

# Der Rucksack

Eine Information vom VCP-Weinheim  
(geschrieben von Andre Staudinger)

- 1. Den richtigen finden**
- 2. Richtig einstellen**
- 3. Richtig packen**
- 4. Einkaufstipps**

## 1. Den richtigen Rucksack finden

Zunächst einmal ist es wichtig, den richtigen Rucksack zu finden. Er ist immerhin Begleiter auf weiten Haiks, sowie bei kurzen und bei langen Lagern. Er muss angenehm zu tragen sein und das Material muss stimmen- auf keinen Fall sollte man einen Rucksack „eben mal so“ im Angebot bei Lidl kaufen- der ist zwar günstig, jedoch hat man meist nicht lange Freude an ihm.

Für die Pfadfinderei ist der Trekkingrucksack ab 50 Ltr. Volumen optimal.

Von Rucksäcken mit Außengestänge raten wir dringend ab- sie sind sperrig und häufig unangenehm zu tragen.

Daher greift der vorrausschauende Pfadfinder zu Innengestellrucksäcken, die angenehm zu tragen sind und in der heutigen Zeit viel Komfort bieten.

Wichtig hierbei ist der Hüftgurt, der das Gewicht des Rucksacks bzw. dessen Inhalts auf die Hüfte und nicht auf die Schultern abgibt. Der Hüftgurt sollte ebenso wie die Schultergurte gut gepolstert sein.

Wichtig ist auch die passende Größe des Rucksacks. Ein völlig überdimensionierter Rucksack ist wohl ebenso wenig zu gebrauchen, wie ein zu klein geratener. Feinjustierung ist zwar bei den guten Modellen an den Schultergurten möglich, jedoch sind dies nur Feineinstellungen. Das Material des Rucksacks sollte aus Nylon (Polyamid) Gewebe bestehen. Dieser Stoff ist sehr robust und gut trocknend.

Des weiteren sollte man auf die Nähte bzw. den dafür verwendeten Garn achten. Baumwollgarn wurde früher verwendet und ist sicherlich in Ordnung- heute verwendet man jedoch ebenfalls Nylongarn oder ein Mischgewebe.

Außerdem sollte man auf einige Details achten, die inzwischen jedoch fast jeder Rucksack bietet. Hierzu zählen höhenverstellbares Deckelfach, separates Bodenfach (Zwischenfach), welches bei Bedarf zugeschnürt bzw. separat geöffnet werden kann und s-förmig geschwungene



Tragegurte, die das Gewicht des Rucksacks besser verteilen sollen und so helfen, die Wirbelsäule zu entlasten.

Durch Kompressionsriemen kann der Rucksack zusätzlich verkleinert werden.

Bekannte Hersteller sind Lowe, Alpine, Deuter und VauDe- um nur einige Beispiele auf dem großen Markt der Outdoorhändler zu nennen.

Beim Erstkauf empfehlen wir ein Fachgeschäft aufzusuchen und den Internetkauf zu meiden. Dort erhält man qualifizierte Beratung und kann den Rucksack probieren.

## **2. Den Rucksack richtig einstellen**

Zunächst füllt man den Rucksack zur Probe mit einige Dingen- egal was. Dann wuchtet man ihn auf ein angewinkeltes Knie und von dort aus mit Schwung auf die Schultern.

Zunächst passt man den Hüftgurt an. Einmal festgezurt sollte nicht komplett oberhalb des Hüftknochens sein, also nicht aufliegen. Der obere Rand des gut gepolsterten Gurtes ragt ca. 2-3 cm über den Hüftknochen heraus. Keinesfalls darf der Gurt das Becken herunterrutschen.

Anschließend werden die Schultergurte festgezogen- und zwar so, dass möglichst kein Zwischenraum zwischen dem Rücken und dem Rucksack bleibt. Jedoch ist darauf zu achten, dass 75% des Gewichtes weiterhin von der Hüfte getragen wird. Durch die Feinjustierung der Schultergurte am Rucksack stellt man die Trageriemen so ein, dass sie in Höhe der Schulterblattunterkante befestigt sind.

## **3. Den Rucksack richtig packen**

Der Rucksack sollte nicht schwerer sein, als das eigene Körpergewicht \* 0,25 z.B. (65kg\*0,25=16,25). Ein drittel ist das absolute Maximum.

Um ein angenehmes Trageverhalten zu erreichen, packt man den Rucksack wie folgt:

- schwere Teile kommen nach oben, möglichst in Höhe der Schultern und möglichst dicht am Körper.
- ins Hauptfach kommen Kleidung, Proviant etc.
- ins Bodenfach packt man am besten den Schlafsack
- möglichst wenig außen anbringen, wenn dann nur mit Packriemen z.B die Isomatte befestigen (sonst gibt es einen Gegentakt beim Laufen)
- soweit vorhanden werden Sachen, an die man schnell heran muss, in die Außentaschen bzw. ins Deckelfach verstaut.

#### **4. Einkaufstipps**

Der richtige Rucksack wird zwar einigermaßen teuer, dafür hat man jedoch einen qualitativ hochwertigen Wegbegleiter in vielen Jahren des Pfadfinderlebens.

Außerdem lassen sich die Händler gerne mal im Preis etwas drücken. Wenn man genau auf manche Dinge, wie z.B. die Nahtabschlüsse o.ä. achtet und den Verkäufer darauf aufmerksam macht, kann man den Preis schon mal um 30€ drücken. Es gibt ja kein Rabattgesetz mehr... Erwähnenswert ist, dass es keinen Sinn macht einen Rucksack für den Wölfling für +160€ zu kaufen. Er/Sie wird ohnehin in einem Jahr herausgewachsen sein...

Viel Spaß mit den Rucksacktipps,  
wir sehen uns auf dem nächsten Lager oder Haik-  
vielleicht schon mit deinem neuen Rucksack?

Bis dahin,  
**Gut Pfad!**