

ЗДРАВНИ ГРУПИ ПРИ ПЕШЕХОДНИЯ ТУРИЗЪМ

- I. Здрави и физически подготвени
- II. Практически здрави
- III. С нарушено здраве но не III-та възраст
- > - „ - слабо подготвени

ДОПУСТИМО ФИЗИЧЕСКО НАТОВАРВАНЕ ЗА ХОРА ОТ II-РА ГРУПА

Терен		Равен	Пресечен 15°	Силно пресечен 30°
Раница до 5 кг.	Скорост км/ч	4 - 5	2,5 - 3,8	1 - 1,4
	I-ви ден км	14 - 18	10 - 14	6 - 8
	Следващи км	16 - 22	12 - 16	10 - 12
	Почивки на	1-1,5 часа ходене	40 минути	30 минути
Терен		Равен	Пресечен 15°	Силно пресечен 30°
Раница от 5 до 10 кг.	Скорост км/ч	3,5 - 4	2 - 3	1 - 1,4
	I-ви ден км	10 - 16	8 - 10	4 - 6
	Следващи км	14 - 18	10 - 14	8 - 10
	Почивки на	1 час	30 минути	20 минути
Терен		Равен	Пресечен 15°	Силно пресечен 30°
Раница от 10 до 20 кг.	Скорост км/ч	3 - 4	2 - 2,5	Не се препоръчва ходене Срещата ще е в механата
	I-ви ден км	10 - 12	6 - 8	
	Следващи км	12 - 16	6 - 10	
	Почивки на	45 минути	20 минути	

При наклон 15°	на 1 км. изминато разстояние	се преодолява денивелация	270 м.
При наклон 30°			500 м.

От в. Ехо - II - 2016 г.

