



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! Serpentinafen 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



LEBE DIE WILDNIS

Survivaltraining & Wildnisführung