

Faustregel für die Marschzeitberechnung (© 2010 by Lori Hug):

Wir machen aus der Steigung (=Höhendifferenz, Hd in Metern) Hektometer (hm).
Dabei sind 100 m Hd = 1,00 hm = **1 Leistungskilometer (Lkm)**.

Formel: Leistungskilometer + Horizontalkilometer = **Leistungsdistanz**
(So bekommen Steigung und Distanz die gleiche Masseinheit, nämlich **km** resp. **Lkm**, und man kann sie irgendwie leichter zusammenzählen)

Bsp: 800 m Hd bei 4 km Distanz = 8,00 hm (=Lkm) + 4 km = 12 km (Leistungsdistanz)

Wir berechnen die Marschzeit = Leistungsdistanz : 4 (mit Gepäck, also auf Ski-und Bergtouren)

Wir berechnen die Marschzeit = Leistungsdistanz : 5 (ohne Gepäck)

Wir berechnen die Marschzeit = Leistungsdistanz : 6 (zügiges Gehen)

Die Ziffern 4, 5, 6... geben an, wie viele km wir pro Stunde zurücklegen möchten, resp. können.
Dabei spielt die Wegbeschaffenheit auch noch eine gewisse Rolle: Meliorationsstrassen – Geröllhalden - grobe Blöcke usw. ergeben andere Werte. Irgendwo hört dann aber die "Faustregel" auf.