

Rainer Höh



# Outdoor Handbuch



REISE Know-How Verlag Peter Rump Bielefeld

Alles zum Leben und Überleben in der Wildnis zu jeder Jahreszeit

tungsgegenstände und bestimmte Einsatzzwecke werden in den entsprechenden Kapiteln behandelt.

Ausrüstung für Wildnistouren muss sein:

- **leicht** (besonders dann, wenn man sie auf dem Rücken tragen muss)
- **platzsparend** (der Stauraum nicht nur im Rucksack ist begrenzt)
- **haltbar** (das Material ist starker Beanspruchung ausgesetzt)
- **leicht zu reparieren** (mit einfachen Hilfsmitteln, ohne großen Aufwand)
- **einfach zu handhaben** (auch bei Dunkelheit, mit klammen Fingern etc.)
- **einfach konstruiert** (je weniger kompliziert, desto weniger störanfällig)
- wenig Feuchtigkeit aufnehmend und **schnell trocknend** (Gewicht und bei Kleidung auch Auskühlung)
- **vielseitig** (ein guter Poncho kann zahlreiche Gegenstände ersetzen)
- **möglichst preiswert** (was allerdings mit den anderen Kriterien leider meist nicht vereinbar ist)

Darüber hinaus muss die Ausrüstung speziellen Anforderungen entsprechen, je nachdem, wie lange die Tour dauern soll, zu welcher Jahreszeit, in welcher Klimazone und in welcher Höhenlage sie stattfindet, welche Geländearten zu bewältigen sind und ob man z.B. zu Fuß unterwegs ist, mit dem Kanu oder per Hundeschlitten. Bevor man in ein Geschäft geht oder einen Katalog studiert, sollte man daher klar definieren, für welchen Einsatz man die Ausrüstung benötigt, und eine detaillierte Checkliste zusammen-

stellen, die sämtliche Kriterien enthält, welchen die einzelnen Artikel genügen müssen.

Und genießen Sie sich nicht, dem Fachhändler „Löcher in den Bauch zu fragen“ und sich alles genau zeigen zu lassen – jedes Detail. Denn auch ein sehr teures, hochwertiges Ausrüstungsstück kann ungeeignet sein, wenn es nicht Ihren speziellen Anforderungen entspricht. Im Fachgeschäft muss es möglich sein, im Schlafsack Probe zu liegen, ein Zelt aufzustellen und es von innen unter die Lupe zu nehmen oder einen Rucksack (richtig bepackt!) auszuprobieren. Dazu genügt es nicht, einfach ein Bergseil und zwei Hanteln hineinzuworfen. Dann mag zwar das Gewicht stimmen – aber die Gewichtsverteilung absolut nicht. Der Rucksack muss mit mindestens 15 kg (wenn er für Größeres erhalten soll, auch mit mehr) korrekt bepackt sein. Dann schultern Sie ihn, lassen sich vom Händler beim richtigen Einstellen helfen, gehen hin und her und bewegen den Oberkörper seitlich und nach vorn. Der Rucksack muss perfekt sitzen. Wenn schon im Laden etwas nur ein bisschen drückt oder stört, dann kann es beim stundenlangen Marschieren unterwegs leicht zur Qual werden. Nehmen Sie sich viel Zeit. Überspitzt könnte man vielleicht sagen: Solange der Händler nicht anfängt, ein bisschen genervt zu werden, haben Sie noch nicht genügend probiert. Andererseits muss man natürlich auch einräumen, dass viele der kompetenten Fachhändler sehr hilfsbereit und geduldig sind.

## Rucksack

Das Problem ist so alt wie die Menschheit: Wie transportiere ich meine Ausrüstung so kraftsparend und bequem wie möglich? Für den Fußwanderer bleibt praktisch nur eine einzige Lösung: der Rucksack. „Nur?!“ wird mancher nach einem ersten Sichten von möglichen Modellen verzweifelt stöhnen. Tatsächlich ist die Flut an unterschiedlichsten „Rückentragegeräten“ so enorm, dass man ohne praktische Orientierungshilfe hoffnungslos verloren ist.

### Grundanforderungen

Den idealen Rucksack gibt es nicht. Rucksackkauf ist wie Schuhkauf eine äußerst individuelle Angelegenheit. Ich kann nicht jedem Schuhgröße 43 als die beste empfehlen, nur weil sie mir passt, oder Gummistiefel als die Nummer eins anpreisen, weil ich gerne in nördlichen Regionen mit feuchten Moorböden wandere. Dennoch gibt es eine Reihe von Anforderungen, denen jeder Rucksack genügen sollte:

- Vor allem muss er die **Last optimal verteilen** und direkt auf das Skelett übertragen; hierzu muss
- das **Tragesystem** die richtige Größe haben und richtig eingestellt sein, sonst wird das Tragen zum Ertragen. (Es ist manchmal kaum zu fassen, wie mühsam das Schleppen werden kann, wenn die Einstellung nicht stimmt, bzw. um wieviel bequemer man die gleiche Last trägt, nachdem das Tragesystem genau angepasst ist!)
- Der Rucksack braucht einen körpergerechten **Schnitt** und die richtige **Polsterung** von Tragegurten, Hüftgurt und Rückenauflage entsprechend der maximalen Traglast.
- Die Last muss gut **kontrollierbar** sein; d.h. der Rucksack darf nicht pen-



003exp. Foto: rh

Leichter Daypack  
für Regenkleidung und Imbiss

deln und das Gleichgewicht stören (was allerdings ab einem bestimmten Maß die Lastübertragung beeinträchtigt, sodass man entscheiden muss, wo man die Prioritäten setzt).

- Die **Bewegungsfreiheit** sollte möglichst wenig eingeschränkt werden (besonders in schwierigerem alpinen Gelände, beim Klettern und auf Skitouren).
- Wichtig ist robustes **Material** mit wasserdichter Beschichtung (auch wenn, von wenigen Spezialmodellen abgesehen, kein Rucksack auf Dauer absolut wasserdicht sein kann) und
- **solide Verarbeitung** von Nähten, Befestigungen und Aufhängungen etc., dazu robuste Reißverschlüsse, Schnallen und Riemen.
- Alle **Öffnungen und Reißverschlüsse** sollten durch gut sitzende und großzügig dimensionierte Deckel oder Abdeckstreifen geschützt sein.
- Für **Lasten von 10–25 kg** ist ein guter Innengestell-Rucksack geeignet; für Lasten **über 25 kg** würde ich einen Außengestell-Rucksack bevorzugen. Aber es gibt auch exzellente Innengestell-Modelle, die für schwere Lasten geeignet sind.

### Spezielle Anforderungen

- **Tagestouren** (Last bis 6–8 kg): Daypacks, die auf Hüftgurt und aufwendige Verarbeitung verzichten können.
- **Hüttenwanderungen** (Last 6–12 kg): Touren- oder Trekkingrucksack der mittleren Preislage mit Innengestell und gut sitzendem Hüftgurt.
- **mehrtägige Wanderungen** (Last 10–15 kg): Trekkingrucksack der mitt-

leren Preislage mit Innengestell und gut sitzendem Hüftgurt.

- **längere Trekkingtouren** (15–25 kg): Trekkingrucksack der oberen Preislage mit aufwendig gearbeitetem Tragesystem und spezieller Polsterung oder guter Außengestell-Rucksack.
- **Expeditionen, Materialtransporte** (über 25 kg): hochwertiger Außengestell-Rucksack bzw. Packrahmen.
- **Pfade, anspruchloses Terrain:** Priorität Lastverteilung: hoher Schwerpunkt, Last überwiegend auf den Hüften.
- **Schwieriges Terrain, Klettern, Skiwandern:** Priorität Lastkontrolle: tieferer Schwerpunkt, Last eng am Körper und mehr auf den Schultern als auf den Hüften, Bewegungsfreiheit für die Arme, Kopffreiheit, auch wenn man einen Kletterhelm trägt.
- **Bootstouren mit Materialtransport:** wasserdichte Container oder wasserdichte Bootsäcke jeweils mit Schultergurten (Container auch mit Hüftgurt).

### Rucksackmodelle

Nach der Konstruktionsweise des Tragesystems unterscheidet man drei Grundformen:

- **Softpacks** ohne Traggestell;
- **Innengestell-Rucksäcke** mit integriertem, von außen nicht sichtbarem Traggestell;
- **Außengestell-Rucksäcke** (auch Traggestell-, Gestell- oder Kraxen-Rucksäcke), bei denen der Packsack auf einem separaten Traggestell befestigt ist.

Für **unterschiedliche Einsatzzwecke** gibt es z.B.: den Daypack, den Wochenend-, Touren- oder Wanderrucksack (alle drei sind ähnlich konstruiert und unterscheiden sich vor allem durch das Volumen; die Übergänge sind fließend), Kofferrucksäcke, Hochtouren-, Kletter-, Trekking- und Expeditionsrucksäcke sowie eine Reihe von Spezialmodellen für extremes Felsklettern, Skitouren, Snowboarding, Mountainbiking und schließlich wasserdichte Container oder Bootssäcke mit Tragesystem für Kanutouren, Rafting etc. Außer den genannten Modellen werden Zwischenmodelle angeboten, die einen Übergang zwischen zwei oder mehreren Kategorien darstellen.

Beim Rucksack wird diejenige Seite als **Vorderseite** (Front) bezeichnet, die beim Tragen eigentlich nach hinten weist. Die Seite, an der sich das Tragesystem befindet, ist folglich die Hinterseite. Ein Frontlader-Rucksack muss also nicht etwa von der Rückenseite her bepackt werden, sondern von der dem Rücken abgewandten Seite.

### Daypacks (Tagesrucksäcke)

Daypacks haben ein Volumen von 10–30 Litern, bieten Platz für Regenschutz, einen Pullover, Tagesproviant und Kleinigkeiten und sind für eintägige Wanderungen gedacht. Sie werden aber auch als Schultasche, zum Einkaufen oder Radfahren benutzt. Das Angebot reicht von labberigen Billigteilen aus dem Supermarkt bis zu ausgeklügelten High-Tech-Modellen. Letztere haben meist gepolsterte Tragegurte, und der Rücken ist mit Schaumstoff

oder festem Kunststoff gepolstert, damit sich harte Gegenstände nicht so penetrant ins Kreuz bohren. Da sie nur für Lasten von etwa 5–8 kg ausgelegt sind, brauchen sie weder ein Traggestell noch einen Hüftgurt. Manche Modelle sind jedoch mit einem ungepolsterten Bauchgurt ausgestattet, der keine Last übernehmen soll, aber den Rucksack besser fixiert. Verschiedene Daypacks sind so „soft“, dass sie zu einer kleinen Nierentasche verpackt am Körper getragen werden können oder sich zusammengefaltet in der Außentasche eines größeren Rucksacks verstauen lassen. Das kann ganz praktisch sein, wenn man während einer längeren Tour von einem Camp aus eintägige Abstecher unternehmen will.

### Touren-, Wochenend- oder Wanderrucksäcke

Tourenrucksäcke haben ein Volumen von 35–50 Litern und sind für Sommertouren von Hütte zu Hütte meist ausreichend, auch wenn man länger als ein Wochenende unterwegs ist. Sie haben einen gepolsterten Rücken, aufwendiger gearbeitete Tragegurte (breiter, besser gepolstert und manchmal S-förmig geschnitten) und manchmal auch einen Brustgurt, der die Brustmuskulatur entlastet und den Rucksack stabilisiert. Besonders die größeren Modelle verfügen bereits über Versteifungen im Rückenteil oder über ein einfaches Tragesystem und haben einen Hüftgurt, der einen Teil der Last übernimmt. Fast alle Modelle besitzen mehrere Außentaschen (manche auch eine Deckeltasche), um Ge-

genstände griffbereit zu verstauen. Ältere Rucksäcke dieser Kategorie, wie sie heute jedoch nur noch selten hergestellt werden, haben den Nachteil, dass ihre niedrige und weit nach hinten ausladende „Kartoffelform“ eine sehr ungünstige Gewichtsverteilung bewirkt, sodass man bei schwererem Gepäck den Oberkörper deutlich nach vorn neigen muss, um die Balance zu halten. Solche Modelle sind für Lasten über 6–8 kg kaum geeignet, während man in den besseren Modellen etwa 10 kg transportieren kann, mit gutem Traggestell und Hüftgurt sogar 12–15 kg.

### Kletter- und Hochtourenrucksäcke

Hochtourenrucksäcke ähneln in der Grundausstattung dem Tourenrucksack. Sie zeichnen sich vor allem durch ihre schlanke Form aus, die die Armbewegungen beim Klettern nicht behindert. Sie müssen besonders stabil sitzen, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken (nicht zu hoher Schwerpunkt), und sind meist mit verschiedenen Riemen und Schlaufen ausgestattet, an denen man Eispickel, Steigeisen, Ski etc. befestigen kann. Die Hochtouren-Modelle haben aufwendigere Tragesysteme und sind größer als die reinen Kletterrucksäcke, um Platz für das umfangreichere Gepäck zu bieten, das man auf mehrtägigen Alpintouren benötigt. Rucksäcke dieser Kategorie sind meist auch für Skitouren und Abfahrten gut geeignet, bei denen stabile Fixierung, relativ niedriger Schwerpunkt und Ellbogenfreiheit für die Stockarbeit wichtig sind.

### Kofferrucksäcke

Kofferrucksäcke sind – wie der Name vermuten lässt – ein Mittelding zwischen Koffer und Rucksack. Sie sind besonders für Globetrotter ideal, die zwischendurch einmal wandern wollen. Sie sind meist etwas kastenförmiger geschnitten als Trekkingrucksäcke. Mittels eines auf drei Seiten umlaufenden Reißverschlusses lässt sich die ganze Frontpartie öffnen, sodass man den Rucksack wie einen Koffer packen kann. Das komplette Tragesystem kann man unter einer Abdeckplane mit umlaufendem Reißverschluss verschwinden lassen, sodass es beim Transport in öffentlichen Verkehrsmitteln nirgends hängen bleibt (besonders im Flugzeug wichtig) und nichts abgerissen werden kann. Auf kürzeren Strecken lässt sich der Kofferrucksack mit Handgriffen (manchmal versenkbar) oder einem Schulterriemen transportieren wie eine Reisetasche. Die meisten Modelle dieser Kategorie sind komplette Rucksäcke mit integriertem Traggestell und Hüftgurt. Allerdings sind die Gurte oft dünner und weicher, damit sie sich besser verstauen lassen. Für längere Wanderungen können diese „Zwitter“ nicht den Komfort reiner Trekkingrucksäcke bieten. Wer aber nur gelegentlich wandert, dafür jedoch viel mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist und ein leicht zugängliches und „zivil“ wirkendes Gepäckstück benötigt, um an der Hotelrezeption nicht seltsam angeguckt zu werden, dem ist ein Kofferrucksack durchaus zu empfehlen.