

Tipp: Rucksack richtig packen!



Der Rucksack ist dein ständiger Begleiter am Berg. Ist dieser falsch gepackt, dann kann die Bergtour ganz schnell zur Qual werden. Wichtig ist natürlich der für dich passende Rucksack, die Beratung im Fachgeschäft spielt hier anfänglich eine wichtige Rolle.

Was ist beim Packen wichtig?

Der richtige Schwerpunkt muss eingestellt sein: das ist für die eigene Sicherheit wichtig und andererseits auch für den Tragekomfort. Der Schwerpunkt der Last sollte oberhalb des Körperschwerpunkts liegen, d. h. ungefähr zwischen Bauchnabel und Hüfte. Die schweren Gegenstände sollten deshalb möglichst nah am Rücken in dem beschriebenen Bereich "transportiert" werden.

Im Deckelfach des Rucksacks werden alle kleineren Gegenstände gepackt, wie z. B. Mütze, Handschuhe, Schokoriegel. In der Mitte des Hauptfachs werden die schweren Ausrüstungsgegenstände platziert (z. B. Trinkflaschen, Karabiner, usw.), an den Seiten wiederum die leichteren Dinge, wie z. B. die Bekleidung. Verfügt der Rucksack über

Netz-Außentaschen dann kommen dort jene Utensilien sein, die schnell und öfter am Berg verwendet werden, wie z. B. Sonnencreme, Sonnenbrillen, Karten oder auch eine leichte Jacke. Dabei soll auf eine gleichmäßige Verteilung zu beiden Seiten geachtet werden.

Tipp 1: VOR dem Start einer Bergtour einfach den Rucksack mit den erforderlichen Ausrüstungsgegenständen packen und dann "anprobieren": dieser sollte jede Bewegung mitmachen und dabei so wenig wie möglich stören.

Verfügt der Rucksack über Schulterriemen und einen Hüftgurt, dann werden diese bei geschultertem Rucksack eingestellt. Eine besondere Bedeutung hat hier der Hüftgurt, da dieser die Hauptlast trägt bzw. diese auf die entsprechende Körperpartie überträgt. Die Schulterträger des Rucksacks dürfen nicht "über den Schultern" stehen - in diesem Fall sollte, wenn möglich, die Länge des Rucksacks eingestellt werden. Zuletzt wird der Brustgurt geschlossen und "angezogen", sodass die Schulterträger stabilisiert werden und ein seitliches Verrutschen des Rucksacks verhindert wird.

Ein Anpassung des Rucksacks kann auch während der Tour eine gute Maßnahme sein, um das Tragen zu erleichtern bzw. die beanspruchte Muskulatur zu entlasten.

Tipp 2: mach dir Gedanken was du für die bevorstehende Tour wirklich brauchst - denn alles Überflüssige kann getrost zu Hause gelassen werden!

Und weitere Tipps gibt es **HIER!** & unter [https://www.bergzeit.de/magazin/rucksack-richtig-packen/!](https://www.bergzeit.de/magazin/rucksack-richtig-packen/)

Sie haben Fragen oder wünschen weitere Informationen?

mobil: +39 347 46 29 513 - 0474 830075

mail: info@martin361.com