



## Tabella di marcia

cudesch

Escursione:		Valori intermedi								Somme		Fattore velocità (min/kms):
Data:	Autore:	3	4	5	6	7	8	9	10	Osservazioni		
Cartine:		Dislivello in ettometri	Distanza	Chilometri sforzo *	Tempo di marcia	Distanza	Chilometri sforzo	Orario previsto	Orario effettivo			
1	2	± hm	km	kms	min							
Luogo, coordinate	Alt.											

Allestire una tabella di marcia:

- 1 Stabilire delle tappe sul percorso badando che i punti più alti e più bassi siano sempre inseriti quale tappa.
- 2 Inserire qui l'altitudine del punto di tappa. Se l'altitudine non è scritta sulla carta deve essere stabilita per mezzo delle curve di livello. L'equidistanza è indicata in basso sulle cartine, è di 20 m nelle Alpi e di 10 m nell'Altipiano e nel Giura.
- 3 Inserire qui il dislivello tra i due punti espresso in ettometri. Indicare con un + la salita, con - la discesa.
- 4 Inserire qui la distanza tra i due punti di tappa, misurata lungo il sentiero. La distanza va espressa in chilometri.
- 5 I chilometri sforzo si calcolano sommando la distanza in km (colonna 4) e il dislivello in salita in hm (colonna 3). Ignorare la discesa (discesa ripida vedi riquadro).
- 6 Il tempo di marcia si ottiene moltiplicando i chilometri sforzo per il fattore velocità.
- 7 Qui si somma progressivamente la distanza.
- 8 Qui si sommano progressivamente i chilometri sforzo.
- 9 In questa colonna è possibile pianificare gli orari di partenza dai vari punti di tappa in base al tempo di marcia calcolato. Nella prima riga si inserisce l'orario di partenza dell'escursione. Non dimenticare di prevedere delle pause.
- 10 Qui è possibile indicare gli orari di passaggio effettivi durante l'escursione. In questo modo è possibile controllare se la pianificazione è corretta o se deve essere rivista.

### Fattore velocità

	Con zaino	Senza zaino
Gruppo non allenato, bambini, grandi gruppi	15 min/kms 4 kms/h	12 min/kms 5 kms/h
Gruppo allenato, giovani, piccolo gruppo	12 min/kms 5 kms/h	10 min/kms 6 kms/h
<b>In bicicletta:</b> Il calcolo con il sistema dei chilometri-sforzo in bicicletta è nettamente più impreciso che a piedi in quanto salite e discese hanno un flusso molto maggiore. I seguenti dati valgono perciò soltanto per pedalate in pianura.		
Gruppi poco allenati, grandi gruppi	5 min/kms 12 km/h	4 min/kms 15 km/h
Gruppi allenati, piccoli gruppi, buone biciclette	4 min/kms 15 km/h	3 min/kms 20 km/h

### Discesa ripida

Nelle discese ripide e lunghe in montagna si cammina più lentamente. Se il dislivello è maggiore di 20 m ogni 100 m percorsi (20%), allora occorre prenderlo in considerazione aggiungendo 1 kms ogni 150 m di discesa.

### Altri fattori

L'effettiva velocità di marcia dipende da molti fattori. Un unico passaggio difficile può diventare un perditempo importante. Ecco alcuni punti da considerare:

	Più veloce	Più lentamente
Grandezza del gruppo	Piccolo	Grande
Periodo del giorno	Mattina, notte	Pomeriggio, sera
Meteo	Fresco	Calura
Equipaggiamento	Leggero	Pesante
Sentieri	Buoni	Sassaie, tracce
Orientamento	Buone conoscenze di topografia	Ripetuti controlli alla carta

Sul sito web del cudesch è possibile scaricare una versione elettronica della tabella di marcia (excel) in cui è sufficiente inserire i nomi delle tappe, l'altitudine e la distanza. I calcoli vengono effettuati automaticamente e viene allestito un profilo altimetrico.

[www.cudesch.msds.ch/it](http://www.cudesch.msds.ch/it)