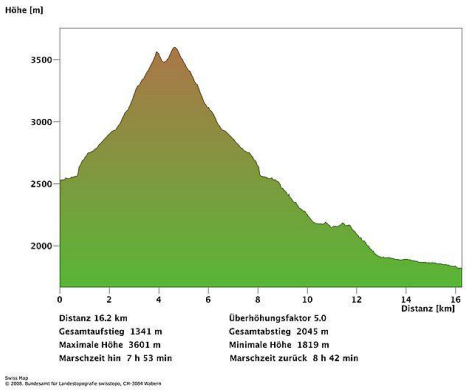


INGEDIEND DOOR
jsschinznach

ON
07-11-2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Berekening van de marsduur en tabel met marsduur



Het belangrijkste onderdeel bij het plannen van een wandeltocht is het berekenen van de wandeltijd. Pas hierdoor worden tochten planbaar.

In principe geldt: berekenen is goed, uitproberen is beter. Vooral bij tochten in onbekend terrein is het absoluut noodzakelijk om het gebied te verkennen, om zo de berekende wandeltijden te controleren.

Gegevens van de kaart uitlezen

Voordat u de looptijd kunt berekenen, moet u de benodigde gegevens uit de kaart ophalen. U kunt hiervoor ook een softwaretool gebruiken (zie het gedeelte 'Softwaretool').

Horizontale afstand

De horizontale afstand kan op verschillende manieren aan de hand van de kaart worden bepaald:

- Leg een touw over het pad en meet dit vervolgens (uitgerekt)
- Teken segmenten van de wandeling af op de rand van een vel papier en meet deze vervolgens
- Trek de route over met een kaartwiel en lees vervolgens de gemeten waarde af
- Meet de route op Google Earth met behulp van de functie ‘Trail’ (nadeel: de route moet op de satellietfoto te zien zijn)

Hoogteverschil

In de meeste gevallen zijn de belangrijkste waypoints op de kaart al voorzien van hoogtegegevens. Als alternatief kunnen hoogteverschillen worden bepaald aan de hand van de contourlijnen en de equidistantie. Let op: de equidistantie op kaarten op schaal 1:25.000 is 10 m in vlak terrein, maar 20 m in de bergen!

Berekening van de marsduur

De marsduur wordt bepaald op basis van de marssnelheid en Lkm (prestatiekilometers).

Bij het bepalen van de marssnelheid moet met veel factoren rekening worden gehouden:

- Leeftijd en conditie van de deelnemers
- Bagagelast
- Groepsgrootte
- Duur en frequentie van de pauzes
- Af te leggen afstand
- Weer, temperatuur
- Tijdstip van de dag
- Het welzijn van de deelnemers

Over het algemeen ligt de loopsnelheid in groepen tussen de 4 en 5 Lkm/h.

Prestatiekilometers worden berekend op basis van de horizontale afstand, het hoogteverschil en steile afdalingen. Hierbij geldt het volgende:

1 Lkm = 1 km horizontale afstand = 100 hm stijging = 150 hm steile afdaling (>20%, d.w.z. meer dan 20 hm over een horizontale afstand van 100 meter)

Rekenvoorbeeld:

Een rondwandeling beslaat 7,2 km horizontale afstand, 350 hm hoogteverschil en 50 hm steile afdaling. De groep wandelt met een snelheid van 4,5 Lkm/h. Hoe lang is de wandeltijd (exclusief pauzes)?

Totale afstand = 7,2 Lkm (horizontaal) + 3,5 Lkm (stijging) + 0,3 Lkm (afdaling) **= 11 Lkm**

Wandeltijd = Totale afstand : Snelheid = 11 Lkm : 4,5 Lkm/h = 2,44 uur = 2 uur 26 min

Pauzes

Regelmatige pauzes zijn absoluut essentieel tijdens het wandelen. Je moet er echter niet te veel nemen, anders kom je niet zo ver als je zou willen en duurt de wandeling te lang.

Een goede vuistregel is om na 50 minuten wandelen een pauze van 10 minuten in te lassen. Vooral bij oudere deelnemers kun je dit al voor aanvang van de wandeling aangeven. Dit helpt gemopper te voorkomen, omdat het schema dan duidelijk is. Daarnaast gaan langere wandelingen gepaard met langere pauzes, zoals een lunchpauze.

Wandeltijdtabel

Bij het plannen van een wandeling moet u de wandeltijd voor elk deel van de route berekenen. Deze waarden kunt u vervolgens invoeren in een wandeltijdtabel, zodat u een duidelijk schema krijgt met tussentijden voor de gehele wandeling.

De eenvoudigste manier om zo'n tabel te maken, is door gebruik te maken van het Excel-sjabloon van Jeugd+Sport. Het enige wat je hoeft te doen, is de horizontale afstanden tussen de waypoints, hun hoogtes en de loopsnelheid in deze tabel invoeren. De rest wordt automatisch berekend. Je kunt ook pauzetijden invoeren. Het routeprofiel wordt eveneens automatisch gegenereerd.
Instructies en een voorbeeld zijn opgenomen in de tabbladen van het Excel-bestand

Opmerking: het J+S-sjabloon houdt geen rekening met steile hellingen!

Dienstregeling jeugd- en sportmarsen

Softwaretool

Het Federale Bureau voor Topografie, swisstopo, biedt al enige tijd de software Swiss Map aan. Deze software is bedoeld voor het plannen van wandeltochten.

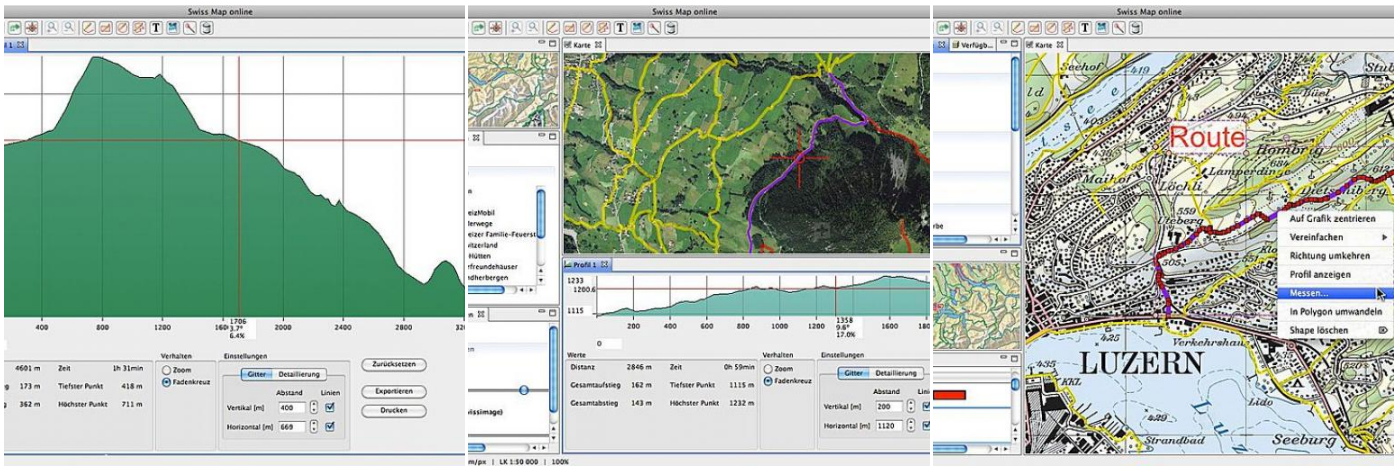
In versies van vóór juni 2011 werden alle kaartgegevens lokaal op de computer opgeslagen. Sindsdien heet het product Swiss Map Online en haalt het de kaartgegevens rechtstreeks van het internet op. Het voordeel is dat de kaartgegevens altijd up-to-date zijn. De softwaretool kost 49 CHF voor het eerste jaar en 29 CHF voor elk volgend jaar.

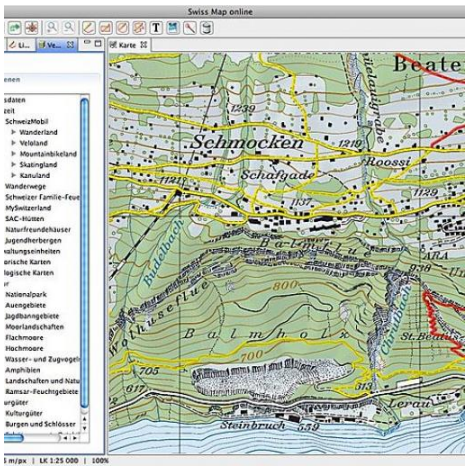
De meeste wandelroutes zijn al in de software opgeslagen en kunnen met een paar simpele muisklikken aan elkaar worden gekoppeld. Je kunt ook je eigen route uitstippelen. Zodra je je wandelroute hebt samengesteld, kun je de horizontale afstand, de stijging, de daling, een berekende wandeltijd (hoewel de loopsnelheid onduidelijk blijft) en een gedetailleerd routeprofiel bekijken (zie omslagafbeelding).

Opgeslagen wandelroutes kunnen worden opgeslagen als een .xol-bestand (overlay-bestand) en op elk moment worden opgeroepen.

Deze tool is geen vervanging voor de wandeltijdtabel. Het maakt het alleen gemakkelijker om gegevens van een wandeling vast te leggen. Het is bovendien zeer nauwkeurig.

Swiss Map Online





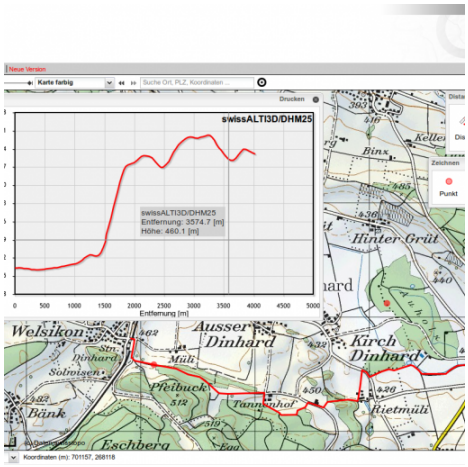
map.geo.admin.ch

Op de website map.geo.admin.ch zijn alle kaarten van Zwitserland gratis en zonder registratie online beschikbaar. U kunt ze daar op verschillende schalen bekijken of afdrukken.

Met behulp van de extra functies in de rechterbovenhoek kunt u ook punten, lijnen of vormen tekenen. Ideaal voor oriëntatieloopparcoursen. U kunt de kaarten vervolgens direct afdrukken.

Tot de extra functies behoort ook een tool voor het genereren van een hoogteprofiel. Deze kunnen eenvoudig worden gebruikt om wandeltijden te berekenen.

Screenshot van map.geo.admin.ch



Opmerkingen

- Bij de berekeningen wordt geen rekening gehouden met de toestand van de wandelpaden; houd rekening met langere wandeltijden op paden die in slechte staat verkeren.
- Houd altijd rekening met extra tijd (bijvoorbeeld als u een aansluiting met het openbaar vervoer moet halen).

- Voor J+S-kampen moet ten minste één begeleider de veiligheidsmodule 'Bergwandelen' voor alpine wandelingen hebben afgerond.

Bronvermeldingen

- Omslagafbeelding: hoogteprofiel van Swiss Map, ter beschikking gesteld door Jungschar Schinznach / Manuel Meier
- Wandelrooster: Jeugd + Sport, Kampsporten/Trekking --> Downloads
- Swiss Map online: Federaal Bureau voor Topografie swisstopo (de benodigde toestemming is verkregen)
- Screenshot van map.geo.admin.ch: Screenshot van map.geo.admin.ch

Weitere Informationen

Categorieën
Technologie en buitenactiviteiten

Tags
Wandelen

Leeftijd
vanaf 16 jaar

Aantal deelnemers
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Bijbel
Deze informatie ontbreekt.

Materiaal
Een hoop werk

Bestanden downloaden
Bestand downloaden

KI Generierter Inhalt
Inhoud
Categorieën
Tags
Leeftijd
Aantal deelnemers
Bijbel
Materiaal

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/nl/wiki/art/berekening-van-de-marsduur-en-tabel-met-marsduur