



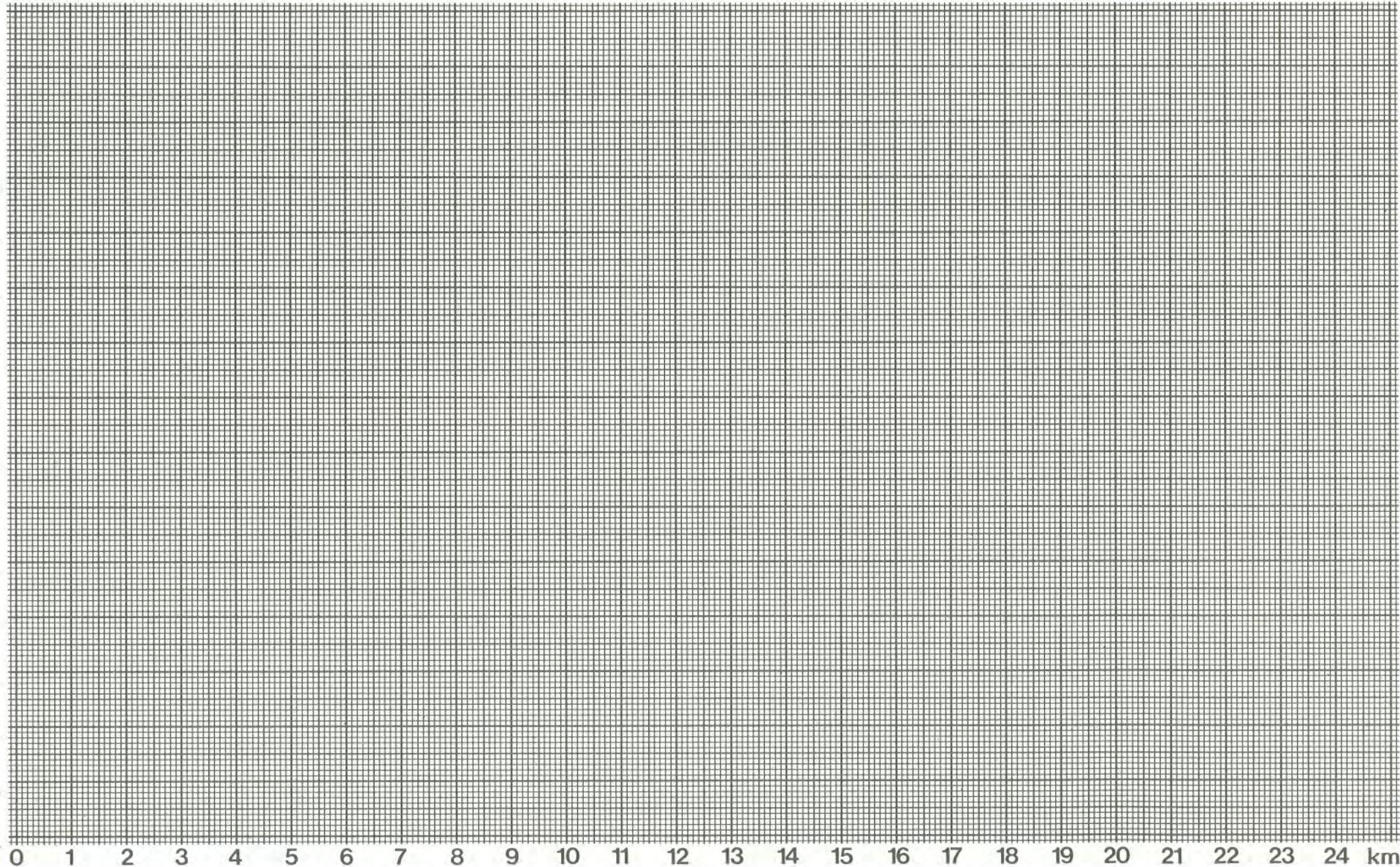
# Profilo altimetrico

Percorso \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

altitudine

Scala di altezza 1 cm = 1 hm (ettometro) da differenza di altitudine di 15 hm: 1 cm = 2 hm



6/058

Punto di tappa \_\_\_\_\_

# Calcolare il tempo

## Istruzioni



### Calcolare il tempo



Percorso:												Fattore velocità (min./kms):		
Data:	Valori intermedi										Valori complessivi		12	
Compilato da:													Osservazioni	
Carte topografiche:														* Riportare i metri di dislivello direttamente in ettometri (1 hm = 100 m)
Luogo, nome dell' località, coordinate		Altezza	hm	km	kms	h:mm	km	kms	hh:mm	hh:mm	h:mm	** Chilometro-sforzo: Distanza (in km) + dislivello in hm		

### Come compilare un foglio per calcolare il tempo

- Scegliere i punti da segnare sul territorio e assicurarsi di indicare almeno il punto più alto e il punto più basso del percorso.
- Riportare qui l'altezza sul livello del mare dei punti indicati. Se l'altezza non è indicata sulla carta andrà determinata utilizzando le curve di livello. La distanza tra le curve di livello è indicata nella parte bassa della carta. Nel Mittelland e nel Giura corrisponde di norma a 10 m, nelle Alpi solitamente a 20 m.
- Riportare qui il dislivello tra i punti segnati. Questo deve essere indicato in ettometri (100 m) per facilitare il calcolo dei chilometri-sforzo. Le salite vengono indicate con un +, le discese con un -.
- Riportare qui la distanza orizzontale tra i punti segnati. La distanza deve essere misurata lungo il percorso e indicata in chilometri.
- I chilometri-sforzo si ottengono sommando il dislivello in salita e la distanza. Le discese non vengono considerate (cfr. riquadro per le discese particolarmente ripide).
- Il tempo di percorrenza netto tra i punti si ottiene moltiplicando i chilometri-sforzo per il fattore velocità.
- Qui viene calcolato il totale della distanza durante la marcia.
- Qui viene indicato dislivello/pendenza in percento per consentire di analizzare l'asperità della salita.
- In questa colonna vengono calcolati i tempi di marcia tra i singoli punti sulla base dei tempi riportati nella colonna «Tempo». Nella prima riga va indicato l'orario di partenza.
- Qui va riportato il tempo effettivo di percorrenza durante l'escursione. In questo modo è possibile verificare la correttezza della pianificazione e apportare eventuali modifiche.
- Non vanno dimenticati i tempi per le pause.
- Indicare il fattore di velocità.

Fattori velocità		
	con bagaglio	senza bagaglio
gruppi non allenati, bambini, gruppi numerosi	15 min / kms 4 kms / h	12 min / kms 5 kms / h
gruppi allenati, giovani, gruppi poco numerosi	12 min / kms 5 kms / h	10 min / kms 6 kms / h
<b>Escursioni in bicicletta</b>		
Il calcolo del tempo in chilometri-sforzo è molto meno preciso per le escursioni in bicicletta rispetto alle escursioni a piedi. Salite e dislivelli hanno un'incidenza maggiore. I fattori riportati di seguito valgono per escursioni in bicicletta su terreno pianeggiante.		
Gruppi poco allenati o numerosi	5 min / kms 12 km / h	4 min / kms 15 km / h
gruppi allenati, poco numerosi, buone biciclette	4 min / kms 15 km / h	3 min / kms 20 km / h

Dislivello
Per le discese lunghe e ripide in montagna si impiegherà più tempo. Il dislivello viene preso in considerazione se è maggiore di 20 m su 100 m di distanza orizzontale. In questo caso 150 metri di dislivello corrispondono a un chilometro-sforzo.

Altri fattori		
La velocità effettiva dipende da molti fattori. Singoli passaggi difficili possono far perdere molto tempo. Ecco alcuni fattori importanti da tenere in considerazione 09.05.2014		
	velocità maggiore	velocità minore
Dimensione del gruppo	poco numeroso	molto numeroso
Ora del giorno	mattina, notte	pomeriggio, sera
Condizioni meteo	freddo	caldo
Bagaglio	poco	tanto
Sentieri	sentieri in buone condizioni	pietraia estesa, terreno impervio
Conoscenza delle carte	buona conoscenza	consultazione frequente