Anhalteweg-Tabelle: Reaktionsweg und Bremsweg von 10 bis 200 km/h

Stand: 17. Oktober 2026 · Online mit Erklärungen und Rechner: https://tabelle.net/anhalteweg-tabelle

Der Anhalteweg ist die Strecke vom Erkennen einer Gefahr bis zum Stillstand: Reaktionsweg plus Bremsweg. Bei 50 km/h sind das nach den Faustformeln der Fahrschule 40 Meter, mit einer Gefahrbremsung 27,5 Meter. Bei 100 km/h braucht ein Auto 130 Meter beziehungsweise 80 Meter. Die Tabelle zeigt alle Werte von 10 bis 200 km/h. Sie gelten für trockene Fahrbahn und eine Reaktionszeit von rund einer Sekunde.

Reaktionsweg: (km/h ÷ 10) × 3 · Bremsweg: (km/h ÷ 10)² · Gefahrbremsung: (km/h ÷ 10)² ÷ 2 · 50 km/h: 40 m Anhalteweg

Reaktionsweg, Bremsweg und Anhalteweg nach Geschwindigkeit (trockene Fahrbahn)

Tempo (km/h)	m pro Sekunde	Reaktionsweg (m)	Bremsweg normal (m)	Anhalteweg normal (m)	Bremsweg Gefahrbremsung (m)	Anhalteweg Gefahrbremsung (m)
10	2,8	3	1	4	0,5	3,5
20	5,6	6	4	10	2,0	8,0
30	8,3	9	9	18	4,5	13,5
40	11,1	12	16	28	8,0	20,0
50	13,9	15	25	40	12,5	27,5
60	16,7	18	36	54	18,0	36,0
70	19,4	21	49	70	24,5	45,5
80	22,2	24	64	88	32,0	56,0
90	25,0	27	81	108	40,5	67,5
100	27,8	30	100	130	50,0	80,0
110	30,6	33	121	154	60,5	93,5
120	33,3	36	144	180	72,0	108,0
130	36,1	39	169	208	84,5	123,5
140	38,9	42	196	238	98,0	140,0
150	41,7	45	225	270	112,5	157,5
160	44,4	48	256	304	128,0	176,0
170	47,2	51	289	340	144,5	195,5
180	50,0	54	324	378	162,0	216,0
190	52,8	57	361	418	180,5	237,5
200	55,6	60	400	460	200,0	260,0

30, 50, 100 und 130 km/h

Faustformeln der Fahrschule. Hervorgehoben: . Reale Werte hängen von Fahrzeug, Reifen, Fahrbahn und Fahrer ab.

Restgeschwindigkeit an der Stelle, an der ein Auto mit 30 km/h bereits steht

Ausgangstempo (km/h)	Normale Bremsung: Restgeschwindigkeit (km/h)	Gefahrbremsung: Restgeschwindigkeit (km/h)
30	0 (steht)	0 (steht)
40	32	36
50	47	50
60	60	60
70	70	70

ungebremst noch in Fahrt steht

Modellrechnung mit den Faustformeln: Beide Autos reagieren am selben Punkt. Aus 30 km/h steht ein Auto nach 18 m (normale Bremsung) beziehungsweise 13,5 m (Gefahrbremsung).

Quellen

• ADAC: Anhalteweg berechnen – https://www.adac.de/verkehr/rund-um-den-fuehrerschein/erwerb/anhalteweg-berechnen/
• ADAC: Bremsweg berechnen – https://www.adac.de/verkehr/rund-um-den-fuehrerschein/erwerb/bremsweg-berechnen/
• ADAC Hessen-Thüringen: Tipps zur Fahrt bei Eis und Schnee – https://presse.adac.de/regionalclubs/hessen-thueringen/tipps-zur-fahrt-bei-eis-und-schnee.html
• ADAC Württemberg: Sicher fahren bei Eis und Schnee – https://presse.adac.de/regionalclubs/wuerttemberg/sicher-fahren-bei-eis-und-schnee.html
• § 3 StVO – Geschwindigkeit – https://www.gesetze-im-internet.de/stvo_2013/__3.html
• § 4 StVO – Abstand – https://www.gesetze-im-internet.de/stvo_2013/__4.html

Die Faustformeln dienen der Orientierung und der Fahrschulausbildung. Tatsächliche Anhaltewege hängen von Fahrzeug, Reifen, Fahrbahn und Reaktion ab.