

Für Tageswanderung, Hüttentour oder Trekkingabenteuer – mit dem richtigen Packprinzip tragen Sie Ihr Gepäck komfortabel, rückenfreundlich und griffbereit.

1. Das Grundprinzip: Schwere Last nah am Rücken

- ☐ Der Schwerpunkt Ihres Rucksacks sollte möglichst **körpurnah und mittig** liegen – etwa zwischen den Schulterblättern.
- ☐ Schwere Ausrüstung (z. B. Wasser, Kocher, Zeltgestänge) gehört also ins **mittlere Rückenteil**.
- ☐ Leichte und weiche Dinge (Schlafsack, Kleidung) platzieren Sie weiter **unten oder außen**. So wird der Rücken entlastet und der Rucksack bleibt stabil.

2. Sinnvolle Packzonen nutzen

Die meisten Wanderrucksäcke bieten verschiedene Fächer und Zugriffsmöglichkeiten – richtig genutzt, erleichtern sie das Tourenleben enorm:

- ☐ **Bodenfach:** Schlafsack, Isomatte oder Wechselkleidung
- ☐ **Hauptfach (rückennahe Mitte):** Schwere Ausrüstung, Verpflegung, Zeltgestänge
- ☐ **Hauptfach (außen/oben):** Kleidung, Regenjacke, Kochtopf
- ☐ **Deckelfach:** Erste Hilfe, Taschenlampe, Karte, Snacks, Sonnencreme
- ☐ **Seitentaschen:** Wasserflaschen, Tasse, Filter, Kleinkram
- ☐ **Front- oder Bodenriemen:** Isomatte, Zelt (gut befestigen!)

Schwere Ausrüstung körpurnah und mittig packen, **Leichtes außen und oben**, so bleibt alles ausbalanciert und gut erreichbar.

3. Diese Dinge gehören nach ganz oben oder außen (griffbereit!)

- ☐ Regenkleidung (bei schlechtem Wetter ganz oben oder außen)
- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Snacks, Wasser
- ☐ Sonnencreme, Mütze, Handschuhe
- ☐ Karte oder GPS, ggf. Powerbank

4. Rucksack clever vorbereiten

Packen Sie in **Packsäcke oder Zip-Beutel**, um Ordnung zu halten und Feuchtigkeit zu vermeiden

- ☐ **Nicht zu locker:** Ein leerer Rucksack trägt sich schlecht – Kleidung kann als „Füllmaterial“ dienen
- ☐ **Zugänglichkeit zählt:** Was tagsüber nicht gebraucht wird, kann nach unten. Wichtiges bleibt oben
- ☐ **Kompressionsriemen** nutzen, um alles nah am Körper zu halten
- ☐ **Gleichmäßig links/rechts beladen** für gute Balance

5. Zusätzliche Tipps für unterwegs

- ☐ Schweres Wasser besser nachfüllen, wenn nötig, statt dauerhaft mittragen
- ☐ Nasse Kleidung oder Müll außen befestigen (z. B. Netzfächer, Karabiner)
- ☐ Empfindliches wie Elektronik wasserfest verpacken (z. B. in Drybags oder Zipbeuteln)

Der Rucksack sollte **nicht über 20–25 % des Körpergewichts** wiegen – bei Kindern noch weniger!

