

# Mit acht Kilogramm eine Woche lang unterwegs

Bergführer Thomas Dempfle vom Oase AlpinCenter erklärt wie es funktioniert

**Oberstdorf.**

Einen Rucksack kann man sich nicht einfach auf den Rücken schnallen und erwarten, dass er perfekt sitzt. Zuerst einmal muss er richtig gepackt und danach richtig geschultert werden.

Im leichten, meist ebenen Gelände sollten schwere Sachen wie Essen oder Steigeisen möglichst hoch und nah am Rücken verstaut werden. Im schwierigen, meist steilen Terrain zwar ebenfalls rückennah, aber im mittleren Bereich des Rucksacks. Der Schlafsack gehört ins Bodenfach. Kleine Utensilien sind im Deckfach gut aufgehoben. So liegt der Schwerpunkt in Schulterhöhe dicht am Körper.

## Richtige Größe

Grundsätzlich sollte der Rucksack immer so groß gewählt werden, dass alles im Packsack verschwindet.

Für einen maximalen Tragekomfort gilt es, den Rucksack exakt einzustellen. Zum Anpassen ist es am besten, den Rucksack mit einem realistischen Gewicht zu beladen. Dazu müssen zuerst sämtliche Riemen gelockert werden. Danach den Rucksack schultern, den Hüftgurt platzieren und schließen.

Dabei sollte die Mitte des Hüftgurts auf dem Hüftknochen liegen und nicht über der Hüfte, da er sonst den Bauch einschnüren würde. Der Schulterträger sollte nicht zu stramm festge-

zogen werden, da die Hauptlast auf dem Hüftgurt liegt. Bei richtiger Einstellung umschließen die Schulterträger exakt die Schultern. Anschließend müssen die Stabilisierungsriemen am Hüftgurt festgezogen und die Lageverstellriemen an den Schulterträgern angezogen werden. Dadurch entsteht ein besserer Kontakt zum Rücken und mehr Stabilität.

## Große Versuchung

Zum besseren Belüften des Rückens lässt man die Lageverstellriemen etwas nach. Zuletzt wird der Brustgurt geschlossen, um den Sitz der Schulterträger zu optimieren. Wichtig: Je größer der Rucksack, desto größer die Versuchung, Unnützes mitzunehmen. Für eine einwöchige Alpenüberquerung empfiehlt sich zum Beispiel ein 35-Liter-Rucksack, beladen mit maximal acht Kilogramm.

## Acht Kilogramm?

„Acht Kilogramm?“, werden Sie fragen. „Ja, das geht.“

## Die Lösung

- 1-2 Funktions-T-Shirts zum Laufen.
- 1 T-Shirt für die Hütte.
- 2 Paar Socken.
- Leichte Hüttenschuhe.
- Zahnpasta, Duschgel, usw. in kleinen Proben mitnehmen.



Bergführer Thomas Dempfle.  
Foto: Oase AlpinCenter

- Hüttenschlafsack aus Seide: Dieser wiegt ca. 100 Gramm, Woldecken gibt's in den Hütten.
- Trinkflasche/-blase mit einem Liter Inhalt genügt, kann ja unterwegs nachgefüllt werden.
- Verpflegung für die Tour: Einige Trockenfrüchte sowie Müsliriegel für maximal zwei Tage, kann während der Wanderung nachgekauft werden.
- Erste-Hilfe-Set: Hat bei einer geführten Tour der Bergführer dabei.
- Den Rucksack nicht zu groß wählen.
- Rucksack mit Plastikbeutel ausschlagen und die Wäsche in kleine wasserdichte Beutel verpacken.

Weitere Informationen bekommen Sie unter der Telefon 08322/7538 oder [www.oase-alpin.de](http://www.oase-alpin.de)

# Rucksäcke für Frauen

Lady-Version speziell für weibliche Ansprüche vom Expertinnenteam entwickelt

Der deutsche Rucksackhersteller Deuter bietet quer durch die komplette Hiking-, Trekking- und Bike-Kollektion reine Damenrucksäcke für sämtliche Modelle an. Die Lady-Version ist

jeweils an dem Namenszusatz „SL“ für „Slim Line“ zu erkennen. Das Entwicklungsteam der Damenlinie besteht ausschließlich aus weiblichen Expertinnen, Bike- und Outdoor-Routiniers ebenso wie bergsporterfahrenen Profis, die genau wissen, was Frau will.

„Frauen haben oft einen kürzeren Rücken als Männer. Die SL-Modelle haben daher eine niedrigere Aufhängung der Schulterträger, höher angesetzte Entlastungsurte, sind etwas kleiner als die Männerversionen mit dennoch viel Packvolumen. Außerdem sind die Schulterträger kürzer, schmaler und komfortabel gepolstert und der Brustgurt deutlich höher angesetzt als bei den Herren. Auch die Passform im Hüftbereich wurde

auf den weiblichen Körper abgestimmt, die Hüftflosse schmaler angesetzt und gleichzeitig stärker nach oben abgewinkelt. Zudem kam ein bedienungsfreundliches Hüftgurtsystem zum Einsatz“, erklärt Bergsteigerin Angela Vögele.

Dennoch haben die Rucksackprofis neben den technischen Neuerungen auch großen Wert auf die Optik gelegt. Auch die Tatsache, dass sich der Rucksack als populäres multifunktionelles Accessoire und praktischer Begleiter immer häufiger als Alternative zur Handtasche in der City oder beim Familienausflug durchgesetzt, wurde berücksichtigt.

Weitere Informationen gibt es unter [www.deuter.com](http://www.deuter.com)



Angela Vögele, passionierte Outdoorsportlerin und Mitglied des Expertinnenteams.  
Foto: oh

**TRAUMTOUREN**  
ZUM VERSCHENKEN

Gutscheine und das aktuelle Programm gibt's bei uns im Büro (Oberstdorf, Bahnhofplatz 5), unter Tel. +49 8322 7538 oder per Mail: [bergschule@oase-alpin.de](mailto:bergschule@oase-alpin.de)

Wandern Sie mit uns auf dem **Lechtaler Höhenweg** vom Arlberg bis nach Imst. Aber auch der **Fernwanderweg E5** und viele weitere traumhafte Touren stehen auf unserem Programm. Weitere Infos finden Sie im Internet unter [www.oase-alpin.de](http://www.oase-alpin.de)

**OASE**  
ALPINCENTER  
BERGSCHULE IN OBERSTDORF  
[www.oase-alpin.de](http://www.oase-alpin.de)

**Wissen**  
Gabi Hupfauer  
8000er-Frau



**ACT Lite 45+10 SL**  
» Women's Fit Version  
Serie Trekking  
[www.deuter.com](http://www.deuter.com)  
Tel. +49/821/4987-327  
**sacks and packs**  
for pioneers

**deuter**



Getestet und empfohlen vom Verband der Deutschen Berg- und Skiführer