

3. Schritt: Rucksackpacken /Ausrüstungsliste

Der Schwerpunkt im Rucksack liegt oben. Nur bei Flussüberquerungen sollte man vorher doch nach unten umpacken, damit der Rucksack einen nicht vornüber stürzen lässt. Gleiches gilt im Winter bei Ski-Abfahrten

Das erträgliche Gewicht für Männer liegt bei um die 20-22 Kilo, für Frauen bei etwa 14 -16 Kilo, bei Kindern und Jugendlichen hängt es von Körperbau und Alter ab, kann aber zwischen 7 und 12 Kilo veranschlagt werden. Für die »starken Männer« sei gesagt: Jedes Kilo über 20 wiegt doppelt. Gelenke, Bänder und Meniskus werden dadurch enorm beansprucht und gefährdet.

Bei einer acht bis zehntägigen Hüttentour starte ich in der Regel mit 14 bis 16 Kilo. Je nachdem ob ich unterwegs Lebensmittel nachkaufen kann oder ob ich alles komplett mitnehmen muss. Bei einer längeren Zelttour sind es der zusätzlichen Ausrüstung wegen zu Beginn meist 17/18 Kilo. Und es dauert oft einen kompletten Tag, bis ich meinen Rucksack so gepackt habe, dass ich diese Gewichtsgrenzen einhalten kann. Zumal ich jeden Gegenstand wasserdicht verpacke.

Meine Rucksack-Packliste umfasst folgende Gegenstände, Kleidung, die man angezogen hat, mitgezählt: