

Unterwegs in den Bergen

Richtig Rucksack packen

Ob beim Wandern, Hochtourengehen oder Skibergsteigen – eine funktionelle Ausrüstung und ein vollständig und richtig gepackter Rucksack gehören immer dazu. „Man sollte darauf achten, dass nicht zu viel, aber genau das Richtige mitgenommen wird. Auf Luxus lieber verzichten, denn ein zu schwerer Rucksack verdirbt den Spaß und kann ein Sicherheitsrisiko sein“, so der Tipp von Stefan Winter, Bergwanderexperte des Deutschen Alpenvereins (DAV) und Bergführer.

Für eine Eintageswanderung reicht ein Rucksack mit bis zu 30 Litern Fassungsvermögen aus. Wer mehrere Tage auf Tour geht, nimmt zwangsläufig mehr Gepäck und deshalb auch einen größeren Rucksack mit. Mehr als ein Viertel des eigenen Körpergewichts sollte der Rucksack aus Gesundheits- und Sicherheitsgründen jedoch nicht wiegen. „Wichtig ist, dass der Rucksack anatomisch geformt ist, gepolsterte Schultergurte hat und mit einem System zur Rückenbelüftung ausgestattet ist“, rät Stefan Winter.

Folgende Utensilien gehören in den Rucksack bei einer Tagestour:

- Erste-Hilfe-Set (Heft- und Blasenpflaster, Mullbinde, Desinfektionstinktur, Pinzette)
- regelmäßig einzunehmende Medikamente
- Handy/Smartphone
- Regen- und Sonnenschutz
- Proviant: z. B. belegte (Vollkorn-)Brote, Obst, Gemüse
- Trinkflasche (mindestens 1 Liter/Person) oder Trinkbeutel
- Ersatzwäsche
- Mütze und Handschuhe
- Rettungsdecke bzw. Bivaksack
- Schutz gegen UV-Strahlung (Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Sonnencreme)
- Karten und Kompass, evtl. auch die kostenlose App von alpenvereinaktiv.com
- Mülltüten für den eigenen Abfall
- eventuell Taschenmesser und Stirnlampe

Zusätzlich bei Mehrtagestouren/Hüttentrekking:

- Hüttenschlafsack
- Zusätzliche Wechselwäsche
- Zusätzlicher leichter Tourenproviant

Gut gefüllt und richtig gepackt

Packbeispiel für Rucksäcke mit nur einem Innenfach:

- Erste-Hilfe-Set und Wetterschutz (Regenbekleidung und Schutzhülle für den Rucksack) gut erreichbar
- die am seltensten benötigten Ausrüstungsgegenstände (Biwaksack etc.) nach unten
- schwere Sachen körpernah
- Zubehör und kleine Utensilien (Taschenmesser, Fotoapparat etc.) in Deckel- oder Seitentaschen
- Tagesproviant und Getränk gut erreichbar im Innenfach
- Teleskopstöcke können seitlich am Rucksack angebracht werden.
- Wertsachen wie Autoschlüssel oder Geld in Deckeltasche oder Geheimfach

Rucksäcke mit mehreren Innenfächern bieten die Möglichkeit, die Ausrüstung besser aufzuteilen. Somit kommt man noch einfacher und schneller an die Gegenstände heran. Der Schwerpunkt des Rucksacks sollte möglichst dicht am Körper, auf Höhe der Schultern, liegen. Doch selbst ein gut beladener Rucksack wird nur dann nicht zu Last, wenn er zum Einsatzzweck passt und das Tragesystem optimal auf die Körpergröße und Rückenlänge des Bergwanderers abgestimmt ist! „Am besten ist es, den Rucksack in einem Fachgeschäft passgenau und der geplanten Hauptanwendung entsprechend zu kaufen. Dann stehen die Chancen gut, dass die Bergtouren in den nächsten Jahren lust- und nicht lastvoll wird“, so der Expertentipp.

Kontakt:

DAV Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Thomas Bucher
089/14003-810
thomas.bucher@alpenverein.de