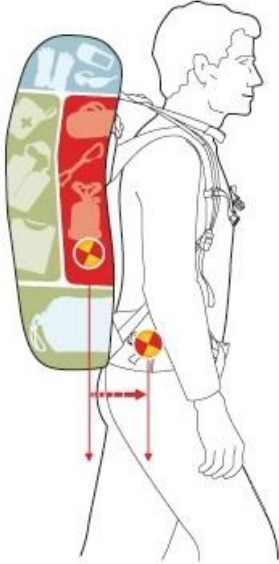


Rucksack richtig packen

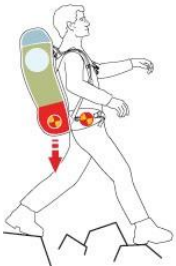
„Das Wichtigste beim Rucksack packen ist, dass man alles Überflüssige gar nicht erst mitnimmt! Maximal 20 - 25% des Körpergewichts kann ein Trainierter über einen längeren Zeitraum tragen.“



Der Schwerpunkt des Rucksacks sollte dicht am Körper und möglichst in Schulterhöhe liegen. So befindet er sich immer über dem Körperschwerpunkt (KSP) und der Rucksack zieht beim Tragen nicht nach hinten. Größere Rucksäcke ab etwa 30 Liter packt man daher wie folgt:

- Schlafsack, Daunenausrüstung und andere leichte Gegenstände kommen ins Bodenfach. Mittelschwere wie Kleidung nach oben außen. Schwere Ausrüstung – Zelt, Proviant, dicke Jacken – nach oben in Schulterhöhe, möglichst nah an den Rücken.
- Kleinigkeiten sind im Deckelfach gut aufgehoben und schnell erreichbar. Um Nachteile wie Hängenbleiben, größere Windangriffsflächen oder Nässe zu vermeiden, so kompakt und so wenig Ausrüstung wie möglich außen am Rucksack befestigen. Generell, gerade auch bei Seitentaschen, auf die gleichmäßige Gewichtsverteilung achten.
- Packbeutel, nicht zu prall, um tote Winkel zu vermeiden, schaffen innen Ordnung.
- In wasserdichter Form sind sie eine sehr sichere Alternative zur Regenhülle.

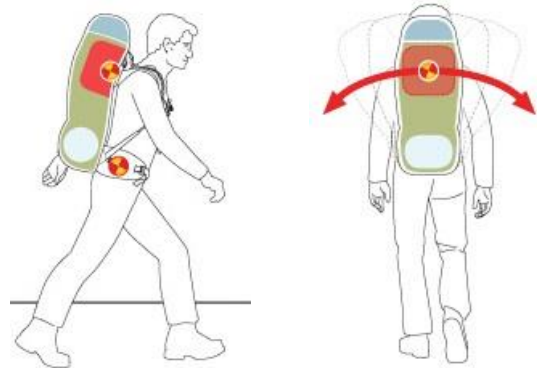
FALSCH!



Der Rucksack zieht stark nach hinten – der Rucksackschwerpunkt sitzt also weit ab vom KSP. Bei hohen Gewichten wird das Laufen so schnell zur Qual, weil der Körper ständig gegen das Gewicht des Rucksacks arbeiten muss. Die Schultergurte belasten die Schultern mehr als normal. In schwierigem Gelände kann die falsche Packtechnik zum Sicherheitsrisiko werden.

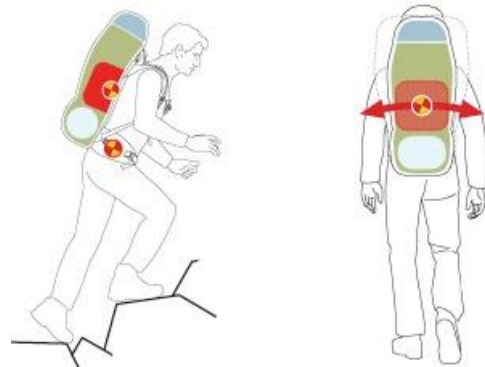
In leichtem Gelände

In leichtem Gelände (Wanderweg, flache Wege) packt man den Lastschwerpunkt höher.


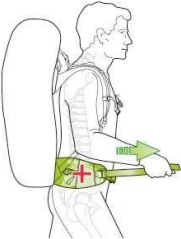

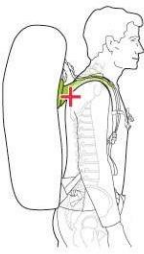



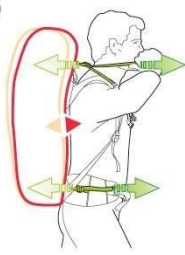



In schwierigem Gelände

In schwierigem Gelände (Hochtour, Steige) etwas tiefer und damit näher zum Körperschwerpunkt. Bei dieser Packweise läuft man zum Ausgleich zwar etwas mehr nach vorn gebeugt, aber man ist nicht so leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen, wie bei einem hohen Schwerpunkt.



Rucksack richtig anpassen

<p>1</p>  <p>Alle Riemen lockern. Zur Anprobe den Rucksack mit einem realistischen Gewicht beladen. Alle Riemen lockern. Dann den Rucksack schultern.</p>	<p>2</p>  <p>Hüftflosse platzieren Die Mitte der Hüftflossen auf Höhe des Hüftkamms platzieren und schließen. Zu hoch positioniert würde der Gurt den Bauch einschnüren. Zu tief positioniert würden die Flossen beim Laufen in den Leisten scheuern.</p>	<p>3</p>  <p>Schulterträger festziehen Anschließend die Schulterträger festziehen. Nicht zu stramm, denn die Hauptlast wird mit dem Hüftgurt getragen.</p>
<p>4</p>  <p>Richtig positionieren Der Schulterträgeransatz am Rucksack sollte idealerweise zwischen den Schulterblättern liegen. In diesem Fall umschließen die Schulterpolster sauber die Schultern</p>	 <p>Liegt der Ansatz aber zu tief, ist die Rückenlänge zu kurz. Die Schulterpolster schließen deshalb zu früh ab, schneiden ein und rutschen leicht über die Schultern ab. Liegt der Ansatz zu hoch, ist die Rückenlänge zu lang. Der Schulterträgeransatz sitzt zu nah am Nacken, die Schulterpolster laufen unter die Achseln – Scheuerstellen an Hals und Armen sind die Folge. Zudem kippt der Rucksack leicht nach hinten.</p>	 <p>Längenverstellbare Schulterträger eignen sich nicht zur Vermeidung dieser Nachteile. Allein die passende Rückenlänge bietet eine effektive Lösung. Nur so sind die volle Bewegungsfreiheit der Arme und die Entlastung der Nackenmuskulatur durch die anatomische S-Form der Schulterpolster gegeben. Deshalb bei kleinvolumigen Rucksäcken die passende Rückenlänge wählen oder bei den großvolumigen das längenverstellbare Tragesystem in die richtige Position bringen.</p>
<p>5</p>  <p>Brustgurt anpassen und schließen Ist die passende Rückenlänge gefunden, zum Schluss den höhenverstellbaren Brustgurt anpassen und schließen, ohne dass er dabei die Atmung beeinträchtigt. Er stabilisiert die Schulterträger.</p>	<p>6</p>  <p>Hüftgurt-Stabilisierungsriemen anziehen Hüftgurt-Stabilisierungsriemen je nach Gelände für mehr Lastübertragung anziehen, oder für mehr Bewegungsfreiheit lockern. Bei großvolumigeren Rucksäcken die Lageverstellriemen an den Schulterträgern einstellen: Gelockert erlauben Sie in leichtem Gelände eine bessere Belüftung. Angezogen geben sie einen besseren Kontakt zum Rücken und damit mehr Stabilität in schwierigem Terrain. Auf längeren Touren durch Lockern oder Straffen der Schultergurte und Lageverstellriemen von Zeit zu Zeit die Lastverteilung zwischen Hüfte und Schultern etwas variieren. Ihre Funktion erfüllen die Lageverstellriemen am besten mit einem Winkel zwischen 30° und 45° zur Horizontalen.</p>	 <p>Der richtige Winkel lässt sich durch eine höhere oder tiefere Schnalle am Rucksack einstellen. Bei kleinvolumigen Rucksäcken übernehmen sie wegen des geringeren Packgewichts eine andere Rolle. Sie ermöglichen die Feinjustierung der Rückenlänge. Das Lockern oder Anziehen der Lageverstellriemen und Schultergurte reguliert die Rückenposition des Rucksacks. Der Winkel darf hier deutlich kleiner oder sogar negativ sein.</p>