



# Polizei-Sportverein Freiburg - Wanderabteilung -

## Tipps rund ums Bergsteigen

### Rucksack – Richtig packen

Rucksack-Packen ist zwar keine Wissenschaft, aber lässiges Chaos erleichtert das Tragen nicht und ein gut gepackter Rucksack fällt dagegen kaum zur Last. Hält man sich an ein paar Grundregeln, kann man schmerzende Schultern, Verspannungen und allzu früher Erschöpfung vorbeugen. Sogenannte Kompressionssyndrome mit Taubheitsgefühlen in Fingern und Armen wegen zu schwerer Rucksäcke sind keine Seltenheit. Diese verschwinden zwar wieder, sind aber äußerst unangenehm. Bei der Frage, wie schwer der Rucksack maximal sein darf, helfen Faustregeln allerdings nicht weiter. Zu sehr spielen dabei der Trainingszustand, die Gewöhnung an das Tragen, die Tragedauer und der Rucksacktyp eine große Rolle. Körperlich fitte Wanderer und Bergsteiger schultern durchaus 20 oder mehr Kilogramm über einen längeren Zeitraum. Untrainierte dagegen sind da längst überfordert. Als für den Normaltrainierten gerade noch bequem gilt eine Zuladung von 20 Prozent des Körpergewichts des Trägers.

#### Was gehört wohin?

Der Schwerpunkt des Rucksacks muss über dem eigenen Körperschwerpunkt und möglichst dicht am Körper liegen. Schwere Ausrüstungsgegenstände wie Proviant, Seil und Zelt gehören daher nahe an den Rücken und relativ weit nach oben in den Bereich zwischen Schultern und mittlerem Rücken. Dadurch zieht der Rucksack nicht nach hinten. Nach ganz unten ins Bodenfach kommen Schlafsack, Bekleidung, die man nicht ständig benötigt und andere leichte Dinge.

Mittelschwere Gegenstände positioniert man oben außen und Kleinigkeiten, die schnell griffbereit sein sollten, kommen in die Deckeltasche. Straff gezogene Kompressionsriemen helfen die Last möglichst nahe an den Rücken zu ziehen. Wer optimal packen will, verlagert bei Touren im leichten Gelände, auf Wanderwegen und in der Ebene den Schwerpunkt des Rucksacks in Schulterhöhe. So trägt er sich etwas angenehmer, neigt aber zum seitlichen Hin- und Herschwanke. In schwierigem Gelände mit mehr Steigung oder beim Klettern muss der Schwerpunkt tiefer, etwa auf Höhe der Brustwirbel liegen. Man geht dadurch leicht nach vorne geneigt, kann aber das Gleichgewicht besser halten.

#### Verwendung der Deckeltasche und von Seiten- und Fronttaschen?

In die Deckeltasche kommen Handy und GPS - gegebenenfalls schwere Gegenstände. Ist der Rucksack nicht voll, hängt die Deckeltasche weit über den Packsack und zieht nach hinten. Dies kann man einfach verhindern: Die Deckeltasche nicht in die Schnallen klippen, sondern ins Hauptfach stecken und dieses mit dem Kordelzug schließen. Bei vollgepacktem Rucksack geht das nicht, ist aber auch nicht nötig. Da besteht eher die Gefahr, dass die Deckeltasche vom Packsack ins Genick des Trägers geschoben wird. Der Blick nach oben wird dadurch unmöglich oder erschwert, Verspannungen sind auch hier unausweichlich, soweit sollte man es aber nicht kommen lassen. Entweder nimmt man einen Rucksack mit anhebbarer Deckeltasche oder man muss seine Ausrüstung reduzieren.

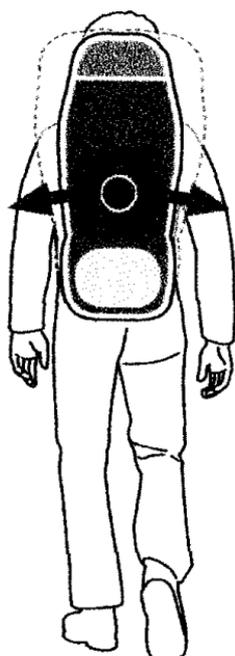
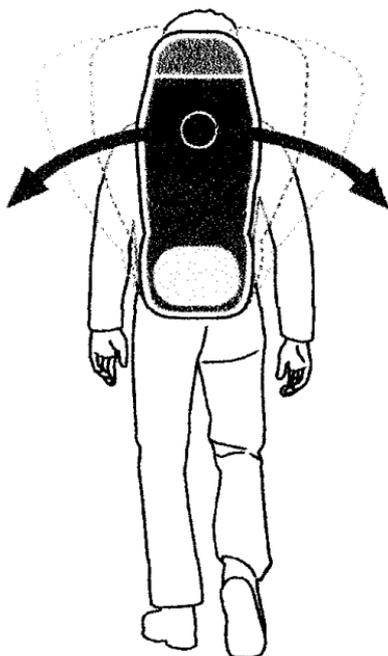
Sind Seiten- und/oder Fronttaschen vorhanden, packt man hier leichte Ausrüstung wie Gamaschen, Müsliriegel oder die Regen hose hinein, die schnell griffbereit sein sollten. Natürlich muss man hierbei auch auf gleichmäßige Gewichtsverteilung achten. Sperrige Teile wie die Isomatte müssen außen befestigt werden. Allerdings sollte so wenig wie möglich als Außenlast am Rucksack sein. Nässe, Hängenbleiben und deutlich schlechterer Rucksack-Schwerpunkt sind nur einige Nachteile, die dadurch entstehen können.

## Ordnung im Rucksack ist möglich

Schon bei Ein-Tagestouren kann es im Rucksack schnell drunter und drüber gehen. Bei mehrtägigen Unternehmungen potenziert sich die Neigung zu einer schwer durchsuchbaren Masse an Durcheinander im Rucksack. Abhilfe schaffen hier beispielsweise mehrere Beutel und Plastiktüten. So ist alles auch gleich wasserdicht verpackt. Die Beutel sollte man nicht zu prall füllen und möglichst ohne Luft dazwischen im Rucksack platzieren. Natürlich muss das Volumen/der Inhalt des Rucksacks der Tour angepasst sein. Daher ist es wenig sinnvoll, mit einem riesigen Rucksack für eine Tagestour loszu-ziehen.

### Die wichtigsten Tipps:

- Schwere Teile auf Schulterhöhe oder bei schwierigem Gelände in die Mitte dicht an den Rücken packen
- Die Deckeltasche bei mäßig gefülltem Rucksack ins Hauptfach stecken
- Kompressionsriemen so straff ziehen, dass die Last dicht an den Körper gezogen wird
- Packbeutel, eventuell in verschiedenen Farben, verhindern das Chaos im Rucksack und helfen beim Finden
- Plastiktüten helfen, die Ausrüstung gleichzeitig kostengünstig wasserdicht zu verpacken
- Schwere Rucksäcke erhöht abstellen oder aus den Beinen heraus mit möglichst geradem Rücken anheben und via Oberschenkel schultern
- Unnötiges Material am besten gleich zuhause lassen



Wo leichte und schwere Lasten im Rucksack "verräumt" werden, hat entscheidenden Einfluß auf den Tragekomfort

Ein höherer Schwerpunkt am Rucksack bewirkt ein starkes Schwanken, ist der Schwerpunkt zutief, zieht es den Rucksack extrem nach hinten. Optimal liegen die schweren Lasten ungefähr in der Mitte des Rucksacks ganz nahe am Rücken.

Volle und schwere Deckeltaschen hängen bei halbvollem Rucksack wie ein Schluck Wasser in der Kurve, speziell beim Klettern. Am einfachsten und sinnvollsten ist es daher, die Deckeltaschedann in das Hauptfach zu stecken.

