Wanderzeit-Tabelle: Gehzeit nach Strecke und Höhenmetern

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

Für die Wanderzeit rechnest Du Strecke und Höhenmeter getrennt: 4 km pro Stunde in der Ebene, 300 Höhenmeter pro Stunde bergauf und 500 Höhenmeter pro Stunde bergab. Den kleineren der beiden Zeitwerte halbierst Du und zählst ihn zum größeren dazu. Eine Rundtour über 12 km mit je 800 Höhenmetern hinauf und hinunter dauert so rund 5:45 Stunden reine Gehzeit. Die Tabellen nehmen Dir die Rechnung für Strecken von 2 bis 20 km und bis zu 1.500 Höhenmeter ab. Pausen sind nicht enthalten – wie viel Zeit Du dafür einplanst, zeigt die letzte Tabelle.

Horizontal: 4 km pro Stunde · Aufstieg: 300 Hm pro Stunde · Abstieg: 500 Hm pro Stunde · Regel: größerer Wert + ½ kleinerer

Gehzeit mit Aufstieg: Strecke (Zeilen) und Höhenmeter bergauf (Spalten), Stunden:Minuten

Strecke (km)	0 Hm (h:mm)	250 Hm (h:mm)	500 Hm (h:mm)	750 Hm (h:mm)	1.000 Hm (h:mm)	1.250 Hm (h:mm)	1.500 Hm (h:mm)
2	0:30	1:05	1:55	2:45	3:35	4:25	5:15
4	1:00	1:25	2:10	3:00	3:50	4:40	5:30
6	1:30	1:55	2:25	3:15	4:05	4:55	5:45
8	2:00	2:25	2:50	3:30	4:20	5:10	6:00
10	2:30	2:55	3:20	3:45	4:35	5:25	6:15
12	3:00	3:25	3:50	4:15	4:50	5:40	6:30
14	3:30	3:55	4:20	4:45	5:10	5:55	6:45
16	4:00	4:25	4:50	5:15	5:40	6:10	7:00
18	4:30	4:55	5:20	5:45	6:10	6:35	7:15
20	5:00	5:25	5:50	6:15	6:40	7:05	7:30

Reine Gehzeit ohne Pausen, auf 5 Minuten gerundet. Gilt für Touren, die überwiegend bergauf führen, etwa vom Tal zur Hütte.

Gehzeit für Rundtouren: gleich viele Höhenmeter bergauf und bergab, Stunden:Minuten

Strecke (km)	0 Hm (h:mm)	250 Hm (h:mm)	500 Hm (h:mm)	750 Hm (h:mm)	1.000 Hm (h:mm)	1.250 Hm (h:mm)	1.500 Hm (h:mm)
2	0:30	1:35	2:55	4:15	5:35	6:55	8:15
4	1:00	1:50	3:10	4:30	5:50	7:10	8:30
6	1:30	2:10	3:25	4:45	6:05	7:25	8:45
8	2:00	2:40	3:40	5:00	6:20	7:40	9:00
10	2:30	3:10	3:55	5:15	6:35	7:55	9:15
12	3:00	3:40	4:20	5:30	6:50	8:10	9:30
14	3:30	4:10	4:50	5:45	7:05	8:25	9:45
16	4:00	4:40	5:20	6:00	7:20	8:40	10:00
18	4:30	5:10	5:50	6:30	7:35	8:55	10:15
20	5:00	5:40	6:20	7:00	7:50	9:10	10:30

Die Spalte nennt die Höhenmeter im Aufstieg; dieselbe Höhe geht es wieder hinunter. Strecke = Gesamtlänge der Runde. Reine Gehzeit ohne Pausen.

Zeitbedarf nur für die Höhenmeter, ohne Strecke

Höhenmeter	bergauf (h:mm)	bergab (h:mm)	hinauf und hinunter (h:mm)
100	0:20	0:10	0:30
200	0:40	0:25	1:05
300	1:00	0:35	1:35
400	1:20	0:50	2:10
500	1:40	1:00	2:40
600	2:00	1:10	3:10
700	2:20	1:25	3:45
800	2:40	1:35	4:15
900	3:00	1:50	4:50
1.000	3:20	2:00	5:20
1.100	3:40	2:10	5:50
1.200	4:00	2:25	6:25
1.300	4:20	2:35	6:55
1.400	4:40	2:50	7:30
1.500	5:00	3:00	8:00

Das ist der Höhenanteil der Rechnung. Die Gesamtzeit ergibt sich erst zusammen mit der Strecke.

Gesamtzeit mit Pausen und Zuschlägen für langsameres Tempo

Reine Gehzeit (h:mm)	Pausen (h:mm)	Gesamt (h:mm)	mit 25 % Zuschlag (h:mm)	mit 50 % Zuschlag (h:mm)
1:00	0:10	1:10	1:25	1:40
2:00	0:15	2:15	2:50	3:25
3:00	0:25	3:25	4:15	5:05
4:00	0:30	4:30	5:40	6:45
5:00	0:40	5:40	7:00	8:25
6:00	0:45	6:45	8:25	10:10
7:00	0:55	7:55	9:50	11:50
8:00	1:00	9:00	11:15	13:30

Pausen: 15 Minuten je 2 Stunden Gehzeit (Richtwert des Deutschen Alpenvereins), anteilig gerechnet; eine Gipfelrast kommt dazu. Die Zuschläge von 25 und 50 % sind Planungsbeispiele für Gruppen oder Kinder, keine Norm.

Quellen

• Deutscher Alpenverein: Tourenplanung – so planst Du Deine Bergwanderung (Zeitplan) – https://www.alpenverein.de/artikel/tourenplanung-so-planst-du-deine-bergwanderung_33b4c02b-bb81-492e-be09-8213b2d00649
• DIN 33466:2004-05 Wegweiser für Wanderwege – https://www.din.de/en/getting-involved/standards-committees/nadl/publications/wdc-beuth:din21:71697858

Die Gehzeiten sind Richtwerte für die Planung. Wetter, Wegzustand und Kondition können die Zeit stark verändern – plane Reserven ein und informiere Dich vor Bergtouren über Wetter und Wege.