

# Gut gepackt ist halb getragen

*Eine Bergtour erfordert Vorbereitung. Mit der Karte, mit Führerliteratur, am Computer, am Telefon, gewiss, aber auch beim Packen des Rucksacks. Einige Hinweise, die den Rücken und die Nerven schonen.*

Text: Alexandre Vermeille, Redaktor

«Und das auch noch, nur für alle Fälle!» Aus Angst, etwas nicht dabeizuhaben, lädt man sich oft unnötig Gewicht auf den Rücken. Nur, ein Rucksack, der am Morgen leicht erscheint, kann nach mehreren Stunden auf den Schultern albraumhaft schwer werden. Deshalb ist es ratsam:

- sich aufs Nötigste zu beschränken, um unnötiges Gewicht zu vermeiden
- Kleidungsschichten nicht doppelt mitzunehmen (ans Zwiebelprinzip denken)
- eine Materialliste zu machen und als Checkliste zu verwenden

## Schweres nah am Rücken

Beim Packen sollte man Folgendes beachten:

- Das Gewicht gut verteilen: Alles Schwere wird nahe am Rücken platziert. Unten in den Rucksack kommen leichte Sachen wie Ersatzkleider.
- Den Inhalt nach Gebrauchshäufigkeit aufteilen: In den oberen Teil und in die Seitentaschen packt man alles, was man im Verlauf des Tages braucht. Was viel gebraucht wird oder zerbrechlich ist, findet oben und in der Deckeltasche Platz.
- Hat der Rucksack ein separates unteres Fach, können dort Kleider hineingepackt werden, die im Verlauf des Tages zum Einsatz kommen.
- Kleine Gegenstände in einzelnen Säcklein zusammen einpacken, damit man sie leichter wiederfindet.

## Zuerst den Hüftgurt anziehen

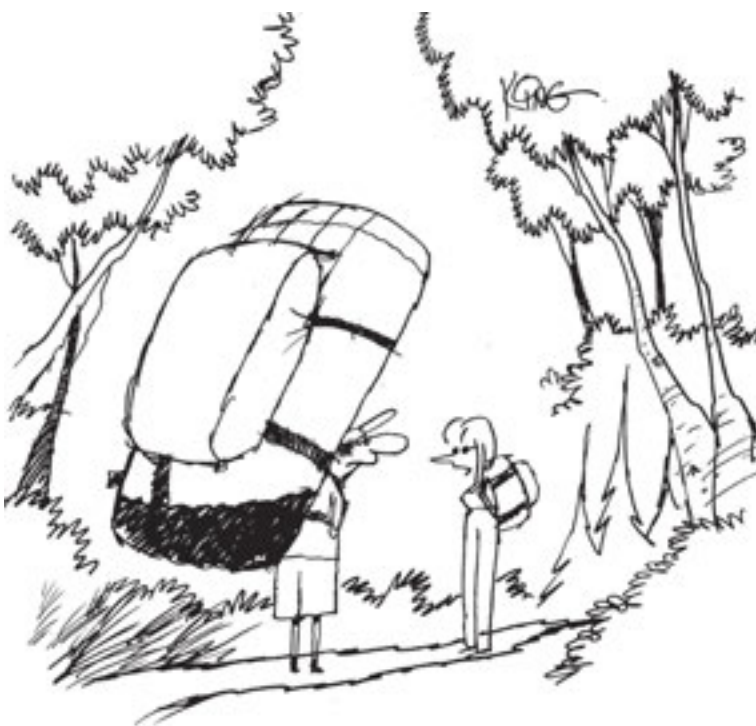
Wenn der Rucksack gefüllt ist, geht es darum, ihn dem Körper anzupassen.

Man geht am besten wie folgt vor:

- Alle Riemen lösen, ausser den Kompressionsriemen, die dafür sorgen, dass der Rucksack kompakt bleibt.
- Den Rucksack auf die Schultern laden.
- Den Hüftgurt so anpassen, dass er oberhalb der Hüfte verläuft, auf ihr soll der Grossteil des Gewichts lasten.
- Die Länge der Tragriemen anpassen, sie sollen straff sitzen.
- Zuletzt die Riemen anziehen, die an den Tragriemen befestigt sind und dafür sorgen, dass der Rucksack gut am Rücken anliegt.
- Den Brustgurt anpassen, damit der Rucksack nicht hin und her wackelt.

Die ideale Länge des Rucksacks bestimmt man, indem man ihn probiert. Es gibt Modelle mit verschiedenen Rückenlängen, ja sogar in speziellen Frauenversionen. Andere verfügen über ein Anpassungssystem, das mit unterschiedlichen Grössen zurechtkommt.

Beim Volumen immer daran denken, dass ein grosser Rucksack die Bewegungsfreiheit einschränkt, wenn es darauf ankommt. Als Grundregel gilt, dass ein 30-Liter-Rucksack für eine Wochenendtour ausreicht und ein 40-Liter-Sack für eine Woche im Hochgebirge mit Übernachtung in der Hütte.



«Ich glaube, du hast ein bisschen zu viel eingepackt. Wir gehen nur für eine Stunde.»