

CALCULO DE TIEMPOS PARA SENDERISMO

Ejemplo:

Sendero: PR-MU 4 Vuelta Atalaya

Distancia: 5,7 km.

Desnivel positivo: 367 m.

Desnivel negativo: 320m.

Características: Sendero longitudinal con subidas y bajadas frecuentes

Datos:

Velocidad recorrido horizontal 4 km/h

Velocidad desnivel subida 400m./h

Velocidad desnivel bajada 600m./h

Descansos 10 minutos X hora de duración

1. Calcular dos horarios

1º DURACIÓN DEL DESNIVEL

Duración del desnivel de subida: Si decimos que en una hora subimos 400 metros de desnivel, ¿En cuánto tiempo recorreremos los 367 metros de subida del recorrido?

$$\text{Duración} = 367 \text{ metros de subida} \times 1 \text{ hora} / 400 \text{ metros que recorreremos en una hora} \Rightarrow \mathbf{0,917 \text{ horas}}$$

+

Duración del desnivel de bajada: Si decimos que en una hora descendemos 600 metros de desnivel, ¿En cuánto tiempo recorreremos los 320 metros de bajada del recorrido?

$$\text{Duración} = 320 \text{ metros de desnivel} \times 1 \text{ hora} / 600 \text{ metros que recorreremos en una hora} \Rightarrow \mathbf{0,533 \text{ horas}}$$

=

$$\mathbf{DURACIÓN DEL DESNIVEL}$$
$$0,917 + 0,533 = \mathbf{1,45 \text{ HORAS}}$$

2º DURACION DE LA DISTANCIA HORIZONTAL

Como nuestro sendero transcurre por caminos de herradura o sendas, caminaremos a una velocidad de 4 Km/h. ¿En cuánto tiempo recorreremos los 5,7 kilómetros del recorrido?

Duración horizontal= 5,7 km que vamos a recorrer X 1 hora / 4 km que recorreremos en una hora => **1,425 HORAS**

2. Al mayor horario se suma la mitad del otro.

COMO LA DURACIÓN MÁS LARGA ES LA DEL DESNIVEL, A ESTA LE SUMAMOS LA MITAD DE LA CALCULADA PARA EL RECORRIDO:
DURACION DEL DESNIVEL: 1,45 +
MITAD DE LA DURACIÓN DEL RECORRIDO: 1,42 / 2 = 0,71 =
2,16 HORAS

3. Al resultado se le suman 10 minutos de DESCANSO por cada hora de duración.

DESCANSO POR HORA CAMINADA
10 minutos de descanso cada hora= 10 minutos por 2 horas => **20 minutos**

TOTAL, recorrido 2,16 horas + Descansos 20 minutos

TOTAL: 2,36 HORAS