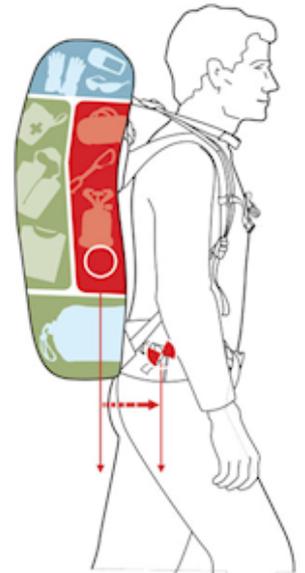


Den Rucksack richtig packen

Der Rucksack

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, schaffen innen Ordnung. In wasserdichter Form sind sie eine sehr sichere Alternative zur Regenhülle.

Überisicht

1. Leichte Ausrüstung (Schlafsack, Daunenjackette, ...) im Bodenfach verstauen.
2. Mittelschwere Ausrüstung (Kleidung) nach oben außen packen.
3. Schwere Ladung (Proviant, Trinkflasche, ...) in Schulterhöhe möglichst körpernah verstauen.
4. Kleinigkeiten, die häufig gebraucht werden, gehören ins Deckelfach.
5. Packsäcke nutzen, um Ordnung zu halten.
6. Die gesamte Ausrüstung sollte im Rucksack Platz finden – nur in Ausnahmefällen sperriges, leichtes (!) Gepäck außen befestigen.

Packbeutel erleichtern Packen und Ordnung

„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 Du Dir nicht merken kannst, was Du wo eingepackt hast. Praktisch: ein oder zwei Extrabeutel für Müll und Schmutzwäsche.