



PaceVelo

Bedienungsanleitung

Deine Leistung. Deine Zeit. Deine Strecke.

Schritt für Schritt durch Konto, Profil, Fahrräder, Rechner, Streckenanalyse und Routenplanung.

Mit echten Ansichten von pacevelo.com. Rechenbeispiele sind keine Leistungs- oder Navigationsgarantie. Die französische Neuregistrierung ist derzeit nicht verfügbar.

Oberfläche geprüft am 29.09.2026. Code-Referenz: 9b44d2e (v0.9.2-produktion-verifiziert). Die Produktionsseite zeigt keine Commit-ID; eine identische Revision ist nicht nachgewiesen.

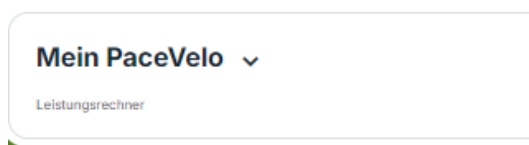
Inhalt

1. Willkommen und Orientierung	3
2. Konto und Anmeldung	4
3. Profil und Profilbild	5
4. Fahrräder verwalten	6
5. Der öffentliche Rechner	7
6. Wattbedarf und Geschwindigkeit	8
7. Tour und Anstieg	9
8. Vergleich und erweiterte Einstellungen	10
9. GPX-Datei analysieren	11
10. Karte, Profil und Kennzahlen	12
11. Zeit und Leistung anpassen	13
12. Eigene Strava-Aktivitäten	14
13. Nach Zeitbudget planen	15
14. Vorschläge auswählen und verwenden	16
15. Grenzen, Hilfe und Daten	17

1. Willkommen und Orientierung

PaceVelo verbindet Leistung, verfügbare Zeit und Streckenprofil. Ergebnisse sind Planungsschätzungen. Prüfe Strecke, Wetter, Verkehr und deine eigene Belastbarkeit vor der Fahrt.

1. Das Logo führt zur Startseite. Dort ist der öffentliche Rechner ohne Anmeldung nutzbar.
2. Nach Anmeldung öffnest du Mein PaceVelo. Die Navigation führt zu Leistungsrechner, Strecke analysieren und Route planen.
3. Das Profilmenu führt zu Mein Profil, Einstellungen, Fahrräder und Abmelden. Die Flaggen wählen Deutsch, Englisch oder Französisch.
4. Mobil öffnet Menü die Hauptnavigation. Der eigene Schalter Mein PaceVelo öffnet die vier Arbeitsbereiche. Escape schließt ein Menü.



Übersicht

Leistungsrechner

Strecke analysieren

Route planen

Geöffnetes Bereichsmenü bei 375 px.

Wähle die Sprache vor der Planung. Ein Sprachwechsel auf Route planen lädt die Seite neu und verwirft die aktuellen Eingaben und Vorschläge.

2. Konto und Anmeldung

1. Öffne Kostenlos starten. Gib Vorname, Nachname, E-Mail und ein Passwort mit mindestens 15 Zeichen ein. Wiederhole es, wähle die Sprache und bestätige die Rechtsdokumente.
2. Nach Kostenloses Konto erstellen folgst du der E-Mail-Bestätigung. Prüfe bei fehlender Nachricht den Spamordner und verwende gegebenenfalls Bestätigungs-E-Mail erneut senden. Wiederholte Anfragen können begrenzt sein.
3. Unter Anmelden meldest du dich mit E-Mail und Passwort an. Über Passwort zurücksetzen kannst du einen Rücksetzlink anfordern. Folge dem Link und vergib ein neues Passwort.

Anmelden

E-Mail-Adresse

Passwort

Passwort anzeigen

Anmelden

Noch kein Konto? [Jetzt registrieren](#)

[Passwort zurücksetzen](#)

Anmeldeformular ohne persönliche Angaben.

Stand 29.09.2026: Die Registrierung ist auf Deutsch und Englisch sichtbar. Auf Französisch ist sie wegen noch nicht freigegebener Rechtsdokumente gesperrt. Bestehende Konten können sich auf Französisch anmelden.

3. Profil und Profilbild

1. Öffne Einstellungen im Profilmenu. Anzeigename, Geburtsdatum, Geschlecht und Körpergröße sind optional. Ein zukünftiges Geburtsdatum ist ungültig.
2. Trage Fahrergewicht ohne Fahrrad in kg und FTP in ganzen Watt ein. FTP ist die funktionelle Schwellenleistung zur Einordnung deiner Belastung. Speichere mit Änderungen speichern.
3. Für das Profilbild wählst du JPEG, PNG oder WebP. Passe den quadratischen Ausschnitt durch Ziehen, Pfeiltasten oder Regler an. Profilbild speichern übernimmt ihn. Beachte die angezeigten Größenlimits.

Anzeigename (optional)

Geburtsdatum (optional)

Geschlecht (optional)

Keine Angabe gewünscht 

Körpergröße (cm)

Optional, in cm; bis zu zwei Nachkommastellen.

Fahrergewicht (kg)

Dein Gewicht ohne Fahrrad. Wird für Leistungsberechnungen genutzt; bis zu zwei Nachkommastellen.

FTP (Watt)

FTP beschreibt deine funktionelle Schwellenleistung in ganzen Watt. Sie dient zur Einordnung deiner Belastung.

Leistungsdaten sind optional. Bestehende Einheiten- und Kontoeinstellungen bleiben erhalten.

Änderungen speichern

Ungespeicherte Beispielwerte; vorhandene Profildaten wurden nicht geändert.

Mein Profil zeigt unter anderem Gewicht, FTP, W/kg und Standardrad. Temporäre Watt-Eingaben in Rechenwerkzeugen ändern deine gespeicherte FTP nicht. Profilbild entfernen ist eine eigene Aktion.

4. Fahrräder verwalten

1. Öffne Fahrräder und Fahrrad hinzufügen. Gib Radname, Fahrradtyp und Radgewicht ohne Fahrer in kg ein. Typen: Rennrad, Gravel, Mountainbike, Zeitfahrrad oder Sonstiges.
2. Unter Erweiterte Einstellungen (optional) sind Crr, CdA von Fahrer plus Rad und Wirkungsgrad optional. Unbekannte Werte leer lassen. Klicke Änderungen speichern.
3. Bearbeiten öffnet ein vorhandenes Rad. Als Standard festlegen bestimmt das Standardrad. Ein anderer Radtyp in Route planen ändert dieses Standardrad nicht.
4. Löschen öffnet eine Bestätigung. Beim Löschen des Standardrads bei mehreren Rädern musst du ein anderes nutzbares Standardrad wählen. Abbrechen bricht ohne Löschen ab.

Fahrrad hinzufügen

Radname

Fahrradtyp

Rennrad

▼

Radgewicht (kg)

► Erweiterte Einstellungen (optional)

Änderungen speichern

Beispielformular, nicht gespeichert.

Anzahl und Nutzbarkeit hängen von deinen Freigaben ab. Ein gesperrtes Rad bleibt gespeichert. Ohne nutzbares Standardrad können Folgefunktionen weitere Angaben verlangen.

5. Der öffentliche Rechner

1. Öffne den Rechner auf der Startseite. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
2. Gib Leistung in Watt, Steigung in Prozent und Fahrer- sowie Radgewicht in kg ein. Die Gewichte werden getrennt eingegeben.
3. Klicke auf die Berechnungsschaltfläche. Nach Änderungen erneut berechnen. Die Erläuterung unter dem Ergebnis beschreibt die Modellannahmen.

Leistung → Geschwindigkeit

KOSTENLOS

Leistung: 20–1500 W · Steigung: –15–25 % · Fahrer: 30–200 kg · Rad & Ausrüstung: 3–50 kg

Leistung	Steigung
180 W	0 %
Fahrergewicht	Rad & Ausrüstung
75 k g	9 k g

Geschwindigkeit berechnen ↗

Geschätzte Geschwindigkeit

32,5 km/h

► Welche Annahmen stecken dahinter?

Echte Berechnung: 180 W, 0 %, 75 kg und 9 kg ergeben 32,5 km/h.

Das ist eine Schätzung für gleichmäßige Fahrt, keine garantierte Tourendurchschnittsgeschwindigkeit. Pausen, Beschleunigung, Verkehr und wechselnde Streckenbedingungen sind nicht vollständig abgebildet.

6. Wattbedarf und Geschwindigkeit

1. Öffne Leistungsrechner. Bei Watt benötigst du gewünschte Geschwindigkeit und Steigung ein. Prüfe Fahrer- und Radgewicht; FTP ist optional. Berechnen liefert Tretleistung, W/kg und gegebenenfalls FTP-Anteil.
2. Bei Geschwindigkeit gibst du Leistung und Steigung vor. Im Beispiel ergeben 180 W, 0 %, 75 kg Fahrer und 9 kg Rad 32,5 km/h. Bei 225 W FTP entspricht die Leistung 80 %.
3. Jeder Reiter behält eigene Eingaben während des Seitenbesuchs. Nach Änderungen erneut Berechnen wählen. Profil und Fahrrad werden dadurch nicht gespeichert oder geändert.

Geschwindigkeit

Berechnet die erreichbare Geschwindigkeit mit deiner vorgegebenen Leistung bei der angegebenen Steigung. Die Berechnung gilt für eine gleichmäßige Fahrt ohne Beschleunigungen.

Vorgaben

Leistung (W)

180

Steigung (%)

0

Fahrer und Fahrrad

Fahrgewicht (kg)

75

Radgewicht (kg)

9

FTP (W, optional)

225

Beispielwerte im Reiter Geschwindigkeit.

Ergebnis

Geschwindigkeit (km/h)

32,5 km/h

Anteil der FTP

80,0 %

Tatsächliches Ergebnis.

Rechnerbeispiele: Wind 0, Luftdichte 1,225 kg/m³, Crr 0,004, CdA 0,32 m² und Wirkungsgrad 97 %. Unter diesen Annahmen braucht 30 km/h im Reiter Watt benötigt 145,2 W.

7. Tour und Anstieg

1. Wähle Tour. Gib Stunden, Minuten, Leistung und eine gleichmäßige Steigung ein. Ergänze Fahrer- und Radgewicht und klicke Berechnen.
2. Das Ergebnis enthält Geschwindigkeit, Strecke und Aufstieg. Mit 2 Stunden, 180 W und 0 % ergeben die Beispielannahmen 65,09 km und 0 m Aufstieg. Es entsteht dadurch keine geografische Route.
3. Bei Anstieg gibst du Leistung, gewünschte Geschwindigkeit und Gewichte ein. Das Beispiel 180 W und 15 km/h ergibt 4,28 % Steigung.

Ergebnis

Geschwindigkeit (km/h)

32,5 km/h

Strecke

65,09 km

Aufstieg

0 m

Ergebnis der Tourberechnung.

Ergebnis

Steigung (%)

4,28 %

Ergebnis der Steigungsberechnung.

Diese Werkzeuge rechnen mit gleichmäßiger Steigung. Für eine echte Strecke mit wechselnden Auf- und Abfahrten verwende Strecke analysieren oder Route planen.

8. Vergleich und erweiterte Einstellungen

1. Wähle Vergleich. Gib Distanz in km, Höhenmeter, Startleistung und Leistungsschritt ein. Ergänze die Gewichte und klicke Berechnen.
2. Die fünf Stufen zeigen W/kg, Geschwindigkeit, Fahrzeit und Zeitgewinn gegenüber der ersten Stufe. Klicke auf eine Stufe, um Gewichtsszenarien und deren Fahrzeitwirkung zu sehen.
3. Erweiterte Einstellungen enthält Wind, Luftdichte, Crr, CdA und Wirkungsgrad. Bearbeitung hängt von der Freigabe ab. Gegenwind ist positiv, Rückenwind negativ. Änderungen nur mit bekannten Modellwerten vornehmen.

Ergebnis

10,0 km · 700 m · 7,0 %

Leistung (W)	W/kg	Geschwindigkeit (km/h)	Fahrzeit	Zeitersparnis zur ersten Stufe
160 W >	2,13 W/kg	9,0 km/h	1:06:37	0:00:00
180 W >	2,40 W/kg	10,1 km/h	0:59:31	0:07:06
200 W >	2,67 W/kg	11,1 km/h	0:53:51	0:12:46
220 W >	2,93 W/kg	12,2 km/h	0:49:15	0:17:22
240 W >	3,20 W/kg	13,2 km/h	0:45:25	0:21:12

10 km, 700 m, Start 160 W und Schritt 20 W. Erste Stufe: 1:06:37.

Die Steigung wird hier näherungsweise aus Höhe und Distanz ermittelt, nicht aus einem Höhenprofil. Gewichtsszenarien sind keine Empfehlung für ein Zielgewicht. Neuladen verwirft temporäre Recheneingaben.

9. GPX-Datei analysieren

1. Öffne Strecke analysieren und GPX-Datei auswählen. Wähle eine GPX-Datei auf deinem Gerät. GPX 1.0 und 1.1 werden unterstützt.
2. Warte auf die Verarbeitung. Enthält die Datei mehrere Strecken, wähle die gewünschte aus. Eine laufende Verarbeitung kannst du bei Bedarf abbrechen.
3. Prüfe Namen, Distanz, Auf- und Abstieg sowie Warnungen. Eine neue Datei ersetzt die bisherige Strecke erst nach erfolgreicher Verarbeitung. Fehlende Höhendaten begrenzen die Auswertung.

↑ **GPX-Datei auswählen**

Aus Strava importieren

Bei einer Strava-Verbindung ruft PaceVelo die Aktivitätenübersicht und für deine Auswahl GPS- und Höhendaten über den Server ab. Die Verbindungstokens werden verschlüsselt gespeichert. Mit „Strava-Verbindung trennen“ widerrufst du den Zugriff und entfernst die Verbindung.

Du kannst beispielsweise eine zuvor aus Strava, Garmin Connect oder einem anderen Tourenportal exportierte GPX-Datei verwenden.

GPX 1.0 / 1.1 · Bis 25 MiB und 300.000 Streckenpunkte.

Deine GPX-Datei bleibt in diesem Browser. Beim Verlassen oder Neuladen der Seite wird die Strecke verworfen.

☒ **Hintergrundkarte anzeigen**

Kartenanbieter: OpenStreetMap contributors. Für die Hintergrundkarte werden deine IP-Adresse und die angezeigten Kartenausschnitte übertragen, nicht die GPX-Datei. Du kannst die Hintergrundkarte ausschalten.

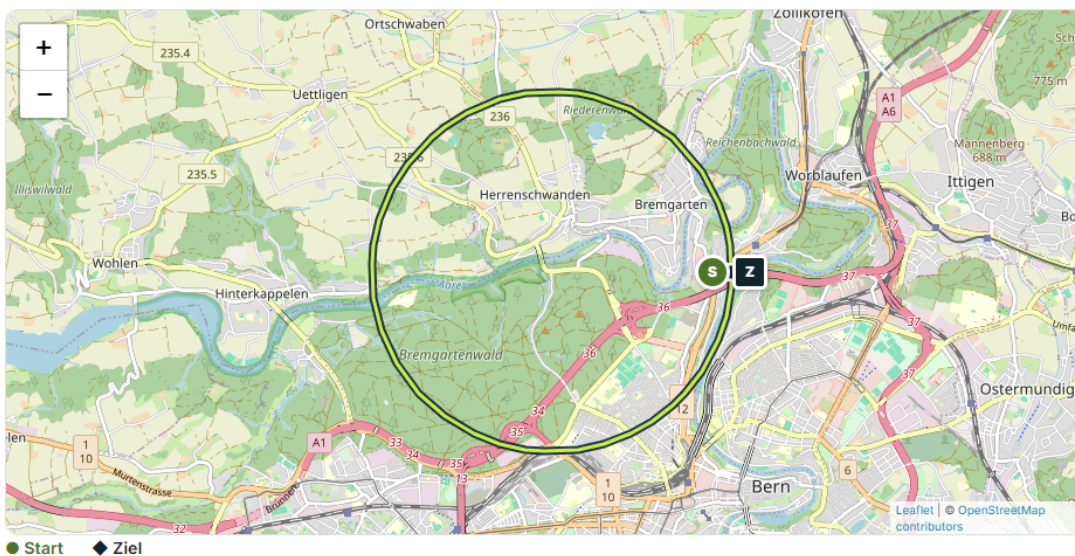
Importbereich der Produktionsseite.

Die Datei bleibt in diesem Browser; Verlassen oder Neuladen verwirft die Strecke. Geprüfte Grenzen: 25 MiB, 300.000 Punkte. Die GPX-Beispiele verwenden eine synthetische Teststrecke, keine Navigationsempfehlung.

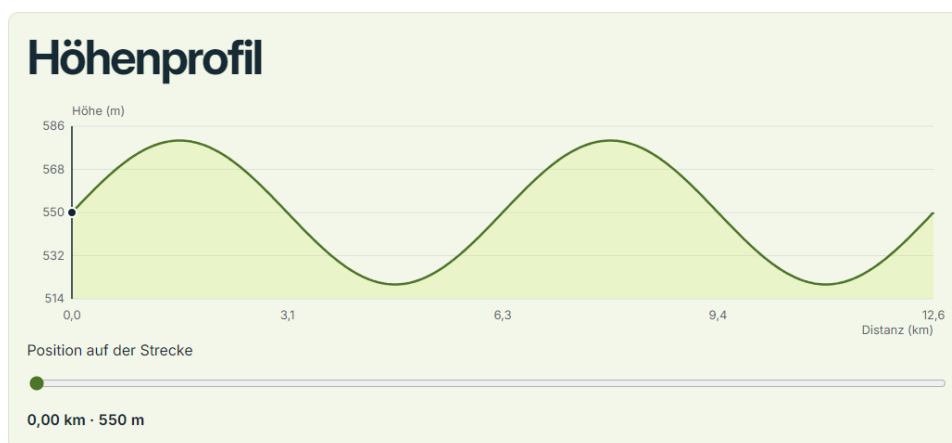
10. Karte, Profil und Kennzahlen

1. Die Karte zeigt Verlauf, Start und Ziel. Zoome mit +/- und verschiebe den Ausschnitt. Gesamte Strecke anzeigen zeigt wieder die ganze Strecke.
2. Verschiebe Position auf der Strecke unter dem Höhenprofil. Distanz und Höhe werden angezeigt, die Position wird auf der Karte markiert.
3. Aufstieg und Abstieg summieren Höhenänderungen. Höhenspanne bedeutet höchster minus tiefster Punkt, nicht Start-Ziel-Differenz. So werden die Angaben berechnet erläutert die Berechnung.
4. Die Hintergrundkarte lässt sich im Importbereich ausschalten. GPX-Auswertung bleibt ohne sie möglich. Die Kartendaten kommen vom angegebenen Anbieter.

Streckenkarte

[Gesamte Strecke anzeigen](#)

Synthetische Teststrecke; Hintergrund © OpenStreetMap-Mitwirkende.



Tatsächlich berechnetes Profil der Testdatei.

11. Zeit und Leistung anpassen

1. Lade eine Strecke. Zeit und Leistung benötigt Fahrerangaben und ein nutzbares Fahrrad. Folge Hinweisen auf fehlende Angaben zu Profil oder Fahrrädern.
2. Vergleiche Empfohlene Fahrweise und Ambitionierte Fahrweise. Das sind Planungsannahmen, keine Garantie deiner Dauerleistungsfähigkeit.
3. Unter Leistung und Fahrzeit anpassen kannst du Watt oder Fahrzeit per Regler verändern. Direkte Eingaben übernimmst du mit Enter oder beim Verlassen des Feldes. 4:30 bedeutet 4 Stunden 30 Minuten; 4:75 ist ungültig.
4. Leistung und Zeit aktualisieren sich gemeinsam. Bei nicht berechenbaren Eingaben bleibt die letzte gültige Rechnung erhalten. Zur Empfehlung zurücksetzen setzt die Planung zurück.

Empfohlene Fahrweise
0 h 26 min
191,25 W · 85 % deiner FTP

Ambitionierte Fahrweise
0 h 25 min
225 W · 100 % deiner FTP

Leistung und Fahrzeit anpassen

Leistung (W)
 85 % deiner FTP

Fahrzeit (h:mm)

Zur Empfehlung zurücksetzen

Aktuelle Schätzung
0 h 26 min
191,25 W · 85 % deiner FTP

Kurze Abschnitte unter 4 km/h: Die Fahrzeit ist dort unsicher; Schieben ist nicht eingerechnet.

Entspricht der Empfehlung auf Minuten gerundet.

Ansicht für die synthetische Teststrecke.

Fahrzeiten enthalten keine Pausen. Beachte Warnungen zu sehr langsamen Abschnitten und unzureichenden Höhendaten. Strava-Strecken benötigen eine gesonderte Analysefreigabe; die Verbindung allein genügt nicht.

12. Eigene Strava-Aktivitäten

1. Öffne Aus Strava importieren unter Strecke analysieren. Ohne bestehende Verbindung führt PaceVelo zur echten Strava-Autorisierung. Prüfe dort die angeforderten Rechte und kehre danach zu PaceVelo zurück.
2. Die Liste lädt eigene Aktivitäten seitenweise, neueste zuerst. Von und Bis sind optional; der Endtag zählt vollständig. Gültige Änderungen werden automatisch angewendet. Von darf nicht nach Bis liegen.
3. Weitere Aktivitäten durchsuchen lädt weitere Aktivitäten. Zurücksetzen leert die Datums Grenzen und lädt die erste ungefilterte Seite. Distanz und Höhenmeter bleiben Kennzahlen, keine Filter.
4. Klicke bei einer Aktivität mit GPS auf Strecke importieren. Die Strecke wird direkt übernommen; kein Dateialog ist nötig. Aktivitäten ohne GPS sind nicht importierbar.
5. Schließen verlässt die Auswahl. Strava-Verbindung trennen beendet die gespeicherte Verbindung. Nutze Trennen nur, wenn du dies tatsächlich möchtest.

Strava-Aktivitäten

Schließen

Von

TT.mm.jjjj

Bis

TT.mm.jjjj

Zurücksetzen

Echter Filterbereich; persönliche Aktivitäten sind nicht abgebildet.

Streckendaten werden aus verfügbaren GPS- und Höhendaten erzeugt, nicht aus einer Original-GPX. Bei gesperrter Übernahme oder Analyse den angezeigten Hinweis beachten; andere Filter umgehen keine Freigaben.

13. Nach Zeitbudget planen

1. Öffne Route planen. Gib Stunden und Minuten ein: 15 Minuten bis 16 Stunden reiner Fahrzeit. Wähle ein nutzbares Fahrrad.
2. Wähle Intensität und prüfe die vorgeschlagene Zielleistung. Passe sie am Regler an. Fahrradtyp und Parameter beeinflussen die Suche und Fahrzeitschätzung.
3. Wähle Rundtour oder In eine Richtung. Bei einer Richtungsfahrt ist die Rückfahrt nicht enthalten. Die Richtung wählst du im Feld oder über den Kartenmodus.
4. Tippe eine Adresse und wähle einen konkreten Vorschlag. Freier Text allein ist kein Startpunkt. Alternativ aktiviere Startpunkt auf der Karte setzen und klicke auf die Karte.
5. Prüfe die Startkoordinaten und Streckencharakteristik. Klicke Routen berechnen und warte. Während der Anfrage kannst du abbrechen.

Wo möchtest du starten?

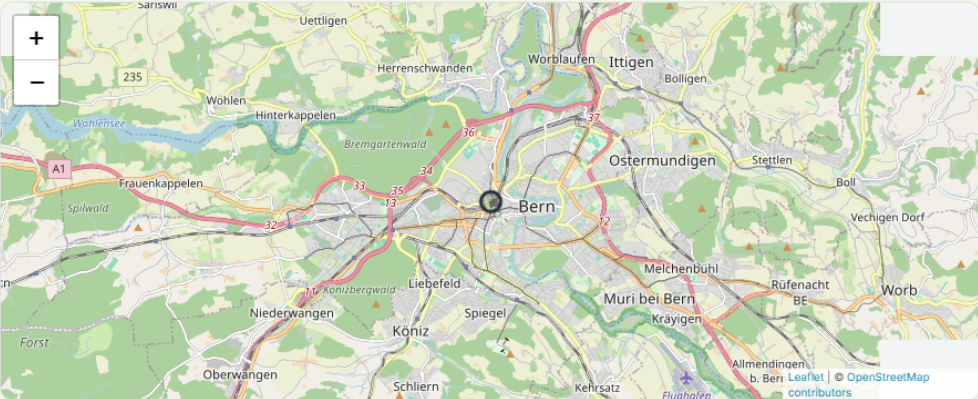
Adresse suchen

✕

Startpunkt ausgewählt: 46.94950, 7.43770

Startpunkt auf der Karte setzen

Zum Ändern Startpunkt- oder Richtungswahl aktivieren.



Hintergrundkarte wird geladen ...

Adresssuche und Routenberechnung senden Orte an HeiGIT/OpenRouteService. Kartenhintergrund: OpenStreetMap.
© openrouteservice.org by HeiGIT · Geocoding: Pelias

Öffentlicher Start Bern Bahnhof aus einer echten Adresssuche; © OpenStreetMap-Mitwirkende.

Bearbeitest du eine gewählte Adresse, wähle erneut einen Vorschlag. Ein auf der Karte gesetzter Start bleibt unabhängig von einer erfolglosen Textsuche gültig. Suche und Routing senden Orte an den angegebenen Anbieter.

14. Vorschläge auswählen und verwenden

1. Vergleiche Distanz, Gesamtanstieg, Fahrzeit und Zielleistung. Prüfe die Abweichung vom Zeitbudget und Hinweise zu unbekanntem Belag oder schwierigen Abschnitten.
2. Klicke bei einem Vorschlag auf Auf Karte anzeigen. Prüfe Verlauf und Höhenprofil; der Positionsregler hilft bei einzelnen Stellen.
3. Diese Route verwenden übernimmt die Route in die Analyse darunter. Die ganze Strecke wird automatisch angezeigt. Eine andere Auswahl ersetzt die vorherige Darstellung.
4. Danach kannst du zoomen, verschieben und Zeit und Leistung untersuchen. Gesamte Strecke anzeigen zeigt später wieder die ganze Route. Geänderte Planungseingaben erfordern eine neue Berechnung.

55,3 km · 569 m ↑ · 2:03 · 176 W

Belag teilweise unbekannt. Trailschwierigkeit teilweise nicht erfasst. Fahrzeit bei unbekanntem Belag, unbefestigten oder technischen Abschnitten nur grob geschätzt. Belag unbekannt: 22 % der Streckenlänge.

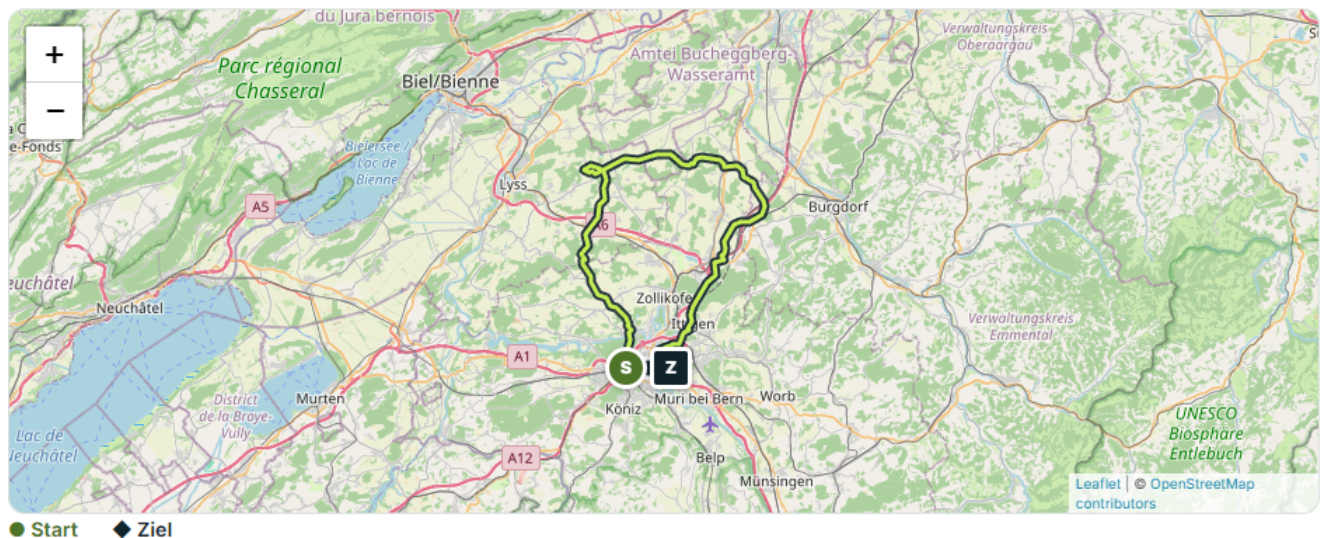
Abweichung: +3,2 min · Zeitbudget überschritten

[Auf Karte anzeigen](#)

Ausschnitt eines tatsächlichen Vorschlags mit Hinweisen und Zeitabweichung.

Streckenkarte

[Gesamte Strecke anzeigen](#)



Berechnete und übernommene Rundtour ab Bern; © OpenStreetMap-Mitwirkende.

Nutzbare Teilergebnisse können trotz Warnung über andere verworfene Vorschläge erscheinen. Verfügbare Wege passen nicht immer exakt zum Zeitbudget. Prüfe die tatsächliche Route vor der Fahrt.

15. Grenzen, Hilfe und Daten

Fehlt eine Funktion, prüfe Anmeldung, Fahrerangaben, nutzbares Fahrrad und den Freigabehinweis. Erweiterte Parameter und Fahrradanzahl können begrenzt sein. Strava-Verbindung und Analysefreigabe sind getrennt.

1. Bei Zahlenfehlern prüfe Einheiten, Dezimalzeichen und Feldgrenzen. Minuten in h:mm müssen 00 bis 59 sein. Eine neutrale Meldung beim Passwort-Rücksetzen bestätigt nicht, ob die Adresse registriert ist.
2. Bei GPX-Problemen prüfe Datei, Punkte und Höhendaten. Eine fehlende Hintergrundkarte kann am Kartenanbieter liegen; Kennzahlen sind davon getrennt.
3. Bei Routingproblemen folge der konkreten Meldung: Start an eine Straße verlegen, Vorgaben ändern oder später erneut versuchen. Notiere eine Diagnose-ID für den Betreiber, keine Passwörter oder Schlüssel.
4. Dienstgrenzen: Rundtour bis 100 km, Richtungssuche bis 250 km. Eine erlaubte lange Fahrzeit garantiert daher keinen Vorschlag. Strecken werden nicht gekürzt.

Berechnungseingaben und importierte Strecken sind kein Tourenarchiv. Bewahre deine GPX separat auf. Pacing, Ernährung, gespeicherte Touren und allgemeiner Routenexport werden in den geprüften Arbeitsbereichen nicht angeboten.

Mein Profil enthält eine Kontolöschung mit Bestätigung. Lies Folgen und Aufbewahrungshinweise genau und bestätige nur bei beabsichtigter endgültiger Löschung. Abbrechen lässt das Konto bestehen. Melde dich auf gemeinsam genutzten Geräten ab.