



## Weg-Zeit Berechnung für Trekkingtouren

### Die 3 Fragen der Navigation:

- Wo komm ich her?
- Wo bin?
- Wo will ich hin?

### Weg-Zeit Berechnung:

Man rechnet je **Stunde 300 m im Aufstieg, 500 im Abstieg, 4000 m in der Ebene**.

Die Angaben können je nach Herausgeber der Karte und vor Ort u.a. nach Gruppengröße, Geländeart, Fitness, Gepäckgewicht, Wetter variieren.

| Aufstieg      | Abstieg       | Ebene          |
|---------------|---------------|----------------|
| 300m / 60 Min | 500m / 60 Min | 4000m / 60 Min |
| 5m / 1 Min    | 8,5m / 1 Min  | 66,5m / 1 Min  |
| 10m / 2 Min   | 10m / 1,2 Min | -              |
| 100m / 20 Min | 100m / 12 Min | 100m / 1,5 Min |

### Zusätzliche Faktoren:

Bei starker Hitze, viel Gepäck, Erschöpfung der Gruppe, schlechtem Untergrund oder Schnee ohne Schneeschuhe muss mehr Zeit eingeplant werden!

- Starke Hitze, viel Gepäck, etc.      -> 30% - 50% der Zeit dazurechnen
- Schneedecke ab 20cm      -> 30% der Zeit dazurechnen
- Schneedecke ab 30cm      -> 50% der Zeit dazurechnen

### Wegewahl und richtiges Verhalten:

Abbrüche, Kanten, Steil- und Grashänge, Schnee- und Geröllfelder wenn möglich meiden. Gewässer frühmorgens durchqueren, nach Niederschlägen besonders vorsichtig sein! Serpentinen geschlossen durchgehen, Steinschlagzonen wenn möglich meiden.

#### Tipps zum Überleben in der Wildnis

Dominik Knausenberger  
**LEBE DIE WILDNIS** - Survivaltraining & Wildnisführung  
Email: info@lebe-die-wildnis.de  
[www.lebe-die-wildnis.de](http://www.lebe-die-wildnis.de)

Eine Haftung des Erstellers für Sach-, Vermögens- oder Personenschäden ist ausgeschlossen.



**LEBE DIE WILDNIS**  
Survivaltraining & Wildnisführung