

Wie packe ich meinen Wanderrucksack?

Egal ob Anfänger oder Profi, stellt man sich die gleichen Fragen. Welcher Rucksack ist der Richtige? Wie groß und wie schwer sollte er maximal sein? Wie bekomme ich das alles in den Rucksack? Hab ich auch nichts vergessen? Brauche ich das alles wirklich? Kurz: Wie packe ich meinen Wanderrucksack richtig? Gleich vorne weg, ein Patentrezept gibt es nicht! Und doch wollen wir Dir so einige Tipps und Tricks mit an die Hand geben, die dir helfen die perfekte Lösung für dich zu finden.

Der passende Rucksack // Größe & Gewicht

Die wichtigsten Fragen, die du dir stellen solltest, vorab: Was hast du vor? Welchen [Rucksack](#) benötigt man dafür? Welche Größe ist ideal? Wie schwer darf er sein? Gewicht und Größe eines Rucksacks sind selbstverständlich abhängig davon wie lange du unterwegs bist, wie viele und welche Art der Übernachtungen geplant sind, ob es Einkaufsmöglichkeiten gibt und welche Ausrüstung und Equipment du zwingend brauchst.

Das oberste Gebot in Sachen Rucksackplanung allerdings ist: **Weniger ist mehr!** Gerade auf [Mehrtagestouren](#) oder steileren Pfaden spürt man jedes Gramm irgendwann im Rücken und in den Beinen. Das kann einen ganz schön den Spaß verderben oder im schlimmsten Fall zum Abbruch der Tour führen. Also, hinterfragt jedes einzelne Teil, das ihr in den Rucksack packt! Brauche ich das (wirklich)? **Mut zur Lücke!** Das kann bedeuten, dass man auf Tour auch mal improvisieren muss.

Als grober Richtwert gilt, das Gewicht deines Rucksacks sollte maximal 20-25 % deines Körpergewichts ausmachen. Zur Orientierung für dich findest du hier eine Aufstellung zu der Art der Tour und den zusammenhängenden Richtwerten zu Größe und Gewicht des Rucksacks:

Einsatzbereich	Volumen	Gewicht
Tagestour	10 - 20 Liter	3 - 6 Kg
Mehrtagestour	20 - 35 Liter	5 – 10 Kg
Hochtour / Klettertour	30 - 50 Liter	7 – 13 Kg
Reise / Backpacking / Trekking	> 60 Liter	10 – 18 Kg

Der richtige Platz im Rucksack // Die Aufteilung

Gepackt wird von unten nach oben. Moderne Rucksäcke bieten in der Regel viele verschiedene und speziell für bestimmtes Gepäck vorgesehene Fächer und Befestigungsmöglichkeiten. Dennoch kommt man um ein paar Grundregeln was die Rucksack-Aufteilung angeht nicht vorbei. Wo im Rucksack der richtige Platz wofür ist zeigen wir dir jetzt:

- **Bodenfach**

Hier verstaust du alle leichten, aber großvolumigen Gegenstände wie (*Hütten-*) *Schlafsack*, *Kissen* und *Jacken*. Aber Vorsicht mit Dingen die nicht nass werden dürfen (z.B Daune). Durch das Abstellen des Rucksacks ist das Bodenfach anfällig für Nässe und Feuchtigkeit.

- **Hauptfach**

Hier ist am meisten Stauraum geboten. Meist ist das Hauptfach durch einen Kordelzug oben oder durch Reißverschlüsse seitlich oder frontal zugänglich. Um hier nicht die Übersicht zu verlieren, und auch nach mehreren Tagen noch Ordnung und System im Rucksack zu haben, helfen *Packbeutel* und *Packtaschen* in verschiedenen Größen und Farben.

Schweres Gepäck wie *Zelt*, *Ausrüstung*, *Trinkflasche* etc. sollten möglichst körpernah in den Rucksack gepackt werden, damit auch der Schwerpunkt des Rucksacks nah am Schwerpunkt des Körpers liegt. Mittelschwere Ausrüstung wie *Kleidung*, *Proviant* oder Ähnliches können nach oben außen gepackt werden.

- **Außen**

Grundsätzlich sollte die gesamte Ausrüstung im Rucksack Platz finden, denn umso kompakter und stabiler fühlt er sich beim Tragen an. Nur in Ausnahmefällen kannst Du sperriges, leichtes (!) Gepäck wie Zeltstangen, *Trekkingstöcke* oder Eispickel außen am Rucksack befestigen.

- **Seitentaschen**

Alles was schnell greifbar sein muss, eventuell sogar so dass der Rucksack nicht von den Schultern genommen werden muss, kann in Seitentaschen verstaust werden. Dazu gehören *Mützen* oder *Caps*, eine leichte *Regenjacke*, Toilettenpapier und deine *Trinkflasche*.

- **Deckelaußen tasche**

Kleinigkeiten, die häufig gebraucht werden und die du schnell parat haben willst, gehören ins Deckelaußenfach. *Taschenmesser*, Sonnencreme, *Energieriegel*, *Kompass*, *Stirnlampe* etc. sind dort immer direkt griffbereit.

- **Deckelinnentasche**

Das sog. „Dokumentenfach“ ist für Dinge reserviert, die zwar wichtig oder wertvoll sind, du aber eher selten benötigst. Wertsachen wie Schlüssel, Ausweisdokumente und Geld sind dort gut aufgehoben.

Rucksackeinstellung // Passform

Ist der Rucksack dann mal gepackt, solltest du auch darauf achten, dass er richtig sitzt. Nur eine ordentlich auf dich abgestimmte Rucksackeinstellung garantiert eine optimale Lastenübertragung

und damit auch, dass du keine Schmerzen oder gar Schäden bekommst bei langem Tragen mit schwerem Gewicht.

Der Rucksack sollte eng am Körper getragen werden. Schnüre die Schulter- und Lageverstellriemen an den Seiten so fest, dass dein Rucksack senkrecht sitzt. Der Hüftgurt übernimmt einen Großteil an Last von deinen Schultern und sollte dennoch nicht reiben oder rutschen.

Die Unterteilung in *Damen*- und *Herren* ist indes bei Rucksäcken sehr sinnvoll. Bei Damenrucksäcken wird darauf geachtet, dass sie der weiblichen Anatomie gerecht werden. Aufbau und Größe des Rucksacks wird schlicht auf weniger breite Schultern, kürzere Rückenlänge und zierlichere Figuren im Allgemeinen angepasst.

Packliste // Check

Deine nächste Tour ist schon am kommenden Wochenende? Hier versuchen wir dir mit einer Packliste möglichst alle essentiellen Dinge noch einmal ins Gedächtnis zu rufen. Natürlich muss nicht alles zu deiner individuellen Tour passen, aber so vergisst du immerhin nichts. Hake einfach ab was du brauchst oder was du bereits in den Rucksack gepackt hast.

Bis auf wenige Dinge, die tatsächlich immer in den Rucksack gehören, hängt Vieles von persönlichen Vorlieben und Gewohnheiten ab, richtet sich nach Art und Länge der Tour und auch nach der erwarteten Wetterlage und Jahreszeit.

Essentials	<input type="checkbox"/> <i>Rucksack</i> in richtiger Größe <input type="checkbox"/> <i>Washbeutel</i> (Duschgel, Zahnbürste/-pasta, kleines <i>Funktionshandtuch</i>) <input type="checkbox"/> <i>Erste-Hilfe-Set</i> inkl. Rettungsdecke u. Blasenpflaster <input type="checkbox"/> persönliche Medikamente (wenn nötig), Magnesium <input type="checkbox"/> Handy (+ Ladekabel oder Powerbank) mit Notfallnummern des jeweiligen Landes <input type="checkbox"/> Kartenmaterial / <i>Kompass</i> / Wanderführer <input type="checkbox"/> <i>GPS-Gerät</i> / <i>GPS-Uhr</i> <input type="checkbox"/> <i>Stirnlampe</i> <input type="checkbox"/> Bargeld, EC-Karte <input type="checkbox"/> Alpenvereinsausweis, Pass/Ausweis <input type="checkbox"/> <i>Trinkflasche</i> oder <i>Trinkblase</i> <input type="checkbox"/> <i>Taschenmesser</i> / <i>Multitool</i> <input type="checkbox"/> Proviant (Nüsse, <i>Riegel</i> , Trockenobst) <input type="checkbox"/> <i>Sonnenbrille</i> / <i>Gletscherbrille</i> <input type="checkbox"/> Sonnenschutz LSF 30 + Lippenbalsam <input type="checkbox"/> kleiner Müllbeutel
Bekleidung	<input type="checkbox"/> <i>Wanderschuhe</i> <input type="checkbox"/> <i>Funktionssocken</i> <input type="checkbox"/> <i>(Funktions-)Unterwäsche</i> <input type="checkbox"/> <i>Funktionsshirt</i> zum Wechseln je nach Wetterlage (kurzarm/langarm) <input type="checkbox"/> <i>Wanderhose</i> / <i>Zip-Hose</i> <input type="checkbox"/> wind- und wasserdichte <i>Hardshellhose</i> oder Regenhose <input type="checkbox"/> wind- und wasserdichte <i>Hardshelljacke</i> oder Regenjacke

	<input type="checkbox"/> klein zu verstauende <i>Daunenjacke</i> <input type="checkbox"/> <i>Fleecejacke / Pullover / Softshelljacke</i> <input type="checkbox"/> <i>Kurze Funktionshose</i> <input type="checkbox"/> <i>Mütze / Kappe / Buff / Stirnband</i> <input type="checkbox"/> <i>Handschuhe</i> (dünne) <input type="checkbox"/> <i>Hüttenschuhe / Flip Flops</i> <input type="checkbox"/> Bequeme Kleidung für Abends/Nachts
Optional	<input type="checkbox"/> <i>verstellbare Wanderstöcke</i> <input type="checkbox"/> <i>Regenhülle für den Rucksack</i> <input type="checkbox"/> <i>Funktionsuhr</i> <input type="checkbox"/> kleines <i>Sitzkissen</i> <input type="checkbox"/> Kamera <input type="checkbox"/> Fernglas <input type="checkbox"/> Taschentücher <input type="checkbox"/> Feuerzeug
Ausrüstung	<input type="checkbox"/> <i>Hüttenschlafsack</i> <input type="checkbox"/> <i>Schlafsack</i> <input type="checkbox"/> <i>Zelt</i> <input type="checkbox"/> <i>Isomatte</i> <input type="checkbox"/> <i>Biwaksack</i> <input type="checkbox"/> <i>Helm</i> <input type="checkbox"/> <i>Klettergurt</i> <input type="checkbox"/> <i>Seil</i> <input type="checkbox"/> <i>Grödel</i> <input type="checkbox"/> <i>Gamaschen</i> <input type="checkbox"/> <i>Pickel</i> <input type="checkbox"/> <i>Steigeisen</i>

So, das wars - Alles drin! Jetzt sollte deiner Tour nichts mehr im Weg stehen. Der Rucksack ist gepackt. Worauf wartest du noch!? Wenn du noch Fragen an uns hast, schick uns einfach eine Mail an verkauf@funktionelles.de, ruf uns an (unter 08026/922 1810) oder komm bei uns im Shop vorbei. Wir freuen uns auf dich!