

Berechnung der Wanderzeit

Horizontaldistanz	4 km	= 1 Std
Steigung	100 m	= 15 Min
	400 m	= 1 Std
starkes Gefälle	100 m	= 10 Min
	600 m	= 1 Std

Um auf eine Gesamtwanderzeit zu kommen, mußt Du die Höhenunterschiede in Entfernungen umrechnen:

Für 100 m Steigung brauchst Du genauso lange wie für 1 km in der Ebene.

Für 150 m starkes Gefälle brauchst Du ebenso lange.

Drückst Du diese Zeiten in Entfernungen in der Ebene aus, so erhältst Du

Leistungskilometer (Lkm).

Bsp:

1 km horizontal + 100 m Steigung	= 1 Lkm + 1 Lkm	= 15 Min + 15 Min = 30 Minuten
2 km horizontal + 260 m Steigung	= 2 Lkm + 2,6 Lkm	= 30 Min + 40 Min = 70 Min
3 km hor. + 300 m Steig. + 300 m Gef.	= 3 + 3 + 2 Lkm	= 45 + 45 + 30 = 2 Std

Bedenke:

Es wird angenommen (und empfohlen), alle 50 Minuten Wanderzeit eine Pause von 10 Minuten zu machen. Ländere Mittagspausen sind hier nicht eingerechnet!

Einflüsse auf die Wandergeschwindigkeit

Man wandert schneller	Man wandert langsamer
am frühen Morgen	bei heißem Wetter (Mittagshitze)
in der Nacht (auf guten Wegen)	wenn man Hunger hat
bei kühlem Wetter	wenn unterwegs viel zu sehen ist
bei Regen	in großen Marschgruppen
allein oder in kleinen Gruppen	mit vollem Bauch
ohne Gepäck	wenn alle müde sind
bei leichtem Gefälle	mit schwerem Gepäck
auf Wanderwegen	mit verschiedenen trainierten Teilnehmern
zu Beginn der Wanderung	abseits von Wegen (Wald, Geröllfelder, ...)
wenn alle gleich trainiert sind	