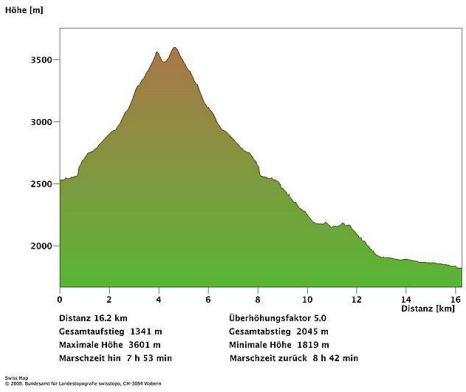


ENVIADO POR
jsschinznach

ON
07/11/2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Cálculo do tempo de marcha e tabela de tempo de marcha



O ponto central no planejamento de uma caminhada é o cálculo do tempo de marcha. Só assim é possível planejar as atividades.

Em princípio, vale a regra: calcular é bom, experimentar é melhor. Especialmente em percursos em terrenos desconhecidos, é imprescindível fazer um reconhecimento prévio para verificar os tempos de caminhada calculados.

Leitura de dados do mapa

Antes de calcular o tempo de caminhada, é preciso ler os dados necessários do mapa. Como alternativa, você pode usar uma ferramenta de software para isso (consulte a seção “Ferramenta de software”).

Distância horizontal

A distância horizontal pode ser determinada a partir do mapa de várias maneiras:

- Estenda um fio ao longo do caminho e, em seguida, meça-o (esticado)
- Marque segmentos da caminhada na borda de uma folha de papel e, em seguida, meça-os
- Trace o percurso com um medidor de mapa e, em seguida, leia o valor medido
- Meça o percurso no Google Earth usando o recurso “Trilha” (desvantagem: o percurso deve estar localizado na imagem de satélite)

Ganho de altitude

Na maioria dos casos, os pontos de referência mais importantes no mapa já vêm indicados com dados de altitude. Como alternativa, as diferenças de altitude podem ser determinadas usando as curvas de nível e a equidistância. Observação: a equidistância em mapas de escala 1:25.000 é de 10 m em terreno plano, mas de 20 m nas montanhas!

Cálculo do tempo de marcha

O tempo de marcha é determinado com base na velocidade de marcha e no Lkm (quilômetros de desempenho).

Muitos fatores devem ser levados em consideração ao determinar a velocidade de marcha:

- Idade e condicionamento físico dos participantes
- Carga de bagagem
- Tamanho do grupo
- Duração e frequência das pausas
- Distância a ser percorrida
- Clima, temperatura
- Horário do dia
- Bem-estar dos participantes

Geralmente, a velocidade de caminhada em grupos varia entre 4 e 5 Lkm/h.

Os quilômetros de desempenho são calculados com base na distância horizontal, no ganho de altitude e na descida íngreme. Aplica-se o seguinte:

1 Lkm = 1 km de distância horizontal = 100 hm de subida = 150 hm de descida íngreme (>20%, ou seja, mais de 20 hm em uma distância horizontal de 100 metros)

Exemplo de cálculo:

Uma caminhada circular abrange 7,2 km de distância horizontal, 350 hm de subida e 50 hm de descida íngreme. O grupo caminha a uma velocidade de 4,5 Lkm/h. Qual é o tempo de caminhada (excluindo pausas)?

Distância total = 7,2 Lkm (horizontal) + 3,5 Lkm (subida) + 0,3 Lkm (descida) **= 11 Lkm**

Tempo de caminhada = Distância total : Velocidade = 11 Lkm : 4,5 Lkm/h = 2,44 h = 2 h 26 min

Pausas

Pausas regulares são absolutamente essenciais durante uma caminhada. No entanto, você não deve fazer pausas demais, caso contrário, não avançará tanto quanto gostaria e a caminhada se prolongará.

Uma boa regra geral é fazer uma pausa de 10 minutos após 50 minutos de caminhada. Especialmente com participantes mais idosos, isso pode ser comunicado antes do início da caminhada. Isso ajuda a evitar reclamações, já que o cronograma está claramente definido. Além disso, caminhadas mais longas incluem pausas mais longas, como a pausa para o almoço.

Tabela de tempos de caminhada

Ao planejar uma caminhada, você deve calcular o tempo de percurso para cada trecho da rota. Esses valores podem então ser inseridos em uma tabela de tempo de caminhada, proporcionando a você um cronograma claro que inclui os tempos parciais para toda a caminhada.

A maneira mais fácil de criar essa tabela é usar o modelo do Youth+Sport no Excel. Basta inserir nessa tabela as distâncias horizontais entre os pontos de referência, suas altitudes e a velocidade de caminhada. O restante é calculado automaticamente. Você também pode inserir os tempos de

descanso. O perfil do percurso também é gerado automaticamente.
As instruções e um exemplo estão incluídos nas abas do arquivo do Excel

Observação: o modelo J+S ignora declives acentuados!

Cronograma de Desfiles da Juventude e Esportes

Ferramenta de software

O Escritório Federal de Topografia, swisstopo, já oferece há algum tempo o software Swiss Map. Esse software foi desenvolvido para o planejamento de caminhadas.

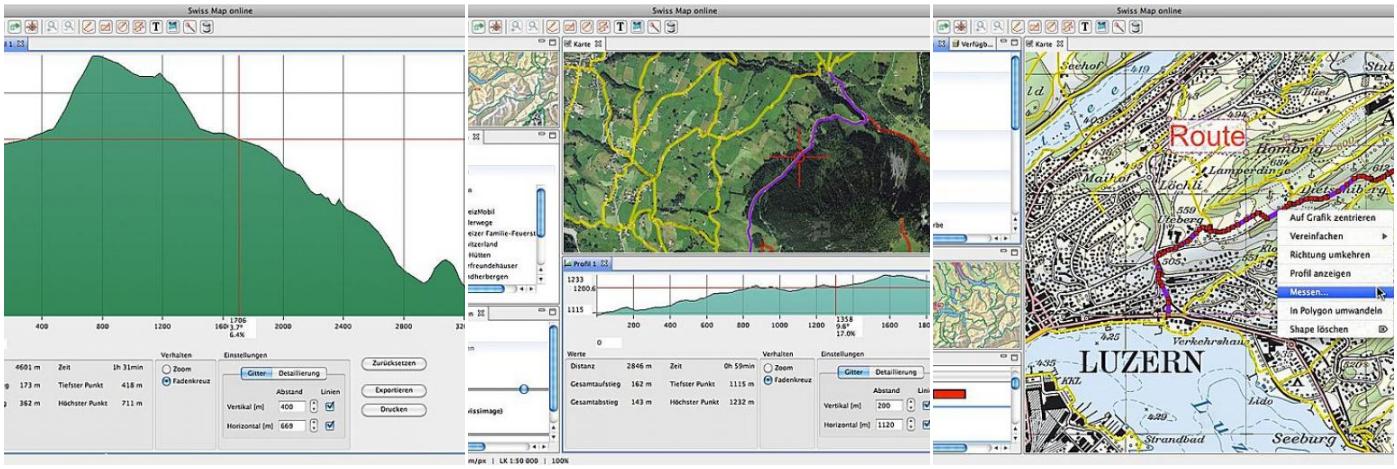
Nas versões anteriores a junho de 2011, todos os dados cartográficos eram armazenados localmente no computador. Desde então, o produto passou a se chamar Swiss Map Online e obtém os dados cartográficos diretamente da Internet. A vantagem é que os dados cartográficos estão sempre atualizados. A ferramenta de software custa 49 CHF no primeiro ano e 29 CHF a cada ano adicional.

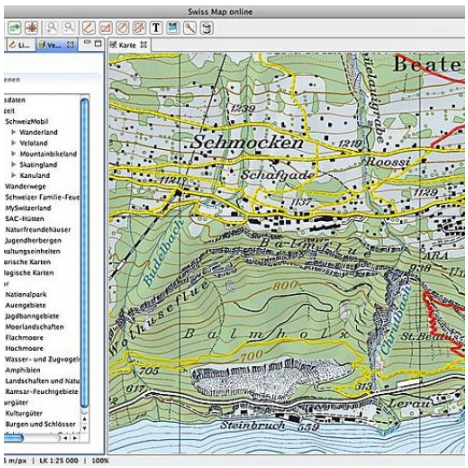
A maioria das trilhas de caminhada já está armazenada no software e pode ser conectada com apenas alguns cliques. Como alternativa, você também pode traçar sua própria rota. Depois de montar sua rota de caminhada, é possível visualizar a distância horizontal, a subida, a descida, um tempo de caminhada calculado (embora a velocidade de caminhada não seja especificada) e um perfil detalhado da rota (veja a imagem da capa).

As rotas de caminhada registradas podem ser salvas como um arquivo .xol (arquivo de sobreposição) e recuperadas a qualquer momento.

Essa ferramenta não substitui a tabela de tempos de caminhada. Ela simplesmente facilita o registro dos dados de uma caminhada. Além disso, é muito precisa.

Mapa da Suíça Online





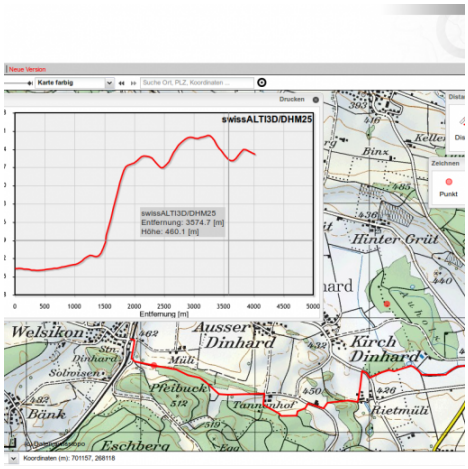
map.geo.admin.ch

No site map.geo.admin.ch, todos os mapas da Suíça estão disponíveis online gratuitamente e sem necessidade de cadastro. É possível visualizá-los ou imprimi-los em diversas escalas.

Usando os recursos adicionais no canto superior direito, você também pode desenhar pontos, linhas ou formas. Ideal para percursos de orientação. Em seguida, você pode imprimir os mapas imediatamente.

Os recursos adicionais também incluem uma ferramenta para gerar um perfil altimétrico. Esses perfis podem ser facilmente utilizados para calcular os tempos de caminhada.

Captura de tela do site map.geo.admin.ch



Notas

- As condições das trilhas não são levadas em conta nos cálculos; espere tempos de caminhada mais longos em trilhas em más condições.
- É recomendável sempre reservar um tempo extra (por exemplo, se você precisar pegar uma conexão de transporte público).

- Para os acampamentos J+S, pelo menos um líder deve ter concluído o Módulo de Segurança em Caminhadas de Montanha para caminhadas alpinas.

Referências

- Imagem da capa: Perfil altimétrico do Swiss Map, fornecido pela Jungschar Schinznach / Manuel Meier
- Tabela de tempos de caminhada: Juventude + Esporte, Esportes de Acampamento/Trekking --> Downloads
- Swiss Map online: Escritório Federal de Topografia swisstopo (foi obtida a autorização necessária)
- Captura de tela do site map.geo.admin.ch: Captura de tela do site map.geo.admin.ch

Weitere Informationen

Categorias
Tecnologia e atividades ao ar livre

Tags
Caminhadas

Idade
a partir dos 16 anos

Número de participantes
Não há dados disponíveis.

Bíblia
Essa informação está faltando.

Material
Muito trabalho

Download de arquivos
Download do arquivo disponível

KI Generierter Inhalt
Conteúdo
Categorias
Tags
Idade
Número de participantes
Bíblia
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pt-br/wiki/art/calculo-do-tempo-de-marcha-e-tabela-de-tempo-de-marcha