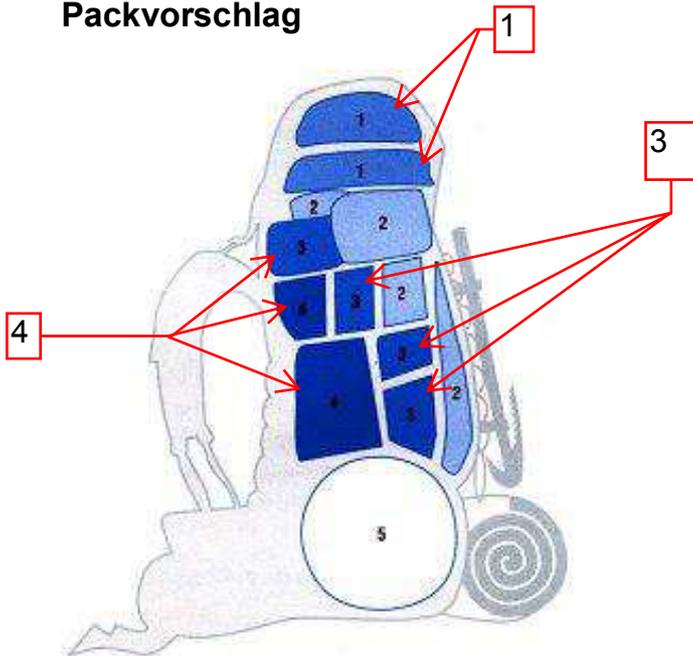


## Packvorschlag



- 1 Kleine Gegenstände, die immer wieder benötigt werden
- 2 Leichte Dinge, z.B. Kleidung
- 3 Mittelschwere Gegenstände, z.B. Proviant
- 4 Schwere Gegenstände, z.B. Flüssigkeiten und Material, z.B. Kochsets
- 5 Schlafsack oder andere leichte Sachen, die viel Platz benötigen.

Die Art und Weise, wie das Gepäck im Rucksack verteilt ist, ist ein wichtiger Faktor für die Stabilität der Ladung am Rücken und kann für den Tragekomfort entscheidend sein. Prinzipiell sollte man verschiedene Möglichkeiten ausprobieren. Hier sind einige Anregungen, die das Packen und Tragen erleichtern können:  
Allgemein lässt sich sagen, dass schwere Ausrüstungsgegenstände nahe am Rücken liegen sollten. Der Schlafsack sollte im Rucksack aufbewahrt werden, am besten im unteren Fach. In schwierigem, anspruchsvollem Gelände, wenn es auf die Balance ankommt, empfiehlt es sich, schwere Sachen (z.B. Kochsets) unten und in Rückennähe zu platzieren. In flachem, einfachem Terrain kann man diese Dinge etwas höher, jedoch immer nahe am Rücken packen. Harte und kantige Gegenstände polstert man am besten mit etwas weichem aus, z.B. den Nylonbeuteln für Unterwäsche und Socken. Das Deckelfach und die Seitentaschen sind am besten geeignet, um Gegenstände aufzunehmen, die man unterwegs immer wieder benötigt, z.B. Verpflegung, Kompass, Karte, Kamera, etc. Die seitlichen Kompressionsriemen können genutzt werden, um Zeltgestänge, Trekkingstöcke o.ä. am Rucksack zu befestigen. Die Isomatte lässt sich auf viele Arten mitnehmen: Querliegend vor dem Schlafsackfach, längs am Rucksack entlang, zwischen Deckel- und Hauptfach, oben auf dem Deckel mit Kanuriemen . . .

Wichtig ist auf jeden Fall, dass alle Riemen am Rucksack stramm gezogen werden, um ihn zu stabilisieren und den Druck von den Reißverschlüssen zu nehmen.