RUCKSACK-RATGEBER

Rucksack richtig packen

Das Schwerste auf Schulterhöhe, der Schwerpunkt nah am Körper, das Schlafsackfach zuerst — und warum nicht das Gewicht zählt, sondern das spezifische Gewicht.

Outdoorberater
https://www.outdoorberater.de/rucksack/rucksack-packen/
Stand: 07.10.2026
Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen

Der Ratgeber wird laufend ergänzt — online steht immer die aktuelle Fassung.

Inhalt

1. So packen Sie einen Rucksack richtig
2. Rucksack immer nach dem gleichen System packen
3. Mein Rucksack ist zu groß für meine Ausrüstung. Brauche ich einen neuen Rucksack?
4. Soll ich den Rucksack beim Packen hinstellen oder hinlegen?
5. Mit Packsäcken das Packen deutlich beschleunigen
6. Woher weiß ich, welcher Gegenstand am schwersten ist?
7. Brauche ich bei Skitouren eine andere Gewichtsverteilung?
8. Kann ich sperrige Gegenstände an der Außenseite des Rucksacks transportieren?
9. Ich bekomme nicht alles in den Rucksack hinein. Was soll ich tun?
10. Die drei Zonen und was in sie gehört
11. Warum die Lage des Gewichts so viel ausmacht
12. Immer nach demselben System
13. Wasserdicht packen — in Lagen
14. Nach dem Packen: einstellen
15. Was außen hängt

KURZ GESAGT

Beim Packen geht es um zwei Dinge gleichzeitig: **wo das Gewicht liegt** und **was man ohne Auspacken erreicht**. Dafür zerfällt der Sack in drei Zonen — **leicht und weich nach unten, schwer nah an den Rücken auf Schulterhöhe, oft Gebrauchtes nach oben und außen**. Der Grund für die Mitte ist der Hebelarm: Je weiter eine Last vom Rücken wegsteht, desto mehr Kraft kostet das Gegenhalten. Nässeschutz entsteht **in Lagen**, nicht durch die Regenhülle allein.

Sie haben eine großen Rucksack und jede Menge Ausrüstung gekauft, aber jetzt fragen Sie sich, wie Sie die Ausrüstung am besten in Ihrem Rucksack unterbringen? **Wir helfen Ihnen dabei, den Rucksack so zu packen, dass Sie unterwegs nicht aus der Balance geraten.**

Wenn erfahrene Outdoor-Fans über das Thema **„Rucksack packen“** reden, kann sehr leicht eine hitzige Diskussion entstehen. Dabei geht es aber meist um Detailfragen, denn Physik und Anatomie lassen sich nicht austricksen, so dass Sie mit ein paar einfachen Regeln auch als Anfänger Ihren Rucksack richtig einpacken können. Das Hauptziel ist eine optimale Gewichtsverteilung, damit Sie eine gute Balance beim Gehen haben.

So packen Sie einen Rucksack richtig

1. Der Schwerpunkt muss möglichst nah am Körper sein
2. Die schwersten Gegenstände auf Schulterhöhe transportieren
3. Die leichtesten Gegenstände unten, außen und oben (über Schulterhöhe) unterbringen
4. Rucksack komprimieren (mit Kompressionsriemen)

INFOGRAFIK



PACKEN

Wohin das Gewicht gehört — und warum körpernah zählt

Wie ein Rucksack gepackt ist, entscheidet mit darüber, wie er sich trägt — unabhängig davon, wie gut sein Tragesystem ist. Je weiter die Masse vom Rücken entfernt liegt, desto größer der Hebel, mit dem sie nach hinten zieht. Man lehnt sich vor, und genau dadurch wandert Last von der Hüfte zurück auf die Schultern.


1
2
3

1. **Oben — was griffbereit sein muss**
   Unter dem Deckel liegt, was ohne Auspacken erreichbar sein soll: Regenjacke, Karte, Kopfbedeckung. Schweres gehört hier nicht hin, es würde den Schwerpunkt über die Schultern heben.

2. **Mitte, dicht am Rücken — das Schwere**
   Verpflegung, Wasser, Kocher. Je näher die Masse am Rücken liegt, desto kürzer ist der Hebel, mit dem sie nach hinten zieht. Die Höhe ist zweitrangig — körpernah ist die wichtigere der beiden Richtungen.

3. **Unten — Leichtes und Weiches**
   Schlafsack und Ersatzkleidung. Sie füllen den Raum aus, ohne Gewicht nach unten zu ziehen, und geben dem Packsack Form. Schweres hier unten kippt den Rucksack nach hinten und belastet die Schultern.

Nach dem Packen gehört der Inhalt verdichtet: Luft zwischen den Packsäcken lässt die Last bei jedem Schritt arbeiten, und ein Rucksack, der innen rutscht, zieht abwechselnd an Hüfte und Schultern. Die Kompressionsriemen sind dafür da — nicht nur, um das Volumen zu verkleinern.

Mit KI-Unterstützung erstellt *Schematische, nicht maßstabsgetreue Darstellung.*

Mehr dazu: Tragesystem · Rückenlänge · Packmaß

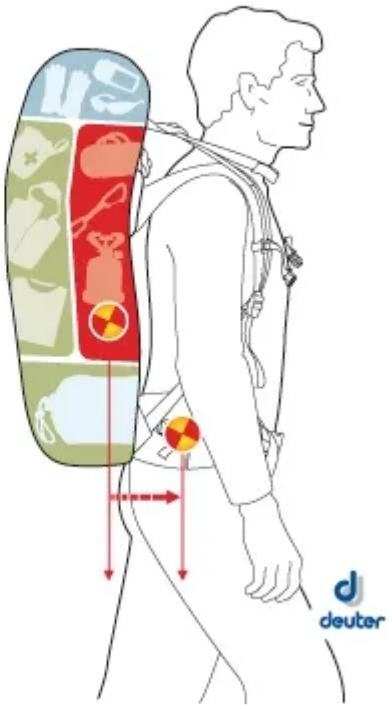
Rucksack immer nach dem gleichen System packen

Die Rucksackhersteller helfen Ihnen schon ein wenig beim Packen, indem sie zum Beispiel ganz unten ein Schlafsackfach positionieren. Ansonsten sollten Sie das Packen nicht zu einer Wissenschaft machen. Nutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand und **packen Sie den Rucksack bei einer längeren Tour immer nach dem gleichen System. Dadurch behalten Sie den Überblick** und Sie vermeiden, dass Sie beim Packen etwas vergessen. Gerade beim Zelten in der Natur

kann es leicht passieren, dass Sie versehentlich einen wichtigen Ausrüstungsgegenstand zurücklassen.

Mein Rucksack ist zu groß für meine Ausrüstung. Brauche ich einen neuen Rucksack?

Die großen Trekkingrucksäcke haben Kompressionsriemen, mit denen Sie das Volumen anpassen können. Wenn Sie zum Beispiel nur die Hälfte des Volumens brauchen, sollten Sie das Rucksackvolumen schon vor dem Packen mit Hilfe der Kompressionsriemen verkleinern. Wenn Sie das nicht machen, haben Sie am Ende das gesamte Gepäck im unteren bzw. mittleren Bereich des Rucksacks liegen. Das wäre sehr unvorteilhaft. **Sie sollten das Volumen immer so anpassen, dass Sie die gesamte Länge des Rucksacks nutzen.**



Soll ich den Rucksack beim Packen hinstellen oder hinlegen?

Wenn Sie den Rucksack hinlegen, können Sie mit den schweren Gegenständen anfangen und sich dann langsam zu den leichteren Gegenständen vorarbeiten. Diese Packmethode ist sehr praktisch, aber nicht in allen Situationen anwendbar. Wenn der Rucksack beim Packen steht, müssen Sie schichtweise schwere und leichte Gegenstände in den Rucksack legen. **In jedem Fall sollten Sie immer das**

Schlafsackfach zuerst füllen, denn ansonsten kann es Ihnen passieren, dass am Ende der Schlafsack nicht mehr in das Fach passt.

Mit Packsäcken das Packen deutlich beschleunigen

Wenn Sie zumindest einen großen Teil Ihrer Ausrüstung in Packsäcken unterbringen, wird das Packen des Rucksacks unterwegs deutlich leichter. Sie sollten die Packsäcke nicht zu groß wählen, damit Sie eine gute Gewichtsverteilung erreichen können.

Woher weiß ich, welcher Gegenstand am schwersten ist?

Profis wiegen ihre gesamte Ausrüstung vor der Tour. Mit ein wenig Gespür können Sie sich diesen Aufwand aber sparen. Wichtig ist allerdings, dass Sie realisieren, dass es genau genommen nicht auf das Gewicht, sondern auf das spezifische Gewicht ankommt. Wenn Sie z.B. ein Zelt transportieren müssen, ist das Zelt wahrscheinlich einer der schwersten Gegenstände im Rucksack. Allerdings haben elektronische Geräte, ein Kocher oder auch ein Messer ein deutlich höheres spezifisches Gewicht. Wenn Sie die Gewichtsverteilung optimieren möchten, können Sie die Heringe und die Zeltstangen separat unterbringen.

Brauche ich bei Skitouren eine andere Gewichtsverteilung?

Wenn Sie auf Skiern unterwegs sind, ist es sinnvoll, den Schwerpunkt etwas niedriger zu setzen als bei Wandertouren. Wenn beim Skifahren bzw. Langlauf der Schwerpunkt zu hoch liegt, wirkt sich das negativ auf die Balance aus. Wenn Sie zum ersten Mal eine Tour mit Rucksack auf Skiern unternehmen, sollten Sie mit einem niedrigen Schwerpunkt anfangen und sich dann langsam an die optimale Gewichtsverteilung herantasten. Ansonsten gelten die oben angegebenen Regeln.

Kann ich sperrige Gegenstände an der Außenseite des Rucksacks transportieren?

Wenn Sie einen Rucksack kaufen, sollten Sie die Größe so wählen, dass alle Ausrüstungsgegenstände in den Rucksack passen. Eine Ausnahme können Sie z.B. für eine relativ leichte Isomatte machen. Auch Trekkingstöcke oder Skier müssen in der Regel außen angebracht werden. Bedenken Sie aber immer: **Die Gewichtsverteilung**

wird mit jedem Gegenstand, den Sie außen am Rucksack befestigen, ungünstiger.

Ich bekomme nicht alles in den Rucksack hinein. Was soll ich tun?

Vor längeren Touren sollten Sie schon frühzeitig ausprobieren, ob Ihre Ausrüstung in den Rucksack passt. Vielleicht ist ihr Rucksackmodell für die geplante Tour zu klein und Sie brauchen einen größeren Rucksack. Wenn Sie aber schon einen Rucksack mit einem Volumen von 70 Liter oder mehr haben, ist die Chance groß, dass Sie noch viele überflüssige Gegenstände mitnehmen wollen. Machen Sie eine Packliste und sortieren Sie Ihre Ausrüstung nach Priorität. Die Gegenstände, die unten auf der Liste landen, können Sie wahrscheinlich einfach zuhause lassen.

Eine einzelne Kilogrammzahl sagt nicht, wo sich Sparen überhaupt lohnt. Zu jeder Position gibt es eine belegte Gewichtsspanne, und das Ergebnis teilt sich in Basisgewicht, Verbrauchsgüter und Getragenes:

Die drei Zonen und was in sie gehört

Beim Packen geht es um zwei Dinge gleichzeitig: wo das Gewicht liegt und was man erreicht, ohne auszupacken. Die bewährte Lösung teilt den Rucksack in drei Zonen.

Unten: leicht und voluminös. Der Schlafsack und was nachts gebraucht wird. Dieser Bereich füllt den Rucksack aus und stützt die Last darüber, ohne selbst Gewicht beizutragen. Tagsüber wird er nicht geöffnet.

Mitte, rückennah: schwer. Verpflegung, Kocher, Wasser, Zeltgestänge. Das Gewicht gehört so **nah an den Rücken und so nah an die Höhe des Schulterblatts** wie möglich. Liegt es weiter vorn, zieht es nach hinten; liegt es zu hoch, wird der Gang unsicher; liegt es zu tief, hängt es an den Schultern statt auf der Hüfte.

Oben und in den Taschen: was tagsüber gebraucht wird. Regenjacke, Isolationsjacke, Erste-Hilfe-Set, Karte, Verpflegung für die nächste Pause. Diese Sachen müssen ohne Umpacken greifbar sein — besonders die Regen- und die Isolationsjacke, denn beide werden gebraucht, wenn das Wetter umschlägt oder man stehen bleibt.

Warum die Lage des Gewichts so viel ausmacht

Der Grund ist der Hebelarm. Jedes Kilogramm, das weiter vom Rücken entfernt liegt, erzeugt ein Drehmoment nach hinten, das der Körper mit Rumpfmuskulatur ausgleichen muss. Das kostet Kraft, ohne einen Meter Strecke zu machen, und es verschlechtert das Gleichgewicht im unebenen Gelände.

Deshalb sind zwei verbreitete Gewohnheiten ungünstig: **Schweres im Deckelfach** — dort liegt es hoch und weit hinten, der ungünstigste Punkt überhaupt. Und **viel außen angehängt**: Was außen hängt, pendelt, bleibt hängen und liegt weit vom Rücken weg. Außen gehören nur Dinge hin, die nass sind oder nirgends sonst Platz haben.

Eine Ausnahme bestätigt die Regel: Die **Trinkflasche** gehört in eine Seitentasche, weil sie unterwegs erreichbar sein muss. Ihr Gewicht sitzt dort ungünstig, aber eine Flasche, die man nur beim Auspacken erreicht, wird nicht benutzt — und zu wenig trinken kostet mehr als ein schlecht platziertes Kilogramm.

Immer nach demselben System

Das klingt nach Pedanterie und hat einen handfesten Grund: Wer immer gleich packt, findet im Dunkeln und bei Regen, was er braucht — und merkt beim Zusammenpacken, wenn etwas fehlt.

Dazu gehört, Packsäcke in verschiedenen Farben oder Größen zu verwenden und die Zuordnung beizubehalten. Der Schlafsack immer im gleichen Beutel, die Küche immer im gleichen, die Kleidung immer im gleichen. Nach zwei Touren greift man ohne Nachdenken.

Praktisch bewährt sich außerdem, **zu Hause einmal probezupacken** und dabei zu wiegen. Dann steht fest, ob das Volumen reicht und wie schwer es wird — beides lässt sich am Abend vor der Tour nicht mehr ändern. Das Gewicht teilt sich in Basisgewicht, Verbrauchsgüter und Getragenes auf — und nur der erste Teil schrumpft nie.

Wasserdicht packen — in Lagen

Kein Rucksack ist wasserdicht, und eine Regenhülle ändert das nur zum Teil: Wasser läuft am Rücken zwischen Hülle und Körper hinein, und die Nähte lassen Feuchtigkeit durch.

Die verlässliche Lösung arbeitet in zwei Lagen: Die Regenhülle hält den Rucksack und den Hauptinhalt weitgehend trocken, und was unbedingt trocken bleiben muss, liegt

zusätzlich in einem eigenen wasserdichten Packsack. Das sind genau zwei Dinge — **der Schlafsack und die trockene Wechselkleidung**. Beide entscheiden über die Nacht, und beide sind nass nicht mehr zu gebrauchen.

Ein Müllbeutel als Innenfutter des Rucksacks ist dafür eine funktionierende und sehr leichte Lösung. Elektronik und Papiere gehören in einen kleinen, separaten Beutel — nicht weil sie wichtiger wären, sondern weil sie klein sind und sonst übersehen werden.

Nach dem Packen: einstellen

Ein gut gepackter Rucksack trägt schlecht, wenn er falsch eingestellt ist. Die Reihenfolge ist dabei nicht beliebig.

Erst den Hüftgurt, im Stehen, aufrecht, mit leicht gebeugten Knien: Er umschließt die Hüftknochen und wird festgezogen, solange der Rucksack noch von den Händen oder einem Tisch gestützt wird. **Dann die Schulterträger**, bis sie anliegen — nicht bis sie tragen. **Dann die Lastkontrollriemen**, bis der Rucksack am Rücken liegt. **Zuletzt der Brustgurt**, locker; er hält die Träger an ihrem Platz und darf nicht einschnüren.

Unterwegs wird nachgestellt, und zwar bewusst: Im Aufstieg etwas mehr Last auf die Hüfte, im Abstieg die Träger etwas straffer, damit der Rucksack nicht nach vorn schiebt. Wer zwischen beiden Einstellungen wechselt, verteilt die Belastung über den Tag.

Was außen hängt

Außen am Rucksack gehört so wenig wie möglich — und das aus drei Gründen: Es pendelt, es bleibt hängen, und es liegt weit vom Rücken weg, was den Hebelarm verlängert.

Berechtigt sind vier Ausnahmen. **Die Isomatte**, wenn sie innen keinen Platz findet — dann möglichst senkrecht und nicht quer. **Nasse Ausrüstung**, die den Inhalt sonst durchfeuchtet. **Trekkingstöcke** in ihren Halterungen, wenn sie gerade nicht gebraucht werden. Und **Schuhe oder Sandalen**, wenn sie nass sind.

Alles davon wird mit Riemen fest gegen den Rucksack gezogen, nicht lose angehängt. Was pendelt, kostet Gleichgewicht, und was an einem Ast hängenbleibt, kann an einem steilen Hang zum Problem werden.

KURZ GEMERKT

Packen Sie **immer nach demselben System** und behalten Sie die Zuordnung der Beutel bei — der Schlafsack immer im gleichen, die Küche immer im gleichen. Dann finden Sie **im Dunkeln und bei Regen**, was Sie brauchen, und merken beim Zusammenpacken, **wenn etwas fehlt**.