

Rucksack, Schlafsack, Bekleidung, Wasserfilter Anfänger braucht dringend Hilfe!!!!

Beitrag von „Michamehl“ vom 13. November 2020, 15:36

Rucksack:

Geh bitte mal in ein Bergsport/Outdoorgeschäft in Wien oder Umgebung und lass dich hinsichtlich Rucksack ordentlich beraten.

Dir an dieser Stelle irgendwelche Modelle zu empfehlen, ist nicht zweckdienlich/seriös.

Damen-Rucksäcke haben eine speziell an die Anatomie von Frauen angepasste Rückenlänge, da dieser i.d.R. kürzer ist als bei den Männern.

Gerade die an den Körper angepasste Rückenlänge ist sehr sehr wichtig! Einige Modelle bieten ein verstellbares Rückensystem zum individuellen Anpassen an die Rückenlänge.

Der Hüftgurt soll mittig auf dem Hüftknochen liegen, damit das Gewicht des Rucksacks nach dorthin abgeleitet wird.

Die Schultergurte sowie der Hüftgurt sind auch anders geschnitten und der Rucksack ist schmaler, da Frauen nicht so breite Rücken und Schultern haben. Wenn der Rucksack seitlich zu viel übersteht, bleibt man auch gerne mal irgendwo hängen. Das kann am Berg, Engstellen oder auch im Wald durchaus gefährlich werden.

Du hast ja bereits geschrieben, dass du „ordentlich Packvolumen“ benötigst. Bitte bedenke mal, dass du nicht mehr als 1/3 deines Körpergewichtes tragen solltest als grobe Faustregel. Das sind bei deinem Gewicht ca. 15-20 kg. Somit limitiert dich deine körperliche Leistungsfähigkeit bei der Auswahl deiner Ausrüstung, die du tragen kannst bzw. bedeutet Umdenken bei der Auswahl derselben.

Hast du dieses Gewicht in einem Rucksack schon einmal z.B. ein Wochenende/3-4 Tage bei täglich 15-20 km getragen bzw. überhaupt? Mindset ist gut, jedoch wird JEDER, egal, ob Mann

oder Frau einen schlecht sitzenden Rucksack verfluchen!

Deshalb nimm dir Zeit. In einem Geschäft kannst du dich beraten lassen, anfassen und anprobieren. Jedes seriöse Geschäft in diesem Segment bietet dir die Möglichkeit, einen Rucksack mal mit Gewicht zu beladen und du kannst das „live“ (auch mal 1 Stunde) erleben und damit dort herumlaufen.

Es gibt Unisexrucksäcke, die passen dir oder halt eben nicht. Dasselbe wirst du auch bei Damenrucksäcken haben. Meine Frau ist zierlich, vom Gewicht ähnlich und 1,72 m groß, dabei sehr sportlich/fit.

Sie hat auch viel probiert und mittlerweile drei Rucksäcke. Kifaru, Mystery Ranch und einen anderen (müsste ich nachschauen...). Mit denen läuft sie ohne Probleme 8-10 Tage in den Bergen oder im Flachland bei 15kg Gewicht

Der Rucksack soll möglichst einige Jahre halten, robust sein und deine Ausrüstung sicher und bequem transportfähig/tragbar machen. Neben den Schuhen eigentlich die zwei wichtigsten Komponenten, auf die du dein Augenmerk legen solltest.