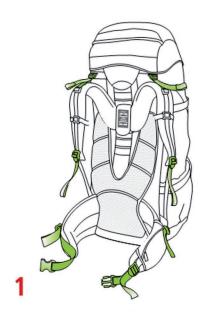
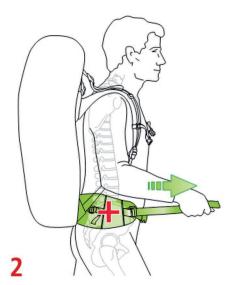


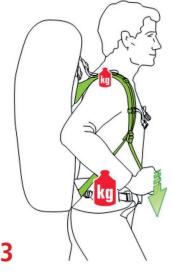
## Rucksäcke richtig anpassen



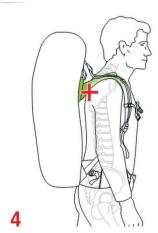
Zuerst sämtliche Riemen lockern. Dann den Rucksack schultern.



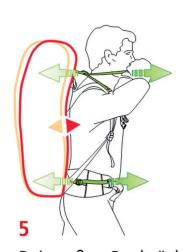
Hüftgurt mittig auf den Hüftknochen platzieren und fixieren.



Schulterträger nur soweit festziehen, dass der Hüftgurt weiterhin das Hauptgewicht trägt.



Idealerweise liegt nun der Trägeransatz am Rucksack zwischen den Schulterblättern. Rucksäcke mit Rückenlängenanpassung auf diese Höhe einstellen – kleinvolumige nach der passenden Rückenlänge (Standard, SL oder EL) wählen.



Bei großen Rucksäcken die Stabilisierungs- und Lageverstellriemen justieren: angezogen > mehr Stabilität locker > mehr Belüftung Zur Entlastung ab und an

etwas variieren.



Zuletzt Brustgurt schließen, um den Sitz der Schulterträger zu optimieren.