Praxistest 2013, Teil 9: Wander-Tagesrucksäcke bis 30 l

W&A
Marketing & Verlag GmbH
Wandermagazin

Rudolf-Diesel-Str. 14
53850 Niederkassel
Tel. 0228/45 95-10
Fax 0228/45 95-199
post@wandermagazin.de

www.wandermagazin.de

Auch 2013 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.
Diesmal haben wir sechs Tagesrucksäcke zum Wandern getestet, deren Volumen zwischen 24 und 30 l liegt. Neben 3 Tagesrucksäcken über 1 kg Gewicht haben wir auch 3 extrem leichte Modelle ausprobiert.
Folgende Produkte nahmen am Rucksack-Test 2013 teil:

Gewicht unter 1 kg: **Montane Cobra 25**
Tatonka Livaz 25
Vaude Wizard 24+4

Gewicht über 1 kg: **Deuter ACT Trail 24 und 28 SL**
Lowe Alpine AirZone Quest ND 30
Osprey Stratus 26

Testgebiet:	Deutsche Mittelgebirge (Hunsrück, Mittelrheintal, Pfälzerwald, Moseltal), Allgäu Südfrankreich: Cevennen & Dep. Ardèche
Strecken:	5 bis 23 km
Höhenmeter:	▲▼ jeweils bis zu 930 m
Temperaturen:	5 °C bis 35°C
Wetter:	☀, ☁, ☂, ☃
Zeitraum:	Februar 2013 bis August 2013 (mind. 3 Monate)

Unser Test ist nicht als konkurrierender Vergleich ausgelegt, da die von uns unter die Lupe genommenen Produkte nicht immer für identische Bedingungen entwickelt worden sind.
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 Kontaktadresse der Hersteller), bevor wir unsere Eindrücke und Erfahrungen auflisten und die Kandidaten bewerten.

Übrigens:
Für unsere Praxistest wählen wir aus einem großen Produktangebot maximal 6 Kandidaten aus, die wir im mehrmonatigem Praxistest genau unter die Lupe nehmen. Durch die sorgfältige Vorauswahl schaffen es in der Regel nur Spitzenprodukte, zu den 6 auserkorenen Testkandidaten zu gehören.
Das oder maximal die beiden Produkte, die sich in der Praxis am besten bewähren, nachhaltig sind, ein gutes Preis-Leistungsverhältnis haben und rundum fürs Wandern am besten überzeugen, erhalten schließlich das begehrte Wandermagazin-Testsiegel.

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

Leichtrucksäcke bis 1 kg

Robust, Leicht, Unisex

Montane, Cobra 25
Robustes Unisex Leichtgewicht mit mittlerer Stabilität und viel Platz im Hauptfach. RV-Deckelfach außen. Gepolsterter Rücken bietet gute Belüftung. Sehr gute Lastenübertragung über breite Hüftflossen.

Superluftiges Damenmodell

Tatonka, Livaz 25
Extrem luftiges und stabiles Frauenmodell dank X-Vent-Zero Rückenbelüftung. Gut gepolsterte mittelgroße Hüftflossen. Raumaufteilung: vom Hauptfach abteilbares Bodenfach. Kleines Deckelinnenfach.

Verstellbares Raumwunder

Vaude Wizard 24+4
Unisex Tagesrucksack mit Erweiterungsvolumen (4l). Verstellbare Rückenlänge und auch im Abstand verstellbare Netz-Rückenbelüftung. Kein Deckelfach aber zusätzliches zentrales RV-Außenfach mit Unterteilung. Guter Preis.

Tagesrucksäcke bis 1.5 kg

Perfekter Damen-rucksack

Deuter ACT Trail 24 / 28 SL
Hier bleiben keine Wünsche offen. Solide & leicht, praktische Raumaufteilung. Perfekter Tragekomfort, hervorragende Lastenübertragung, gute Rückenbelüftung. Damenmodell: beste Frauenpaßform am Markt.

Weibliches Allround-talent

Lowe Alpine, Airzone Quest 27ND
Robuster und stabiler Tagesrucksack für Frauen. Sehr gute Rückenbelüftung und gute Lastenübertragung durch breite Hüftflossen. Gelungene Raumaufteilung.

Solides Unisexmodell

Osprey, Stratus 26
Luftiger, stabiler, solide verarbeiteter Herrentages-rucksack. Effektive Netzbelüftung am Rücken, breite Hüftflossen übertragen die Last auf die Hüfte. Doppeltes Deckelaußenfach, auch sonst gute Raumaufteilung.

Praxistest Wandermagazin

Die Testkandidaten im Überblick	Tagesrucksäcke bis 1000 g			Tagesrucksäcke 1000g bis 1300 g		
	Montane Cobra 25	**Tatonka Livaz 25**	**Vaude Wizard 24+4**	**Deuter ACT Trail 24 bzw. 28 SL**	**Lowe Alpine AirZone Quest ND 30**	**Osprey Stratus 26 (M)**
Grundlagen						
erhältliche Modelle	unisex Cobra 25	♀ Livaz 25 ♂ Skill 30	unisex Wizard 24+4	♂ ACT Trail 24 ♀ ACT Trail 28SL	AirZone ♀ Quest ND30 ♂ Quest 27	♂ Stratus 26 ♀ Sirrus 26
Gewicht	♂ 852 g	♀ 932 g	♂ 983 g	♂ 1200 g ♀ 1255 g	♀ 1247 g	♂ 1156 g
Volumen	25 l	25 l	24+4 l	♂ 24 l, ♀ 28 l	30 l	26 l
variable Rückenlänge	nein	nein	ja	nein	nein	nein
Einstellriemen						
Variabler Brustgurt	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Hüftkontrollriemen	nein	nein	nein	ja	nein	nein
Schulterkontrollriemen	nein	nein	nein	ja	ja	ja
Kompressionsriemen	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Gurteigenschaften						
Hüftflossen (BxL) cm	10-12 x 25	6-12 x 14	9-10 x 15	8-12 x 26	8-10 x 23	9-12 x 23
Polsterung Hüftgurt	gut, glatt	gut, Mesh	gut, Mesh	sehr gut, Mesh	gut, Mesh	gut, glatt
Verschluss Hüftgurt	mittig	mittig	mittig	mittig	mittig	mittig
Zugrichtung Hüftgurt	nach vorne	nach hinten	nach hinten	nach vorne	nach vorne	nach vorne
Polster Schultergurte	gut, glatt	gut, Mesh	gut, Mesh	gut, Mesh	gut, Mesh	gut, glatt
Verschluss Brustgurt	flexibel	flexibel	flexibel	flexibel	flexibel	flexibel
Taschen & Fächer						
Deckelfach außen	1x RV	nein	nein	1x RV	1x RV	2x RV
Deckelfach innen	ja	ja, klein	nein	ja	ja	nein
Hauptfach unterteilt	nein	ja	nein	nein	nein	nein
Trinksystemfach	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Seitl. Außentaschen Tiefe Netzttaschen	2x Netz: 17 cm	2x Netz: 14-16 cm	2x Netz: 15-17 cm	1x RV, 1x Netz: 14-17 cm	2x Netz: 18-21 cm	2x Netz: 17-20 cm
Zentr. Außenfach	nein	nein	ja	ja	ja	nein
2. Zugang Hauptfach	nein	von unten	nein	umlaufender RV	Seiten RV	nein
Praxistauglichkeit						
Gurte halten?	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Rückenbelüftung	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Stabilität	befriedigend	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Tragekomfort	gut	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Zusatzausstattung						
Regenhülle	nein	ja	ja	ja	ja	ja
Stockhalterung	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Sonstiges	Geräteschlaufe am Hüftgurt	variabler Rückenabstand	Erweiterung um 4 l	perfekte Damenpassform	2. zentrales RV-Außenfach	Stockhalterungssystem
Preis & Info						
Preis	**95,00**	**100,00**	**80,00 €**	♂ **89,95 €** ♀ **99,95 €**	**104,95 €**	**100,00 €**
Homepage	www.montane.co.uk	www.tatonka.com	www.vaude.com	www.deuter.com	www.lowealpine.com	www.ospreypacks.com

Die Rückenbelüftung

Beim Wandern mit Rucksack ist neben dem Tragekomfort und der Paßform des Rucksacks v.a. eine gute Belüftung des Rückens wichtig. Um das zu erreichen, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, die von diversen Polsterungen bis zum fast völlig offenen Netzrahmen reichen. Egal, welches System zum Einsatz kommt, der Rücken muss zum einen belüftet werden, während zum anderen die Stabilität und Lastenkontrolle erhalten bleiben muss. Die Zusammenstellung im Foto zeigt die Rückenansicht der 6 Testkandidaten.

Bei den Leichtgewichtsrucksäcken setzt der **Montane Cobra 25** auf eine v.a. längskonturierte Schaumpolsterausstattung. Dadurch sitzt der Rucksack nah am Rücken, was die Kontrolle der Last optimal ermöglicht. Andererseits wird noch ausreichend Luft zugeführt, um unnötiges Schwitzen zu vermeiden. Allerdings führt die Verwendung des Schaumpolsterrückens ohne ergänzende Stützsysteme dazu, dass der Rucksack insgesamt relativ wenig Stabilität aufweist, ein Kompromiss, der in dieser Gewichtsklasse noch tragbar ist, bei größeren Volumina allerdings zu Lasten des Tragekomforts ginge.
Der Gegenentwurf zu diesem Ansatz ist im **Tatonka Livaz 25** verwirklicht. Hier kommt (wie bei allen Tatonka Wanderrucksäcken) das X-Vent-Zero System zum Einsatz. Das besteht aus einem Rahmen mit zwei gekreuzten Glasfiberstäbe und einem dazwischen gespannten auf ein Minimum reduziertes Netz, dessen Spannung per Klett variiert werden kann. Dadurch besticht dieser Leichtrucksack mit extrem guter Belüftung und hervorragender Stabilität. Allerdings nimmt man dafür selbst im maximalen Entspannungszustand noch einen großen Abstand zwischen Rucksack und Rücken in Kauf, was aber in der Klasse der kleinen Tagesrucksäcke, die in der Regel nicht allzu schwer beladen sind, noch akzeptabel ist.
Den Mittelweg beschreitet **Vaude** mit dem **Wizard 24+4.** Der ist mit einem Rahmengestell ausgerüstet, das für gute Stabilität sorgt. Hinzu kommt ein weitmaschiges Netz, das viel Luft an den Rücken kommen lässt. Auf schwierigen Passagen kann man den Abstand des Netzes zum Rücken, der im Normalfall ziemlich groß ist, durch einen Handgriff deutlich reduzieren, was die Lastenkontrolle optimiert ohne die Belüftungseigenschaften einzuschränken.

Bei den Tagesrucksäcken bis 1300 g Gewicht nutzt der **Deuter ACT Trail 24** bzw. **28SL** den bewährten aircontact Polsterrücken. Hier sorgen zwei rechts und links der Wirbelsäule aufliegende Mesh-Polster mit zusätzlichen querlaufenden Luftkanälen für perfekte Belüftung bei gleichzeitig sehr guter Lastenkontrolle. Auch in punkto Stabilität bleiben dank integrierter Rückenplatte keine Wünsche offen.
Der **Lowe Alpine AirZone Quest ND 30** nutzt ebenfalls einen robusten Rahmen mit Rückenplatte, der dem Rucksack perfekte Stabilität verleiht. Zur Belüftung wird beim AirZone System ein vorgespanntes Netz benutzt, das neben der Wirbelsäule aufliegt und dadurch mit möglichst wenig Berührungsfläche optimalen Belüftungskomfort garantiert. Trotz des, durch das gespannte Netz naturgemäß, großen Rückenabstandes ist auch die Lastenkontrolle noch gewährleistet.

Der **Osprey Stratus 26** nutzt ebenfalls eine Kombination aus sehr gut stabilisierendem Rahmen und vorgespanntem Netzrücken. Auch hier ist die Belüftung hervorragend, aber die Lastenkontrolle durch den großen Rückenabstand zwar noch gut, aber nicht mehr perfekt.

Insgesamt bieten also alle 6 Testkandidaten eine gute bis hervorragende Rückenbelüftung. Doch wie sieht es mit den sonstigen Eigenschaften aus? Wie bewähren sich die Rucksäcke in der Praxis?

Praxistauglichkeit beim Wandern

Montane Cobra 25

Beginnen wir erneut in der Unterkategorie der Leichtgewichtsrucksäcke. Hier bietet der **Cobra 25** von **Montane** mit gerade mal 832 g ein geradezu verschwenderisches Platzangebot. Obwohl nominell nur 25 l fassend, nimmt das große Hauptfach viel Ausrüstung auf. Da es keine Unterteilung gibt, ist allerdings Packdisziplin gefordert. Die ist auch notwendig, um die relativ niedrige Grundstabilität des Rucksacks auszugleichen. Hier macht sich das Fehlen eines durch eine Platte oder eine Rahmenkonstruktion vorgeformten Rückens also sowohl positiv (viel Platz), als auch negativ (weniger stabil) bemerkbar.
Was die Ausstattung betrifft, so hat **Montane** mit der ersten Rucksackkollektion im Sortiment gute Arbeit geleistet. Der **Cobra 25** bietet nämlich als einziger der 3 Leichtgewichtsrucksäcke ein äußeres RV Deckelfach zum sicheren Verstauen von Schlüssel oder Geldbörse bei gleichzeitig schnellem Zugriff darauf. Die beiden äußeren Netzseitentaschen sind mit 17 cm Tiefe ausreichend groß, um eine Halb- oder Dreiviertelliterflasche sicher unterzubringen. Der Hüftgurt hat große Hüftflossen, die eine sehr gute Lastenübertragung ermöglichen. Sehr gut ist auch seine Zugrichtung: er wird nach vorne festgezogen, was einen optimalen Sitz begünstigt. Die Rückenlänge des **Cobra 25** ist ziemlich lang, so dass auch Wanderer mit langem Rücken dieses Modell richtig tragen können. Insgesamt ein echtes Leichtgewicht, das vielseitig einsetzbar ist (er weist z.B. auch Geräteschlaufen am Hüftgurt aus). Zum Wandern haben wir etwas mehr Stabilität und eine Regenhülle vermisst. Zudem gibt es kein vergleichbares Damenmodell. Somit bleibt dem **Montane Cobra 25** das Wandermagazin Testsiegel vorenthalten.

Tatonka Livaz 25

Der zweite Bewerber in der Leichtkategorie ist der **Livaz 25** von **Tatonka**. Dieses frauenspezifische Modell (das Herrenpendant wäre der **Skill 30**) präsentiert sich federleicht aber enorm stabil. Dafür ist der Fiberglasrahmen verantwortlich. Der führt allerdings zu einer recht hohen Vorspannung des Rückens, was das Packen etwas einschränkt. Das Hauptfach des Rucksacks kann durch einen RV-Boden mit dem kleinen Bodenfach verbunden werden. Im Bodenfach ist eine Regenhülle untergebracht, die bei Bedarf über den Rucksack gezogen werden kann. Allerdings ist eine Befestigung der übergezogenen Regenhülle nicht vorgesehen, man muss dann also die elastische Kordel stramm genug anziehen, um ein Wegfliegen zu verhindern.
Eine Deckelklappe gibt es am **Livaz 25** nicht, da der Rucksack (wie alle in dieser Unterkartegorie), per umlaufendem RV von oben zugänglich ist. Im Inneren steht eine ziemlich kleine RV-Tasche für Wertsachen zur Verfügung, die allerdings von der Dimension entweder Handy und Schlüssel (für den es keinen Clip gibt) oder Geldbörse fasst, meistens jedoch nicht alle 3 dieser wichtigen Utensilien, die man gerne griffbereit und sicher verwahrt hätte.
Der Hüftgurt des **Livaz 25** weist gut gepolsterte Hüftflossen auf, die relativ klein sind. Nicht optimal ist die Zugrichtung des Hüftgurtes, der nach hinten gezogen werden muss, um fixiert zu werden. Die Rückenlänge des Rucksacks ist ziemlich kurz, was es für Frauen mit langem Rücken schwierig macht, den Rucksack korrekt an der Hüfte ansetzen zu lassen.
Insgesamt ist der **Livaz 25** ein toller Leichtgewichtsrucksack mit exzellenter Belüftung und sehr guter Stabilität. Für Frauen mit langem Rücken ist er zu kurz und wer mit viel Gepäck unterwegs sein möchte, sollte ein größeres Modell wählen. Aufgrund der Abstriche bei der Ausstattung und des relativ hohen Preises (im Vergleich zu den Mitbewerbern dieser Unterkategorie) bleibt dem **Tatonka Livaz 25** das Testsiegel knapp verwehrt.

Vaude
Wizard 24+4

Der dritte Leichtgewichtsrucksack, der **Vaude Wizard 24+4** präsentiert sich als Raumwunder. Der eigentlich 24l fassende Rucksack kann nämlich bei Bedarf durch das Öffnen eines rundumlaufenden RV um 4 l im Volumen erweitert werden (siehe weißer Pfeil im Foto). Auch sonst bietet der **Wizard 24+4** viel Variation. Das beginnt schon bei der Rückenlänge, die über einen Klettverschluss stufenlos um bis zu 12 cm verändert werden kann.
Wie bereits erwähnt, kann auch der Abstand des Rückennetzes zum Rücken durch Ziehen an den roten Schlaufen an der Seite verändert werden, was die Lastenkontrolle auf schwierigen Abschnitten deutlich verbessert.
Was die Raumaufteilung betrifft, so hat auch der **Wizard 24+4** keine klassische Deckelklappe. Im großen Hauptfach gibt es keine Unterteilung (außer, wie bei den anderen beiden Kandidaten, ein Fach für die Trinkblase eines Trinksystems). Dafür ist der **Wizard 24+4** mit einem zentralen RV-Außenfach ausgestattet, das innen noch zwei kleine Fächer für wichtige Utensilien bietet und insgesamt relativ groß ist.
Die Regenhülle ist in einem separatem Bodenfach untergebracht und darin auch mit einem Karabinerhaken befestigt, so dass sie nicht wegfliegen kann. Die relativ kleinen Hüftflossen können die (durch das Volumen begrenzte) Last noch gut auf die Hüfte übetragen. Verbesserungsfähig ist allerdings die Zugrichtung des Hüftgurtes, der nach hinten gezogen werden muss, um ihn zu fixieren.
Dennoch hat uns der **Vaude Wizard 24+4** mit einer rundum durchdachten Konstruktion und Ausstattung sowie der hohen Flexibilität bei Rückenlänge, Volumen und Netzabstand und einem sehr guten Preis-Leistungsverhältnis überzeugt und erhält daher in der Unterkategorie „Leichtgewichts-Tagesrucksäcke“ das Wandermagazin Testsiegel.

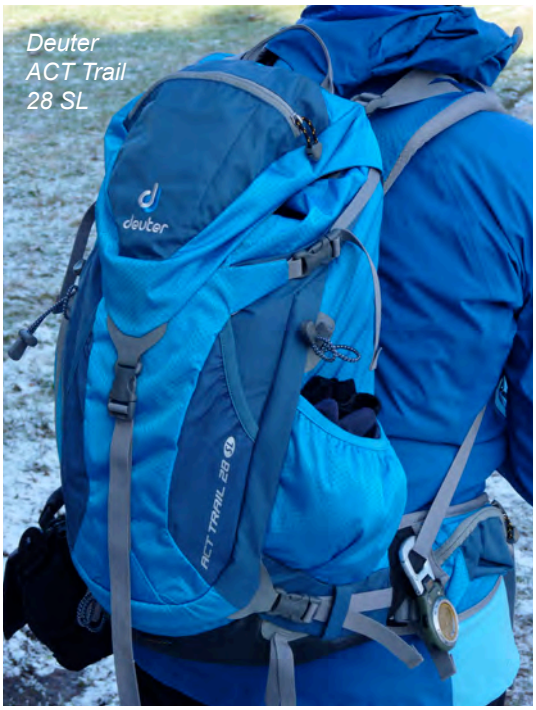
Osprey
Stratus 26

Bei den Tagesrucksäcken bis 30 Litern Volumen und 1000 g bis maximal 1300 g beginnen wir mit dem **Osprey Stratus 26**. Dieses Herrenmodell (das Damenpendant wäre der **Sirrus 26**) bietet gute Stabilität und mit dem Netzrücken eine gute Belüftung. Allerdings lässt sich der Abstand zum Rücken nicht reduzieren, was bei schwierigen Passagen mit schwerem Rucksack problematisch sein kann. Die breiten Hüftflossen sorgen für eine gute Lastenübertragung. Die nach vorne gerichtete Zugrichtung des Hüftgurts ist optimal zum fixieren des Gurtes geeignet.
Da der Rucksack in 3 verschiedenen (fixen) Längen (S / M / L) erhältlich ist, lohnt es sich unbedingt auszuprobieren, welche Länge am besten passt.
Der Rucksack ist mit zwei äußeren RV-Deckelfächern ausgestattet, was zu Lasten eines inneren Deckelfaches geht. Das große Hauptfach (mit Trinkblasenfach) ist ausschließlich von oben zugängig, was Packdisziplin erfordert, denn was unten im Rucksack ist, ist auf die Schnelle etwas schwierig zu erreichen. Die Regenhülle des Rucksacks ist in einem eigene RV-Fach untergebracht, das sich mittig außen am Rucksack befindet. Ein Klettband verbindet die Hülle mit dem Rucksack und verhindert das Wegfliegen der Hülle bei windigem Regenwetter.
Trotz sehr guter Konzeption führen die kleineren Abstriche beim Komfort (Zugang Hauptfach) dazu, dass dem **Osprey Stratus 26** durch die starke Konkurrenz, das Wandermagazin Testsiegel verwehrt bleibt.

Lowe Alpine
AirZone
Quest ND 30

Der zweite Kandidat in der Kategorie bis 1300 g ist der **Lowe Alpine AirZone Quest ND 30**. Dabei handelt es sich um ein Damenmodell, das äquivalente Herrenmodell wäre der **Air Zone Quest 27**.
Das AirZone Rückensystem verleiht dem Rucksack nicht nur Stabilität, sondern auch Luftigkeit. Wie bei den anderen Netzrucksäcken bleibt aber das Problem des großen Rückenabstandes, das v.a. bei schwerem Rucksack zu beachten ist. Das, bis auf das Trinkblasenfach, nicht weiter unterteilte Hauptfach bietet viel Stauraum und ist sowohl von oben, als auch über einen seitlichen RV

zugänglich, was den Zugriff auch in tiefere Rucksackregionen enorm vereinfacht. Mittig bietet der AirZone Quest ND 30 ein offenes und ein RV Außenfach, in dem man z.B. die Wanderkarte griffbereit halten kann. Der Rucksackdeckel bietet ein Außen- und ein Innenfach, beide jeweils mit RV. Die Regenhülle ist in einem äußeren Bodenfach untergebracht und dort per Klett fixiert.
Die breiten Hüftflossen sind gut belüftet und sorgen für eine optimale Lastenübertragung. Die Zugrichtung des Hüftgurte ist nach vorne gerichtet, was ergonomisch sinnvoll und praktisch ist.
Insgesamt ist der **AirZone Quest ND 30** ein nahezu perfekter Wanderrucksack, der sich mit hohem Tragekomfort und durchdachtem Design auszeichnet. Bei voller Beladung ist der große Rückenabstand allerdings grenzwertig. Aufgrund der sehr starken Konkurrenz im engen Testfeld, müssen wir dem **Lowe Alpine AirZone Quest ND** daher durch diese kleine Einschränkung im Tragekomfort das Testsiegel denkbar knapp vorenthalten.



Deuter ACT Trail 28 SL

Denn es gibt noch einen dritten Kandidaten in dieser Unterkategorie, den **Deuter** Damenrucksack **ACT Trail 28 SL** (die korrespondierenden Herrenmodelle wären der **ACT Trail 24** oder **ACT Trail 32**).
Dieser Tageswanderrucksack bietet alles, was sich der Wanderer für eine Tagestour wünscht. Der Polsterrücken sorgt für hervorragende Rückenbelüftung und bietet zugleich perfekte Lastenkontrolle. Die wird durch die Lastenkontrollriemen an Schultern (das haben die anderen Kandidaten auch) und am Hüftgurt (da ist der **Deuter ACT Trail** der einzige im Testfeld) noch optimiert.
Die auf die Anatomie der Frau abgestimmten Hüftflossen sind sinnvoll dimensioniert und gut gepolstert und ermöglichen eine sehr gute Lastenübertragung.
Die Raumaufteilung ist sinnvoll und zweckmäßig: die Deckelklappe bietet innen und außen jeweils ein RV-Fach. Das Hauptfach mit Trinkblasenfach ist nicht weiter aufgeteilt und kann sowohl von oben, als auch über eine fast rundum laufenden 2-Wege-RV erreicht werden. Damit lässt sich das Hauptfach fast wie ein Koffer aufklappen, was auch das Transportieren größerer Gegenstände zulässt (man nutzt so einen Rucksack ja nicht unbedingt nur zum Wandern....).
Seitlich gibt es ein geräumiges RV-Fach in das auch Flaschen bis 25 cm Höhe untergebracht werden können. Auf der anderen Seite steht eine offene Netztasche für den raschen Zugriff auf Flasche etc. zur Verfügung. Die Regenhülle ist in einem separaten RV-Bodenfach untergebracht und mit einem Knebelband gegen das Wegfliegen im Wind gesichert.
Alles in allem zeigen der **ACT Trail 28 SL** und auch sein Herrenpendant der **ACT Trail 24** keinerlei Schwachpunkte. Das Damenmodell bietet zudem auf dem mittlerweile doch recht weitläufigen Markt an Damenrucksäcken für Tagestouren die beste frauenspezifische Paßform. Daher zeichnen wir den **Deuter ACT Trail 24** und vor allem auch den **Deuter ACT Trail 28 SL** mit dem Wandermagazin Testsiegel aus.

Generelle Tipps zum Thema Wanderrucksack

Hier haben wir unseren Ausführungen aus dem Jahr 2012 eigentlich nichts 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, 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 ganz so gut wie bei gepolsterten Rücken. Große Rucksäcke oder Alpinrucksäcke, bei denen die Last unbedingt sehr gut kontrolliert sein muss, sind daher nur mit diversen 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.