

Wir packen den Rucksack...Aber wie???

Liebe Pfadis, liebe Eltern,

jedes Jahr fahren wir mindestens eine Woche mit euch /ihren Kindern zelten. Um an den gewünschten Zielort zu kommen, müssen auch mal einige Kilometer zurückgelegt werden. Deshalb ist es besonders wichtig, dass der eigene Rucksack gut gepackt ist.

Es passiert leider immer wieder, dass die Kinder entweder mit ungünstigen Rucksäcken (z.B. ohne Beckengurt oder Beckengurt zu lose) oder ungünstig bepackten Rucksäcken (alles baumelt lose dran, die Kinder tragen vieles noch zusätzlich in den Händen) auf Lager fahren und sich bei den Märschen schwer tun, da jeder sein Gepäck selbst tragen muss.

Um es den Kindern zu erleichtern, haben wir für Sie eine knappe Liste zusammengestellt, auf was beim Rucksackkauf- und Packen geachtet werden sollte.

1. Der richtige Rucksack:

Das **Trägersystem** muss viel mehr als die Rucksackgröße **auf den Träger abgestimmt**

sein. Wichtig ist daher eine gute, vielfache Verstellmöglichkeit, besonders im Abstand der Aufhängungspunkte von Schulter- und Beckengurt.

Dazu sollen Schulter- und Beckengurt ausreichend breit und anatomisch geformt sein, damit sie die Tragelast gut und gleichmäßig auf den Körper übertragen können. Verschiedene Hersteller (z.B. Deuter) bieten inzwischen verschieden geformte Schultergurte an.

Beckengurte sind bei Fahrtenrucksäcken ein unverzichtbares Element, immerhin **lasten auf dem Beckengurt bis zu 80% des Rucksackgewichts** (deshalb bitte darauf achten, dass der Beckengurt tatsächlich so eng geschnallt werden kann, dass der restliche Körper entlastet werden kann).

2. Das Packen

Immer überlegt packen: An was muss man unterwegs und sehr schnell rankommen (Proviand, Getränk, Regenschutz/ Kopfbedeckung/Sonnencreme), und an was braucht man nur beim Nachtlager (Schlafsack, Wechselkleidung)?

Außerdem sollte bedacht werden, dass die Kinder die Hände frei haben sollen. Höchstens eine kleine Tasche für Proviand und Regenschutz kann in der Hand getragen werden (auf keinen Fall mehr, und v.a. nicht Schlafsack und Isomatte).

➤ Alles fest im Griff:

Am und im Rucksack sollte alles fest verstaut sein, damit nichts hin und her schlägt. Auch wenn es unangenehm auffallen sollte, kann so was viel Kraft kosten, da man eine Gegenbewegung zum Ausgleich automatisch.

→ keine am Rucksack- baumelnden Isomatten und Schlafsäcke (alles fest dran binden)



➤ Das Gewicht des Rucksacks:

Bequem ist es, wenn der Rucksack nicht mehr als **1/4 des eigenen Gewichtes** ausmacht, 1/3 sollte das Maximum sein. Wer darüber liegt sollte seine Packliste nochmal überarbeiten. Natürlich kann es begründeterweise über 1/3 gehen, aber wir gehen von normalsterblichen Wanderern aus, die wandern wollen und keine Expedition wagen. Auch das Eigengewicht des Rucksacks (bis zu 3 Kg) beachten!

➤ Der Schwerpunkt:

Bei leichten Touren (Strecken zu den Lagerplätzen etc) sollte **der Schwerpunkt nahe am Rücken und auf Schulterhöhe** sein. Dadurch, dass das Gewicht enger am Körper liegt lässt es sich so leichter tragen. Gleichzeitig darauf achten, dass der Rucksack ausgewogen bepackt wird und **nicht auf einer Seite deutlich schwerer** ist (v.a. Seitentaschen beachten).

Zudem immer kompakt und fest packen, da ein sperriger und "schlotternder" Rucksack viel Kraft und Nerven raubt.

- **Kleidung und andere Sachen**, die nass werden können, wickelt man am besten in große **Plastiktüten** oder stabile Mülltüten ein. Dabei die Tüten höchstens halb voll packen, damit man sie noch gut zuwickeln kann. Auf diese Weise ist jeder Rucksack auch ohne extra Regenschutz ausreichend regendicht. Mit einer guten Sortierung in den Plastiktüten erreicht man zudem eine gute Übersichtlichkeit und Ordnung im Rucksack.

➤ Wegbeschaffenheiten bedenken:

Allgemein ist es sinnvoll, nicht „in die Breite zu packen“, nachdem wir häufig öffentliche Verkehrsmittel benutzen. Da kann es bei in die Breite gepackten Rucksäcken schon mal passieren, dass man zwischen den Sitzen stecken bleibt.

Bei Fragen stehen die Leiter Ihnen gerne Zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen,

Die Leiterrunde