

The HOKA logo is positioned in the top right corner of the image. It features the brand name "HOKA" in a bold, white, sans-serif font, with a stylized white bird icon integrated into the letter "O". The background behind the logo is a clear blue sky.

**HOKA**

The UTMB logo is centered in the middle of the image. It consists of the letters "UTMB" in a large, white, sans-serif font. The letter "M" is uniquely designed with three parallel white diagonal lines running through its center. A registered trademark symbol (®) is located to the upper right of the letter "B". The logo is superimposed over a rocky, mountainous landscape.

**UTMB**®

The text "CONSIGLI PTL" is located below the UTMB logo. It is written in a white, sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to the upper right of the letter "L". The background is the same rocky terrain as the rest of the image.

**CONSIGLI PTL**®



## NAVIGAZIONE

« Sapere navigare » è uno degli elementi essenziali che permette di finire la Petite Trotte à Léon senza perdere tempo a causa di esitazioni o peggio di errori d'itinerario.

Se alcuni privilegiati potranno fare delle ricognizioni che faciliteranno loro lo svolgimento della gara, per la maggior parte di voi sarà una scoperta (stiamo pensando a chi non ha nessuna esperienza delle Alpi e che spesso viene da molto lontano). In realtà, queste righe sono specialmente per loro.

Avrai a tua disposizione i seguenti mezzi:

- Il GPS
- La cartina
- La bussola e l'altimetro
- La guida
- La segnaletica

### IL GPS

Fa parte del materiale obbligatorio e deve potere accettare al meno 20 tracce di minimo 5000 punti ognuna. A meno di disporre di un sistema di ricarica con pannello solare idoneo o più batterie ausiliarie a grande potenza, sono da evitare apparecchi con batterie ricaricabili.

Consigliamo i GPS di Garmin : Montana, Oregon, GPSMAP, tutti con altimetro barometrico e compasso 3D. È utile ma non indispensabile avere le cartine del percorso, scaricabili sul proprio GPS (vedi [www.garmin.com](http://www.garmin.com)).

Se la maggior parte delle volte queste cartine aiutano, in diretta sullo schermo del GPS, possono indurre in errore, dando una visione ridotta della topografia. In nessun caso devono sostituire le cartine cartacee in formato A4 fornite dall'Organizzazione (coloro che vogliono studiare in modo approfondito il terreno, possono acquistare le cartine dell'Institut Géographique National per la Francia, dell'Office Fédéral de Topographie per la Svizzera e dell'Escursionista per l'Italia).

Oggi, numerosi smartphones hanno la funzione GPS. Chi vuole usarli dovrà assolutamente studiare i problemi legati all'integrazione dei file GPX in questo tipo di apparecchio. In tutti casi, la PTL® necessita l'uso di un apparecchio apposito per le escursioni. Sconsigliamo dunque l'uso di smartphones.

Per navigare con un GPS, la cosa più semplice è usare la funzione « dove andare ? » (vedi sugli apparecchi Garmin), che permette di utilizzare il GPS più o meno come quello della macchina.

Devi assolutamente scaricare PRIMA, sul tuo GPS, le tracce fornite dall'Organizzazione (files .gpx), nella rubrica stabilita dal produttore (vedi libretto istruzioni).

Entrando nella funzione «dove andare», l'apparecchio chiede di selezionare la traccia desiderata, che compare allora sullo schermo ... a condizione di essere a prossimità immediata della traccia. Se la traccia non appare, si deve usare lo zoom « - » per ingrandire la zona fino a che la traccia compaia. La scala indicata sullo schermo permette di vedere a che distanza ti trovi dalla traccia.

Quando si è fermi, non è sempre facile sapere dove dirigersi. Ma non appena si avanza di qualche metro, il cursore che indica la tua posizione, si sposta sullo schermo GPS e puoi allora situarti rispetto alla traccia e sapere quale direzione prendere per avvicinarti e seguirla al meglio.

Il tuo GPS è anche un mezzo essenziale per orientarti sul terreno con l'aiuto della cartina. In effetti, solo la cartina ti dà una visione globale che ti permette di capire dove sei e dove devi andare, ma non è sempre facile conoscere la posizione esatta sulla cartina. Il GPS è estremamente utile per questo.

Prima della partenza, devi parametrare il tuo GPS :

- In modo che ti indichi la tua posizione secondo il formato UTM UPS / WGS84.
- In modo che la tua posizione compaia facilmente sul tuo apparecchio. Sui Garmin, puoi, ad esempio, programmare uno dei campi dello schermo « Calcolatore di viaggi », selezionando il valore « Posizione (selezionata)».

La norma UTM WGS84, molto usata in montagna, corrisponde ad un reticolo kilometrico stampato sulle cartine.

Lo schema seguente indica come procedere.



Non è necessario lasciare acceso in permanenza il tuo GPS, a meno che tu voglia registrare la totalità del percorso sotto forma di una nuova traccia. In realtà, su alcuni tratti del percorso dove la navigazione è più facile non ne avrai bisogno; questo ti permette di economizzare le batterie. Ma non appena sorge un dubbio sulla tua posizione, accendilo.

Se tuttavia vuoi registrare la totalità della tua traccia, accertati di disporre dell'energia necessaria per tutta la durata della PTL® (un carico di pile alcaline dura solo 8 ore circa) e sappi che numerosi GPS non registrano le tracce oltre i 100 chilometri (è possibile recuperarle nel dossier « archivi » degli apparecchi Garmin ; da verificare per le altre marche). Pensa dunque di registrare sistematicamente la tua traccia prima di avere raggiunto la soglia faticosa dei 100 chilometri.

Su una gara di lunga distanza come la PTL®, l'alimentazione in energia del GPS è assolutamente cruciale. Da privilegiare le pile in litio, oggi assai usate (si trovano anche in alcuni ipermercati). Sono più leggere e durano di più di quelle alcaline, in compenso si scaricano di botto e completamente.

Attenzione : non buttare mai le pile usate per terra, depositale negli appositi contenitori.

Attenzione : i GPS destinati alla corsa podistica ed alle escursioni non sono completamente affidabili e hanno un margine di imprecisione che tende ad aumentare, in particolare nei sottoboschi e nelle zone incassate. Inoltre, possono avere dei guasti ; in questo caso la bussola e l'altimetro associati alla cartina sono gli unici mezzi che ti permetteranno di cavartela e di evitare chilometri inutili.

## LA CARTINA

L'esperienza delle edizioni precedenti della PTL® ha evidenziato i rischi legati all'affidarsi completamente al GPS e dunque la necessità di essere sempre in grado di seguire la propria progressione sulla cartina.

La traccia GPS è trascritta sulle cartine in scala 1/25.000, fornite dall'Organizzazione in formato A4.

Se le cartine fornite sono sufficienti per il buon svolgimento della gara, non possono soddisfare coloro che vogliono uno studio approfondito del terreno, prima di affrontare quest'avventura. Dovranno comprare delle cartine cartacee dell'insieme del percorso.

Sul tuo pc, ti consigliamo il sito [tracedetrail.com](http://tracedetrail.com). Le cartine numeriche francesi e svizzere per PC e MAC sono scaricabili da [www.bayo.com](http://www.bayo.com) e [www.swisstopo.com](http://www.swisstopo.com).

## LA BUSSOLA E L'ALTIMETRO

In caso di guasto del GPS, l'altimetro e la bussola sono il solo mezzo che ti permettono di orientarti sul terreno. Oggi, numerosi orologi e GPS offrono queste funzioni, evitandoti il peso di due altri apparecchi.

### Altimetro :

L'altimetro è un mezzo utile per progredire (quanto sono salito ? Sono ancora lontano dalla cima?) ma anche necessario per orientarsi sul terreno. Ad esempio, la lettura in « 2D » di una cartina cartacea non permette sempre di sapere con precisione dove ti trovi o dove devi andare. L'altimetro ti fornisce un'indicazione precisa, che ti permette di cercare sulla cartina (seguendo le curve di livello, cercando le indicazioni sulla quota) i luoghi la cui altitudine è identica a quella in cui ti trovi.

### Bussola :

**Definizione :** l'azimut è l'angolo orizzontale, espresso in gradi, tra la direzione di un punto preciso ed il nord. Indica la direzione da seguire.

**Avvertimento :** una bussola elettronica (come quella di un orologio o di un GPS) deve essere tarata. Questa operazione, che devi fare tu prima di partire, è molto semplice ed assolutamente indispensabile.

L'utilizzo più semplice e più comune di una bussola consiste nel seguire una direzione, ossia un azimut.

Per questo, bisogna conoscere l'azimut e seguirlo.

1) Conoscere l'azimut :

Appoggiare la bussola sulla cartina e mantenerli entrambi in posizione orizzontale. Fai coincidere il nord della cartina a quello della bussola. Poi, senza muovere la cartina, fai girare la bussola e allineala con la direzione da seguire sulla cartina. La bussola ti indica allora l'azimut da seguire.

2) Seguire l'azimut

Se è possibile, mira un punto nella direzione indicata dalla bussola, poi dirigiti verso questo punto. Mentre cammini, controlla regolarmente sulla bussola che stai seguendo l'azimut giusto. In caso di cattiva visibilità (notte, nebbia), cammina seguendo sempre l'azimut indicato dalla bussola.

Nota : alcuni apparecchi permettono di « fissare » l'azimut. Così, basta seguire la freccia della bussola.

## LA TRACCIA GPS

La traccia della PTL® è fornita sotto forma di file GPX « track ». La traccia è disponibile in diversi file contenenti ognuno un segmento del percorso o una delle sezioni sostitutive.

Gli si associa un file GPX con i waypoints menzionati nella guida fornita dall'Organizzazione (questi indicano dei punti specifici, tipo i passi, le località e gli incroci che implicano un cambiamento di direzione).

## LA GUIDA

La guida fornita dall'Organizzazione segue il percorso precisando le altitudini di ogni waypoint, gli intervalli tra ognuno di loro e l'accumularsi delle distanze. Le indicazioni sui cambiamenti di direzione, sulle difficoltà da superare e le misure da adottare per la sicurezza sono sistematicamente comunicate. La guida è tradotta in 5 lingue (francese, inglese, spagnolo, italiano e tedesco).

## IL CHIP

Ogni squadra ha un chip-emettitore fornito dall'Organizzazione. Questo trasmette la posizione delle squadre via una rete GSM esistente. Gli emettitori verranno forniti al momento della distribuzione dei pettorali, non necessiteranno nessun intervento da parte dei concorrenti, ma dovranno essere posizionati sulla parte alta dello zaino o sulla spalla, indirizzati verso l'alto. Attenzione, questi emettitori GPS non sostituiscono in nessun caso il GPS del materiale obbligatorio.

## EQUIPAGGIAMENTO ED INDUMENTI

Ci riferiamo al materiale obbligatorio elencato nel regolamento della gara.

A fine agosto è raro che faccia bello per una settimana intera; è dunque necessario prepararsi tanto fisicamente quanto moralmente ad affrontare l'eventuale brutto tempo. Nel 2012, in alcune parti del percorso a 2500 m, la quantità di neve caduta raggiungeva i 60 cm. Ciò fa capire che bisogna assolutamente prevedere vestiti tecnici, caldi, leggeri e che asciugano rapidamente (durante la stagione estiva, è preferibile vestirsi a cipolla con tanti strati, piuttosto che indossare un solo indumento caldo). Anche la scelta delle calze deve essere particolarmente scrupolosa. È necessario prevedere nello zaino gara indumenti di ricambio dello stesso tipo. Sono raccomandate scarpe da trail adatte alla corsa su sassi e rocce. Possono essere eventualmente usate scarpe per la cosiddetta marcia d'approccio, oggi vendute dalla maggior parte delle grandi marche di outdoor; poco indicate per la corsa podistica su terreno piatto, sono invece ottime per i terreni accidentati. Chi fosse tentato da scarpe in Gore Tex, deve sapere che sono perfette in caso di deboli precipitazioni; ma quando si attraversano ruscelli o quando piove molto forte si impregnano completamente d'acqua e sono molto meno efficaci.

La tenda obbligatoria per ogni squadra deve permettere un eventuale bivacco improvvisato e servire da riparo in caso di emergenza o incidente, in attesa dei soccorsi. Da privilegiare tende leggere. Su Google, inserendo « riparo per bivacco », si trovano numerosi modelli, leggeri ed a buon mercato, adatti a questo tipo di situazione.

In allegato al regolamento della gara, è menzionato un elenco esauriente di medicinali e bende. Ovviamente, non tutti sono necessari; sono da prevedere qualche analgesico, antidissenteria ed una trousse di primo soccorso (per fiacche, ferite superficiali, ecc).

## ALIMENTAZIONE

I punti ristoro sono elencati nel road-book fornito dall'Organizzazione. Possono distare trenta/quaranta km l'uno dall'altro; le squadre devono dunque avere preferibilmente viveri energetici e facilmente assimilabili, scelti tra quelli usati abitualmente, per evitare eventuali problemi gastrointestinali. L'approvvigionamento d'acqua è particolarmente importante: la maggior parte delle fonti e corsi d'acqua che si incontrano sul percorso sono potabili; non è dunque necessario filtrare o aggiungere disinfettanti all'acqua (pastiglie « micropure » e filtri « Katadyn »). In compenso, attenzione all'acqua dei ruscelli che scorrono vicino agli alpeggi, dove pascolano bovini ed ovini. Ogni volta che è necessario, la Guida segnala "ultimo punto d'acqua prima di ...".

## GESTIONE DELLA GARA

È importante adottare un ritmo di progressione a seconda della distanza e delle difficoltà, senza dimenticare, nella tabella di marcia, le soste per mangiare, bere e riposarsi. Idealmente, è meglio prevedere il proprio tempo di gara dopo avere studiato in modo dettagliato il percorso e le sue difficoltà, indicate nella Guida e nelle cartine fornite dall'Organizzazione, evitando così di procedere di notte su tratti difficili.

Per non sbagliare itinerario e non perdere tempo, la tattica migliore consiste nel fare andare avanti il membro della squadra con il dispositivo GPS, seguito dal secondo che verifica le indicazioni sulla Guida ed infine il terzo che segue la progressione sulla cartina e, se possibile, controlla le distanze percorse, con un secondo GPS (per le squadre di due, il secondo controlla sia la cartina che il GPS).

## SICUREZZA

Pur sapendo che il rischio zero non esiste, questo promemoria ha lo scopo di trattare tutti gli aspetti relativi alla sicurezza per limitare il più possibile eventuali rischi.

La PTL® è una gara lunga, in squadre autonome, che si svolge in un ambiente con condizioni a volte molto difficili.

Parliamo dunque, dei principi e regole di sicurezza per questo tipo di gara:

- la sicurezza personale
- la sicurezza di competenza dell'Organizzazione
- la sicurezza legata alle condizioni ambientali

### SICUREZZA PERSONALE

In qualsiasi circostanza, la squadra è indissociabile e deve sempre rispettare lo spirito di gruppo.

- Mai abbandonare un membro della squadra: in caso di problema, accompagnarlo al punto di controllo o punto ristoro più vicino, oppure, se non è possibile, telefonare al PC Gara, conformandosi alle sue direttive. Protocollo con il PC : indicare le coordinate GPS, il numero di pettorale, il motivo della chiamata e rispondere alle domande.

Solo in caso di estrema urgenza o difficoltà a chiamare il PC, telefonare direttamente al 112 in Francia, al 118 in Italia ed al 144 in Svizzera.

- Mantenere la calma in tutte le situazioni per evitare un ulteriore incidente.
- Portare soccorso a qualsiasi squadra in difficoltà ed aiutarla se il PC lo chiede.
- Conoscere e sapere mettere in pratica le nozioni elementari di pronto soccorso (posizione di sicurezza, massaggio cardiaco, respirazione artificiale, fasciature, ecc) in mancanza di un brevetto di soccorso.
- Per il pronto intervento, usare la trousse di soccorso obbligatoria che ogni squadra deve avere (il suo contenuto è suggerito nell'elenco del materiale obbligatorio).
- Avere sempre almeno un telefono carico ed in funzione.
- Avere sempre pile e batterie di scorta per il cellulare, il GPS e la frontale.
- Avere tutto il materiale obbligatorio richiesto dall'Organizzazione per garantire la sicurezza personale. In particolare, munirsi di ramponi, se richiesto.
- Avere sempre una riserva d'acqua.
- Sapere usare bussola, cartina ed altimetro in caso di guasto del GPS.
- Essere pronti ad affrontare condizioni meteorologiche difficili: vento forte, pioggia, temporali, neve, caldo, freddo ...
- Sapere valutare le proprie capacità fisiche e conoscenze tecniche ed essere sempre attenti/vigili.
- Sapere rinunciare quando è necessario.
- Ottenere l'avallo del PC Gara per qualsiasi iniziativa.
- Essere ancora più prudenti durante la notte.
- Non esitare ad usare i bastoncini o aiutarsi con le corde fisse in un passaggio particolarmente difficile.
- Obbedire se l'Organizzazione chiede di fermarsi.
- In caso di dubbio su un sentiero, fermarsi e studiare la situazione. Mai continuare nell'incertezza; piuttosto tornare indietro fino al waypoint precedente.
- Rispettare il codice stradale e rendersi sempre visibili di notte sulle strade carrozzabili.

## SICUREZZA DI COMPETENZA DELL'ORGANIZZAZIONE

L'organigramma della sicurezza ed assistenza messo in opera dall'Organizzazione è il seguente:

- un Comitato di Gara, incaricato di decisioni determinanti e senza appello, riguardanti lo svolgimento della gara, in particolare in materia di sicurezza. Solo il Comitato può interrompere una gara.
- un PC Gara incaricato dei rapporti con i volontari sul terreno, i concorrenti ed il Comitato di Gara.
- i volontari sul terreno (con un responsabile) incaricati del buon svolgimento di situazioni in loco e di realizzare le direttive del Comitato di pilotaggio via il PC Gara.
- i professionisti della montagna e volontari con esperienza incaricati di garantire la sicurezza nei passaggi tecnici (assistenza e/o corde fisse per facilitare la progressione).

L'Organizzazione s'informa quotidianamente sulle condizioni meteorologiche e le trasmette al PC ed ai volontari sul terreno.

- prima della partenza, durante il briefing, verranno ricordati i punti essenziali da non dimenticare mai, tra cui il meteo a breve termine (prestare sempre molta attenzione alle condizioni meteorologiche).
- durante la gara, in caso di grandi difficoltà (es: condizioni meteorologiche pessime), il Comitato di Gara può decidere di cambiare percorso. I volontari presenti sul terreno se ne occuperanno.

Ogni squadra ha un chip di controllo in contatto permanente con il PC.

In caso di disfunzione del chip o di allontanamento significativo dal percorso, il PC contatta direttamente la squadra via telefono, dando le istruzioni adeguate.

## SICUREZZA LEGATA ALLE CONDIZIONI AMBIENTALI

Gli incidenti sono proporzionalmente più gravi e frequenti in media montagna, a causa della mancanza di attenzione e della minor concentrazione.

- bisogna essere sempre pronti ad affrontare condizioni climatiche difficili ed improvvise: temporali, nebbia, freddo, caldo, vento ... In questi casi, conformarsi alle direttive dell'Organizzazione che potrebbe addirittura chiedervi di procedere in gruppo con altre squadre.

- essere particolarmente attenti:

- su pendii ripidi o pietraie per non provocare cadute di sassi
- su pendii erbosi, soprattutto in discesa
- su pendii nevosi, sapere usare i ramponi e non lasciarsi mai scivolare (prudenza sui ponti di neve fragili che ricoprono torrenti o pietraie).
- su crinali ripidi, attenzione a non inciampare su sassi o ceppi. Ogni caduta potrebbe avere conseguenze gravi.
- quando si attraversa un torrente, attenzione alla corrente ed ai sassi scivolosi.

- studiare attentamente il paesaggio per conoscerne tutti i particolari ed anticipare le incertezze legate all'ambiente.

- rispettare l'attraversamento degli alpeggi (recinti da richiudere), non fidarsi di alcuni animali (cani e bovini), attenzione a non disturbarli né provarli.

- non prendere scorciatoie, nuociono all'ambiente e possono essere pericolose con brutto tempo.

## AMBIENTE & COMPORTAMENTO

La PTL® è una vera avventura in mezzo alla natura, la cui parola d'ordine è il rispetto !

- Rispetto della natura: lasciare meno tracce possibili:

- Usare i sentieri, non tagliarli per non provocare l'erosione negli ambienti fragili e causare danni a volte irreversibili.

- Non lasciare niente per terra:

. imballaggi (plastiche, gel, lattine, pile, ecc);

. usare le toilettes esistenti; l'Organizzazione fornisce dei sacchetti di plastica per la carta igienica ed i fazzoletti sporchi da buttare nelle apposite pattumiere.

- Rispetto degli abitanti, degli escursionisti e degli animali:

- Pastori, guardiani di rifugi, contadini, autoctoni ed escursionisti: durante le ricognizioni o durante la PTL®, la buona educazione ed il senso civico sono d'obbligo. (es: di notte, nessun rumore vicino ai rifugi, il riposo è indispensabile per tutti.)

- Animali: sono sul loro territorio ! Non disturbarli: il rumore, i bastoncini, le frontali possono spaventarli. Cerca di spegnere la frontale quando attraversi i recinti e non dimenticare di richiuderli quando esci !

- Rispetto della squadra: sei parte di una squadra, dunque rimani con i tuoi compagni ! In gara, la forza della vostra amicizia si rivela ed i caratteri di ognuno si accentuano.

- Rispetto dei concorrenti: non è una gara, è la PTL® ! Tutte le squadre vogliono essere « finisher PTL® » ! Aiutatevi l'un l'altro, ne sarete orgogliosi.

- Rispetto di sé stessi: vai oltre i tuoi limiti senza però metterti in pericolo, la tua salute fisica e morale è una priorità.

- Rispetto dei volontari: hanno tutti lo stesso scopo: aiutarti a finire ed anche evitare che tu ti faccia male ... Se un volontario ti chiede di fermarti per ragioni mediche, di sicurezza o di barriere orarie, applica il regolamento che tu hai accettato iscrivendoti alla gara.

- Rispetto dei guardiani dei rifugi: durante le ricognizioni e durante la gara, avvisa i rifugi del tuo passaggio. Al tuo arrivo, deposita il materiale negli appositi scaffali, toglie le scarpe ... ti aspettano delle pantofole o ciabatte, approfittane per rilassare i piedi stanchi !

Per saperne di più, puoi consultare le pagine sull'Eco responsabilità en [www.utmbmontblanc.com](http://www.utmbmontblanc.com).