

PTL® 2024

MODULO DI AUTO-VALUTAZIONE

NOME DELLA SQUADRA

		1	2	3
PARTECIPANTI	Cognome			
	Nome			
	Sesso			
	Età			
	Nazionalità			
	Luogo di residenza			

LA PTL®

La PTL® è una gara che si svolge in media ed alta montagna, in autonomia, **senza assistenza**, su una distanza di 300km e 25000m di D+, da percorrere in 152:30 ore, in squadre di 2 o 3 persone indissociabili. Comporta dei passaggi tecnici difficili e rischiosi: pendii ripidi, fuori traccia, frane, nevali ecc. Il percorso non è segnato. I concorrenti devono sapere come affrontare questo ambiente e conoscere le tecniche di orientamento. Devono anche essere pronti a combattere il freddo, il caldo, la nebbia, la pioggia, la neve, ecc, gestire la mancanza di sonno e l'alimentazione, essere solidali con i membri della squadra e con gli altri e dare una mano a chi ne ha bisogno.

Sono consapevole delle specificità di questa gara	Si	No	Si	No	Si	No
Confermo di aver acquisito, prima dell'evento, una capacità di autonomia personale in montagna che consente di gestire i problemi legati a questo tipo di gara	Si	No	Si	No	Si	No
Sono consapevole che la gara si svolge senza assistenza esterna, tranne quella fornita dall'organizzazione presso i rifugi e le basi vita	Si	No	Si	No	Si	No
Ho letto attentamente il regolamento di questa gara	Si	No	Si	No	Si	No
Ho visto il film della PTL® 2023 fino alla fine (visualizzabile qui)	Si	No	Si	No	Si	No

COMUNICAZIONE

Avere la capacità di interagire con l'organizzazione durante l'evento (PC corsa, volontari sul campo, soccorso....) è essenziale per garantire la sicurezza dei partecipanti.

Per questo motivo è obbligatorio che almeno due membri del team parli correntemente il francese, l'inglese o l'italiano (le lingue dell'organizzazione). Un buon livello di espressione e comprensione, anche al telefono, è richiesto e sarà verificato al momento della distribuzione dei pettorali. Il Comitato PTL® si riserva il diritto di rifiutare la partenza di una squadra se ritiene che questa condizione non sia soddisfatta.

Parlo correntemente almeno una delle 3 lingue dell'organizzazione (francese, inglese, italiano, italiano)

Si

No

Si

No

Si

No

Sono consapevole che le squadre che non hanno un livello sufficiente per comunicare con l'organizzazione nelle 3 lingue indicate (francese, inglese, italiano) saranno escluse dalla gara, senza rimborso della quota di iscrizione

Si

No

Si

No

Si

No

COMPETENZE RICHIESTE

1

2

3

Conoscenze

Conosco i rischi e pericoli delle escursioni in montagna, in particolare quelli legati alle difficoltà tecniche, all'alta quota e alle condizioni meteorologiche.

Conosco i rischi e pericoli delle escursioni su ghiacciaio.

Ho i riflessi giusti in caso di incidente in montagna.

Conosco le tecniche per muoversi in terreni esposti che richiedono l'uso di attrezzature di sicurezza (casco, imbrago, longe, ...)

Sono consapevole che durante l'intera gara il trasporto di attrezzature di sicurezza e abbigliamento adeguato è indispensabile per la mia sicurezza

Sono consapevole che il deterioramento del mio potenziale fisico e psicologico (privazione del sonno, lesioni, ...) aumenta sensibilmente i rischi di cadute lungo l'intero percorso

Sono a mio agio con l'uso di un [dispositivo GPS](#)

Primo Soccorso

Conosco i comportamenti da adottare in caso di incidente in montagna (come dare l'allarme o mettere in sicurezza ed al riparo il ferito, ...)

Conosco le tecniche di primo soccorso in montagna e so come utilizzare il materiale nel mio kit di primo soccorso

Sono consapevole che l'accesso ai soccorsi in montagna può essere complicato e che i tempi per la mia evacuazione possono essere lunghi

COMPETENZE RICHIESTE

1

2

3

Esperienze

Mi oriento facilmente con un GPS, di giorno, di notte e/o con la nebbia.

Mi oriento facilmente con cartina e bussola, di giorno, di notte e/o con la nebbia.

Cammino senza problemi con i ramponi su ghiacciai o nevai.

Sono a mio agio su tratti verticali e/o su creste ripide.

Sono a mio agio su passaggi attrezzati (corde fisse, scalette, passamano, ecc.)

Mi muovo facilmente su tratti fuori sentiero e/o su pietraie.

Buone maniere e rispetto del prossimo e della natura

Rispetto la flora e la fauna alpina.

Rispetto gli abitanti, gli allevatori, i gestori dei rifugi, gli escursionisti e i volontari dell'evento

Non butto niente per terra (carte, rifiuti...)

Conosco le regole da seguire in presenza di cani da guardiania

L'organizzazione sarà presente in alcune parti difficili del percorso, soprattutto il primo giorno dell'evento. Le squadre giudicate di basso livello tecnico e non in linea con l'esperienza indicata nel modulo di autovalutazione saranno escluse dall'evento dopo essere state messe in sicurezza. Questa esclusione non comporterà alcun rimborso della quota di iscrizione da parte dell'organizzazione.

Sono a conoscenza del fatto che le squadre che hanno difficoltà tecniche nelle sezioni difficili saranno escluse dall'evento una volta messe in sicurezza.

Si

No

Si

No

Si

No

CURRICULUM

1

2

3

PTL®

Si

No

Si

No

Si

No

Anno

Trail Ultra-Endurance

(UTMB®, Tor des Géants, Diagonale des Fous...)

Quanto corri ?

Precisare

Professionista della montagna

(guida alpina, accompagnatore di media montagna...)

Si

No

Si

No

Si

No

Titolo :

Escursioni a piedi o con gli sci

(ex TMB - Haute Route...)

Quanto corri ?

Precisare

Alpinismo

Quanto corri ?

Precisare

Gare d'orientamento, raid multisport, altro

Precisare

MOTIVAZIONE COLLETTIVA

Accettiamo, senza riserve, i criteri di selezione richiesti. Garantiamo la veridicità delle informazioni trasmesse e ci impegniamo a rispettare le decisioni dell'Organizzazione riguardo alla scelta dei candidati.

Firma (nome e cognome)