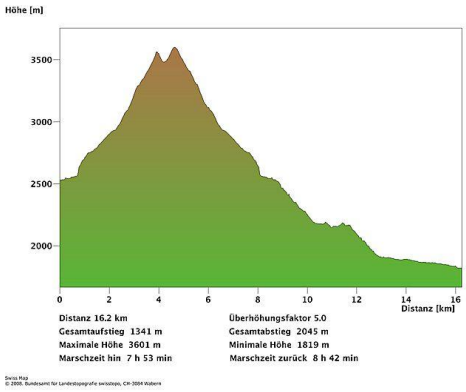


INVIATO DA
jsschinznach

ON
07/11/2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Calcolo del tempo di marcia e tabella dei tempi di marcia



Il fulcro della pianificazione di un'escursione è il calcolo dei tempi di percorrenza. È solo grazie a questo che le escursioni diventano pianificabili.

In linea di massima vale la regola: calcolare è utile, provare è meglio. Soprattutto nei percorsi su terreni sconosciuti è indispensabile effettuare una ricognizione per verificare i tempi di percorrenza calcolati.

Lettura dei dati dalla mappa

Prima di poter calcolare il tempo di percorrenza a piedi, è necessario leggere i dati necessari dalla mappa. In alternativa, è possibile utilizzare uno strumento software (vedere la sezione "Strumento software").

Distanza orizzontale

La distanza orizzontale può essere determinata dalla mappa in diversi modi:

- Stendere un filo lungo il percorso e misurarlo (da teso)
- Segnare i segmenti dell'escursione sul bordo di un foglio di carta e poi misurarli
- Tracciare il percorso con un calibro da mappa e poi leggere il valore misurato
- Misurare il percorso su Google Earth utilizzando la funzione «Sentiero» (svantaggio: il percorso deve essere individuabile sull'immagine satellitare)

Dislivello

Nella maggior parte dei casi, i punti di riferimento più importanti sulla mappa sono già contrassegnati con i dati altimetrici. In alternativa, i dislivelli possono essere determinati utilizzando le curve di livello e l'equidistanza. Nota: l'equidistanza sulle mappe in scala 1:25.000 è di 10 m in terreno pianeggiante, ma di 20 m in montagna!

Calcolo del tempo di marcia

Il tempo di marcia viene determinato in base alla velocità di marcia e ai Lkm (chilometri di prestazione).

Per determinare la velocità di marcia occorre tenere conto di numerosi fattori:

- Età e forma fisica dei partecipanti
- Il carico dei bagagli
- Dimensione del gruppo
- Durata e frequenza delle pause
- Distanza da percorrere
- Condizioni meteorologiche, temperatura
- Ora del giorno
- Benessere dei partecipanti

In genere, la velocità di marcia nei gruppi varia tra i 4 e i 5 Lkm/h.

I chilometri di prestazione vengono calcolati in base alla distanza orizzontale, al dislivello in salita e alla discesa ripida. Si applica quanto segue:

1 Lkm = 1 km di distanza orizzontale = 100 hm di salita = 150 hm di discesa ripida (>20%, ovvero più di 20 hm su una distanza orizzontale di 100 metri)

Esempio di calcolo:

Un'escursione ad anello copre 7,2 km di distanza orizzontale, 350 hm di salita e 50 hm di discesa ripida. Il gruppo cammina a una velocità di 4,5 Lkm/h. Quanto dura il percorso (escluse le pause)?

Distanza totale = 7,2 Lkm (orizzontale) + 3,5 Lkm (salita) + 0,3 Lkm (discesa) **= 11 Lkm**

Tempo di percorrenza = Distanza totale : Velocità = 11 Lkm : 4,5 Lkm/h = 2,44 h = 2 h 26 min

Pause

Durante un'escursione è assolutamente fondamentale fare pause regolari. Tuttavia, non bisogna farne troppe, altrimenti non si procederà alla velocità desiderata e l'escursione si protrarrà troppo a lungo.

Una buona regola generale è quella di fare una pausa di 10 minuti dopo 50 minuti di cammino. Soprattutto con i partecipanti più anziani, è bene comunicarlo prima dell'inizio dell'escursione. Questo aiuta a evitare lamentele, poiché il programma è chiaramente definito. Inoltre, le escursioni più lunghe prevedono pause più lunghe, come ad esempio la pausa pranzo.

Tabella dei tempi di percorrenza

Quando si pianifica un'escursione, è opportuno calcolare il tempo di percorrenza per ogni tratto del percorso. Questi valori possono poi essere inseriti in una tabella dei tempi di percorrenza, fornendo così un programma chiaro che includa i tempi parziali per l'intera escursione.

Il modo più semplice per creare una tabella di questo tipo è utilizzare il modello Excel di Youth+Sport. È sufficiente inserire in questa tabella le distanze orizzontali tra i punti di riferimento, le loro altitudini e la velocità di marcia. Il resto viene calcolato automaticamente. È inoltre possibile inserire i tempi di pausa. Anche il profilo del percorso viene generato automaticamente.
Le istruzioni e un esempio sono inclusi nelle schede del file Excel

Nota: il modello J+S non tiene conto delle pendenze ripide!

Orario delle marce di “Youth + Sports”

Strumento software

L'Ufficio federale di topografia, swisstopo, offre già da tempo il software Swiss Map. Questo software è pensato per pianificare escursioni.

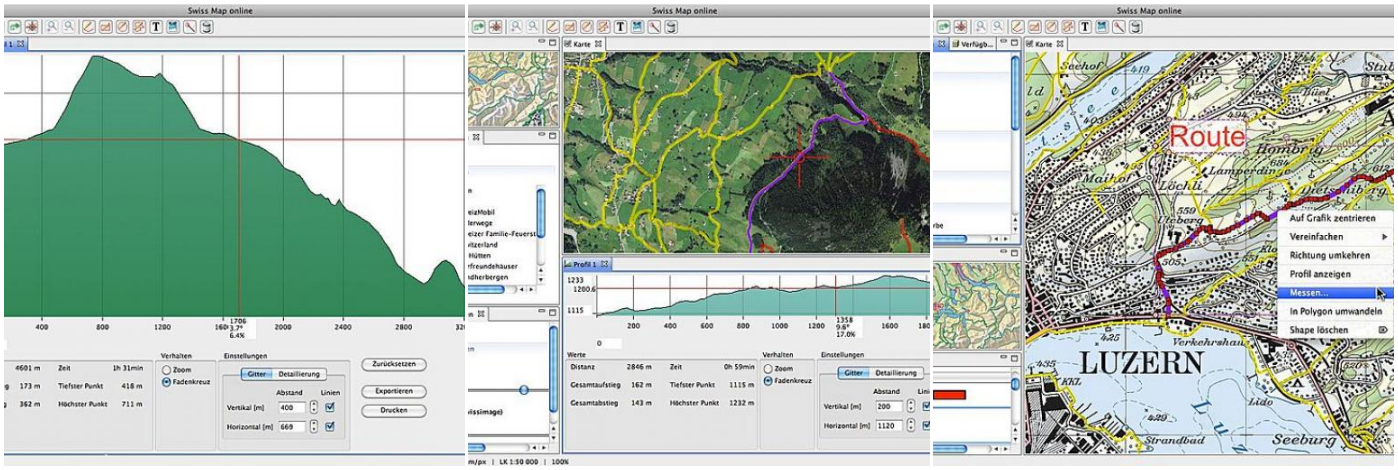
Nelle versioni precedenti al giugno 2011, tutti i dati cartografici erano memorizzati localmente sul computer. Da allora, il prodotto si chiama Swiss Map Online e recupera i dati cartografici direttamente da Internet. Il vantaggio è che i dati cartografici sono sempre aggiornati. Il software costa 49 CHF per il primo anno e 29 CHF per ogni anno successivo.

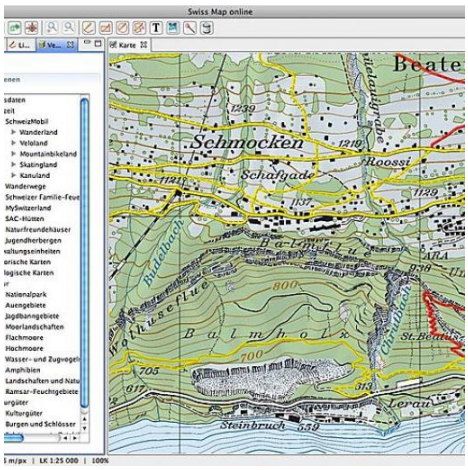
La maggior parte dei sentieri escursionistici è già memorizzata nel software e può essere collegata con pochi semplici clic. In alternativa, è possibile tracciare il proprio percorso. Una volta creato il percorso escursionistico, è possibile visualizzare la distanza orizzontale, il dislivello in salita, quello in discesa, il tempo di percorrenza calcolato (anche se la velocità di marcia non è specificata) e un profilo dettagliato del percorso (vedi immagine di copertina).

I percorsi escursionistici registrati possono essere salvati come file .xol (file di sovrapposizione) e recuperati in qualsiasi momento.

Questo strumento non sostituisce la tabella dei tempi di percorrenza. Semplicemente, facilita la registrazione dei dati relativi a un’escursione. È inoltre molto preciso.

Swiss Map Online





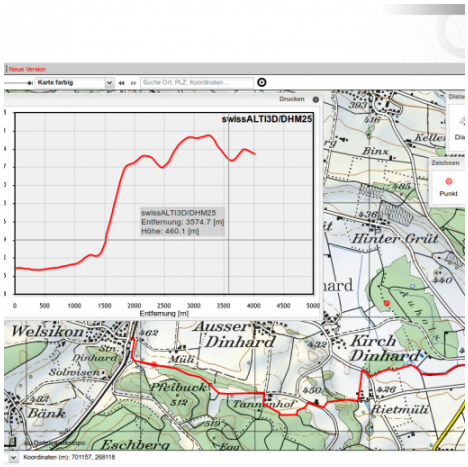
map.geo.admin.ch

Sul sito web map.geo.admin.ch tutte le carte della Svizzera sono disponibili online gratuitamente e senza registrazione. È possibile visualizzarle o stamparle in diverse scale.

Utilizzando le funzioni aggiuntive nell'angolo in alto a destra, è anche possibile tracciare punti, linee o figure. Ideale per i percorsi di orientamento. È quindi possibile stampare immediatamente le mappe.

Tra le funzioni aggiuntive è presente anche uno strumento per generare un profilo altimetrico, che può essere facilmente utilizzato per calcolare i tempi di percorrenza delle escursioni.

Screenshot tratto da map.geo.admin.ch



Note

- Le condizioni dei sentieri non vengono prese in considerazione nei calcoli; prevedete tempi di percorrenza più lunghi sui sentieri in cattive condizioni.
- È sempre consigliabile prevedere del tempo in più (ad esempio, se si deve prendere un mezzo di trasporto pubblico).

- Per i campi J+S, almeno un accompagnatore deve aver completato il modulo «Sicurezza nell’escursionismo in montagna» per le escursioni alpine.

Riferimenti

- Immagine di copertina: profilo altimetrico Swiss Map, fornito da Jungschar Schinznach / Manuel Meier
- Tabella dei tempi di percorrenza: Gioventù + Sport, Campi sportivi/Trekking --> Download
- Swiss Map online: Ufficio federale di topografia swisstopo (è stata ottenuta l’autorizzazione necessaria)
- Screenshot di map.geo.admin.ch: Screenshot tratto da map.geo.admin.ch

Weitere Informationen

Categorie
Tecnologia e attività all'aria aperta

Tag
Escursionismo

Età
a partire dai 16 anni

Numero di partecipanti
Nessun dato disponibile.

Bibbia
Manca questa informazione.

Materiale
Un bel po’ di lavoro

Scarica il file
Download del file disponibile

KI Generierter Inhalt
Contenuto
Categorie
Tag
Età
Numero di partecipanti
Bibbia
Materiale

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/it/wiki/art/calcolo-del-tempo-di-marcia-e-tabella-dei-tempi-di-marcia