

DOPPELSCHRITTLÄNGE ERMITTELN

Bedingung		Entfernung	Doppelschritte
Flaches Gelände	ohne Gepäck	m	
	mit Gepäck	m	
Mittleres Gelände	ohne Gepäck	m	
	mit Gepäck	m	
Schwieriges Gelände	ohne Gepäck	m	
	mit Gepäck	m	



1. Flaches Gelände

Leicht begehbares Gelände mit minimalen Steigungen oder Hindernissen. Die Oberfläche ist weitgehend eben, was eine konstante und entspannte Schrittfrequenz ermöglicht. Schrittlänge und Tempo können relativ groß und gleichmäßig sein.

Schrittlänge: Lang, gleichmäßig (ca. 75–90 cm für eine durchschnittliche Person).

Beispiele: Asphaltierte Straßen oder Wege im Wald, Wiesen oder Felder ohne erhebliche Unebenheiten, Uferpromenaden an Seen oder Flüssen...

2. Mittleres Gelände

Gelände mit moderaten Steigungen oder leichten Hindernissen wie Steinen, Wurzeln oder kleineren Hügeln. Es erfordert eine angepasste Gehweise, aber bleibt insgesamt gut begehbar.

Schrittlänge: Kürzer als im flachen Gelände (ca. 60–75 cm), da Hindernisse und Steigungen die Schritte bremsen.

Beispiele: Wanderwege in sanften Hügeln, leichte Geröllfelder oder steinige Pfade, Waldwege mit gelegentlichen Wurzeln oder Stufen.

3. Schwieriges Gelände

Anspruchsvolles Gelände mit steilen Anstiegen, unebenem Boden, größeren Hindernissen oder rutschigen Oberflächen. Es erfordert eine erhöhte Konzentration, Gleichgewicht und oft ein langsames Tempo.

Schrittlänge: Deutlich kürzer (ca. 40–60 cm) aufgrund der Notwendigkeit, das Gleichgewicht zu halten und auf den Untergrund zu achten.

Beispiele: Steile Bergpfade mit Geröll oder lockeren Steinen, unwegsames Gelände, schlammige oder rutschige Pfade.

Entfernung

Die vorgegebene Strecke sollte mindestens 200 Meter betragen und muss z.B. anhand einer Landkarte ermittelt werden.

Gepäck

Das Gepäck (Rucksack) ist dem Anlass entsprechend zu wählen und liegt in der Regel zwischen 15 und 30 Kilogramm.

Berechnung

Die Länge des Doppelschritts („passus“) ist gleich der Entfernung geteilt durch die Anzahl der Doppelschritte.

Beispiel: 660 Doppelschritte für 1 km | $1000\text{m} : 660 = 1,5\text{m}$ (Doppelschrittlänge beträgt 1,5m, die Schrittlänge 0,75m.)