

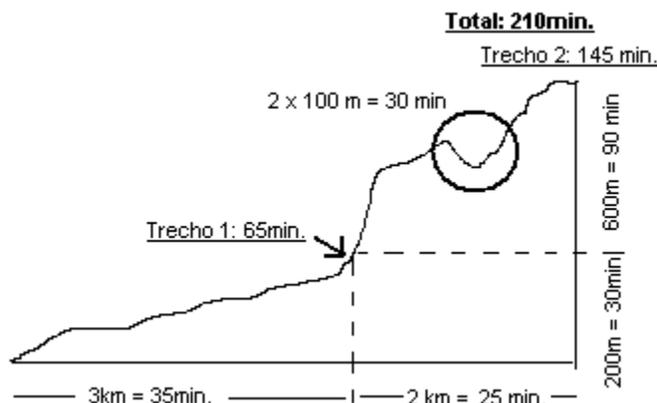


Estimar tempo de caminhadas

Existe uma fórmula simples para estimar o tempo de uma caminhada, ensinada e aplicada amplamente na Alemanha. Ela soma dois cálculos:

- O **desnível** é a diferença de altitude entre cume e partida, aumentado por trechos de sobe-desce. Um excursionista normal vence **400m por hora** subindo. Participantes iniciantes ou crianças sobem nada mais do que 300 ou 200m por hora. Caminhadores bem treinados e animados chegam a 600m. **Desce-sobe** – se tiver que descer 100m no meio da trilha, vai ter que subir os mesmos 100m novamente. Portanto adiciona 200m ao desnível da caminhada.
- Pela **extensão**, calculam-se **5km por hora**.

Exemplo:



- O primeiro trecho tem 3km de extensão (→36minutos; vamos calcular com 35 para facilitar) com 200m de desnível (→30min.). O tempo será de 65 min.
- O segundo trecho tem extensão de 2km (~25 min.) com desnível de 600m entre partida e cume (→90min.) mais um desce-sobe de 100 m (entrando em duplo, resultando em 30min.). No total, este trecho leva 145min.
- A subida inteira levará 210min = 3:30horas.

Este cálculo considera somente o tempo de caminhada na subida, em trilhas abertas e de fácil orientação. Para chegar ao tempo total da excursão, adicionam-se:

- **Pausas** – dependem do objetivo da excursão, do estilo pessoal, do tamanho do grupo, de temperatura etc.
- **Dificuldades** – leito de riacho, trechos fechados, escaladas, procura pela trilha. O tempo considerado depende dos participantes: a carrasqueira na Pedra da Gávea custa muito tempo para um grupo grande de iniciantes. Já para escaladores experientes, ela não entra na conta.
- **Condições** – na trilha molhada, sobe-se e desce-se mais devagar.
- **Descida** – aplica o mesmo valor da subida ou um pouco menos. O tempo real depende mais das condições da trilha do que a subida. Em trilha boa e seca, o desnível superado por hora é de 600m. Enfrentando trechos difíceis ou molhados, pode-se levar bem mais tempo descendo que subindo.

Verifique o cálculo com as suas excursões preferidas e o utilize antes e durante a caminhada, p. ex. para verificar se há condições de descer aquele trecho íngreme antes da escuridão. Desta forma, aumenta-se a segurança do planejamento.

Exemplo (durante a caminhada):

- São 15 horas, e faltam ainda 200m de desnível até o cume → 30 min.
- A descida do cume até a crux são 600m de desnível → 60 a 90 minutos; vamos calcular com 90 minutos para ter um pouco de reserva.
- Se formos até o cume não chegaremos na crux antes das 17 horas, mesmo sem pausa.
- Que atrasos devo levar em conta? Como estão os participantes física e mentalmente? Como está o tempo?
- Decisão a ser tomada: “Vamos fazer o cume e descer rápido, sem pausa? Ou descansar e voltar com tranqüilidade?”

O desnível traz outra informação importante. Ele determina o **limite dos participantes**, muito mais do que a extensão. Iniciantes ambiciosos, tipo CBM, agüentam empreitadas até 1000m de desnível por dia (subindo e descendo no mesmo dia, sem grande peso; um pouco mais se descer no dia seguinte). Tudo além de 1.500m exige um preparo muito bom.

Hans Rauschmayer

Clube Excursionista Light