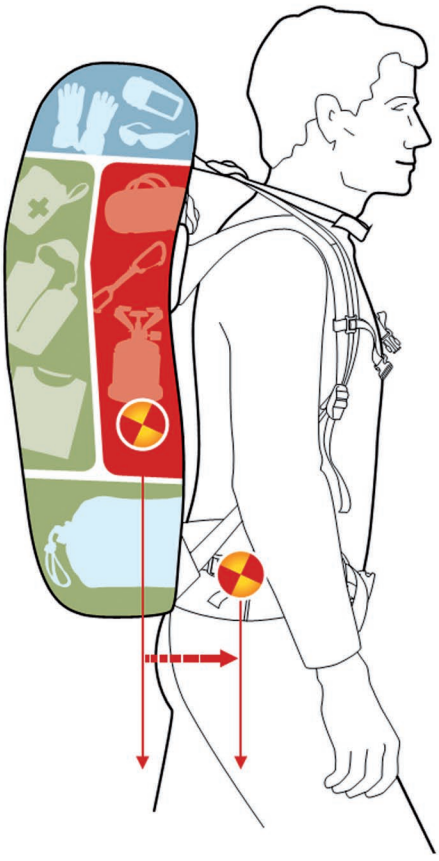
# Rucksäcke richtig packen

Maximal 20 - 25 % des Körpergewichts kann ein Trainierter über einen längeren Zeitraum tragen. Das Gewicht läßt sich dabei umso leichter tragen, je näher sein **Schwerpunkt** über der Achse des Körperschwerpunktes liegt. Gerade größere Rucksäcke ab etwa 30 Liter packt man daher wie folgt:

- Schlafsack, Daunenausrüstung und andere **leichte Gegenstände** ins Bodenfach packen.
- **Kleinigkeiten** sind im Deckelfach gut aufgehoben und schnell erreichbar.
- **Mittelschweres** wie Kleidung kommt nach außen.
- **Schwere Ausrüstung** – Zelt, Proviant, Equipment – **für maximalen Tragekomfort nach oben in Schulterhöhe**, möglichst nah an den Rücken.