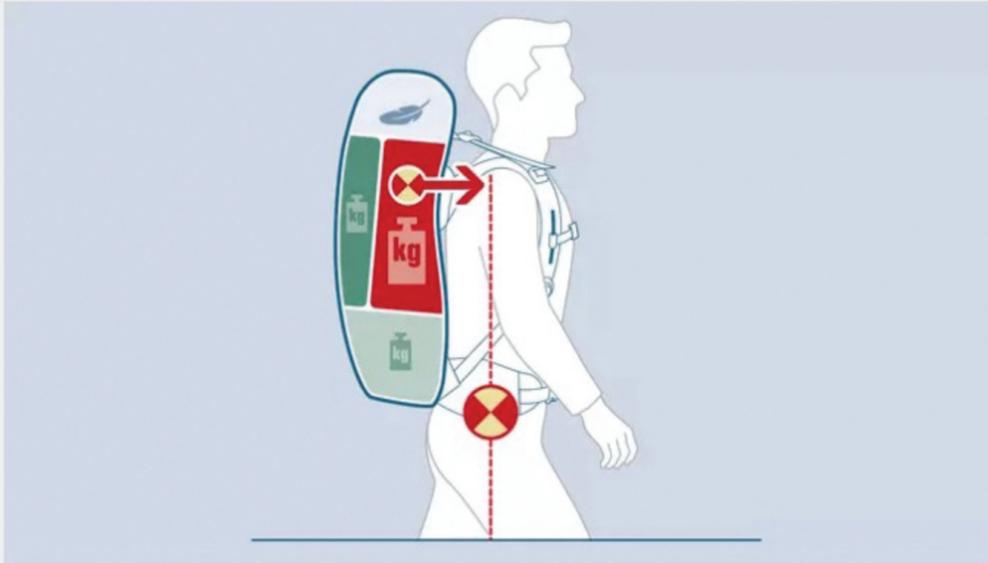


Das solltest du beim Rucksack packen beachten

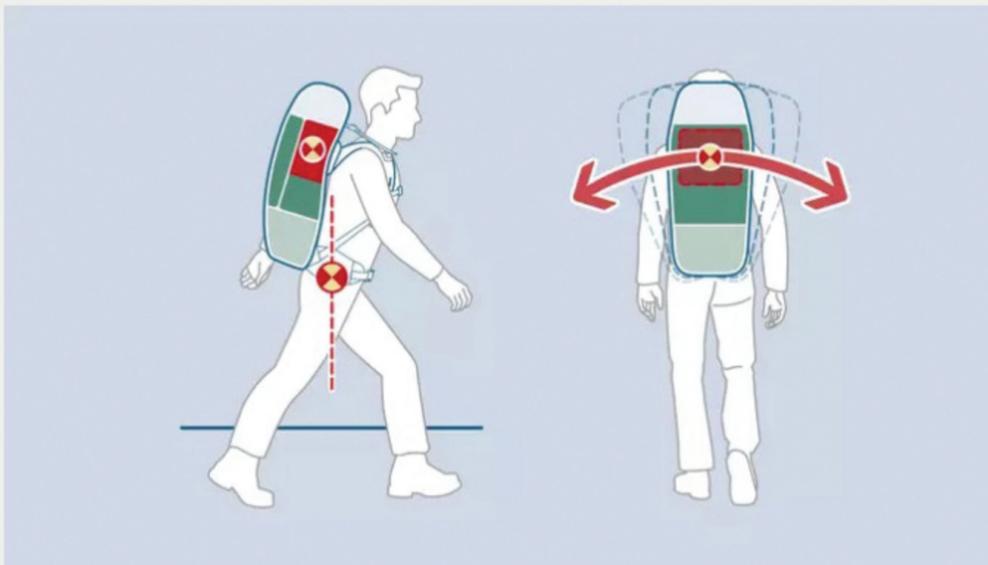
Beim Packen des Rucksacks kommt es allerdings nicht nur auf die Rucksackgröße, sondern auch auf die Route oder den Wanderweg an, den du geplant hast. Bitte beachte folgende Tipps:



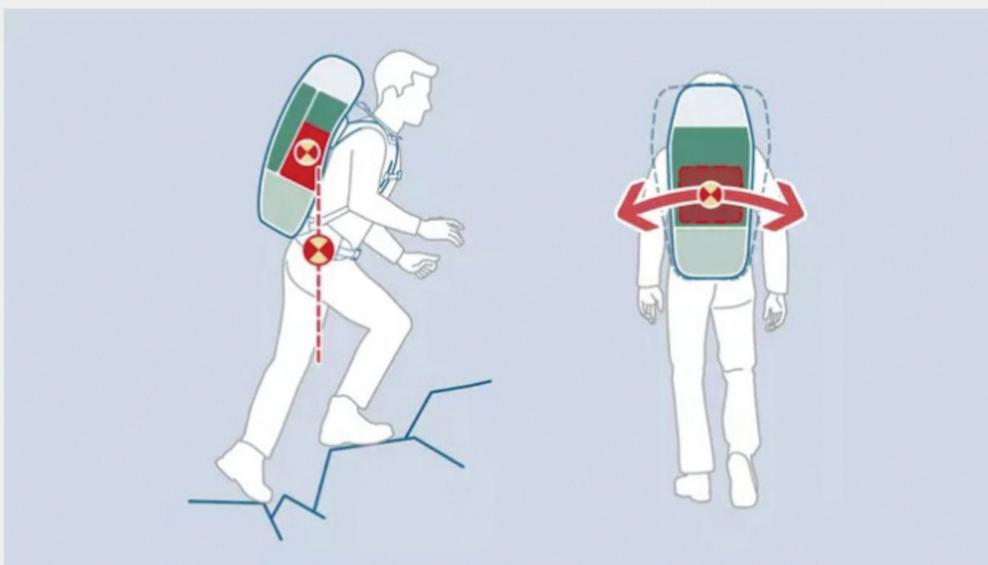
Maximal 20 – 25 Prozent des Körpergewichts kann ein sportlicher Mensch über einen längeren Zeitraum tragen. Die deutsche Bundeswehr geht sogar von 33 Prozent aus, wobei hier die Touren mit Rucksack aber bekanntermaßen extrem anstrengend sind. Folgende Tipps solltest du beim Rucksack packen für bestimmte Touren und Strecken beachten:



Vermeide es, den Schwerpunkt nach unten zu verlagern, wenn du deinen Rucksack packst. Der Rucksack zieht stark nach hinten – der Rucksacksschwerpunkt sitzt also weit ab vom Körperschwerpunkt. Bei hohen Gewichten wird das Laufen so schnell zur Qual, weil der Körper ständig gegen das Gewicht des Rucksacks arbeiten muss. Die Schultergurte belasten die Schultern mehr als normal. In schwierigem Gelände kann die falsche Packtechnik zum Sicherheitsrisiko werden.



In leichtem Gelände wie auf Wanderwegen für Anfänger oder auf flachen Touren solltest du den **Lastschwerpunkt deines Rucksacks höher packen**. Das heißt, den Rucksackboden solltest du mit leichten Dingen wie Jacke oder Schlafsack befüllen. Auf die Bodenschicht packst du dann deine schwere Ausrüstung. Das liegt daran, dass du bei geraden Strecken eine leicht nach vorne gebeugte Körperhaltung hast, die durch den höheren Schwerpunkt unterstützt wird und dich nicht ins Wanken geraten lässt.



In schwierigem Gelände wie auf Hochtouren oder auf Steigen liegt der Lastschwerpunkt etwas tiefer und damit näher zum Körperschwerpunkt. Bei dieser Packweise läuft man zum Ausgleich zwar etwas mehr nach vorn gebeugt, aber man ist nicht so leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen wie bei einem hohen Schwerpunkt. Wenn du deinen Rucksack packst, solltest du auch an Teleskopstöcke denken.