



Diese Serie wird betreut von  
**Alexander Römer**  
(staatl. gepr. Berg- und Skiführer und Bergschulleiter von Hauser Alpin)

DIE RICHTIGE TECHNIK BEIM RUCKSACKPACKEN

# So trägt sich's leichter



Rucksack tragen muss keine Qual sein! Man muss nur einige grundsätzliche Dinge beim Packen der »Wolke« beachten, und schon trägt sich's leichter...

Von Alexander Römer

Das der Rucksack zum wichtigsten Ausrüstungsgegenstand beim Bergsteigen gehört, weiß jedes Kind. Und dass Rucksacktragen nicht unbedingt ein Vergnügen ist, hat schon jeder am eigenen Leib erfahren dürfen. Manch einer bedauert immer noch, dass der »selbsttragende Rucksack« bisher (leider) noch nicht erfunden wurde. Andererseits muss der Rucksack auch kein »Folterinstrument« für den Bergsteiger und Wanderer sein!

Wichtig ist, dass der Rucksack »richtig« gepackt wird. Immer wieder muss ich bei meiner Tätigkeit als Bergführer feststellen, dass viele Berg-

steiger ihre Rucksäcke viel zu schwer beladen und zweitens die Rucksäcke nicht individuell ihrem Rücken anpassen. Und es wundert nicht, dass die Träger solcher »Riesenvolken« vielfach über Rückenbeschwerden klagen, die sie manchmal sogar dazu zwingen, eine Bergtour abzubrechen.

Das richtige Rucksackpacken beginnt bereits bei der Wahl der richtigen Rucksackgröße. Je größer ein Rucksack, desto mehr passt hinein, und das nutzen die meisten Bergsteiger voll aus und schleppen den halben Hausrat in die Berge. Je kleiner der Rucksack, desto geringer ist das



**1 SO PACKE ICH MEINEN RUCKSACK RICHTIG:**

1. In das **Bodenfach** kommen leichte Sachen wie z. B. der Schlafsack und evtl. Ersatzwäsche.



2. In das **Hauptfach** kommen Seil, Proviant, Ersatzkleidung, allg. Ausrüstung, schwere Sachen nach oben und in Rückennähe. Die am seltensten benötigten Ausrüstungsgegenstände (Biwacksack, etc.) möglichst weit nach unten packen. Erste-Hilfe-Set und Wetterschutz gut erreichbar im oberen Rucksackteil.



3. Große und sperrige Teile (Isomatte, Zelt) werden **außen** am Rucksack mit Kompressions-/Packriemen befestigt.



4. Lange Gegenstände wie Zeltgestänge oder Trekkingstöcke werden, wenn sie gerade mal nicht gebraucht werden, **an der Seite** mit den Kompressionsriemen des Rucksacks befestigt. Die Griffenden kommen in die Einstecktaschen seitlich am Rucksackboden.

5. In die **Deckel- und Außentaschen** kommt das hinein, was am häufigsten gebraucht wird: Toilettenpapier, Mütze und Handschuhe, Trinkflasche, Karten und Müsliriegel.

6. In die **Deckelinnentasche** kommen gut zu verwahrende Gegenstände wie Geldbörse, Handy und Schlüssel.

**Tipp:** Der Rucksack sollte nicht schwerer sein als ein Viertel des eigenen Körpergewichts.

Gewicht am Rücken – aber umso sinnvoller und effektiver muss der Rucksack auch gepackt werden. Schnelligkeit ist Sicherheit – und mit einem leichteren Rucksack ist man einfach schneller!

Das A und O der richtigen Packtechnik ist die Entscheidung für die wichtigen und gegen die unwichtigen Ausrüstungsgegenstände. Wer sich



Eng zusammengerollt = geringster Platzverbrauch

bei der Materialwahl auf das Wesentliche beschränkt, trägt leichter. Ein Beispiel: Eine kleine Dose mit einer Mini-Zahnbürste und Zahncreme, einer kleinen Waschlotion, einer Tube Sonnencreme und einem kleinen Outdoor-Handtuch wiegt gerade einmal 200 Gramm. Ein »normaler« Waschbeutel dagegen bringt ein Vielfaches auf die Waage. Mancher wird einwenden: »Das wiegt doch nicht viel.«

Aber bei drei bis fünf Ausrüstungsgegenständen jeweils 300 Gramm gespart, kann schnell einige Kilo ausmachen.

Nun müssen die verschiedenen Ausrüstungsgegenstände in der richtigen Reihenfolge im Rucksack verstaut werden. Grundsätzlich gilt: Leichte Teile, wie Schlafsack oder Reservewäsche, kommen in den Bodenbereich. Schweres Material, etwa Seil, Steigeisen oder Zelt, wird im oberen Rucksackbereich platziert, und dies möglichst in Rückennähe. Grundsätzlich gilt: Je schwerer das Material, desto näher muss das Ausrüstungsstück an den Rücken und desto höher an die Schultern.

Als letztes wird das Tragesystem des Rucksacks optimal auf die eigene Körperform und -größe eingestellt. Hierbei ist mit höchster Sorgfalt vorzugehen – lieber ein paar Minuten länger darauf verwenden und anschließend beim Gehen ein Maximum an Tragekomfort genießen. ■

DIE OPTIMALEN RUCKSACKGRÖSSEN



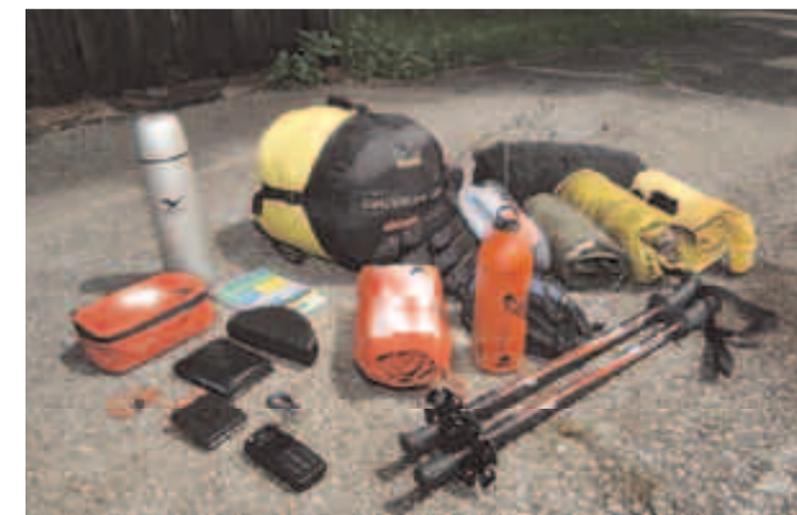
Wandern	25 Liter
Hochtour/Klettern	30 Liter
Skitour Wochenende	30 Liter
Tourenwoche	40 Liter
Trekkingtouren	45 Liter

DAS MUSS MIT: TAGESWANDERUNG



Für eine Tageswanderung gerade so viel einpacken, dass man für den »Notfall« (schlechtes Wetter) gewappnet ist. Proviant, eine Gore-Tex-Jacke und -Hose, eine Warmjacke sowie ein kleines Erste-Hilfe-Set sollten immer dabei sein.

DAS MUSS MIT: MEHR-TAGE-WANDERUNG



»So wenig wie möglich und so viel wie nötig«, so lautet das Motto beim Rucksackpacken. Für Mehr-Tage-Wanderungen muss äußerst sorgfältig gepackt werden! Die benötigten Gegenstände vorab auslegen und auf ihre Wichtigkeit prüfen. Was nicht unbedingt mit muss, bleibt zu Hause.