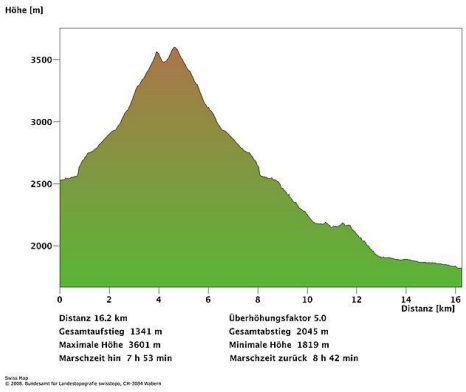


SUBMITTED BY
jsschinznach

ON
07.11.2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Calculul timpului de marș și tabelul timpilor de marș



Elementul central în planificarea unei drumeții este calculul duratei de mers. Abia astfel se pot planifica excursiile.

În principiu, se aplică următoarea regulă: calculul este bun, dar testarea este mai bună. Mai ales în cazul traseelor pe teren necunoscut, este absolut necesar să se efectueze o recunoaștere prealabilă pentru a verifica timpii de mers calculați.

Citirea datelor de pe hartă

Înainte de a putea calcula timpul de mers pe jos, trebuie să citiți datele necesare de pe hartă. Alternativ, puteți utiliza un instrument software pentru acest lucru (consultați secțiunea „Instrument software”).

Distanța orizontală

Distanța orizontală poate fi determinată pe hartă în mai multe moduri:

- Așezați o sfoară de-a lungul traseului și apoi măsurați-o (întinsă)
- Marcați segmentele traseului pe marginea unei foi de hârtie și apoi măsurați-le
- Trasați traseul cu un compas de hartă și citiți apoi valoarea măsurată
- Măsurați traseul pe Google Earth folosind funcția „Trail” (dezavantaj: traseul trebuie să fie localizat pe imaginea din satelit)

Diferența de altitudine

În majoritatea cazurilor, cele mai importante puncte de referință de pe hartă sunt deja marcate cu date privind altitudinea. Alternativ, diferențele de altitudine pot fi determinate folosind curbe de nivel și echidistanța. Notă: Echidistanța pe hărțile la scara 1:25.000 este de 10 m pe teren plat, dar de 20 m în munți!

Calcularea timpului de marș

Timpul de marș se determină pe baza vitezei de marș și a Lkm (kilometri de performanță).

La stabilirea vitezei de marș trebuie luați în considerare numeroși factori:

- Vârsta și condiția fizică a participanților
- Greutatea bagajelor
- Dimensiunea grupului
- Durata și frecvența pauzelor
- Distanța de parcurs
- Vremea, temperatura
- Ora din zi
- Starea de bine a participanților

În general, viteza de mers în grup variază între 4 și 5 Lkm/h.

Kilometrii de performanță se calculează pe baza distanței orizontale, a diferenței de nivel și a coborârii abrupte. Se aplică următoarele:

1 Lkm = 1 km distanță orizontală = 100 hm urcare = 150 hm coborâre abruptă (>20%, adică mai mult de 20 hm pe o distanță orizontală de 100 de metri)

Exemplu de calcul:

O drumeție circulară acoperă 7,2 km distanță orizontală, 350 hm urcare și 50 hm coborâre abruptă. Grupul merge cu o viteză de 4,5 Lkm/h. Cât durează drumeția (fără pauze)?

Distanța totală = 7,2 Lkm (orizontală) + 3,5 Lkm (urcare) + 0,3 Lkm (coborâre) **= 11 Lkm**

Durata mersului = Distanța totală : Viteza = 11 Lkm : 4,5 Lkm/h = 2,44 h = 2 h 26 min

Pauze

Pauzele regulate sunt absolut esențiale în timpul drumețiilor. Totuși, nu ar trebui să faceți prea multe, altfel nu veți avansa atât de mult pe cât v-ați dori, iar drumeția se va prelungi.

O regulă generală utilă este să faceți o pauză de 10 minute după 50 de minute de mers. Mai ales în cazul participanților mai în vârstă, acest lucru poate fi comunicat înainte de începerea drumeției. Astfel se evită nemulțumirile, deoarece programul este stabilit clar. În plus, drumețiile mai lungi includ pauze mai lungi, cum ar fi pauza de prânz.

Tabelul timpilor de mers pe jos

Atunci când planificați o drumeție, ar trebui să calculați timpul de parcurgere pentru fiecare secțiune a traseului. Aceste valori pot fi apoi introduse într-un tabel al timpilor de parcurgere, oferindu-vă un program clar care include timpii parțiali pentru întreaga drumeție.

Cea mai simplă modalitate de a crea un astfel de tabel este utilizarea șablonului Excel Youth+Sport. Tot ce trebuie să faceți este să introduceți în acest tabel distanțele orizontale dintre punctele de referință, altitudinile acestora și viteza de mers. Restul se calculează automat. De asemenea, puteți introduce și duratele pauzelor. Profilul traseului este, de asemenea, generat automat.
Instrucțiunile și un exemplu sunt incluse în filele fișierului Excel

Notă: Șablonul J+S nu ține cont de pantele abrupte!

Programul marșurilor „Tineret + Sport”

Instrument software

Oficiul Federal de Topografie, swisstopo, oferă de ceva timp software-ul Swiss Map. Acest software este conceput pentru planificarea drumețiilor.

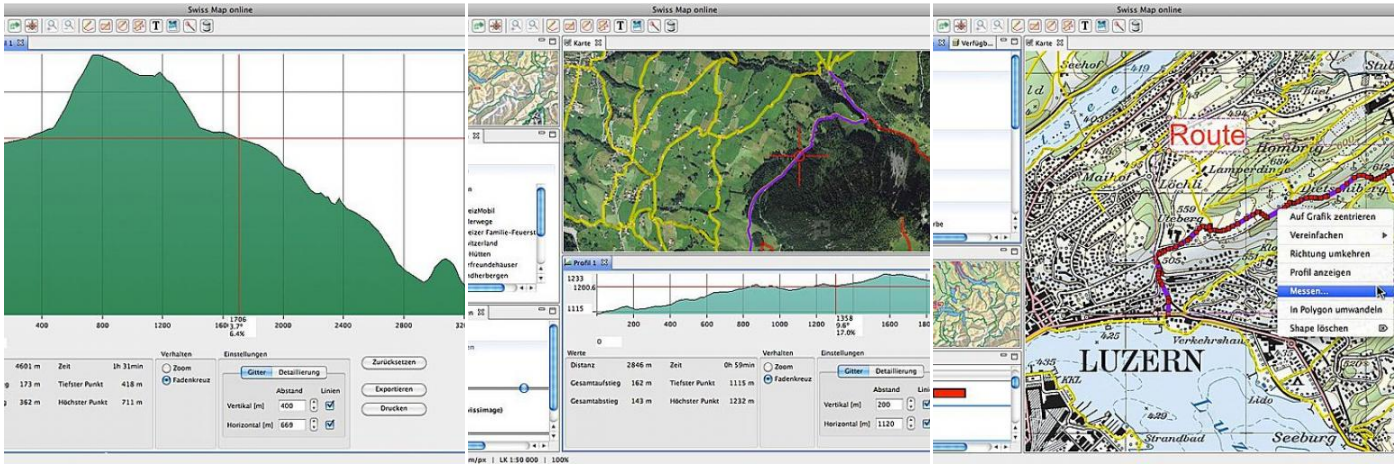
În versiunile anterioare lunii iunie 2011, toate datele cartografice erau stocate local pe computer. De atunci, produsul poartă denumirea de Swiss Map Online și preia datele cartografice direct de pe internet. Avantajul este că datele cartografice sunt întotdeauna actualizate. Instrumentul software costă 49 CHF pentru primul an și 29 CHF pentru fiecare an suplimentar.

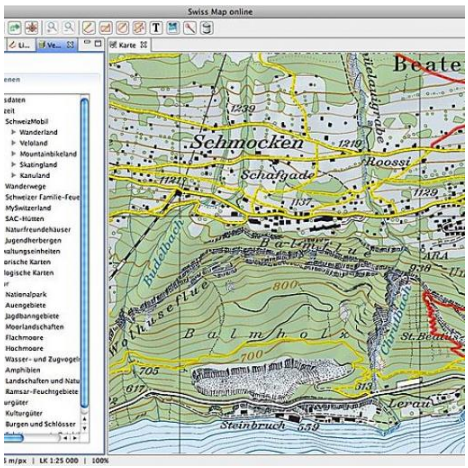
Majoritatea traseelor de drumeție sunt deja stocate în software și pot fi conectate între ele cu câteva clicuri simple. Alternativ, puteți trasa și propriul traseu. Odată ce ați creat traseul de drumeție, puteți vizualiza distanța orizontală, urcușul, coborâșul, timpul estimat de mers (deși viteza de mers rămâne neclară) și un profil detaliat al traseului (a se vedea imaginea de pe copertă).

Traseele de drumeție înregistrate pot fi salvate ca fișier .xol (fișier de suprapunere) și recuperate în orice moment.

Acest instrument nu înlocuiește tabelul de timp pentru drumeții. Pur și simplu facilitează înregistrarea datelor dintr-o drumeție. De asemenea, este foarte precis.

Harta Elveției online





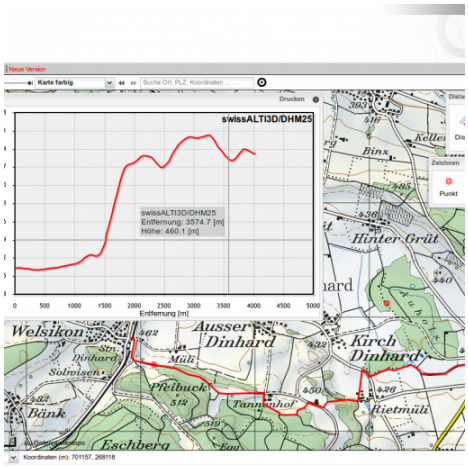
map.geo.admin.ch

Pe site-ul map.geo.admin.ch, toate hărțile Elveției sunt disponibile online gratuit și fără înregistrare. Le puteți vizualiza sau imprima acolo la diferite scări.

Folosind funcțiile suplimentare din colțul din dreapta sus, puteți desena puncte, linii sau forme. Ideal pentru traseele de orientare. Apoi, puteți imprima hărțile imediat.

Printre funcțiile suplimentare se numără și un instrument pentru generarea unui profil altitudinal. Acesta poate fi utilizat cu ușurință pentru a calcula durata traseelor de drumeție.

Captură de ecran de pe map.geo.admin.ch



Note

- Starea traseelor nu este luată în calcul; vă rugăm să vă așteptați la durate mai lungi de parcurgere a traseelor aflate în stare proastă.
- Trebuie să luați întotdeauna în calcul un timp suplimentar (de exemplu, dacă trebuie să prindeți o legătură cu mijloacele de transport în comun).

- În cazul taberelor J+S, cel puțin un însoțitor trebuie să fi absolvit modulul de siguranță pentru drumeții montane destinat drumețiilor alpine.

Referințe

- Imagine de copertă: profilul altitudinal Swiss Map, furnizat de Jungschar Schinznach / Manuel Meier
- Programul drumețiilor: Tineret + Sport, Sporturi de tabără/Drumeții --> Descărcări
- Swiss Map online: Oficiul Federal de Topografie swisstopo (s-a obținut autorizația corespunzătoare)
- Captură de ecran de pe map.geo.admin.ch: Captură de ecran de pe map.geo.admin.ch

Weitere Informationen

Categorii
Tehnologie și activități în aer liber

Etichete
Drumeții

Vârsta
începând cu vârsta de 16 ani

Număr de participanți
Nu sunt disponibile date.

Biblia
Această informație lipsește.

Material
Multă muncă

Descărcare fișier
Fișier disponibil pentru descărcare

KI Generierter Inhalt
Conținut
Categorii
Etichete
Vârsta
Număr de participanți
Biblia
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/ro/wiki/art/calculul-timpului-de-mars-si-tabelul-timpilor-de-mars