

CALCOLARE IL TEMPO OCCORRENTE PER UN ITINERARIO

Interessa tutti i viaggiatori fare una stima del tempo occorrente per compiere un itinerario, ci si può basare sull'esperienza, sull'istinto, su un sentito dire; fra gli escursionisti è famosa la tipica domanda "quanto manca a?" e la relativa risposta "mezz'ora! (o poco!)"; nessuno chiede "quanti chilometri mancano" e nessuno risponde "mezz'ora a passo da alpino!" che notoriamente è ben più svelto di quello di uno di pianura.

Il calcolo si utilizza per una prima stima, poi valutando (*onestamente, inutile barare ci si ritroverebbe a fare calcoli sballati*) le attitudini ed allenamento proprie e del cavallo, il tipo di percorso, la stagione e tutte le altre variabili, ciascuno stimerà il "suo" tempo.

La consuetudine dice che in un viaggio a cavallo si considera una cadenza media di 6/8 km/h in pianura e 4/6 km/h in montagna.

Per semplificare un po' le cose e renderle più "scientifiche", per visualizzare nel formato corrente ore e minuti i risultati dei calcoli, avevo predisposto una tabella di Excel, basandomi su vecchie formule, che, facendo varie prove, mi dava i risultati (*apparentemente*) corretti.

Un bel giorno nel calcolare il tempo di un itinerario ho inserito alcuni dati che mi hanno dato un risultato sballato, facendo altre prove ho trovato altre combinazioni di chilometraggi e cadenza che davano risultati non corretti; avendo sempre avuto un po' di difficoltà nel trasformare dati decimali in ore, minuti e secondi (anche se credo che questi interessino poco in un viaggio di molte ore) mi sono un po' avvilito ed ho iniziato a cercare in rete qualcosa che potesse aiutarmi.

Non è stato immediato ma cercando in rete ho trovato delle ottime indicazioni sui tempi di cammino e modi per valutarli, ad esempio sul sito (http://www.girovagando.net/info_utili/tempi.html) sono indicati:

1) Calcolando 3,5/4 Km/h percorribili a piedi in piano più 1 ora per ogni 350/400mt di dislivello in salita, quindi per percorrere **3,5 Km con 350mt di dislivello servono 2 ore.**

2) Il metodo svizzero:

Distanza in km.: d

Dislivello in m.: h

fattore di percorso: K (K = 4 per la salita, 6 per la discesa)

Calcolo tempo in ore = $(d + (h / 100)) / K$

Esempio: 6 Km con dislivello di 1000 m.

in salita : $(6+10) / 4 = 4$ ore

in discesa : $(6+10) / 6 = 2,7$ ore circa

3) Il terzo, sul sito di Nino ([UpTheHill](#)), si basa sul concetto di sforzo equivalente, ovvero i Km complessivi (reali+virtuali) che sono la somma di:

km lineari (in piano) + 1Km per ogni 100mt di dislivello in salita

Un esempio chiarisce ogni dubbio:

un percorso di 15 Km lineari + 800 metri di dislivello corrisponde a (15+8) 23 Km di sforzo equivalente.

Se il dislivello è importante (oltre i 500/600mt), considerate in discesa circa i 2/3 del tempo impiegato a salire.

Scegliete quello che vi aggrada, a me il metodo svizzero pare molto valido, anche se quello dello "sforzo equivalente" valuta molto bene la fatica.

Se non volete faticare andate al link "<http://www.dossier.net/utilities/calcolatrice1/>" dove troverete una pratica calcolatrice e poi aggiungete le vostra variabili.