

## ***Rucksack packen, aber richtig!***

Sicher sind Euch schon Rucksackträger begegnet, die echt schwere Lasten zu transportieren scheinen:

Sie laufen weit nach vorn gebeugt mit schwerem Schritt.

Andere wandern entspannt mit aufrechtem Oberkörper, als wenn ihr Rucksack nur Luft enthielte.

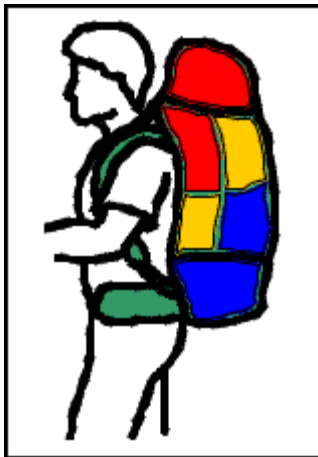
Dabei wird in beiden Fällen ähnliche Ausrüstung transportiert:

Zelt, Schlafsack, Isomatte, Kocher, Lebensmittel, Schuhe, Klamotten...

Das Geheimnis der unterschiedlichen Körperhaltung resultiert aus der unterschiedlichen Qualität des verwendeten Tragesystems, aber auch aus der Packweise des jeweiligen Rucksacks!

Die Kunst des Rucksacktragens besteht in der richtigen Lage des gemeinsamen Schwerpunktes von Rucksack und Träger.

## ***Lastverteilung leichtes Gelände***



rot = schwer  
gelb = mittel  
blau = leicht

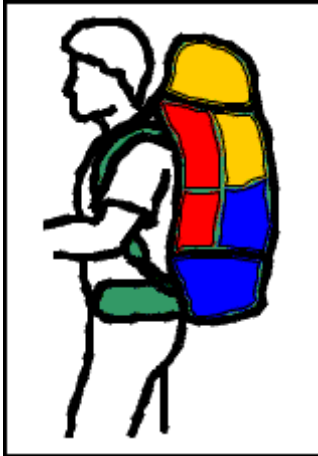
Der Schwerpunkt sollte idealerweise über dem Becken liegen.

Erreicht wird dieses durch einen hochliegenden Rucksackschwerpunkt. Dazu wird der Rucksack so gepackt, dass die schwereren Ausrüstungsteile dicht am Rücken zwischen den Schultern platziert werden.

Leichte, großvolumige Ausrüstung (z.B. der Schlafsack) kommt dagegen ins Bodenfach und nach außen.

Diese Lastverteilung ist optimal für Touren in leichtem Gelände, für Trekking und Trampen.

## *Lastverteilung schwieriges Gelände*



rot = schwer  
gelb = mittel  
blau = leicht

In schwierigem Gelände, bei anspruchsvollen Bergtouren und beim Skilaufen hat die eigene Sicherheit Vorrang vor einer optimalen Lastkontrolle.

Hierbei sollte der Rucksackschwerpunkt etwas tiefer liegen, um die Balance leichter halten zu können.

Der Rucksack wird unter diesen Bedingungen anders gepackt.

Die schwereren Ausrüstungsteile sollten in der Packsackmitte nah am Rücken verstaut werden. Leichte Sachen kommen wieder ins Bodenfach.

Bei beiden Packvarianten wird ein Großteil der Bekleidung um die schwere Ausrüstung gepackt. So wird ein Verrutschen und damit eine ungewollte Verlagerung des Schwerpunktes verhindert.

Lange Gegenstände (Zeltgestänge, Trekkingstöcke) werden an der Seite mit den Kompressionsriemen des Rucksacks befestigt, die Enden kommen in die (hoffentlich) vorhandenen Einstecktaschen.

## ***Rucksack einjustieren , aber richtig!***

**Nur wenn ein Rucksack optimal sitzt, ist er ein sinnvoller Transporthelfer!**

**Deshalb nachfolgend einige Tipps zum individuellen Einjustieren sowie zum Aufsetzen eines vollen, schweren Rucksackes.**

**Fassen Sie den Rucksack an den Trageriemen, und heben Sie ihn auf einen Ihrer Oberschenkel.**

**Führen Sie einen Arm durch einen der Schultergurte, und schieben Sie mit dem Ellenbogen des anderen Armes den Rucksack auf seinen Platz am Rücken.**

**Führen Sie jetzt den anderen Arm unter seinem Schultergurt durch.**

**Beugen Sie sich etwas nach vorn, und heben Sie die Schultern an. Schließen Sie nun den Hüftgurt. Die Oberkante des Hüftgurtes sollte etwas über die Oberkante des Hüftbeinkammes hinausreichen, damit er "trägt".**

**Straffen Sie die Schultertragegurte; diese müssen so eingestellt sein, daß sie auf den Schultern aufliegen.**

**Nun zur Justierung der Schultergurtaufhängung. Eine zu hohe Aufhängung ergibt schlechtes Trageverhalten, eine zu tiefe hingegen bedingt, daß die Schultergurte zu weit oben ansetzen und nicht richtig aufliegen. Optimal ist die Einstellung, wenn die Oberkante der Schultergurtaufhängung ca. 2-3 cm unterhalb des siebten Wirbelknochens liegt.**

**Wenn Sie die korrekte Höhe gefunden haben, straffen Sie die Lageverstellriemen, so daß der Rucksack leicht gegen die Schultern gezogen wird.**