

Infos zum Rucksack



Nützliche Teile eines Rucksackes

- Ein gepolsterter Schultergurt
- Ein Brustgurt
- Ein gepolsterter Hüftgurt



Sinnvolles Packen eines Rucksackes

- Leichtes, aber platzfüllendes Material ganz nach unten
- Das Hauptgewicht im mittleren Teil und nah am Körper, leichtes Füllmaterial nach außen und ganz nach oben packen

Tipps zum Anlegen Deines Laufrucksacks

1. Setzt den beladenen Laufrucksack auf, beugt Euch nach vorne und hüpfst leicht, sodass der Rucksack etwas nach oben rutscht.
Meiner Meinung nach mit der wichtigste Schritt ist es, den Hüftgurt an der richtigen Position Eures Körpers zu fixieren. Wichtig ist immer, dass der Hüftgurt relativ weit oben sitzt, um das Gewicht auf der Hüfte zu lagern, denn hier lasten etwa 80 % des gesamten Rucksackgewichtes. Oberhalb der Kante des Beckenknochens ist hier die richtige Position.
2. Jetzt könnt Ihr den Hüftgurt fest anziehen, wobei Ihr Eure Organe aber nicht zerdrücken solltet ☺
3. Nun könnt Ihr Euch wieder aufrichten. Dabei sollte der Hüftgurt nicht den Bauch einschnüren und nicht in den Leisten scheuern.
4. Als nächstes zieht Ihr die Schultergurte vorsichtig fest, aber nicht zu stramm, denn die Hauptlast des Rucksacks sollte ja mit dem Hüftgurt getragen werden – nicht mit den Schultern! Auch wenn es Euch zunächst nicht so vorkommen mag: Eure Schultern ermüden deutlich schneller als Eure Beine. Deshalb mutet ihnen nicht zu viel Gewicht zu.
5. Schließt den Brustgurt und zieht ihn soweit fest, wie es Euch angenehm erscheint. Diese Einstellung könnt ihr auch später während der Laufs jederzeit problemlos anpassen. Der Brustgurt sorgt dafür, dass die Schultergurte des Laufrucksacks nicht verrutschen können und stabilisieren den gesamten Rucksack. Er entlastet außerdem die Schultern, da diese nicht aktiv die Schultergurte nach vorne drücken müssen, damit sie nicht herunterrutschen.

6. Jetzt, wo der Rucksack hoffentlich bequem und ausreichend fest sitzt, könnt Ihr mithilfe von Stabilisierungs- und Lastenkontrollriemen den Lastwinkel (also der Winkel zwischen der Horizontalen und dem Lastenkontrollriemen) und die Stabilität des Rucksacks einstellen.

Hier gilt die Faustregel: Je enger Ihr die Riemen zieht, desto stabiler sitzt der Laufrucksack. Je lockerer die Riemen sind, desto mehr Bewegungsfreiheit und Belüftung habt Ihr.

Nicht bei jedem Laufrucksack haben Lastenkontrollriemen die gleiche Funktion. Bei Trekkingrucksäcken und vielen Tourenrucksäcken geht es vor allem um die Regulierung des Lastwinkels, bei kleineren „Daypacks“ lässt sich mithilfe des Lastenkontrollriemens die Position des Rucksackes am Rücken in der Höhe verschieben. Sie regulieren dort also eher die Rückenlänge als den Lastwinkel. Der Lastwinkel sollte auf längeren Touren nicht unbedingt dauerhaft der gleiche sein, sondern durchaus mal variiert werden. Das schafft Abwechslung und schont dadurch den Rücken. Im Normalfall sollte der Lastwinkel etwa zwischen 30° und 45° betragen, aber hier kommt es vor allem darauf an, dass es für Euch bequem ist und genug Kontrolle über den Rucksack ermöglicht.

Jetzt, wo der Laufrucksack richtig sitzt, könnt Ihr den A-F`10 genießen und richtig Gas geben! Das ganze A-F`10-Team wünscht Euch einen tollen Lauf und viel Spaß!

Niemals aufgeben – der Wille entscheidet!

