

Worauf muss beim Rucksackpacken geachtet werden?

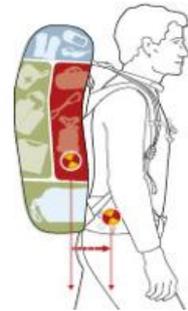
WICHTIGSTE Info -> es wird nichts Überflüssiges eingepackt!!! 😊

Ein gut- und mit System gepackter Rucksack erleichtert nicht nur das Tragen. Auch herrscht darin Ordnung und man findet schneller was man sucht. Besonders, wenn man unterwegs regelmäßig ein- und auspackt ist ein gutes System unverzichtbar.

1. Bodenfach mit leichten Sachen füllen

Voluminöse Gegenstände wie der Schlafsack und Daunenjacken gehören ins Bodenfach. Dabei ist es wichtig, dieses so prall wie möglich aufzufüllen, um eine gute Basis für den Rest der Ausrüstung zu bauen.

Tipp: Es hilft, wenn die Hülle um den Schlafsack etwas größer ist und er eher locker darin aufbewahrt wird. So kann man Hohlräume im Rucksack besser ausfüllen und es entsteht kein „toter“ Raum.

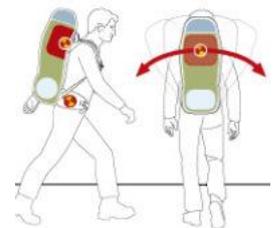


2. Schwere Gegenstände nahe an den Rücken

Schwere Ausrüstung wie Kocher, Zeltheringe, Laptop etc. kommen ins Hauptfach.

Und zwar in einer Art Turm, so nahe an den Rücken und das Tragesystem wie möglich. Das optimiert den Schwerpunkt des Rucksacks.

Es gilt: Je näher er am Rücken ist, umso leichter lässt er sich tragen. Je nach Gelände kann er etwas höher (normale Wege, leichter zu tragen) oder niedriger (Bergsteigen, besseres Gleichgewicht) sein.



3. Mit leichten Sachen stabilisieren

Sind die schweren Sachen nahe am Rücken verstaut, packt man den Rest des Hauptfaches mit mittelschweren Sachen, wie normale Kleidung, Erste-Hilfe-Set, Trekkinglunch und so weiter voll. Das stabilisiert und hält die schwere Ausrüstung nahe am Tragesystem.

4. Allzeit griffbereit

Alles was häufig gebraucht wird gehört ins Deckelfach. Dazu gehören zum Beispiel Sonnencreme, Kamera, Handy und Karte. Beim Trekking empfiehlt es sich die seitlichen Taschen leer zu lassen.

Das erhöht die Bewegungsfreiheit und die Arme können frei am Körper schwingen, was wiederum das Laufen und Tragen erleichtert.

5. Packbeutel erleichtern Packen und Ordnung

Nach seinen Bedürfnissen kann man verschiedene Packsäcke packen und im Rucksack verstauen.

„Was brauche ich wann?“ ist die nächste Frage, mit der sich die Prioritäten und damit die feinere Aufteilung und Position der Packbeutel im Rucksack wie von allein ergibt. Das Ganze funktioniert prima – allerdings nur, wenn genügend Nylonbeutel, Packsäcke und/oder Plastiktüten zur Hand sind. Zu wenige Beutel bedeuten Chaos und Schutzlosigkeit der Einzelteile oder „tote Winkel“ im Rucksack wegen der fehlenden Formschlüssigkeit. Zu viele Beutel können zu langen Wühlaktionen führen, wenn man sich nicht mehr merken kann, was wo eingepackt ist. Besonders praktisch: ein oder zwei Extrabeutel für Müll und Schmutzwäsche.

Tipp: Packsäcke aus Nylon sind in der Regel farblich besser unterscheidbar, robuster, langlebiger und wasserdicht verschließbar, während Plastik-Einkaufstüten billiger sind:

6. Schutz des Rucksacks

Zum Schutz des Rucksacks selbst eignet sich gut ein Regenschutz, der sich komplett (auch bei vollgepackten Rucksack) über den Rucksack ziehen lässt. Bewährt hat sich auch ein Poncho, der zugleich über Körper und, durch eine integrierte Haube, auch gleichzeitig den Rucksack schützt.

7. Die gesamte Ausrüstung sollte im Rucksack Platz finden

Nur in Ausnahmefällen sperriges, leichtes (!) Gepäck außen befestigen.

Faustregel für das Rucksackgewicht:

Körpergewicht : 4 = für gut Trainierte

Körpergewicht : 5 = für Trainierte

Rucksack-Typ	Volumen	Durchschnittsgewicht
Wanderrucksack Tagestour	15 – 20 Liter	3 – 6 Kilo
Wanderrucksack Mehrtagestour	20 – 35 Liter	5 – 10 Kilo
Kletter- / Hochtourenrucksack	30 – 50 Liter	7 – 13 Kilo
Trekkingrucksack	60 – 80 Liter	10 – 18 Kilo