Der Rucksack

Mit einem gut bepackten Rucksack hast du die wichtigsten Dinge auf einer Unternehmung schnell zur Hand, sparst Kraft und es macht einfach viel mehr Spass.

Der richtige Rucksack

Nur mit einem guten Rucksack lässt sich viel Material auf einer Unternehmung bequem tragen. Er sollte den Rücken und die Schulterpartien optimal entlasten und das Gewicht dank einem breiten Hüftgurt auf die Hüfte übertragen, ohne dabei die Bewegungsfreiheit einzuschränken.

Die Wahl für den passenden Rucksack hängt von der Art der Unternehmung ab, insbesondere von dem, was alles mitgetragen werden muss.

Es gibt verschiedene Rucksäcke, z.B. Wanderrucksäcke, Trekkingrucksäcke, Bikerrucksäcke, Kofferrucksäcke, Daypacks, Fotorucksäcke uvm.

Nebst dem Einsatzbereich muss der Rucksack ausgezeichnet an den Rücken passen. Details, die dem Auge gefallen aber oft einen kleinen Nutzen bringen, dürfen nicht von diesem wichtigen Erfordernis ablenken. Ein spezielles Augenmerk ist zudem auf die Nähte und das Tragsystem zu richten.

Fachgeschäfte wie Transa, Bächli, Tatonka, etc. helfen gerne in der Auswahl eines geeigneten Rucksacks.

Materialien

Am häufigsten werden Rucksäcke aus Nylon hergestellt, besonders oft aus einer Unterart, dem *Cordura – Nylon*. Cordura-Nylon ist sehr strapazierfähig und weist eine höhere Haltbarkeit und Scheuerfestigkeit auf als Nylon selbst. Cordura-Nylon ist nicht nur widerstandsfähig und fest, sondern verfügt zudem über eine matte und sich angenehm anfühlende Oberfläche.

Ein weiteres Material, das bei der Fertigung von Rucksäcken verwendet wird ist *Polyester*. Qualitativ ist Polyester nicht so hochwertig wie Cordura-Nylon, weil es weniger reiß- und scheuerfest ist. Dafür ist es relativ leicht und seine UV-Beständigkeit garantiert, dass die Farben des Rucksacks nicht ausbleichen.

Schnallen und Verschlusse werden aus Kunststoff hergestellt. Sie sind gleichzeitig bruch- und ausleierfest, leicht und werden bei Temperaturschwankungen nicht spröde. Überdies ist es leicht sie zu öffnen und zu schließen und die weichen Kanten des Rucksacks können den Rucksackriemen nichts anhaben.

Schaumstoff findet seine Anwendung bei der Polsterung der Gurte. Wichtig ist dabei seine Konsistenz: ein viel zu steifer oder auch zu weicher Schaumstoff verteilt das Gewicht nicht gleichmäßig und federt beim Gehen nicht zweckmäßig ab.

Ein wichtiges Detail ist die Stärke eines bestimmten Gewebes. Sie wird in dtex bestimmt und darüber hinaus in Denier gemessen. Die Denier-Anzahl gibt das Gewicht des Fadens pro Längeneinheit an. Je höher der dtex-Wert ist, desto dicker ist das Gewebe. Diese Wechselbeziehung sieht folgenderweise aus: 1 DEN heißt, dass 1000 Meter des Fadens 1 g wiegen. Das Gewebe bei den Rucksäcken hat in der Regel eine Stärke von 500 bzw. 1000 DEN.

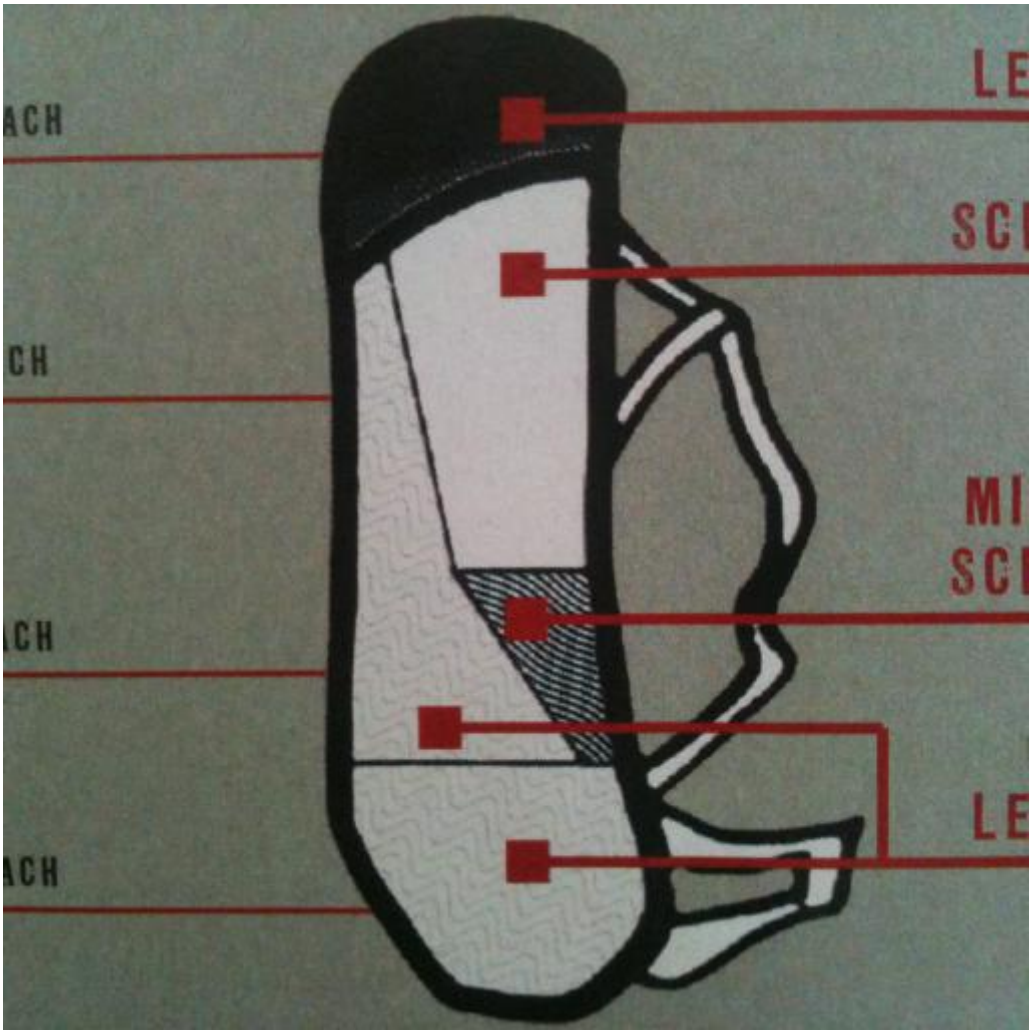
Ein Rucksack ist stets nur beschränkt *wasserdicht*. Wird der Rucksack öfters bei Regen eingesetzt, empfiehlt sich die Anschaffung eines Rucksackregenschutzes. Ansonsten kann bei starkem Regen ein Abfallsack übergestülpt werden, oder der Inhalt wird in Plastiksäcken geschützt.

Volumen eines Rucksacks

Das Volumen eines Rucksacks richtet sich nach dessen Verwendung. Zur Abschätzung der richtigen Grösse können dir folgende Richtwerte helfen:

- Kleider:ca. 10-20 Liter
- Proviant:ca. 4-8 Liter
- Schlafsack:ca. 10-20 Liter
- Zelt:ca. 10-20 Liter
- Küche:ca. 10 Liter
- Technische Ausrüstung:ca. 5-20 Liter
- Vollverpflegung für 1 Woche:ca. 10-20 Liter

Packen des Rucksacks



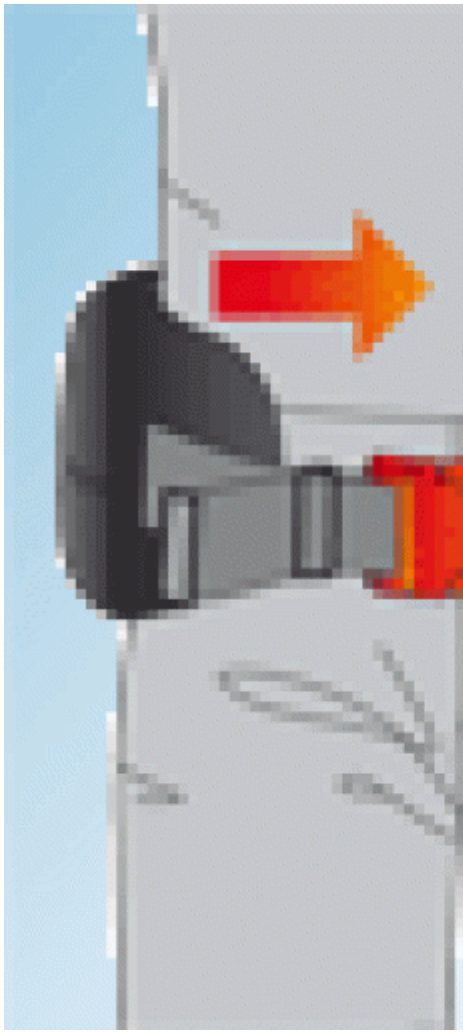
Wie die Abbildung zeigt, sollen die schweren Gegenstände (Küche, Wasser, etc) etwas auf Schulterhöhe und nah am Körper getragen werden.

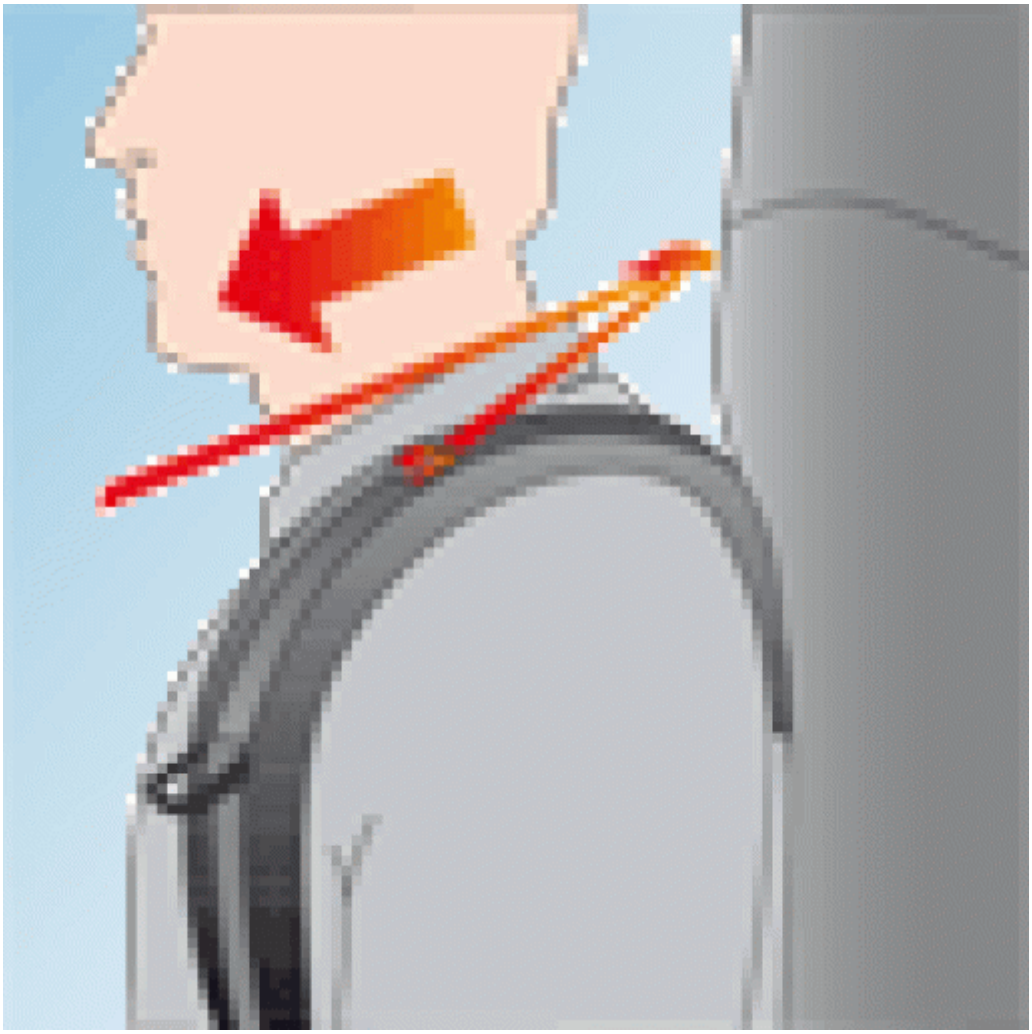
Im Bodenfach sind die ganz leichten Ausrüstungsgegenstände wie z.B. der Schlafsack oder die Daunenjacke.

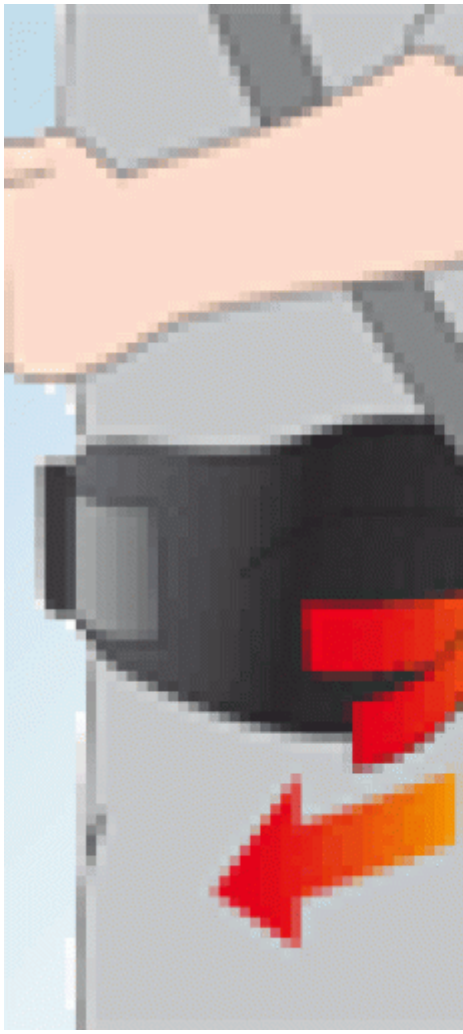
Im Deckelfach sind weitere leichte Dinge zu verstauen, die während der Unternehmung schnell griffbereit sein müssen (z.B. Ersatz-T-Shirt, Taschenlampe, Regenschutz).

Wichtig ist, dass man mit Ausnahme des Zeltes oder der Isomatte so wenig Gegenstände wie möglich an der Aussenseite des Rucksackes befestigt. Der Schwerpunkt soll so nahe wie möglich am Körper sein. „Herumbambelnde“ Gegenstände (wie z.B. Schuhe) sind ein absolutes no-go!

Aufsetzen des Rucksacks







* Nie den Rucksack mit durchgestreckten Knien vom Boden über die Schultern wuchten. Erst am Tragegriff auf eine Erhöhung stellen und dann mit einem und anschließend mit dem anderen Arm in die Schultergurte schlüpfen. (Abb.1) Gibt es keine Erhöhung, kann der Rucksack auf dem abgewinkelten Oberschenkel "zwischengelagert" und anschließend in Trageposition gebracht werden.
* Um einen Rucksack richtig anzupassen, muss er beladen sein und vorher sollten alle Riemen gelockert werden. Die Reihenfolge ist wichtig, mit der die Gurte festgezogen werden. Stets unten mit dem Hüftgurt beginnen. Die Mitte des Hüftgurtes sollte in etwa mit dem Hüftknochen abschließen.
* Jetzt die Schultergurte leicht anziehen! Die Polster sollen sich sauber um die Schultern legen. Jedoch nicht zu stramm anziehen, sonst verlagert sich die Last zu sehr weg von den Hüften, ganz hin zu den Schultern.
* Die Lageverstellriemen (über den Schulterriemen) müssen im Bereich des Schlüsselbeins befestigt sein. Durch leichtes Anziehen wird der Rucksack an den Rücken gelegt. Aufpassen, dass die Schultergurte weiterhin sauber aufliegen!
* Anschließend die unteren Packsackstabilisierungsriemen am Hüftgurt anziehen. Der Brustgurt zwischen den Schulterriemen entlastet die Schultergelenke (wichtig beim Klettern, Skilaufen, Wandern).

Anpassung des Rückensystems

Quellen

Inhalte:

- Kaderli, Manfred u.a: kennen & können. Handbuch für Gruppenaktivitäten und Ferienlager
- Transa Handbuch 2012
- http://www.transa.ch/de/rucksaecke
- http://www.baechli-bergsport.ch/de/info_einstellen.htm
- http://www.outdoor-rucksack.com/rucksack-kaufen/rucksack-materialien/
- http://www.tatonka.com/DE/Produkte/rucksacktipp.aspx

Fotos:

- Titelfoto: Fotolia.com
- Packen des Rucksacks: http://www.transa.ch
- Aufsetzen des Rucksacks: Offizielle Tatonka-Homepage
  http://www.tatonka.com/DE/Produkte/rucksacktipp.aspx