

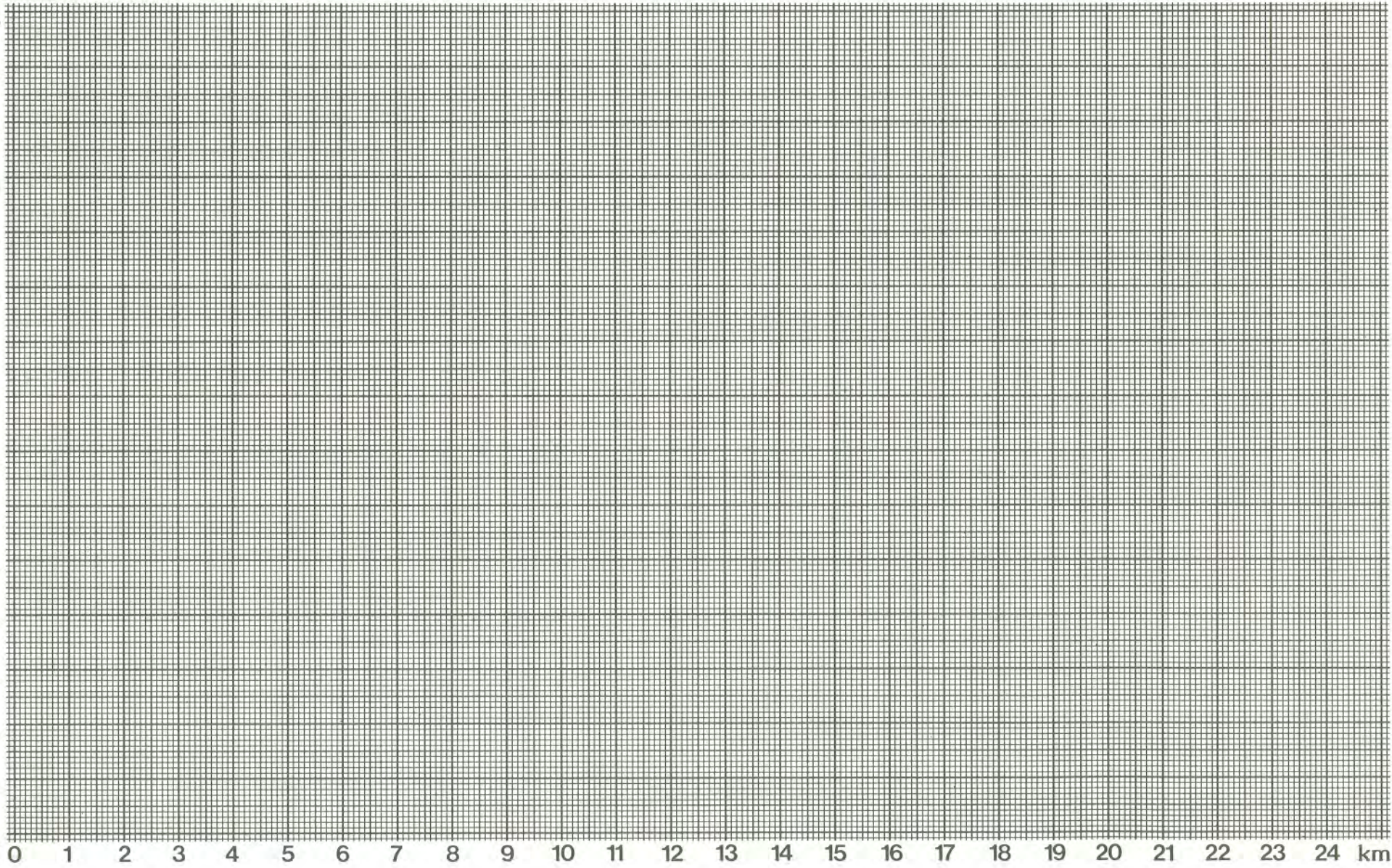
STRECKENPROFIL

Route: _____ Datum: _____

6/058

Höhenmassstab: 1 cm = 1 hm (Hektometer), ab 1,5 hm Höhendifferenz 1 cm = 2 hm

m ü.M.



Gelände-
punkt: _____

Zeitberechnung

Anleitung



Zeitberechnung



Route:		Geschwindigkeitsfaktor (Lkm / h):									
Datum:		Zwischenwerte					Gesamtsummen				
erstellt von:		H ³ Höhenunterschied in 100m *	H ⁴ Horizontaldistanz	L ⁵ Leistungskilometer **	Z ⁶ reine Zeit	S ⁷ Distanz	S ⁸ Leistungskilometer	G ⁹ reine Zeit (Ankunft)	T ¹⁰ tatsächliche Zeit	P ¹¹ Pausen/Fahrten	12
Landeskarten:		Bemerkungen									
Ort, Flurname, 1) Koordinaten		2) h	km	Lkm	h:mm	km	Lkm	hh:mm	hh:mm	h:mm	
		0	0	0,0	0:00	0	0	09:00			
		0,00		0,0	0:00	0,0	0,0	00:00			
		0,00		0,0	0:00	0,0	0,0	00:00			
		0,00		0,0	0:00	0,0	0,0	00:00			

Geschwindigkeitsfaktoren		
	mit Gepäck	ohne Gepäck
untrainierte Gruppen, Kinder, grosse Gruppen	15 min / Lkm 4 Lkm / h	12 min / Lkm 5 Lkm / h
trainierte Gruppen, Jugendliche, kleine Gruppen	12 min / Lkm 5 Lkm / h	10 min / Lkm 6 Lkm / h
Velofahren		
Die Zeitberechnung mit Leistungskilometern ist beim Velofahren wesentlich ungenauer als beim Wandern. Steigungen und Gefälle haben einen grösseren Einfluss. Die hier aufgeführten Faktoren gelten für falsche Velotouren.		
wenig trainierte oder grosse Gruppen	5 min / Lkm 12 km / h	4 min / Lkm 15 km / h
trainierte, kleine Gruppe, gute Velos	4 min / Lkm 15 km / h	3 min / Lkm 20 km / h

Erstellen einer Marschzeitberechnung

- Wähle geeignete Geländepunkte aus und achte darauf, dass auf jeden Fall die höchst- und tiefstgelegenen Punkte deiner Route dabei sind.
- Hier gibst du die Höhe über Meer des Geländepunktes an. Ist die Höhe auf der Karte nicht angegeben, musst du sie mit Hilfe der Höhenkurven bestimmen. Die Distanz zwischen den Höhenkurven ist unten auf der Karte angegeben. Sie beträgt im Mittelland und Jura normalerweise 10 m, in den Alpen meist 20 m.
- Hier wird der Höhenunterschied zwischen den Geländepunkten bestimmt. Er wird in Hektometer (100 m) angegeben, um die Berechnung der Leistungskilometer zu vereinfachen. Gefälle werden mit einem – gekennzeichnet.
- Hier wird die horizontale Distanz zwischen den Geländepunkten eingetragen. Die Distanz muss entlang des Weges gemessen werden. Sie wird in Kilometern eingetragen.
- Die Leistungskilometer werden bestimmt, indem die Steigung und die Distanz zusammengezählt werden. Gefälle wird nicht berücksichtigt (starkes Gefälle siehe Kasten).
- Die reine Zeit zwischen den Punkten wird bestimmt, indem die Leistungskilometer mit dem Geschwindigkeitsfaktor multipliziert werden.
- Hier wird die Distanz laufend zusammengezählt.
- Hier werden die Leistungskilometer laufend zusammengezählt.
- In dieser Spalte werden mit Hilfe der Zeit aus der Spalte «Zeit» die Abmarschzeiten an den einzelnen Punkten geplant. In der obersten Zeile trägt du die Startzeit ein.
- Hier kannst du während der Wanderung die tatsächliche Zeit eintragen. So siehst du, ob deine Planung stimmt oder ob du umplanen musst.
- Hier können die Pausen an den entsprechenden Geländepunkten eingetragen werden.
- Hier muss der Geschwindigkeitsfaktor eingegeben werden.

Gefälle
Für lange und steile Abstiege im Gebirge braucht man mehr Zeit. Das Gefälle wird berücksichtigt, wenn es sich um mehr als 20 m auf 100 m Horizontaldistanz handelt. Dann entsprechen 150 Höhenmeter einem Leistungskilometer.

Weitere Faktoren		
Die effektive Geschwindigkeit hängt von vielen Faktoren ab. Einzelne schwierige Stellen können zu «Zeitfressern» werden. Einige wichtige Faktoren, welche du berücksichtigen solltest:		
	schneller	langsamer
Gruppengrösse	klein	gross
Tageszeit	Morgen, Nacht	Nachmittag, Abend
Wetter	kühl	heiss
Gepäck	wenig	viel
Wege	gute Wege	Geröllfelder, querfeldein
Kartensicherheit	gute Kartenkenntnisse	häufige Kartenkontrollen