

Austauschtabelle

Stopp in	6	3	m			
12	36		D			
	54		E			
112'	72		F			
	90		G			
	108		G			
15	24		D			
	36		E			
60'	48		E			
	60		F			
	72	5	G			
	84	10	G			
18	15		C			
	25		D			
38'	35		E			
	45	3	F			
	55	9	F			
	65	15	G			
	75	22	G			
21	11		C			
	16		D			
27'	21		D			
	26		E			
	31	2	E			
	36	5	F			
	41	8	F			
	46	12	F			
	51	16	G			
	56	1	20 G			
	61	2	25 G			
24	7		B			
	11		C			
20'	15		D			
	19		D			
	23	2	E			
	27	4	E			
	31	7	F			
	35	11	F			
	39	1	14 F			
	43	3	17 G			
	47	4	20 G			
	51	6	24 G			
	55	8	28 G			
Stopp in	9	6	3	m		
27	6			B		
	10			C		
16'	14			D		
	18		1	E		
	22		4	E		
	26		8	F		
	30	2	10	F		
	34	3	14	F		
	38	5	18	G		
	42	7	22	G		
	46	10	26	G		
	50	1	11	31 G		
30	6			B		
	9			C		
13'	12			D		
	15		2	D		
	18		4	E		
	21		7	E		
	24	2	9	F		
	27	3	12	F		
	30	5	14	F		
	33	7	17	G		
	36	1	8	21 G		
	39	2	9	25 G		
	42	3	11	28 G		
33	6			C		
	9			D		
11'	12		1	D		
	15		4	E		
	18	1	6	E		
	21	2	9	F		
	24	4	12	F		
	27	1	5	15 F		
	30	2	7	19 G		
	33	3	9	22 G		
	36	4	10	27 G		
Stopp in	12	9	6	3	m	
36	6				C	
	10			1	D	
9'	14			5	E	
	18		3	8	F	
	21		5	11	F	
	24	2	5	15	F	
	27	3	7	19	G	
	30	4	9	23	G	
	33	1	5	11	28 G	
Stopp in	12	9	6	3	m	
39	6				C	
	9			1	D	
8'	12			4	E	
	15		2	7	E	
	18	1	4	10	F	
	21	2	6	14	F	
	24	4	7	18	G	
	27	1	4	9	24 G	
42	4				C	
	7				D	
6'	10			4	E	
	13		2	6	E	
	16	1	4	10	F	
	19	3	5	14	F	
	22	1	4	7	19 G	
	25	2	5	9	25 G	
45	6				D	
	8			2	D	
6'	10		1	4	E	
	12		3	6	E	
	14	1	4	9	F	
	16	2	5	12	F	
	18	1	3	6	15 F	
	20	1	4	8	18 G	
	22	2	5	9	22 G	
Stopp in	15	12	9	6	3	m
48	5					C
	7				2	D
5'	9			1	4	E
	11			3	6	E
	13		2	3	10	F
	15		3	5	12	F
	17	1	4	6	16	F
	19	2	4	8	20	G
	21	1	2	5	10	24 G
51	6				2	D
	8			1	4	E
4'	10		1	2	7	E
	12		2	4	9	F
	14	1	3	5	13	F
	16	2	3	7	17	F
	18	1	2	5	8	21 G

701 – 1500m ü. N.N.

Autor: Dr. Max Hahn

Autor: Dr. Max Hahn 33 1
© VDST Verband Deutscher Sporttaucher

701 – 1500m ü. N.N.
Aufstieg mit 10m/min

Stopp in	15	12	9	6	3 m		Stopp in	15	12	9	6	3 m	Dekotiefe m
54	6				3	D	60	6			1	4	E
3'	8				2	E	8			1	3	7	E
	10				4	F	10		1	2	5	10	F
	12		1	2	5	F	12		2	4	6	15	F
	14		2	3	6	F	13	1	2	4	7	18	F
	16	1	2	4	8	G	14	1	3	4	8	21	G

Stopp in	15	12	9	6	3 m		Stopp in	15	12	9	6	3 m	Dekotiefe m
57	6				1	D	63	6			2	5	E
3'	8			1	2	E	8			2	3	8	E
	10			2	4	F	10		2	2	5	13	F
	12		1	3	6	F	11	1	2	3	6	15	F
	14	1	2	4	7	F	12	1	2	4	7	17	F
	16	2	3	4	10	G	13	2	2	5	8	20	G

Erst planen – dann tauchen !

Oberflächenpause (h:min)

Wiederholungsgruppe	G	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	12:00	36h
	F	0:30	1:00	1:30	2:15	3:00	3:45	4:30	5:30	6:30	10:00	30h
	E			0:30	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	8:00	24h
	D					0:30	0:45	1:00	1:30	2:00	6:00	18h
	C							0:10	0:20	0:30	4:00	12h
	B								0:10	0:20	2:00	6h

Tiefe des Wiederholungstauchgangs (m)	12	66	60	54	47	41	35	30	25	20
15	52	47	42	37	32	27	23	19	16	
18	43	39	34	30	26	22	19	16	13	
21	36	33	29	26	22	19	16	13	11	
24	31	28	25	22	19	16	14	12	10	
27	27	25	22	19	17	14	12	10	8	
30	24	22	20	17	15	13	11	9	8	
33	22	20	18	16	14	12	10	8	7	
36	20	18	16	14	12	11	9	7	6	
39	18	17	15	13	11	10	8	7	6	
42	17	15	14	12	10	9	8	6	5	
45	16	14	13	11	10	8	7	6	5	
48	15	13	12	10	9	8	6	5	4	
51	14	12	11	10	8	7	6	5	4	
54	13	12	10	9	8	7	6	5	4	
57	12	11	10	9	7	6	5	5	4	
60	11	10	9	8	7	6	5	4	4	
63	11	10	9	8	7	6	5	4	3	

Zeitzuschlag zur Grundzeit (min)

