Gehzeit berechnen der Wander-Tour

Zur Vorbereitung einer Tour gehört es, die Route in Tagesetappen einzuteilen. Wenn Sie nicht wissen wie viel Zeit Sie für eine bestimmte Strecke brauchen, können Sie als durchschnittlich trainierter Wanderer folgende Faustregel verwenden:

1.
Berechnen Sie einzeln die Zeiten, die Sie für die geplante Entfernung und für die zu überwindende Höhendifferenz benötigen:

4 km in der Ebene = 1 Stunde
300 Höhenmeter Aufstieg = 1 Stunde
600 Höhenmeter Abstieg = 1 Stunde

2.
Bilden Sie je eine Summe aus den Entfernungs-Zeiten und den Höhendifferenz-Zeiten.

3.
Halbieren Sie die kürzere der beiden Zeiten.

4.
Um die Gesamtgehzeit zu berechnen, addieren Sie jetzt die längere Zeit mit dem Ergebnis aus Punkt 3.

Beispiel

1.
Die Entfernung beträgt 14 km, es geht 600 m bergauf und 300 m bergab.
14 km = 3 h 30 min
600 m bergauf = 2 h
300 m bergab = 0 h 30 min

2.
Entfernungs-Zeit = 3 h 30 min
Höhendifferenz-Zeit = 2 h 30 min

3.
2 h 30 min geteilt durch 2 = 1 h 15 min

4.
Gesamtgehzeit = 3 h 30 min + 1 h 15 min = 4 h 45 min
Achtung: Planen Sie unterwegs genug Zeit für Pausen ein.