



Mehr Lust AN DER LAST

Eine Alpenvereins-Expertin erklärt, wie man den Rucksack richtig packt

Die Lust am Wandern wird durch die Last am Rücken allzu oft getrübt. Ist der Rucksack falsch gepackt oder sitzt er nicht richtig, kommt es häufig zu Nackenschmerzen oder Druckstellen. Angelika Feldmann (43) führt Touren für die Alpenvereins-Sektion Oberland und leitet Seminare zum cleveren Rucksackpacken (www.alpinprogramm.de). In *draußen AKTIV* verrät sie wichtige Tipps für ungetrübt Wanderlust.

„Grundsätzlich sollte man keinen unnötigen Ballast mitschleppen“, rät Angelika Feldmann. Ein trainierter Wanderer (ohne Bandscheibenprobleme) kann bis zu 25 Prozent seines Körpergewichts über längere Zeit tragen. Diese Rechnung darf nicht auf Kinder übertragen werden! So sollte ein Kind zwischen neun und zwölf Jahren höchstens vier Kilo schultern. „Bei der Tourenplanung muss man also genau überlegen, was man brauchen wird und was man weglassen kann“, so Angelika Feldmann. „Auf wichtige Dinge wie Regenschutz oder Erste-Hilfe-Set darf man keinesfalls aus Gewichtsgründen verzichten. Aber bei einer Wochenendwanderung mit einer Hüttenübernachtung braucht man kein prall gefülltes Beautycase mitzuschleppen.“

Moderne Ausrüstung hilft beim Gewichtsparen. „Es gibt zum Beispiel heute leichte Alternativen



DAV-Expertin
Angelika Feldmann

zu diesen weit verbreiteten, aber bleischweren Doppeljacken“, weiß Angelika Feldmann. Und statt der Familienpackung Sonnencreme genügt das Minidöschen. Damit Einzelteile nicht im Rucksack herumfliegen, empfiehlt Angelika Feldmann, das Gepäck auf mehrere Packbeutel (gibt's im Sportgeschäft) aufzuteilen. „Die Hüttenwäsche in den einen Sack, das Regenzeug in einen anderen ...“

Die Beutel sollten nicht zu prall gefüllt werden, damit sie ohne Luftzwischenräume im Rucksack aneinanderliegen.

Beim Packen des Rucksacks kommt es vor allem auf die richtige Gewichtsverteilung an. Dabei sollte sich der Schwerpunkt des Rucksacks möglichst dicht am Körper und möglichst in Schulterhöhe befinden. Ist der Schwerpunkt zu tief oder zu weit außen, zieht der Rucksack nach hinten. Das führt zu Nacken- und Schulterschmerzen und erschwert beim Gehen das Balancehalten. Ausnahme: In schwierigem Gelände (Hochtour, Steige) sollte der Rucksackschwerpunkt etwas tiefer, ungefähr auf Höhe der Brustwirbelsäule liegen. „Dadurch läuft man zwar etwas vorn über gebeugt“, erklärt Feldmann, „aber man ist nicht so leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen wie bei einem höheren Schwerpunkt.“



DECKELFACH

„Das Deckelfach wird oft missbraucht“, weiß Angelika Feldmann. Soll heißen: Es wird mit zu vielen und/oder zu schweren Dingen vollgepackt. Ins Deckelfach gehören nur Kleinteile, die stets griffbereit sein sollen, zum Beispiel Sonnenbrille, Fotoapparat oder ein Müsliriegel. Vor allem bei nicht prall gefülltem Rucksack führen Schwergewichte im Deckelfach dazu, dass es hin- und herrutscht.

LAGEVERSTELLRIEMEN

1

DAS HAUPTGEWICHT des Rucksacks liegt nicht auf den Schultern, sondern auf der Hüfte (siehe unten). Daher dienen die Lageverstellriemen lediglich dazu, in schwierigem Gelände den Kontakt zum Rücken und damit die Stabilität zu erhöhen oder – gelockert – für bessere Belüftung zu sorgen.

HAUPTFACH

Schwere Ausrüstungsgegenstände wie der Campingkocher oder Kletterkarabiner kommen ins Hauptfach, und zwar möglichst nah am Rücken und auf Schulterhöhe (hier rot markiert)! Mittelschwere Dinge wie Bekleidung oder das Erste-Hilfe-Set kommen ebenfalls ins Hauptfach, und zwar nach außen (grün markiert). So wenig Ausrüstung wie möglich sollte außen am Rucksack befestigt werden, schon wegen der Gewichtsverteilung: Wer die Steigeisen hinten auf den Rucksack bindet, wird von ihnen nach hinten gezogen. Vorsicht auch bei Außen- und Seitentaschen! Die Trinkflasche in einer seitlichen Tasche bringt den Rucksack schnell aus dem Gleichgewicht. In die Außen- oder Seitentaschen dürfen also nur leichte Gegenstände, die schnell griffbereit sein sollen, zum Beispiel die Gamaschen.

SCHULTERGURTE/BRUSTGURT

2

ERST WENN DIE HÜFTFLOSSEN an den richtigen Stellen aufliegen und der Hüftgurt festgezurt ist (siehe unten), werden die Schultergurte angezogen. Gleichmäßig, aber nicht zu fest, denn die Hauptlast soll auf dem Hüftgurt und nicht auf den Schultern liegen. Anschließend wird die Schnalle des Brustgurts geschlossen, ohne dass er die Atmung beeinträchtigt; er stabilisiert die Schultergurte und verhindert, dass sie an den Armen scheuern.

HÜFTGURT/STABILISIERUNGSRIEMEN

3

BEIM JUSTIEREN DES RUCKSACKS ist vor allem darauf zu achten, dass der Großteil des Gewichts nicht auf den Schultern, sondern auf der Hüfte getragen wird. Zu diesem Zweck platziert man die Flossen des Hüftgurts auf dem Hüftkamm, also dort, wo man den Hüftknochen am deutlichsten ertasten kann. Dann die Schnalle vor dem Bauch schließen und den Gurt strammziehen. Viele Rucksäcke haben zusätzlich Stabilisierungsriemen; mit ihnen kann man je nach Gelände die Lastübertragung (festgezogen) oder die Bewegungsfreiheit (gelockert) erhöhen.

BODENFACH

Ins Bodenfach des Rucksacks kommen voluminöse, aber leichte Gegenstände wie der Schlafsack, die Isomatte oder die Daunenjacke. Ist ein Rucksack nicht prall gefüllt, helfen Kompressionsriemen, die Last an den Rücken zu ziehen, und verhindern ein Herumschlackern des Rucksacks.

FOTOS: DEUTER, M. WESTERMANN/GRAFIK: DEUTER

