

Praxistest 2015, Teil 11: Wanderrucksäcke für Mehrtages-Touren (35 bis 45 Liter Volumen)

Auch 2015 setzen wir unsere erfolgreichen Langzeit-Praxistests fort. Wie gewohnt stellen wir Ihnen Wanderausrüstung in insgesamt 12 Kategorien im 2-Monatsrhythmus vor. Zusätzlich können Sie in der Printausgabe des Wandermagazins die aktuellen Berichte in komprimierter Fassung nachlesen.

Im elften Testbericht 2015 stellen wir Ihnen die Ergebnisse zu sechs Mehrtagesrucksäcken zwischen 35 und 45 Liter Volumen vor.


Folgende Produkte nahmen am Rucksack-Test 2015 teil:

Mit Polsterrücken

Deuter ACT Trail Pro 38 SL und 40
Jack Wolfskin EDS Dynamic Pack 38
Osprey Kyte 36 & Kestrel 38

Mit NetZRücken:

Fjällräven Friluft 35
Marmot Wms Verve 38
Tatonka Glacier Point 40

Testgebiet:	Deutsche Mittelgebirge: (Hunsrück, Mittelrheintal, Werratal, Moseltal, Teutoburger Wald) Luxemburg, Allgäu (Nagelfluhkette)
Strecken:	5 bis 24 km
Höhenmeter:	▲ ▼ jeweils bis zu 1400 m
Temperaturen:	-12 °C bis 38°C
Wetter:	
Zeitraum:	Februar 2015 bis Oktober 2015 (mind. 3 Monate)

Die jeweils betroffenen Hersteller haben keinerlei Einfluss auf die Durchführung und das Ergebnis der Tests. Wir haben uns bemüht, die Vor- und Nachteile der Produkte, die uns während des Langzeittests aufgefallen sind, so objektiv wie möglich darzustellen. Oberstes Ziel der Studie war es, möglichst umfassende und praxisnahe Informationen zum jeweiligen Testprodukt zu bieten.

Im Folgenden stellen wir die getesteten Produkte kurz mit Foto und tabellarischem Überblick vor (darunter auch der aktuelle Ladenpreis, das von uns ermittelte Gewicht und die Kontaktadressen der Hersteller), bevor wir unsere Eindrücke und Erfahrungen auflisten und die Kandidaten bewerten.

Übrigens:

Für unsere Praxistests wählen wir aus einem großen Produktangebot i.d.Regel 6 Kandidaten aus, die wir im mehrmonatigen Praxistest genau unter die Lupe nehmen. In der Online Ausgabe können auch mehr Produkte dabei sein, in die Druckausgabe schaffen es aber nur die besten sechs Produkte (bzw. pro Hersteller ein Produkt). Durch die sorgfältige Vorauswahl gehören in der Regel nur Spitzenprodukte zu den auserkorenen Testkandidaten. Das Produkt oder die Produkte, die sich in der Praxis am besten bewährt haben, nachhaltig sind und rundum fürs Wandern am besten überzeugen und daher mit Bestnote abschließen, erhalten schließlich das begehrte Wandermagazin-Testsiegel.

Autoren:
Ulrike Poller & Wolfgang Todt
info@schoeneres-wandern.de



Rucksäcke mit Polsterrücken



Deuter ACT Trail Pro 38SL & 40
Stabiler Mehrtagestouren-Wanderrucksack in Herren- & Damenvariante. Polsterrücken bietet sehr gute Belüftung und Lastenkontrolle. Hauptfach von oben und über fast komplett umlaufenden 2-Wege-RV zu erreichen. Damenmodell mit hervorragender Passform für Frauen. Regenhülle in eigenem Fach ist inklusive.



Jack Wolfskin EDS Dynamic Pack 38 Sehr geräumiger und stabiler Unisex-Mehrtagesrucksack mit Haupt- und Bodenfach. Deckelklappe nach oben ausziehbar, dadurch Zusatzvolumen für Isomatte etc. Hervorragende Anpassung des Tragesystems (Rückenlänge & Kontrollriemen). Regenhülle in eigenem Fach ist inklusive.



Osprey Kyte 36 & Kestrel 38
Prima Wanderrucksack für mehrere Tage in Damen & Herrenausführung. Luftiger Polsterrücken bietet gute Stabilität. Großes Hauptfach und durch Zwischenboden abtrennbares Bodenfach. Rückenlänge per Klettband individuell einstellbar. Gute Damenpaßform beim Frauenmodell. Regenhülle in eigenem Fach ist inklusive.

Rucksäcke mit NetZRücken



Fjällräven Friluft 35
Stabiler, mittelschwerer Unisex-Wanderrucksack für Mehrtagestouren. Auf den Rahmen gespanntes Netz bietet am Rücken viel Luftigkeit. Großes, geräumiges Hauptfach ist ausschließlich von oben zugänglich. Angenehm tiefe Netzaußentaschen. Regenhülle in eigenem Fach ist inklusive.



Marmot Wms Verve 38
Superleichter, aber geräumiger Mehrtagestourenrucksack. NetZRücken ist über vorgeformte Kunststoffplatte gespannt. Hauptfach über 3/4 umlaufenden 3-Wege-RV erreichbar. Hüftgurt dieses Damenmodells ist zu kurz und kann nicht verlängert werden. Keine Regenhülle im Lieferumfang.



Tatonka Glacier Point 40
Relativ schwerer aber sehr robuster Mehrtagestourenrucksack für Frauen. Hervorragende Rückenbelüftung bei gleichzeitig guter Lastenkontrolle durch X Vent Zero-Plus Tragesystem. Rückenlänge einstellbar. Tolle Taschenausstattung. Hauptfach von oben, durch das Bodenfach & über Seiten-RV zugänglich. Regenhülle inklusive.



Die Testkandidaten im Überblick	Deuter ACT Trail Pro 38SL & 40	Jack Wolfskin Dynamic EDS Pack 38	Osprey Kyte 36 & Kestrel 38	Fjällräven Friluft 35	Mamront Wms Verve 38	Tatonka Glacier Point 40
Grundlagen						
Gewicht	♀ 1450 g ♂ 1510 g	♂ 1715 g	♀ 1440 g ♂ 1510 g	♂ 1430 g	♀ 970 g	♀ 1980 g
Volumen	♀ 38 l ; ♂ 40 l	38 l	♀ 36 l ; ♂ 38 l	35 l	38 l	40 l
variable Rückenlänge	nein	ja: 50 - 60cm	ja: 50 - 63 cm	nein	nein	ja: 56 - 63 cm
Max. Umfang (Rucksack & Hüftgurt)	♀ 139 cm ♂ 141 cm	136 cm	♀ 123 cm ♂ 127 cm	120 cm	96 cm	127 cm
Einstellriemen						
Variabler Brustgurt	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Hüftkontrollriemen	ja	ja	nein	nein	nein	ja
Schulterkontrollriemen	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Kompressionsriemen	ja	nein	ja	ja	ja	ja
Gu rteigenschaften						
Hüftflossen (BxL) cm	♀ 12 x 27 ♂ 13 x 28	12.5 x 28	♀ 12 x 23 ♂ 11 x 26	13 x 27	11 x 24	11 x 26
Polsterung Hüftgurt	sehr gut	sehr gut	gut	gut	befriedigend	sehr gut
Zugrichtung Hüftgurt	nach vorne	nach vorne	nach vorne	nach vorne	nach vorne	nach vorne
Polster Schultergurte	gut, Mesh	gut, Mesh	gut, Mesh	gut, Mesh	sehr dünn, Mesh	gut, Mesh
Verschluss Brustgurt	flexibel	flexibel	flexibel	flexibel	flexibel	flexibel
Taschen & Fächer						
Deckelfach außen	ja, RV	ja, RV	ja, RV	ja, RV	ja, RV	ja, RV
Deckelfach innen	ja, RV	ja, RV	ja, RV	ja, RV	ja, RV	ja, RV
Hauptfach unterteilt	nein	ja	ja	nein	nein	ja
Trinksystemfach	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Seitl. Außentaschen Tiefe der Taschen	1x RV, 1x Netz: 19 cm	2x Netz: je 22 cm	2x Netz: je 15 cm	2x Netz: je 23 cm	2x Netz: je 12 cm	1x Netz: 28cm, 1x Netz: 13 cm
Zentr. Außenfach	1x oben offen, 1x RV	nein	ja	ja	ja	ja, durch RV erweiterbar
2. Zugang Hauptfach	3/4 umlauf. RV	von unten	von unten	nein	3/4 umlauf. RV	seitlich & unten
Praxistauglichkeit						
Gu rte halten?	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Rückenbelüftung	Polster: perfekt	Polster: sehr gut	Polster: sehr gut	Netz: sehr gut	Netz: sehr gut	Netz: sehr gut
Stabilität	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
Tragekomfort	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend	sehr gut
Zusatzausstattung						
Regenhülle	ja	ja	ja	ja	nein	ja
Stockhalterung	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Sonstiges	RV Tasche an beiden Hüftflossen	Zusatzvolumen ca. +10l durch verschiebbare Deckelklappe	RV Tasche an beiden Hüftflossen	RV Tasche an beiden Hüftflossen	Punktabzug, da Hüftgurt zu kurz und nicht verlängerbar	zusätzlich im Hauptfach: wasserfestes „Wickelfach“
Preis & Info						
Preis	139,95 €	189,95 €	130,00 €	149,95 €	150,00 €	180,00 €
Homepage	deuter.com	jack-wolfskin.de	ospreyeurope.de	fjallraven.de	marmot.de	tatonka.com
Testurteil	perfekt	sehr gut	sehr gut	gut	befriedigend	sehr gut

Dieser Test ist nach der jeweiligen Belüftungsmethode am Rücken in zwei Gruppen geteilt: Rucksäcke mit Netz und Rucksäcke mit Polster. Da gerade die Rückenbelüftung ein sehr wichtiger Punkt ist, beginnen wir zunächst damit.

1. Die Rückenbelüftung

Beide Systeme sorgen für gute Luftzirkulation am Rücken. Unterschiede gibt es beim minimal möglichen Abstand des Rucksacks zum Rücken, was für die Lastenkontrolle wichtig ist: während man beim Polsterrücken durch rund machen des Rückens für direkten Kontakt zwischen Rucksack und Rücken sorgen kann, bleibt beim NetZRucksack immer der Abstand zwischen dem eigentlichen Rucksack und dem Netz. Daher eignen sich NetZRucksäcke eher für den Tagestourenbereich, in dem die zu tragenden Lasten deutlich unter 10 kg liegen.

In der in diesem Test ausprobierten Kategorie zwischen 35 und 45l Volumen kann allerdings durchaus ein Gesamtgewicht um 10 kg oder mehr erreicht werden. Dann kommt es v.a. bei einem NetZRücken darauf an, wie er konstruiert ist, denn die Kontrolle der Last ist essentiell. Wie sieht es damit bei den drei Netzkandidaten aus?

Hervorragend gelöst ist das beim **Tatonka Glacier Point 40**. Hier kommt ein sehr minimalistisches Netz zum Einsatz, das zudem in der Vorspannung individuell reguliert werden kann.

Dadurch eignet sich dieser große Tourenrucksack trotz Netz (oder gerade wegen dieses speziellen Netzes) tatsächlich auch für schwere Lasten auf langen Touren.



Fjällräven Friluft 35



Marmot Wms Verve 38



Tatonka Glacier Point 40

Beim **Friluft**

35 von **Fjällräven** ist das Netz rundum über einen stabilen Rahmen gespannt, was insgesamt zu sehr gutem Tragekomfort führt und eine gute Lastenkontrolle zulässt. Ähnlich sieht es beim **Marmot Wms Verve 38** aus, der mit einer vorgeformten Kunststoffplatte mit darüber gespanntem Netz ausgestattet ist. Auch hier sind der Tragekomfort und die Lastenkontrolle gut. Da das Netz relativ nachgiebig ist, kommt der Rücken ziemlich nah an die Platte heran, wenn man ihn rund macht.

*Deuter
ACT
Trail Pro
40*



*Deuter
ACT Trail
Pro 38 SL*



*Jack Wolfskin EDS
Dynamic Pack 38*

Osprey Kestrel 38



Osprey Kyte 36

Bei der Gruppe mit Polsterrücken ist die Lastenkontrolle durchweg sehr gut, ohne dass die Luftzufuhr darunter leidet. Sowohl die **Deuter ACT Trail Pro** Modelle **38SL** (Damenmodell) und **40** (Herrenmodell), als auch die **Osprey** Modelle **Kyte 36** und **Kestrel 38** (baugleiche Modelle, Kyte für Frauen, Kestrel für Herren mit jeweils geriffelter Schaumstoffrückenplatte mit Netzüberzug) bieten nicht nur sehr guten Tragekomfort am Rücken, sondern zugleich auch perfekte Lastenkontrolle und hohe Stabilität.

Der dritte im Bunde ist der **Jack Wolfskin EDS Dynamic Pack 38**. Auch dieser Rucksack setzt auf Polsterbelüftung, die im Wesentlichen an den Schulterblättern und im Lendenwirbelbereich anliegt. Dieses System bietet ebenfalls sehr gute Luftzirkulation in Kombination mit hoher Stabilität und zuverlässiger Lastenkontrolle.

2. Praxistauglichkeit und Bewertung der Produkte

In der Frage der Rückenbelüftung bieten also alle 6 Kandidaten gute bis sehr gute Lösungen. Wie sieht es aber mit der allgemeinen Praxistauglichkeit aus? Beginnen wir mit der ersten Gruppe, den Rucksäcken mit NetZRücken.

Den Anfang macht in dieser Gruppe der leichteste Rucksack des gesamten Testfeldes, der nur 970g schwere **Marmot Wms Verve 38**. Trotz des geringen Eigengewichtes bietet der Rucksack relativ gute Stabilität, was er einer dünnen, vorgeformten Rücken-kunststoffplatte verdankt. Der Rucksack selbst hat keine klassische Deckelklappe, sondern wird durch einen fast rundum laufenden 3-Wege-RV geöffnet. An der Außenseite sitzt oben ein RV-Außenfach, das den Stauraum einer Deckelklappe ersetzt. Auch auf der Innenseite gibt es eine RV-Netztasche zum Verstauen wichtiger Kleinigkeiten. Da aber diese beiden Taschen an der rückwärtigen Außenseite sitzen, die nicht von der Rahmenstabilität profitiert, wird der Rucksack, v.a. wenn er ansonsten nicht voll ist, schnell etwas hecklastig. Das nicht weiter unterteilte Hauptfach bietet zwar außergewöhnlich viel Stauraum, erfordert aber gute Packdisziplin und geschicktes Hantieren mit den Kompressionsriemen, um die Last v.a. bei nicht 100% Füllung gut und stabil zu verteilen.

Unser Fazit: Der **Marmot Wms Verve 38** eignet sich gut für Wochenendtouren, wenn z.B. für eine Familie alles in einem Rucksack verstaut werden soll. Bei der Ausstattung haben wir eine Regenhülle vermisst. Zur Abwertung des eigentlichen „guten“ Rucksacks führt die Tatsache, dass der Hüftgurt sehr kurz ausfällt und schon beim Tragen einer dicken Jacke am Anschlag ist. Die Anfrage beim Hersteller ergab, dass es keine Verlängerung gibt. Daher gibt es trotz 72% der möglichen Punkte nur ein „befriedigend“. *Übrigens: Für die neue Saison hat Marmot eine Verlängerung des Hüftgurtes angekündigt.*



Marmot Wms Verve 38



Fjällräven Friluft 35

Gut bewährt hat sich im Test der **Friluft 35** von **Fjällräven**. Dieser Rucksack eignet sich prima für eine Wochenendtour oder zum Tragen des Tagesgepäcks für eine ganze Familie. Bei den Taschen haben sich besonders die tiefen seitlichen Netztaschen in der Praxis sehr gut bewährt, denn sie sind tief genug, um auch eine 1l-Flasche sicher zu verwahren und gleichzeitig den guten Zugriff darauf zu gewährleisten. Der Rucksack zeichnet sich durch sehr guten Tragekomfort aus. Die Lastenübertragung durch den gut dimensionierten und angenehm gepolsterten Hüftgurt ist effektiv. Alle Gurte lassen sich gut individuell einstellen und halten die gewählte Position auch auf längeren Strecken. Gegen einsetzenden Regen ist der Rucksack mit einer, in einem separaten Bodenfach verstaute, Regenhülle ausgestattet.

Unser Fazit: der **Fjällräven Friluft 35** bietet eine solide Leistung und eine gute Ausstattung. Wenn man mit viel Gepäck einige Tage „on Tour“ ist, wäre allerdings ein zweiter Zugang ins Hauptfach wünschenswert. Insgesamt erhält der **Friluft 35** von **Fjällräven** mit 77% der möglichen Punkte das Testurteil „gut“.

Der dritte Rucksack mit Netzbelüftung ist der **Glacier Point 40** von **Tatonka**. Dieses Damenmodell (analoges Herrenmodell „Kings Peak 45“) ist zwar mit Abstand der schwerste Kandidat im Test, bietet allerdings auch eine Fülle an Ausstattungsdetails, die dieses Modell zu einem perfekten Mehrtagesbegleiter machen. Zunächst begeistert das in der Länge verstellbare, minimalistische X Vent Zero-Plus Tragesystem, das aus einem Rahmen und zwei gekreuzten Stäben sowie einem darauf gespannten, sehr reduziertem Netz besteht. Dieses kann über Klettbänder komplett entspannt werden, was eine effektive Lastenkontrolle erlaubt.

Der Rucksack bietet neben einer sehr geräumigen Deckelklappe ein ebensolches Hauptfach sowie ein Bodenfach. Dieses ist mit einem RV-Boden auch vom Hauptfach aus erreichbar. Das Hauptfach ist von oben und zusätzlich durch einen Seiten-RV zugänglich. Seitlich gibt es zwei unterschiedlich tiefe Netzaußenfaschen zum Unterbringen von Flaschen etc. und ein in der Weite variables mittleres Außenfach (z.B. für einen Helm). Besonders einfallreich ist die Lösung für ein weiteres, im Hauptfach angesiedeltes, aber von außen zugängliches „Nässefach“: dieses ist per Wickelverschluss zu öffnen. Natürlich gehört auch eine Regenhülle zum Lieferumfang.

Unser Fazit: Der **Tatonka Glacier Point 40** ist trotz seines hohen Eigengewichts v.a. dank des ausgezeichneten Tragekomforts und der durchdachten Ausstattung perfekt für Mehrtagestouren. Er kommt auf 90% der möglichen Punkte und erhält damit nicht nur das Testurteil „sehr gut“ sondern auch das Wandermagazin Testsiegel.



Tatonka Glacier Point 40

Auch in der zweiten Gruppe, den Rucksäcken mit Polsterbelüftungen am Rücken, treten drei Kandidaten gegeneinander an.

Der erste ist der Herrenrucksack **Kestrel 38** (bzw. die ebenfalls ausprobierte, baugleiche Damenversion **Kyte 36**) von **Osprey**. Diese beiden Modelle zeichnen sich durch ein angenehmes Tragesystem aus, das auch auf langen Strecken und bei großem Gewicht hohen Komfort bietet. Die nicht starre, geriffelte Schaumstoffrückenplatte ist per Klett in der Länge verstellbar und bietet noch ausreichende Stabilität (bis 10 kg haben wir das ausprobiert) bei zugleich guter Luftzufuhr am Rücken. Die Lastenkontrolle und auch die Lastenübertragung klappt gut, v.a. die großen Hüftflossen schmiegen sich perfekt an die Hüfte an.

Neben einer großen Deckelklappe mit zwei RV-Fächern (innen und außen) gibt es ein geräumiges, von oben zugängliches Hauptfach und ein Bodenfach. Zwischen beiden Bereichen ist mit Gurten ein Zwischenboden eingehängt. Eine Regenhülle ist in einem separaten Fach untergebracht. Für nasse Kleidung etc. bietet sich das mittige Außennetz an, rechts und links geben Netztaschen Raum für Flaschen.

Unser Fazit: Der **Kestrel 38** und der **Kyte 36** von **Osprey** eignen sich sowohl für ausgedehnte Tagestouren, als auch für Wanderungen mit Gepäck für mehrere Tage. Dank geschickter Raumaufteilung ist das Verstauen des Gepäcks und der Zugang unterwegs unproblematisch. Mit 84% der möglichen Punkte bekommen der **Kestrel 38** und der **Kyte 36** jeweils das Testurteil „sehr gut“. *Übrigens: ab 2016 werden Kyte und Kestrel auch einen seitlichen RV-Zugang ins Hauptfach haben.*



Osprey Kestrel 38



Jack Wolfskin EDS
Dynamic Pack 38

Der nächste Kandidat ist der **EDS Dynamic Pack 38** von **Jack Wolfskin**. Dieser geräumige, in der Rückenlänge verstellbare Tourenrucksack ist ein prima Begleiter, wenn man einige Tage auf Wanderschaft geht. Das große Hauptfach ist von oben oder durch das separate RV-Bodenfach erreichbar (dazwischen gibt es einen RV-Boden).

Seitliche Netztaschen bieten Platz für die Trinkflasche. Die Deckelklappe kann nach oben ausgezogen werden, dadurch entsteht zusätzlicher Stauraum (z.B. für Isomatte). Die Hauptstärke dieses Rucksacks liegt aber in den zahlreichen individuellen Einstellungen des EDS Systems: so kann nicht nur der Ansatz der Schultergurte stufenlos verstellbar werden, auch das Lordosepolster kann in der Höhe verschoben (aber nicht abgenommen) werden. Für Wanderer mit LWS Problemen kann das Polster an sich allerdings zu dick sein. Ausgeklügelt ist das Lastenkontrollsystem: die Schulterkontrollriemen lassen sich je nach Stellung der Schultergurte ebenfalls in der Höhe verstellen. Auch die Hüftkontrolle ist variabel: sie wird durch Klettflossen erreicht, die nach persönlichem Belieben und je nach Streckenanforderung auf den Hüftflossen befestigt werden.

Unser Fazit: Der **EDS Dynamic Pack 38** bietet durch die individuellen Einstellmöglichkeiten hohen Tragekomfort und gute Ausstattung. Insgesamt kommt der **Jack Wolfskin**

EDS Dynamic Pack 38 auf 87% der möglichen Punkte und bekommt das Testurteil „sehr gut“.

Den Abschluss macht die **Deuter ACT Trail Pro** Serie aus der wir das Damenmodell **38 SL** und das analoge Herrenmodell **40** getestet haben. Bei diesen Modellen vereinen sich hervorragender Tragekomfort mit guter Ausstattung. Da die Rückenlänge nicht verstellbar ist, muss man darauf achten, dass der Rucksack wirklich passt, sonst muss man ein anderes Modell wählen. Der gut belüftete Polsterrücken erlaubt eine perfekte Lastenkontrolle auf schwierigen Wegabschnitten. Auch die Lastenübertragung gelingt dank sehr gut proportionierter Hüftflossen sehr gut. Der Rucksack selbst bietet neben der Deckelklappe mit 2 RV-Fächern noch eine seitliche Netztasche und eine RV-Seitentasche sowie ein mittiges Außenfach (z.B. für einen Helm) mit zusätzlicher kleiner RV-Tasche. Das eigentliche Hauptfach ist nicht unterteilt, lässt sich aber nicht nur von oben, sondern zusätzlich auch noch durch einen fast komplett umlaufenden 2-Wege-RV erreichen. Das ist v.a. auf Mehrtagestouren sehr praktisch und erlaubt schnellen und gezielten Zugriff aufs Gepäck. Die Regenhülle ist in einem eigenen Bodenfach untergebracht. Auf den Hüftflossen gibt es auch noch kleine RV-Taschen für Ersatzakkus oder andere Kleinigkeiten.

Unser Fazit: Die **Deuter ACT Trail Pro 38 SL** und **40** sind nahezu perfekte Mehrtagestrucksäcke, die aber auch für eine gepäckreiche Tagestour gut geeignet sind. Das macht sich auch bei den Punkten bemerkbar: die **Deuter ACT Trail Pro 38 SL & 40** konnten hervorragende 92% der möglichen Punkte erreichen, wofür sie nicht nur mit dem Testurteil „perfekt“, sondern auch mit dem Wandermagazin Testsiegel ausgezeichnet werden.



Deuter ACT Trail Pro 40

Generelle Tipps zum Thema Wanderrucksack

Hier haben wir unseren Ausführungen aus den vorangegangenen Jahren nichts Wesentliches hinzuzufügen. Um Ihnen das Suchen im Archiv zu ersparen, im Folgenden noch einmal die wichtigsten Punkte, die man bei Rucksäcken beachten sollte.

Welcher Rucksack für welchen Einsatz?

Sehr wichtig ist beim Rucksackkauf, dass der Rucksack passt. Auch kleine Tagesrucksäcke, die meist nicht zu schwer beladen werden, müssen von der Rückenlänge und den Einstellungen passen, damit die Wandertour nicht zur Qual wird. Je größer und schwerer ein Rucksack ist, umso wichtiger wird der „richtige“ Sitz.

Rucksäcke sollten unbedingt eine gute Belüftung am Rücken und wenn möglich auch an Schulter- und Hüftgurten haben.

Rückensystem

Kleine Rucksäcke bis etwa 30 Liter Volumen gibt es entweder mit Netzbelüftung oder mit Polsterbelüftung. Beim Netz ist der Abstand zwischen Rücken und Rucksack größer als beim Polsterrücken. Daher ist die Lastenkontrolle bei Netzbelüftungen nicht so gut wie bei gepolsterten Rücken. Große Rucksäcke oder Alpinrucksäcke, bei denen die Last unbedingt sehr gut kontrolliert werden muss, sind daher nur mit Polsterbelüftungen ausgestattet.

Volumen

Für Halbtages- oder Tagestouren eignen sich Rucksäcke zwischen 20 und 30 Litern am besten.

Wer einige Tage (aber ohne Campingausrüstung) unterwegs sein will, braucht Rucksäcke bis etwa 40 Liter.

Erst wer auch Zelt, Schlafsack, Isomatte und Kochgeschirr im Gepäck hat, benötigt Trekkingrucksäcke über 45 Litern.

Herren- und Damenmodelle:

Fast alle namhaften Hersteller bieten Herren- und Damenmodelle an. Hauptunterschiede sind die Form, Breite und Länge der gepolsterten Schultergurtbereiche, der Winkel der Hüftflossen und die Polsterung der Hüftflossen. Meistens sind Damenmodelle etwas kleiner im Volumen und in der Rückenlänge etwas kürzer als die korrespondierenden Herren-(Unisex-)modelle.

Richtiges Anpassen:

Das A und O beim Thema Rucksack ist nicht die Farbe oder die Ausstattung sondern zunächst die richtige Rückenlänge. Wie findet man aber heraus, ob der Rucksack passt? Hier eine kurze Anleitung zum korrekten Anpassen eines Rucksacks:

1. Den Rucksack mit Ballast (z.B. Sandsäckchen) beladen und alle Gurte lockern.
2. Den Rucksack aufsetzen und zuerst den Hüftgurt schließen. Dabei unbedingt darauf achten, dass die Hüftflossen seitlich an der Hüfte sitzen (nicht als „Bauchgurt“!). Nun den Hüftgurt stramm anziehen (Tipp: Bei Frauen sitzt er nun in der Regel deutlich unterhalb des Hosengürtels, bei Männern knapp unter dem Hosengürtel, Tendenz nach unten).
3. Erst jetzt zieht man die Schultergurte an und schließt den Brustgurt.

Wenn nun das Gewicht zu etwa 90% auf der Hüfte (nicht auf den Schultern!) lastet, sitzt der Rucksack gut. Das kann man prüfen, indem man eine 2. Person bittet, einen Finger unter den Schultergurt zu schieben. Gelingt das problemlos, liegt wenig Gewicht auf den Schultern, der Rucksack „sitzt“.

Richtiges Packen:

Richtiges Packen: Selbst mit einem richtig gut passenden Rucksack kann eine Tour noch zur Qual werden, wenn das Gewicht falsch verteilt ist. Das Hauptgewicht sollte rückennah und zentral (also etwa zwischen Schultern und Taille) verstaut werden. In Deckelklappe und Bodenfach kommen nur leichtere Gegenstände. Was schnell zur Hand sein muss, sollte gut erreichbar verstaut sein. Oft ist das Wasser zum Trinken das schwerste Gepäck. Optimal sind Trinksysteme, die sich per se an der richtigen Stelle im Rucksack befinden. Wer Flaschen bevorzugt, sollte statt einem großen lieber zwei kleine Behälter rechts und links tragen und abwechselnd daraus trinken.