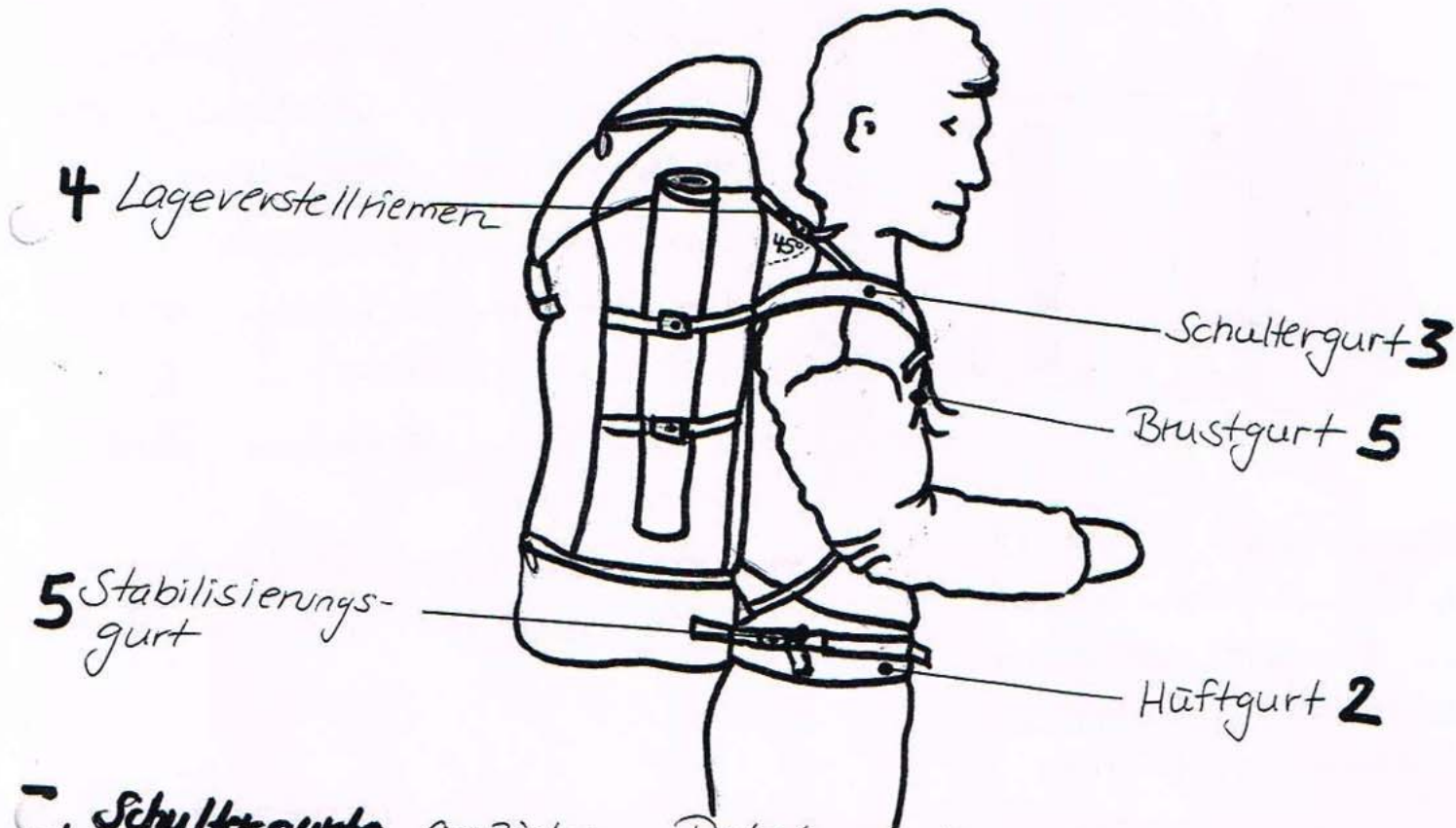


# Wie sitzt der Rucksack richtig?

Der Rucksack muß richtig beladen sein, daß man ihn gut anpassen kann.

1. Rucksack schultern
2. **Hüftgurt** stramm um den Hüftknochen schnüren, (nicht in der Taille)



3. **Schultergurte** anziehen, Polster sollen gut aufliegen nicht zu stramm ziehen, daß der Hüftgurt entlastet wird

4. **Lageverstellriemen**: Anlegen des Rucksack an den Rücken. Sind die Riemen zu stramp, hebt der Schultergurt ab. Zur horizontalen sollte der Winkel zwischen  $20^\circ$ - $50^\circ$  betragen.

5. **Brustgurt** entlastet die Schultergelenke.  
**Stabilisierungsgurte** am Hüftgurt leicht an schnüren.

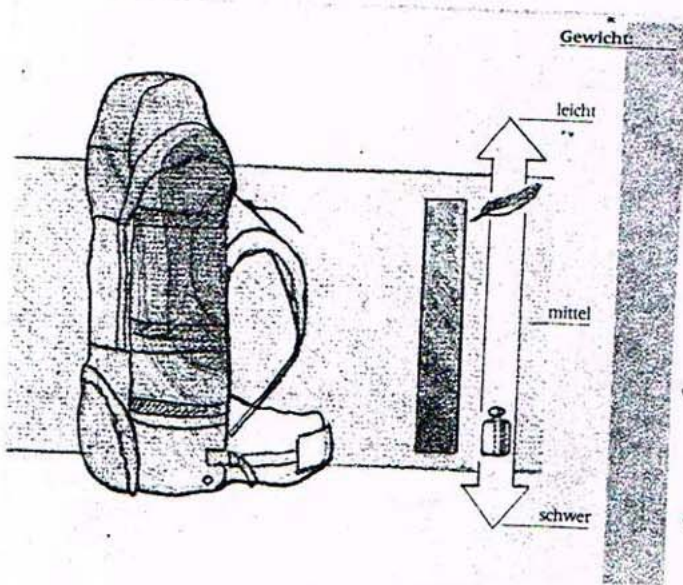
Zum Lüften des Rücken Lageverstellriemen zwischen-durch lösen. Reihenfolge einhalten!!



# Packen, Aufsetzen und los geht's!

Hat man einen besseren Rucksack (mit Tragesystem, Bauchgurt ect.) und soll das Wandern Spaß machen, ist es wichtig, richtig zu packen und auf einen guten Sitz zu achten.

## Packtechnik



- Gewicht i.d. Mitte
- Schwerpunkt dicht am Rücken, möglichst Schulterhöhe
- Keine hart komprimierten Sachen (z.B. Schlafsack), da tote Winkel entstehen
- Bodenfach: Schlafsack
- Hauptfach: Kleidung, Zelt, Küche, Kocher
- Deckelfach: Kamera, Buch, KleinKram
- höhenverstellbares Deckelfach: evtl. auch Zelt oder Isomatte

Zeltgestänge, Plane, Isomatte können außen, am besten senkrecht, seitlich am Rucksack angebracht werden.

Gut ist es, wenn man alles im Rucksack verstauen kann und wenigstens möglich außen dranhängt. Kleine Packbeutel schaffen innen Ordnung und so muß nicht ständig gewühlt werden.

Deckelfach, oft höhenverstellbar, dadurch variables Volumen.

Hauptfach

Bodenfach, zum Hauptfach abgetrennt durch einen meist heraus-trennbaren Zwischenboden.

a: Rundbogen-Öffnung am Bodenfach: Erleichtert das Beladen großer, sperriger Dinge.

b: Horizontaler RV an der Bodenfachöffnung: leichter Zugriff auch zu den hinteren Bereichen des Bodenfachs.

