



## >>> Lager-Checkliste: Rucksack

Für alle Vorhaben gibt es den richtigen Rucksack – den Rucksack für alle Vorhaben gibt es hingegen nicht. Deshalb sollte man sich bereits vor dem Kauf gut überlegen, für welche Zwecke die man einen Rucksack anschafft.

Hierzu empfehlen wir den Besuch eines Outdoor-Fachgeschäfts, wo man i.d.R. eine gute Beratung erhält und eine gewisse Auswahl hat. Worauf ihr dabei achten solltet und was für Pfadfinder am Wichtigsten ist, erfahrt ihr hier:

### Welcher Rucksack soll es sein?

Nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über verschiedene Rucksackarten.

Typ	Packvolumen	Einsatzbereich
Daypacks	15 – 25 Liter	Sport, Schule, Einkaufen, kleinere Ausflüge
Tourenrucksäcke	20 – 30 Liter	kleinere und etwas größere Ausflüge
Trekkingrucksäcke	30 – 75 Liter	Der Rucksack für längere Touren auch fern der Zivilisation. <b>Das geeignetste Modell für Pfadfinder.</b>

### Das Tragesystem

Die heutigen modernen Trekkingrucksäcke sind überwiegend Innengestellrucksäcke, welche ihre Stabilität durch zwei flache Aluschienen im Rückenbereich erhalten.

### Die Schultergurte

sollen einen Teil der Last auf eine möglichst große Fläche verteilen. Daher müssen diese einen lückenlosen Schulterkontakt haben und am besten bananen- oder s-förmig geschnitten sein. Eine gute Polsterung ist ebenfalls von großer Bedeutung.



### Der Hüftgurt

soll einen möglichst großen Anteil der Last direkt auf die seitlichen Hüftknochen übertragen und so vor zu schnellen Ermüdungserscheinungen und Kreuzschmerzen schützen. Daher sollte der Hüftgurt verstellbar und gut gepolstert sein!

### Der Lastenkontrollriemen

Durch leichtes Anziehen wird der Rucksack an den Rücken angelegt. Dadurch wird vermieden, dass das Gewicht des Rucksacks das Kreuz nach hinten durchbiegt.

### Die Körpergröße entscheidet

über die tatsächliche Größe des Rucksacks. Daher bitte unbedingt im Geschäft beladen(!) testen.

