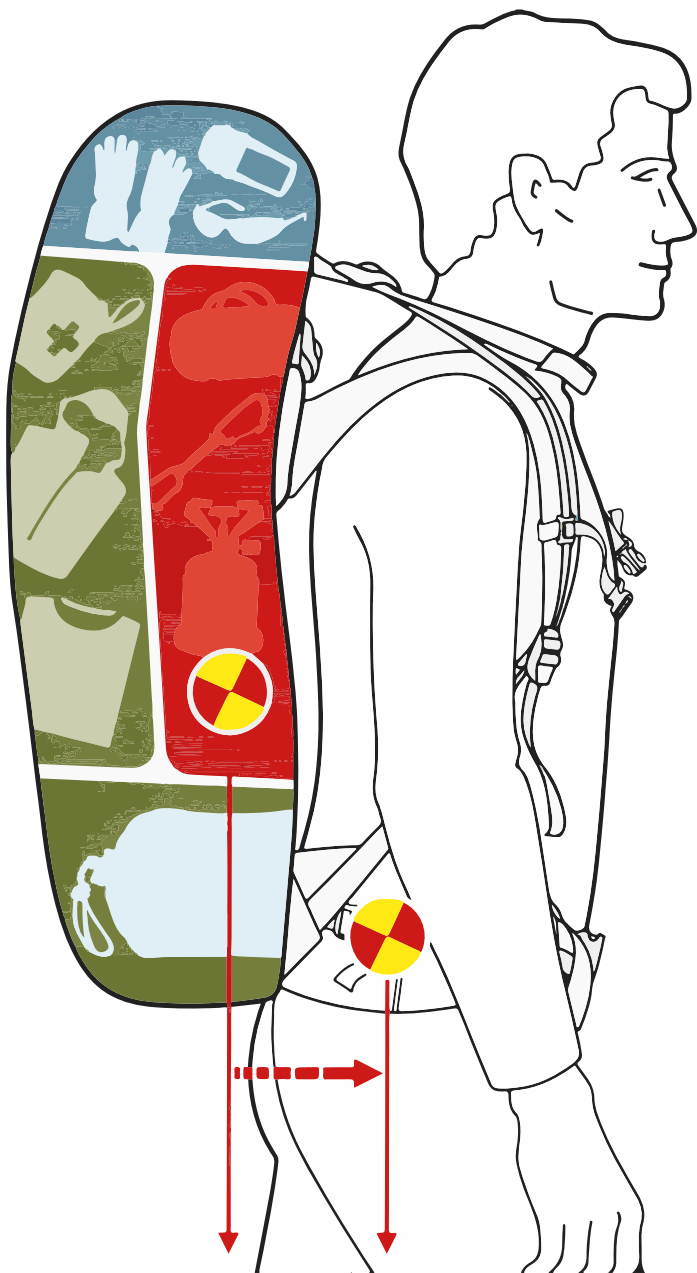


# Rucksack richtig packen

Das Wichtigste beim Rucksack packen ist, dass man alles Überflüssige gar nicht erst mitnimmt! Maximal 20 - 25% des Körpergewichts kann ein Trainierter über einen längeren Zeitraum tragen.



Der Schwerpunkt des Rucksacks sollte dicht am Körper und möglichst in Schulterhöhe liegen. So befindet er sich immer über dem Körperschwerpunkt und der Rucksack zieht beim Tragen nicht nach hinten. Größere Rucksäcke ab etwa 30 Liter packt man daher wie folgt:

Schlafsack, Daunenausrüstung und andere leichte Gegenstände kommen ins Bodenfach. Mittelschwere wie Kleidung nach oben außen. Schwere Ausrüstung – Zelt, Proviant, dicke Jacken – nach oben in Schulterhöhe, möglichst nah an den Rücken.

Kleinigkeiten sind im Deckelfach gut aufgehoben und schnell erreichbar. Um Nachteile wie Hängenbleiben, größere Windangriffsflächen oder Nässe zu vermeiden, so kompakt und so wenig Ausrüstung wie möglich außen am Rucksack befestigen. Generell, gerade auch bei Seitentaschen, auf die gleichmäßige Gewichtsverteilung achten.

Packbeutel oder Tüten, schaffen innen Ordnung. In wasserdichter Form sind sie eine sehr sichere Alternative zur Regenhülle.

**Bitte packen Sie den Rucksack mit ihrem Kind zusammen, damit es weiß, was es mit hat und am Ende vom Lager den Rucksack alleine packen kann.**