DER RÜSTHAUS-FAKTENCHECK

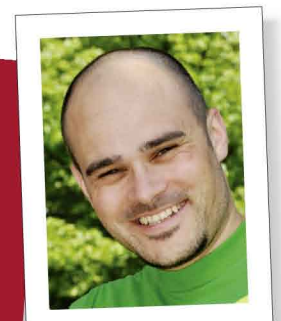
Trekking-Rucksäcke müssen einiges wegstecken können. Vielleicht tragen sie über Wochen deine komplette Ausrüstung. Daher sollte ein Rucksack zum einen dir wie angegossen passen und zum anderen deine Bedürfnisse möglichst genau erfüllen.

# Dein Trekking-Rucksack

**Tipp:**

Packe möglichst alles in deinen Rucksack. Schwere Ausrüstung die außen befestigt wird, kann den Schwerpunkt verlagern und das Tragen wird schnell unbequem. Außerdem bleibst du häufiger „hängen", wenn dein Rucksack zu breit gepackt ist. Achte darauf, dass die schwersten Sachen nah am Körper und auf Schulterhöhe verstaut werden.

***Lars Brehmer***



Kompressionsriemen – ist der Rucksack mal nicht voll, sitzt trotzdem alles fest und wackelt nicht

Erste-Hilfe-Fach

Hauptfach – abtrennbar und über einen Frontzugriff zu erreichen

Befestigungsmöglichkeiten – Wäschespinne, Ringe und Gurte gehören dazu

Schlafsackfach – erspart dir unnötiges Packen

Taschen – halten Kleinkram ohne langes Suchen griffbereit und verschaffen Ordnung

Regenhülle

Das abgebildete Modell ist der Yukon 60 von Tatonka. Ihr bekommt ihn auf *www.ruesthaus.de*.

## Aufsetzen

Beim Aufsetzen zuerst den Hüftgurt in Position bringen und festziehen. Er soll den oberen Rand des Beckenknochens sauber umschließen. Dann die Schultergurte und die darüber liegenden Lastriemen fixieren. Abschließend den Brustgurt und die Lastriemen am Hüftgurt anziehen.

## Größe

Schnell kommen Lasten zwischen 10 und 20 Kilo zusammen. Häufig gibt es Modelle mit 50, 60 und 70 Litern. Generell gilt: Je größer der Rucksack, desto größer darf auch die Trägerin oder der Träger sein. Bis zu einer Körpergröße von etwa 165 cm passen 50-Liter-Modelle sehr gut.

## Tragesystem

Jeder Körper ist anders. Mit verstellbaren Tragesystemen können Trekkingrucksäcke individuell angepasst werden. Dabei fertigt jeder Hersteller sein System anders. Es lohnt sich, unterschiedliche Modelle auszuprobieren. Deine Rückenlänge bestimmt die Einstellung.

Am besten kontrollierst du vor dem Spiegel, ob der Rucksack sitzt. Stelle dich dazu hin, winkle ein Bein an und hebe es an. Die Arme streckst du zur Seite. Die untere Kante des Hüftgurtes soll nun mit dem Oberschenkel abschließen und die Schultergurte nah und „rund" anliegen. Ein passender Rucksack überragt dich nicht.

## Preis

Gute Trekking-Rucksäcke für Einsteiger gibt es ab 100,- €. Je teurer ein Rucksack ist, desto aufwendiger sind das Tragesystem, die verwendeten Materialien und die Detaillösungen. Ab 200,- € bekommst du ausgemachte Trekking-Profis mit einer sehr guten Performance, die auch schwere Lasten maximal komfortabel tragen.