



# Rucksack richtig packen

1. Ein **gut gefülltes Bodenfach** verbessert in den meisten Fällen die Lastübertragung. Gut gefüllt meint allerdings nicht „schwer“: Auf den Boden des Rucksacks gehören eher leichtere Dinge wie Schlafsack oder Bekleidung.
2. **Schweres Gepäck rückennah** schichten. Der Schwerpunkt sollte dabei jedenfalls über den Hüften liegen.
3. Zur Stabilisierung wird der Rucksack schließlich mit **mittelschweren** Dingen **aufgefüllt**.



## Griffbereit

1. Warme Bekleidung und Regenschutz in den Rucksack obenauf packen.
2. Ins Deckelfach kommt alles, was während des Wanderns regelmäßig gebraucht wird – etwa: Sonnencreme, Sonnenbrille, Wanderkarte, Kompass, Kopfbedeckung, Handy, ...

## Gewicht

Im Idealfall gilt: Der Rucksack sollte 1/4 bis maximal 1/3 des eigenen Körpergewichts betragen. Das heißt: Bei **60 kg Körpergewicht** sind **20 kg Tragegewicht** das äußerste Maximum.

## Verzicht

„Brauche ich das wirklich?“ – Nein! Was nicht unbedingt gebraucht wird, kann daheim bleiben. Am Berg zählt jedes Gramm! Darum lieber reduziert packen und von leichtem Gepäck profitieren.

Informationen von <http://www.bergwelten.com>



Südbahnstraße 100  
A-8020 Graz  
IBAN: AT66 2081 5000 0495 0895  
BIC: STSPAT2GXXX  
ZVR: 449946615  
[www.graz10.at](http://www.graz10.at)

**STEIRISCHE PFADFINDER  
UND PFADFINDERINNEN**  
Gruppe Graz 10

