

## Mehrtagesrucksack (kaufen, packen, benutzen)

### Mehrtageswanderungen

Der Ursprung des Reisens sind die Mehrtageswanderungen. Schon unsere nicht sesshaften Vorfahren, die je nach Nahrungsvorkommen und Jahreszeit umhergezogen sind, waren als Wanderer unterwegs.

In diesem Outdoor-Tipp geht es um Mehrtageswanderungen, die an Unterküften enden. In einem anderen Outdoor-Tipp von Reisepunsch.de geht es um Fernwanderungen ohne Unterküfte, ums Trekking.

Ich habe ein Video über verschiedene Mehrtagesrucksäcke erstellt und auf meinem Youtube-Account veröffentlicht. Ebenso ein Video über das Packen für verschiedene Mehrtageswandervarianten.

Die Packlisten für Mehrtageswanderungen stelle ich Dir kostenlos als Download zur Verfügung.

### Mehrtageswandern mit Übernachtung in festen Häusern

in Deutschland auf Premium- und Prädikatswanderwegen, Fernwanderwegen in anderen Ländern und einigen Europäischen Fernwanderwegen, bei denen die einzelnen Etappen in Ortschaften enden. Andere Mehrtageswanderungen unternehmen wir in den Alpen als sogenannte Hüttentouren. Pilgerwanderungen gibt es, seit es den Glauben an höhere Mächte gibt. Bei heutigen Pilgerrouen enden die Etappen immer in Ortschaften und Städten.

Bei all diesen Mehrtageswanderungen sind am Etappenziel Übernachtungsbetriebe. In Städten und Ortschaften Hotels, Pensionen, Gästezimmer, teils auch Jugendherbergen und Naturfreundehäuser. Im Gebirge wird in den Übernachtungshütten der Alpenvereine genächtigt. Den Pilgern stehen meistens Pilgerherbergen und andere Übernachtungsbetriebe zur Verfügung.

### Vorbereiten einer Wanderung

Meist fängt die Planung einer Wanderung mit der Auswahl eines Ziels an. Du möchtest einem bestimmten Weg folgen. Entweder die komplette Länge oder nur einige Etappen davon. Meist ist mit dieser Überlegung bereits das Gelände bekannt, die Weglänge, die Höhenmeter, die voraussichtliche Dauer der Wanderung. Entweder durch Erfahrung, einen Wander- oder Pilgerführer, dem Ausmessen auf einer Karte oder durch den Blick ins Internet (Wanderroutenseiten) oder auf Komoot.

Aus diesem Wissen ergibt sich, was Du für die Wanderung an Kleidung und Ausrüstung benötigst.

### Mehrtagesrucksack

#### Größe eines Mehrtagesrucksacks

Ein Mehrtagesrucksack sollte den maximalen Inhalt, der für die Wanderung benötigt wird, fassen. (Ich meine das maximale beim minimalen. Wer sein Gepäck tragen muss, für den ist weniger Gepäck, mehr Erlebnis. Bedenke, dass Du jegliche Kleidung durchwaschen und immer wieder verwenden kannst!) Ich rate dazu, nichts am Rucksack außen zu befestigen, sondern immer alle Sachen im Rucksack zu transportieren (Ausnahme Trekkingstöcke und Eispickel, wenn notwendig).

Je nach Art der Wanderung, Entfernung und Wetter reicht ein 30 l bis 40 l Mehrtagesrucksack. Im Winter und wenn ich Kinder dabei habe, kann der Mehrtagesrucksack auch bis zu 50 l fassen.

#### Art des Rucksacks

Es gibt mittlerweile so viele unterschiedliche Modelle für Mehrtagesrucksäcke, dass jede und jeder Vorüberlegungen anstellen sollte, wie sie oder er packen möchte. Bist Du ein ordnungsliebender Typ, dann ist ein Rucksack mit vielen verschiedenen Taschen für Dich eher geeignet, als einer mit einem großen Hauptfach und einem kleinen Nebenfach. Stopfst Du gerne oder möchtest Du übersichtlich

packen? Dafür gibt es auch bei den Mehrtagesrucksäcken mittlerweile eine Art Kofferrucksack, wo das Hauptfach mit einem Rundum- oder Seitenreißverschluss geöffnet werden kann.

Wichtig ist: der Mehrtagesrucksack sollte bequem und ermüdungsfrei auf Deinen Rücken passen. Er sollte stabil sein und doch ein möglichst geringes Eigengewicht haben.

## Aufbau von Rucksäcken

### Schulterriemen

Die Schulterriemen müssen gepolstert und für Deine Schultern zugeschnitten sein. Die Unterschiede von Frauen- und Männerucksäcken liegen zum einen bei den Schultergurten. Bei einem Rucksack für Frauen sind die Schulterriemen am Rucksack enger zusammen angebracht, schmaler geschnitten und in einer leichten S-Kurve geformt.

Die Schulterriemen sind unten am Rucksack befestigt und verstellbar. Hier variierst Du die Höhe, in der der Rucksack sitzt.

Die Schulterriemen haben bei Mehrtagesrucksäcken immer eine verstellbare Verbindung zum oberen Rucksack. Damit gleichst Du die Entfernung des Rucksacks zum Rücken aus, das ist bei verstellbarem Tragesystem wichtig.

### Brustgurt

Die Schulterriemen sollten einen Brustgurt haben, der in der Höhe verstellbar ist. Bei Schulterriemen für Frauen lässt sich der Brustgurt weit nach oben stellen, sodass er oberhalb der Brust geschlossen werden kann. Der Brustgurt dient dazu, die Schulterriemen für Dich passend über die Schultern zu führen. Er ist Garant dafür, dass der Rucksack nicht ständig hin und her rutscht. Er hilft bei einer plötzlichen Bewegung, den Rucksack an der gleichen Stelle zu halten, so dass der Rucksack nicht ein Bewegungsverstärker wird (die Eigenbeschleunigung eines Rucksacks kann Dich aus dem Gleichgewicht bringen und erhöht die Unfallgefahr).

### Beckengurt

Bei einem Mehrtagesrucksack ist ein Beckengurt wichtig. Er nimmt das Gewicht von den Schultern auf die Hüfte, wenn er gut auf den Beckenknochen aufsitzt. Bei Frauenrucksäcken ist der Beckengurt nach oben runder geformt, mit kürzeren Bauchgurten. Je mehr Volumen der Rucksack hat, desto besser sollte der Beckengurt gepolstert sein. Manchmal sind im Beckengurt kleine Reißverschlussaschen angebracht, in denen Lippenstift, Taschentücher etc. untergebracht werden können. Achte darauf, dass sich der Inhalt auch entnehmen lässt, wenn Du den Rucksack trägst.

### Rückenlänge

Die Rückenlänge des Rucksacks ist bei Mehrtagesrucksäcken wichtig. Ein Rucksack, den Du Dir für Mehrtageswanderungen anschaffst, sollte auf Deine Rückenlänge passen. Es gibt Menschen mit kurzen und Menschen mit langen Rücken. Und Rucksäcke, die kürzer oder länger im Rücken gebaut sind. Es werden auch Rucksäcke mit verstellbarem Tragesystem, bei denen sich die Rückenlänge anpassen lässt, verkauft.

### Reißverschlüsse

Die Reißverschlüsse am Rucksack sollten stabil sein und eine Abdeckung haben, als Staub- und Nässeschutz für den Reißverschluss und den Rucksackinhalt. Mache die Reißverschlüsse immer asymmetrisch zu, nie oben in der Mitte. Durch die Bewegung des Rucksacks gehen die meisten Reißverschlüsse von selbst auf und Du kannst Ausrüstung verlieren (blöd für Dich und die Umwelt).

### Taschen, Fächer

Mache Dich mit den Taschen oder Fächern an Deinem Rucksack vertraut. Für was ist welche Tasche, welches Fach praktisch? Benötige ich ein großes Fach zum Kramen oder brauche ich viele Taschen und Fächer für meine Ordnung?

Gerade weil es für jede Sportart unterschiedlich konzipierte Rucksäcke gibt, solltest Du Dir beim Kauf den Rucksack mit seinen Funktionen erklären lassen. Wenn Du nie einen Helm auf Deinen Touren dabei hast, benötigt Dein Rucksack auch kein Fach für einen z.B. Kletter- oder Fahrradhelm.

## Laschen, Riemen

Was bedeutet welche Lasche, wo befestige ich was? Frage im Geschäft nach, für was welche Lasche und welcher Riemen vorgesehen ist. Kein Rucksack hat ein Detail angebracht, das keine Funktion hat. Lasse Dir auch die Bedienung von Laschen und Riemen zeigen, wenn sich die Handhabung für Dich nicht erschließt. Ich wette, dass manche Verkäufer mit Deinen Fragen überfordert sind, weil sie sich nicht mit der Funktion auseinander gesetzt haben. Es gibt zwar mittlerweile für jeden Sport Rucksack-Spezialanfertigungen, aber wer verkauft, sollte die Details jeden Rucksacks ergründet haben.

## Regenhülle

Praktisch ist, wenn der Rucksack von vornherein eine Regenhülle hat. Am besten in einem Staufach am Rucksackboden, dass von außen zu öffnen ist und in dem die Regenhülle per Knopf, Klett oder Clip befestigt ist. So kann sie bei einem Windstoß nicht fortfliegen. Regenhüllen kannst Du auch für jede Rucksackgröße nachkaufen.

## Trinksystem

Für den Trinksack sind bei Mehrtagesrucksäcken innen am Rucksackrücken ein Einschubfach vorgesehen, meist mit Befestigungsmöglichkeit oben (Klipp, Klett, Lasche). Der Schlauch wird an der Öffnung H<sub>2</sub>O aus dem Rucksack geführt. Die H<sub>2</sub>O Öffnung sollte großzügig ausgelegt sein, seitlich am oberen Rucksack oder in der Mitte. Benutzt Du ein Trinksystem, achte darauf, dass Dein Mundstück mit Abdeckung durch die Öffnung passt.

Am Schulterriemen sollte eine Möglichkeit angebracht sein, den Schlauch anzubringen, mit der Öffnung nach unten oder oben, entweder mit Klett, Clip, Gummi oder als Einhakmöglichkeit.

## Außentaschen unten

Bei den meisten Rucksäcken sind an den Seiten unten Außentaschen angebracht. Das Material ist sehr unterschiedlich. Netz, Mesh, Neopren oder sogar der Rucksackstoff kommen zum Einsatz. Hier können z.B. die Trinkflasche, Landkarten oder sonstige Kleinigkeiten untergebracht werden.

## Schlaufen am Rucksack

Die **Stockschlaufen** sind meist zwei nebeneinanderliegende Schlaufen, die vorne am Boden des Rucksacks angebracht sind. Hier werden die Stockspitzen der Trekkingstöcke eingeführt. Sind Stockschlaufen vorhanden, sind meist unterhalb des Deckels oder im oberen Rucksackdrittel auch **Stockbefestigungen** vorhanden. Als Gummizug, Haken, Lasche oder Klett. Sind keine Stockschlaufen vorhanden, benutze die Seitentaschen (Netz, festes Material) um die Stockspitzen dort unterzubringen. BEACHT: Stockspitzen NIE nach OBEN am/im Rucksack befestigen. Das ist für Umstehende (Mitwanderer, Mitbenutzer ÖPNV) eine höchste Unfallgefahr.

Die **Pickelschlaufe** ist eine einzelne große Schlaufe, die Du meist nicht benötigst (außer beim Bergsteigen mit Gletscherbegehung). Der Pickel wird von oben in die Schlaufe eingeführt, wobei die Pickelspitze zum Rucksack und die Pickelschaufel vom Rucksack weg zeigt. Ist der Pickel vollständig eingefädelt, wird er nach oben geklappt und an der Befestigung unterhalb des Deckels oder im oberen Rucksackdrittel fixiert.

## Befestigungslaschen

Manche Rucksäcke haben noch zusätzliche Befestigungslaschen. Dort können Helme in Helmnetzen oder zusätzliches Material befestigt werden. Dazu benötigst Du eigene Riemen. Wenn Du etwas befestigst, achte darauf, dass der Gegenstand keine Pendelbewegungen macht. Die muss Dein Körper beim Gehen ausgleichen, er verbraucht mehr Energie und Du ermüdest schneller. Ich rate

davon ab, zu viel am Rucksack außen zu befestigen, da das deine Unfallgefahr (hängenbleiben) erhöht.

## Abstand zum Rücken

Der Rucksack kann einen Mesh-Abstandshalter haben. Durch eine stabile Stegvorrichtung wird der Rucksack vom Rücken weg gehalten. Durch den Abstand wird das Schwitzen des Rückens verringert. Eine andere Möglichkeit ist ein gepolsterter Rücken mit Quer-, Längs- oder Schrägrillen, die ebenfalls Luft zwischen Rucksack und Rücken zirkulieren lassen.

## Rucksackboden

Der Rucksackboden sollte aus einem stärkeren Material als der restliche Rucksack sein, da er beim Aufstellen auf verschiedenen Untergründen stark beansprucht wird. Gut ist, wenn er zusätzlich wasserabweisend ist. Manchmal ist die Regenhülle im Rucksackboden untergebracht, was einen zusätzlichen Schutz des Rucksackinhalts ermöglicht.

## Schlüsselkarabiner

Bei vielen Rucksäcken sind Schlüsselkarabiner angebracht. Manchmal im Deckelfach, manchmal in einem Vorfach. So haben Auto- oder Wohnungsschlüssel einen festen Platz und gehen beim Kramen in den Fächern nicht verloren.

## Einstellungen Rucksack

### Wie muss der Rucksack sitzen?

Das Zusammenspiel von Rückenlänge, Schulterriemen, Brustgurt und Beckengurt regelt den Sitz Deines Rucksacks. Ob der Rucksack gut sitzt, stellst Du vor einem Spiegel fest. Du setzt den Rucksack mit weit gelösten Schulterriemen auf. Zuerst zurrst Du den Beckengurt, der auf Deinen Beckenknochen gut aufsitzt, fest. Dann ziehst Du die Schulterriemen langsam an. Nun sollte der Abstand zwischen Schulterriemen und Schulter etwa ein bis zwei Zentimeter sein, die Schulterriemen sollten auf der Schulter NICHT aufsitzen. Eventuell kannst Du mit den oberen Verstellern den Abstand zur Schulter etwas verändern. Die Schulterriemen liegen nur oberhalb der Brust, am Übergang zu den Schultern fest an, in der Kuhle zwischen Armkugel und Schlüsselbein. Sitzt der Schulterriemen fest auf den Schultern, ist die Rückenlänge des Rucksacks für Dich zu kurz. Der Brustgurt sollte, wenn der Rucksack richtig sitzt, so in der Höhe verstellbar sein, dass Du den Brustgurt oberhalb der Brust schließen kannst. Er soll die Schulterriemen an der richtigen Stelle (Kuhle) halten. Ist der Brustgurt nicht so hoch verstellbar, ist der Rucksack nicht für Deinen Körper konzipiert.

## Kompressionsriemen

Die Kompressionsriemen dienen dazu, den Rucksack möglichst klein zu zurren. Sind die Kompressionsriemen fest angezogen, verringert sich das Volumen des Rucksacks. Er beult nicht so weit aus, die Distanz von Rucksackbauch zu Deinem Rücken wird verringert. Das Tragen ist ermüdungsfreier.

## Was ist der Unterschied beim Packen für Fernwanderwege, Pilgern und Hüttentouren?

Eine Packliste für die unterschiedlichen Mehrtagestouren findest Du kostenlos auf [www.reisepunsch.de/praktisches/downloads](http://www.reisepunsch.de/praktisches/downloads).

Wo kommt was in den Rucksack? Da hat sicherlich jeder sein eigenes System und es hängt vom Aufbau Deines Rucksacks ab. Für mich persönlich ist Ordnung im Rucksack wichtig. Ich weiß, wo sich was befindet.

Dinge, an die Du immer wieder dran musst, sollten griffbereit sein, ggf. im Deckelfach oder einem Vorfach. Dinge, die Du evtl. gar nicht benötigst (Regenjacke, Ersatzkleidung...) können weiter unten im Rucksack sein. Schwere Dinge werden nahe des Rückens, möglichst weit unten verstaut.

Erste Hilfe, Taschenmesser, Trinkmöglichkeit, Sitzkissen sollten immer schnell zu erreichen sein.

### Rucksack packen

Die Mehrtageswanderung mit Hotelübernachtung benötigt am wenigsten Gepäck. Du hast Ersatzwanderkleidung, Kulturbeutelchen und Pyjama, Ersatzschuhe (Sandalen oder leichte Schuhe) und Kleidung für die Abende dabei. Diese Dinge benötigst Du tagsüber nicht. Sie sind weit unten im Hauptfach des Rucksacks. Ich verstau alle diese Dinge sortiert in verschiedenen Plastiktüten (weil ich sie noch habe). Es gibt mittlerweile auch Kompressionstaschen in den Sportgeschäften zu kaufen, bei denen Du die Luft auspressen kannst. Wichtig beim Packen ist, dass die Sachen gestopft und somit verdichtet werden, da der Rucksack somit kleiner wird, der Schwerpunkt näher zu Deinem Rücken kommt und Du leichter zu tragen hast.

Beim Pilgern und bei Hüttentouren musst Du einen Hüttenschlafsack und ein Handtuch dabeihaben. Der Deutsche Alpenverein z.B. verkauft in seinem Shop Hüttenschlafsäcke. Die aus Baumwolle sind schwerer und haben ein größeres Packmaß, Seidenschlafsäcke sind angenehm auf der Haut, leicht, mit einem geringen Packmaß. Dein Handtuch sollte saugfähig und leicht sein. Wenn Du morgens mit einem feuchten Handtuch loslaufen musst, dann befestige es gut an Deinem Rucksack, bei der ersten Auszieh- oder Trinkpause sollte es trocken und einpackbar sein.

Eventuell musst Du beim Pilgern auch einen Teller, Becher und Besteck mitführen, dann rate ich auch zu einem Geschirrtuch. Als Seife kannst Du Dir universelle biologisch abbaubare Seife anschaffen (Drogerie, Bio- oder Unverpacktladen). Damit kannst Du Haare, Körper, Wäsche und Geschirr gleichermaßen sauber halten.

Planst Du eine Hüttentour mit Klettersteigen, dann solltest Du Helm, Hüftgurt, Klettersteigset, Bandschlingen und Rettungskarabiner griffbereit am Einstiegsplatz haben. Ich habe immer Rucksäcke mit einem Bodenfach, in denen meine Kletterausrüstung untergebracht ist, der Helm ist direkt unter dem Deckfach im Hauptfach. Hast Du dein Kletterzeug angelegt und den Rucksack aufgesetzt, dann ziehe die Schulterriemen sehr eng an. So befindet sich der Beckengurt meist oberhalb deines Hüftgurtes und du kommst mit ihm beim Karabiner einhängen nicht in Konflikt.

### Unfälle vermeiden

Alle **Schnallen**, **Schlaufen** und **Reißverschlüsse** des Rucksacks sollten immer geschlossen sein. Eine umherbaumelnde Schnalle, eine weite Schlaufe oder ein offener Reißverschluss mit einer klaffenden Tasche können sich an einem Ast, Fels, Vorsprung etc. verhaken und einen Unfall herbeiführen. So abstrus das klingt, aber es verunglücken in den Bergen jedes Jahr Wanderer tödlich oder mit Verletzungen, weil offene Schlaufen oder Laschen sich irgendwo einhaken. Der Wanderer, der nach vorne strebt, wird unvermittelt zurück gerissen und somit aus dem Gleichgewicht gebracht, was zu einem Unfall führen kann und im schlimmsten Fall zu einem Absturz.

Meist ist Dir die Abmessung Deines Rucksacks nicht bewusst. Bei Deinen Dreh- und Beuge-Bewegungen berechnest Du nicht intuitiv (wie sonst) Deine zusätzliche Breite und Höhe. So können nach oben befestigte Stockspitzen Umstehende verletzen. Halte bitte auf schmalen Wegen beim Gehen und bei Pausen Abstand zu Mitwanderern. Eine schnelle Drehung kann den Nebenstehenden aus dem Gleichgewicht und zum (Ab)-Sturz bringen (jährlich mehrere, zum Teil tödliche Unfälle! Und sogar Mitreißunfälle, weil sich der Abstürzende am Mitwanderer festzuhalten versucht).