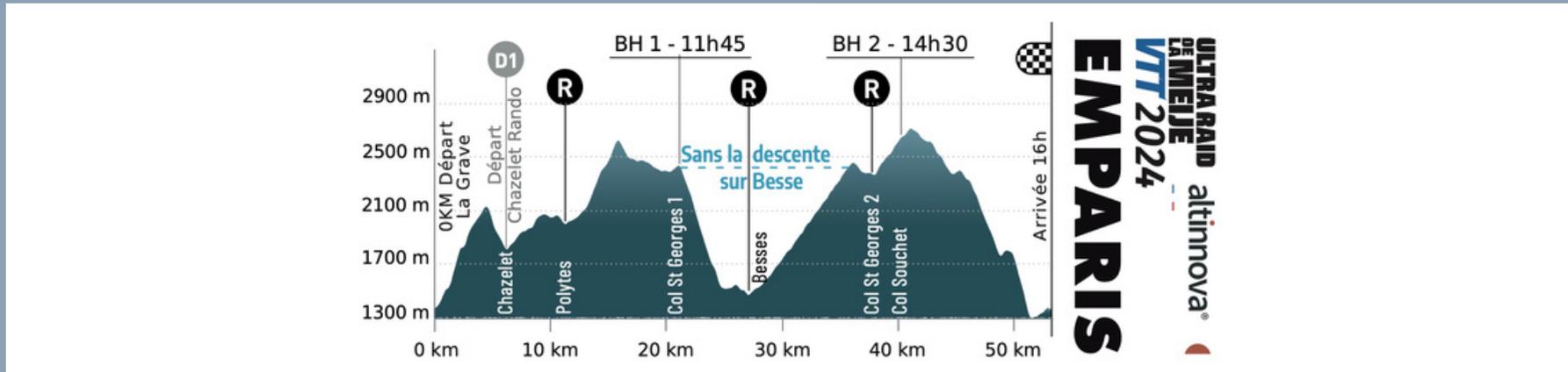
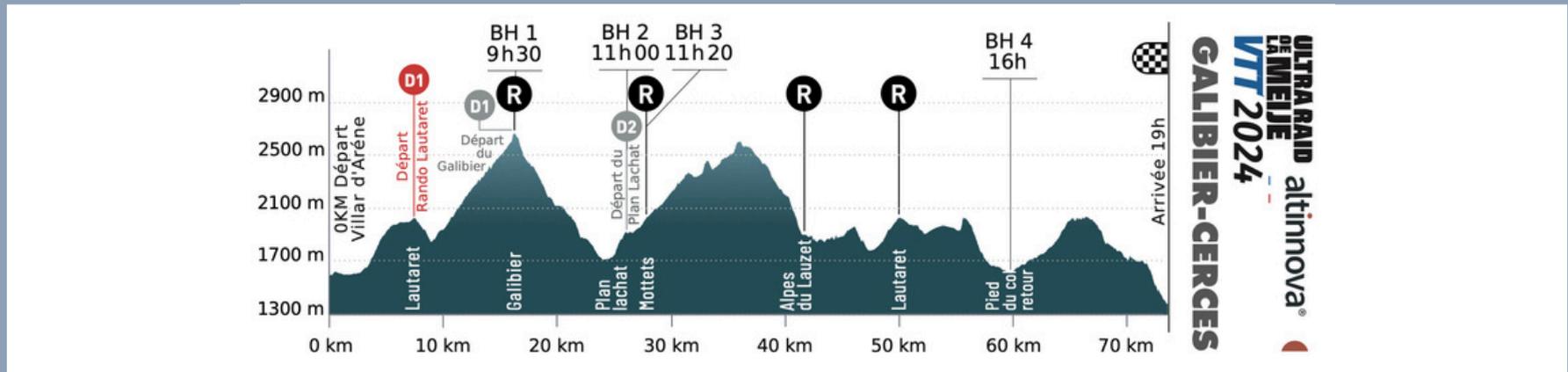
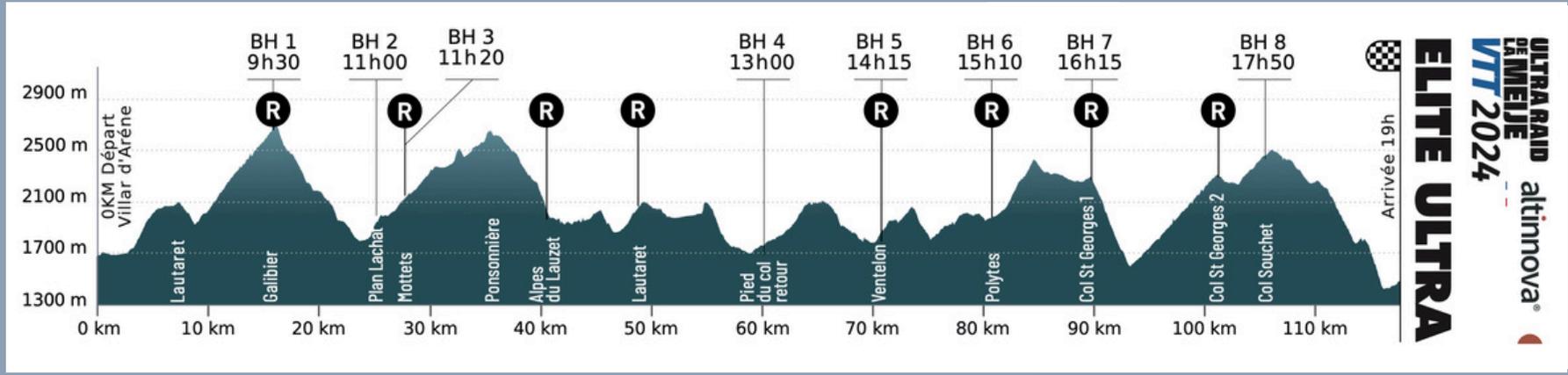
PASSAGE ESTIMÉ DES PREMIERS CONCURRENTS

- Col du Lautaret : 6h30
- Col du Galibier : 7h30
- Croisement route Plan Lachat : 7h45
- Alpe du Lauzet : 9h55
- Col du Lautaret (2e passage) : 10h25
- Pont d'Arsine ; 11h10
- Parking lac du Pontet : 11h25
- Ventelon (route des Clos) : 12h
- Le Chazelet : 15h20
- Arrivée (La Grave) : 11h30

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

PASSAGE ESTIMÉ DES PREMIERS CONCURRENTS

- Hameau des Terrasses (proche du Chazelet) : 8h
- Refuge du Pic du Mas de la Grave : 8h45
- Besse-en-Oisans : 9h45
- Le Chazelet : 10h50
- Arrivée (La Grave) : 10h55



Les épreuves

ELITE ULTRA



Samedi 14 septembre 2024
Départ : 5h56



Départ : Villar d'Arène
Arrivée : La Grave



8 ravitaillements



117 km et 5300 m D+



61 € du 01/03 au 31/03
70 € du 01/04 au 30/04
76 € du 01/05 au 30/06
90 € du 01/07 au 31/07



Briefing obligatoire
vendredi 13 septembre à 19h00
à la salle des fêtes de La Grave

ELITE ULTRA +



Samedi 14 septembre 2024
Départ : 6h00



Départ : Villar d'Arène
Arrivée : La Grave



8 ravitaillements



117 km et 5300 m D+



81 € du 01/03 au 31/03
86 € du 01/04 au 30/04
96 € du 01/05 au 30/06
110 € du 01/07 au 31/07



Briefing obligatoire
vendredi 13 septembre à 19h00
à la salle des fêtes de La Grave

ELITE ULTRA + 2 JOURS

Possibilité de bifurquer en cours d'épreuve pour diviser l'effort en deux étapes :

Etape 1 : 73 km et 3300 m D+

Etape 2 : 52 km et 2400 m D+ avec un départ le dimanche 15 septembre à 8h00 à La Grave

RAID ULTRA 2 JOURS



14 & 15 septembre 2024
Départs : 6h04 sam. / 8h04 dim.



Départ : Villar d'Arène (sam.) et
La Grave (dim.)
Arrivée : La Grave (sam. et dim.)



4 ravitaillements samedi
3 ravitaillements dimanche



73 km et 3300 m D+ (sam.)
52 km et 2400 m D+ (dim.)



77 € du 01/03 au 31/03
81 € du 01/04 au 30/04
91 € du 01/05 au 30/06
106 € du 01/07 au 31/07



Briefing obligatoire
Vendredi 13 septembre à 19h00
à la salle des fêtes de La Grave

RAID ULTRA SAMEDI 73 KM



Samedi 14 septembre 2024
Départ : 6h04



Départ : Villar d'Arène
Arrivée : La Grave



4 ravitaillements



73 km et 3300 m D+



55 € du 01/03 au 31/03
58 € du 01/04 au 30/04
65 € du 01/05 au 30/06
70 € du 01/07 au 31/07



Briefing obligatoire
Vendredi 13 septembre à 7h45
sur la ligne de départ

RAID ULTRA DIMANCHE 52 KM



Dimanche 15 septembre 2024
Départ : 8h04



Départ : La Grave
Arrivée : La Grave



3 ravitaillements



52 km et 2400 m D+



40 € du 01/03 au 31/03
42 € du 01/04 au 30/04
47 € du 01/05 au 30/06
50 € du 01/07 au 31/07



Briefing obligatoire
Dimanche 15 septembre à 7h45
sur la ligne de départ



RANDO ULTRA 2 JOURS



14 & 15 septembre 2024
Départ : variable selon la distance choisie



Départ : variable selon la distance choisie
Arrivées : La Grave (sam. & dim.)



4 ravitaillements (sam.)
3 ravitaillements (dim.)



73, 58 ou 48 km (sam.)
50, 46, 36 ou 31 km (dim.)



75 € du 01/03 au 31/03
79 € du 01/04 au 30/04
89 € du 01/05 au 30/06
101 € du 01/07 au 31/07



Briefing obligatoire
vendredi 13 septembre à 19h00
à la salle des fêtes de La Grave

RANDO GALIBIER LES CERCES 73 KM



Samedi 14 septembre 2024
Départ : 6h08



Départ : Villar d'Arène
Arrivée : La Grave



4 ravitaillements



73 km et 3300 m D+



52 € du 01/03 au 31/03
53 € du 01/04 au 30/04
59 € du 01/05 au 30/06
65 € du 01/07 au 31/07



Briefing obligatoire
vendredi 13 septembre à 19h00
à la salle des fêtes de La Grave

RANDO GALIBIER LES CERCES 58 KM



Samedi 14 septembre 2024
Départ : 9h00



Départ : col du Galibier
Arrivée : La Grave



3 ravitaillements



58 km et 2050 m D+



52 € du 01/03 au 31/03
53 € du 01/04 au 30/04
59 € du 01/05 au 30/06
65 € du 01/07 au 31/07



Briefing obligatoire
vendredi 13 septembre à 19h00
à la salle des fêtes de La Grave

RANDO GALIBIER LES CERCES 58 KM



Samedi 14 septembre 2024
Départ : 9h00



Départ : col du Galibier
Arrivée : La Grave



3 ravitaillements



58 km et 2050 m D+



52 € du 01/03 au 31/03
53 € du 01/04 au 30/04
59 € du 01/05 au 30/06
65 € du 01/07 au 31/07



Briefing obligatoire
vendredi 13 septembre à 19h00
à la salle des fêtes de La Grave

RANDO GALIBIER LES CERCES 48 KM



Samedi 14 septembre 2024
Départ : 9h30



Départ : Plan Lachat
Arrivée : La Grave



3 ravitaillements



48 km et 1800 m D+



52 € du 01/03 au 31/03
53 € du 01/04 au 30/04
59 € du 01/05 au 30/06
65 € du 01/07 au 31/07



Briefing obligatoire
vendredi 13 septembre à 19h00
à la salle des fêtes de La Grave

RANDO PLATEAU D'EMPARIS 50 KM



Dimanche 15 septembre 2024
Départ : 8h00



Départ : La Grave
Arrivée : La Grave



3 ravitaillements



52 km et 2400 m D+



37 € du 01/03 au 31/03
38 € du 01/04 au 30/04
40 € du 01/05 au 30/06
45 € du 01/07 au 31/07



Briefing obligatoire
dimanche 15 septembre
7h45 sur la ligne de départ





RANDO PLATEAU D'EMPARIS 46 KM



Dimanche 15 septembre 2024
Départ : 8h30



Départ : Le Chazelet
Arrivée : La Grave



3 ravitaillements



48 km et 1850 m D+



37 € du 01/03 au 31/03
38 € du 01/04 au 30/04
40 € du 01/05 au 30/06
45 € du 01/07 au 31/07



Briefing obligatoire
dimanche 15 septembre
7h45 à La Grave

RANDO PLATEAU D'EMPARIS 36 KM



Dimanche 15 septembre 2024
Départ : 8h00



Départ : La Grave
Arrivée : La Grave



2 ravitaillements



36 km et 1700 m D+



37 € du 01/03 au 31/03
38 € du 01/04 au 30/04
40 € du 01/05 au 30/06
45 € du 01/07 au 31/07



Briefing obligatoire
dimanche 15 septembre
7h45 à La Grave

PARTENAIRES

PARTENAIRE TITRE



PARTENAIRE MAJEUR



FOURNISSEURS PARTENAIRES



PARTENAIRES PRIVILÉGIÉS



PARTENAIRES LOCAUX OU ASSOCIATIFS



ILS NOUS SOUTIENNENT



BONNE COURSE !



Infos sur www.ultraraidlameije.fr

Actualités sur la page Facebook et le compte Instagram de l'événement