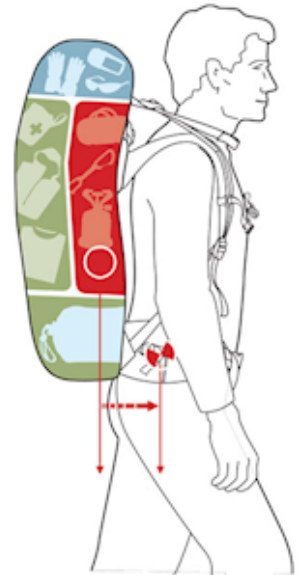


# Den Rucksack richtig packen

## Der Rucksack

Der Schwerpunkt des Rucksacks sollte dicht am Körper und möglichst in Schulterhöhe liegen. So befindet er sich immer über dem Körperschwerpunkt (KSP) und der Rucksack zieht beim Tragen nicht nach hinten. Größere Rucksäcke ab etwa 30 Liter packt man daher wie folgt:



- Schlafsack, Daunenausrüstung und andere leichte Gegenstände kommen ins Bodenfach. Mittelschwere wie Kleidung nach oben außen. Schwere Ausrüstung -Zelt, Proviant, dicke Jacken – nach oben in Schulterhöhe, möglichst nah an den Rücken.
- Kleinigkeiten sind im Deckfach gut aufgehoben und schnell erreichbar. Um Nachteile wie Hängenbleiben, größere Windangriffsflächen oder Nässe zu vermeiden, so kompakt und so wenig Ausrüstung wie möglich außen am Rucksack befestigen. Generell, gerade auch bei Seitentaschen, auf die gleichmäßige Gewichtsverteilung achten.
- Packbeutel, nicht zu prall, schaffen innen Ordnung. In wasserdichter Form sind sie eine sehr sichere Alternative zur Regenhülle.

## Überisicht

1. Leichte Ausrüstung (Schlafsack, Daunenjackette, ...) im Bodenfach verstauen.
2. Mittelschwere Ausrüstung (Kleidung) nach oben außen packen.
3. Schwere Ladung (Proviant, Trinkflasche, ...) in Schulterhöhe möglichst körpernah verstauen.
4. Kleinigkeiten, die häufig gebraucht werden, gehören ins Deckfach.
5. Packsäcke nutzen, um Ordnung zu halten.
6. Die gesamte Ausrüstung sollte im Rucksack Platz finden – nur in Ausnahmefällen sperriges, leichtes (!) Gepäck außen befestigen.

## *Packbeutel erleichtern Packen und Ordnung*

„Was brauche ich wann?“ ist die nächste Frage, mit der sich die Prioritäten und damit die feinere Aufteilung und Position der Packbeutel im Rucksack wie von allein ergibt. Das Ganze funktioniert prima – allerdings nur, wenn genügend **Nylonbeutel, Packsäcke** und/oder **Plastiktüten** zur Hand sind. Zu wenige Beutel bedeuten Chaos und Schutzlosigkeit der Einzelteile oder „tote Winkel“ im Rucksack wegen der fehlenden Formschlüssigkeit. Zu viele Beutel können zu langen Wühlaktionen führen, wenn Du Dir nicht merken kannst, was Du wo eingepackt hast. Praktisch: ein oder zwei Extrabeutel für Müll und Schmutzwäsche.

### *Kleidung:*

Wichtig bei der Kleidung ist in erster Linie das man sich wohlfühlt, eine Hose die ständig zwickt ist beim Wandern nicht von Vorteil. Außerdem sollte man auch nicht die neusten Sachen mit in ein Lager nehmen, wir sind die meiste Zeit draußen und da kann es auch mal vorkommen das etwas kaputtgeht.

Die Kleidung sollte strapazierfähig und für jedes Wetter geeignet sein.

Ein Schmutzwäsche-Beutel hält Ordnung im Rucksack und trennt Sauber von Dreckig.

### *Schuhwerk:*

Zu jedem Lager gehören feste Schuhe, die bis über den Knöchel gehen (wegen der Umknickgefahr)! Außerdem sollten die Schuhe, grade Wanderschuhe mindestens eine Woche eingelaufen sein damit man keine Blasen bekommt, denn diese können einem so manchen Tag verderben. Die Schuhe sollten Wasserdicht sein, denn auch im Hochsommer bei gutem Wetter ist die Wiese morgens vom Tau nass. Falls die eingelaufenen wasserdichten Schuhe aus nicht bekannten Gründen doch mal ausfallen, sollte man ein Ersatzpaar Schuhe dabei haben.

Für richtig sonniges und warmes Wetter sollte man ein Paar Sandalen haben, welche fest sitzen und nicht vom Fuß rutschen.

(Sonstiges: Siehe Packliste)

### *Trinkflasche:*

Jeder sollte eine Trinkflasche ins Lager mitbringen, welche min. 1 Liter fasst. Diese Trinkflasche ist im besten Fall aus Aluminium. Flaschen aus Glas sind nicht erlaubt, Flaschen aus Plastik halten die Getränke nicht lange kalt, PET-Flaschen nicht gern gesehen. Wir bitten euch den Kindern ausschließlich geschmacksneutrales Wasser in die Flaschen zu füllen. Die Kurzen neigen dazu die Flaschen zu vergessen und ich denke, ich brauch euch nicht zu sagen, dass 3 Tage alte Fanta weder schmeckt noch gesund ist.

Bei unseren Lagern gibt es ausreichend und abwechslungsreiche Getränke, sodass niemand unterzuckert wird.

### *Ess-Geschirr:*

Alles am besten in „Camping“ Variante, also Schalen aus Plastik, Holz oder Emaille statt Porzellan, etc., aber kein Plastikbesteck oder schnell heiß werdendes Metall!

Achtet darauf, dass euer Geschirr gut beschriftet ist, vor allem Besteck neigt dazu sich zu verstecken.

Das gesamte Ess-Geschirr, sowie die Geschirrhandtücher sollen in einem Beutel verstaut werden (keine Plastiktüte).

#### *Nach dem Lager:*

Nach einem Lager sollten die Sachen zeitnah ausgepackt und gewaschen werden, da diese in den Rucksäcken nie ganz trocken werden und andernfalls zu stinken beginnen.

Schlafsäcke werden gelüftet, nicht gewaschen da sie sonst nicht mehr so gut Wärmen.