

Praxistest 2021, Teil 8:

Mehrtages-Wanderrucksäcke (35 bis 45l Volumen)

Unbeirrt setzen wir auch 2021 unsere erfolgreichen Langzeit-Praxistests fort. Wie schon im Vorjahr gibt es insgesamt 8 Testberichte, wovon 4 online und (in komprimierter Fassung) auch im jeweiligen Heft, die anderen 4 ausschließlich online erscheinen. In Ergänzung der ausführlichen Praxistests mit jeweils bis zu 9 Produkten gibt es zusätzlich noch Schnelltests zu jeweils einem einzelnen Produkt, die wahlweise online oder online und im Heft erscheinen.

Ohne Rucksack wird eine Wanderung schwierig, v.a. wenn die etwas länger ausfällt. Da in einen Rucksack auch mal das Gepäck für mehrere Tage oder Personen reinpassen muss, haben wir dieses Jahr Rucksäcke zwischen 35l und 45l ausprobiert. Das genügt für Familientouren oder mehrtägige Vorhaben mit Übernachtungen in Hütten oder Gasthöfen. Wir haben die 7 Kandidaten in 2 Gruppen eingeteilt: drei Modelle haben einen NetZRücken, vier Modelle einen Kontakt(polster)rücken. Teils wurden korrespondierende Damen- und Herrenmodelle getestet, die aber gemeinsam bewertet werden. Diese Kandidaten waren dabei:

NetZRücken: **deuter** Futura Pro 34 SL & Futura Pro 36
Salewa Alp Mate 36
Tatonka Kings Peak 45

Kontakt(rücken): **Bach** Shield Plus 35 L
Gregory Amber 44 & Stout 45
Lowe Alpine Cholatse ND40:45
Osprey Tempest 40 & Talon 44

Testgebiet:	Deutsche Mittelgebirge: Mittelrheintal, Eifel, Mosel, Hunsrück, Nahe, Spessart
Strecken:	5 bis 21 km
Höhenmeter:	▲ ▼ jeweils bis zu 620 m
Temperaturen:	12°C bis 25°C
Wetter:	 ,  , 
Zeitraum:	Mai 2021 bis September 2021 (jeweils mind. 2 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 Kontaktadresse der Hersteller), bevor wir unsere Eindrücke und Erfahrungen auflisten und die Kandidaten bewerten.

Übrigens:

Für unseren Praxistest haben wir aus einem großen Produktangebot die oben genannten Kandidaten ausgewählt, die wir im mehrmonatigen Praxistest genau unter die Lupe nehmen. Durch die sorgfältige Vorauswahl schaffen es in der Regel nur Spitzenprodukte, zu den auserkorenen Testkandidaten zu gehören. Das Produkt (in Ausnahmen mehrere Produkte oder keines), das sich in der Praxis am besten bewährt, nachhaltig ist und rundum für den Einsatz beim Wandern überzeugt, erhält schließlich das begehrte Wandermagazin-Testsiegel.

deuter Futura Pro 34SL



deuter Futura Pro 36



Netzrücken

Salewa Alp Mate 36



Tatonka Kings Peak 45



deuter

Mittelschwerer Tages- bis Mehrtageswanderrucksack mit sehr gut belüftetem Netzrücken. Hauptfachzugang von oben oder über separat abtrennbare Bodenfach. Deckelklappe mit RV-Fächern innen & außen; 4 Seitentaschen (2x Netz, 2x RV). RV-Taschen an Hüftflossen. Max. Länge Hüftgurt & Hüftflossen: 140 cm. Tragekomfort und Polsterung der Gurte: sehr gut. Fair Wear Leader.

Salewa

Leichter Tages- oder Mehrtageswanderrucksack. Unisex-Passform. Sehr gut belüfteter Netzrücken. Nicht unterteiltes Hauptfach von oben und über umlaufenden 2-Wege-RV zugänglich. 2 seittl. Netztaschen. Deckelklappe mit Außenfach. Keine Taschen an Hüftgurt. Max. Länge Hüftgurt inkl. Hüftflossen: 133 cm. Gut gepolsterte Gurte, sehr guter Tragekomfort. Fair Wear Mitglied.

Tatonka

Sehr leichter Mehrtageswanderrucksack mit RECCO Reflektor für erhöhte passive Sicherheit. Nicht unterteiltes Hauptfach nur von oben zugänglich. 2 große seittl. Netztaschen. X-Vent Zero Tragesystem mit minimalistischem, im Abstand einstellbarem Netzrücken. Deckelklappe mit Außenfach. Max. Länge Hüftgurt mit Hüftflossen: 130 cm. Gut gepolsterte Gurte, hoher Tragekomfort.

Kontaktrücken

Bach Shield Plus 35L



Gregory Stout 45



Lowe Alpine Cholatse ND40:45



Gregory Amber 44



Osprey Talon 44



Osprey Tempest 40



Bach

Robuster, mittelschwerer Unisex Tages- oder Mehrtageswanderrucksack mit luftigem Kontaktrücken. Hauptfachzugang von oben und über 100 cm langen 2-Wege-RV. Hauptfach über „3D Smart Divider“ unterteilbar. Seittl. 1 Netz & 1 RV-Tasche. Zentrales Außenfach. Deckelklappe mit Innen & Außenfach. Max. Länge Hüftgurt & Hüftflossen: 150 cm. Sehr gute Polsterung der Gurte. Sehr guter Tragekomfort auch für Frauen.

Gregory

Sehr leichter Mehrtageswanderrucksack mit sehr gut belüftetem, längenverstellbarem Kontaktrücken. Hauptfachzugang von oben oder über RV am Boden. Hauptfach nicht unterteilt. Deckelklappe mit Außen- & Innenfach. 2 seittl. Netztaschen. Großes zentrales Netzaußenfach. RV-Taschen an Hüftflossen. Max. Länge Hüftgurt & Hüftflossen: 135-145 cm. Gurte sehr gut gepolstert. Insgesamt sehr guter Tragekomfort.

Lowe Alpine

Mittelschwerer Mehrtageswanderrucksack, auch als Herrenmodell (Cholatse 42:47) erhältlich. Längenverstellbarer, sehr gut belüfteter Kontaktrücken. Deckelklappe mit Innen- & Außenfach. Hauptfach mit Zugang von oben und über 70cm langen umlaufenden RV. Hauptfach mit RV-Trennboden unterteilbar. 2 seittl. Netztaschen, RV-Taschen an Hüftflossen. Max. Länge Hüftgurt & Hüftflossen: 140 cm. Tragekomfort: sehr gut. Fair Wear Mitglied.

Osprey

Leichte Mehrtageswanderrucksack mit sehr gut belüftetem, in der Länge verstellbarem Kontaktrücken. Deckelklappe mit RV-Außen- und Innenfach. Zentrales Netzaußenfach. RV-Taschen an Hüftflossen. Zugang zu nicht unterteiltem Hauptfach von oben oder über Boden-RV. Max. Länge Hüftgurt & Hüftflossen: 120-130 cm. Gut gepolsterte Gurte. Sehr guter Tragekomfort. PFC-frei. Teilweise bluesign.

	Gruppe 1: Rucksäcke mit NetZRücken		
	deuter ♀ Futura Pro 34 SL ♂ Futura Pro 36	Salewa Unisex: Alp Mate 36	Tatonka Unisex: Kings Peak 45
Grundlagen			
Gewicht (Eigenmessung)	♀ 1588 g, ♂ 1622 g	1145 g	1187 g
Volumen in Litern	♀ 34 l, ♂ 36 l	36 l	45 l
variable Rückenlänge	nein	nein	nein
Max. Umfang in cm (Hüftflossen & Hüftgurt)	♀ 140 cm ♂ 140 cm	133 cm	130 cm
Einstellriemen			
Variabler Brustgurt	ja	ja	ja
Kontrollriemen	Schultern	Schultern	nein
Kompressionsriemen	ja	ja	nein
GuTeigenschaften			
Hüftflossen (BxL) cm	♀ 23 x 11 cm / ♂ 24 x 11 cm	24 x 10 cm	26 x 12 cm
Polsterung Hüftgurt	sehr gut	gut	gut
Zugrichtung Hüftgurt	nach vorne	nach vorne	nach vorne
Polster Schultergurte	sehr gut	gut	gut
Taschen & Fächer			
Deckelklappe: Außen- und Innenfach?	klassische Klappe mit geräumigen RV-Außenfach und RV-Innenfach	klassische Klappe mit geräumigen RV Außenfach	klassische Klappe mit geräumigen RV Außenfach
Hauptfach unterteilt	ja, Trennboden mit RV	nein	nein
Trinksystemkompatibel?	ja	ja	ja
Seitl. Außentaschen Tiefe der Taschen	2x Netztasche: ♀ 20 cm, ♂ 22 cm 2x RV Seitentasche	2x Netztasche: 24 cm	2x Netztasche: 24 cm
sonstige Fächer / Taschen	RV-Taschen an beiden Hüftflossen, zentrales oben offenes Außenfach, Innenfach für Trinksystem	zentrales oben offenes Außenfach, Innenfach für Trinksystem	Innenfach für Trinksystem
Zugang ins Hauptfach	Hauptzugang von oben, weiterer Zugang über das Bodenfach möglich	Hauptzugang von oben oder über den umlaufenden 2-Wege-RV: 100 cm	Zugang nur von oben
Praxistauglichkeit			
GuTe halten?	ja	ja	ja
NetZRücken einstellbar?	nein	nein	Netzabstand regulierbar
Stabilität	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Tragekomfort	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Zusatzausstattung			
Regenhülle	ja, in eigenem Bodenfach	ja, in eigenem Bodenfach	nein
Stockhalterung	ja	ja	ja
Sonstiges	PFC-frei, SOS Etikett Fair Wear Leader Status	zus. Geräteschlaufen	RECCO Reflektor, zus. Geräteschlaufen
Preis & Info			
Preis	180,00 €	110,00 €	160,00 €
Homepage	deuter.com	salewa.com	tatonka.com
Testurteil	sehr gut	gut	gut

	Gruppe 2: Rucksäcke mit Kontaktrücken			
	Bach Unisex: Shield Plus 35L	Gregory ♀ Amber 44 ♂ Stout 45	Lowe Alpine ♀ Cholatse ND40:45 ♂ Cholatse ND42:47	Osprey ♀ Tempest 40 ♂ Talon 44
Grundlagen				
Gewicht (Eigenmessung)	1715 g	♀ 1363 g, ♂ 1339 g	♀ 1675 g	♀ 1252 g, ♂ 1429 g
Volumen in Litern	35 l	♀ 44 l, ♂ 45 l	♀ 40 l	♀ 40 l, ♂ 44 l
variable Rückenlänge	ja, um ca. 10 cm	ja, um ca. 10 cm	ja, um ca. 5 cm	ja, um ca. 10 cm
Max. Umfang in cm (Hüftflossen & Hüftgurt)	150 cm	♀ 135 cm ♂ 145 cm	♀ 140 cm	♀ 120 cm ♂ 130 cm
Einstellriemen				
Variabler Brustgurt	ja	ja, mit Pfeife	ja, mit Pfeife	ja, mit Pfeife
Kontrollriemen	Schultern	Schultern	Schultern	Schultern
Kompressionsriemen	ja	ja	ja	ja
Guarteigenschaften				
Hüftflossen (BxL) cm	23 x 10 cm	♀ 24x11 cm/ ♂ 24x11 cm	♀ 23 x 10 cm	♀ 21x11 cm/ ♂ 25x11 cm
Polsterung Hüftgurt	sehr gut	gut	gut	sehr gut
Zugrichtung Hüftgurt	nach vorne	nach vorne	nach vorne	nach vorne
Polster Schultergurte	sehr gut	minimal	gut	gut
Taschen & Fächer				
Deckelklappe: Außen- und Innenfach?	klassische Klappe mit geräumigen RV-Fächern innen & außen	klassische Klappe mit geräumigen RV-Fächern innen & außen	klassische Klappe mit geräumigen RV-Fächern innen & außen	klassische Klappe mit geräumigen RV-Fächern innen & außen
Hauptfach unterteilt	ja	nein	nein	nein
Trinksystemkompatibel?	ja	ja	ja	ja
Seitl. Außentaschen Tiefe der Taschen	2x Netztasche: 24 cm, 1x RV Seitentasche	2x Netztasche: ♀20 cm, ♂ 21 cm	2x Netztasche: ♀ 26 cm, ♂ 26 cm	2x Netztasche 23 cm (1x auch waagrecht Eingriff)
sonstige Fächer / Taschen	schmales, zentrales Außenfach, seitl. Netztaschen	zentrales Außenfach, seitl. Netztaschen, RV-Taschen an Hüftflossen	zentrales Außenfach, seitl. Netztaschen, RV-Taschen an Hüftflossen	zentrales Außenfach, seitl. Netztaschen, RV-Taschen an Hüftflossen
Zugang Hauptfach	Hauptzugang von oben oder über umlaufenden 2-Wege-RV: 105 cm	Hauptzugang von oben oder über Boden-RV	Hauptzugang von oben oder über umlaufenden 2-Wege-RV: 70 cm	Hauptzugang von oben oder über Boden-RV
Praxistauglichkeit				
Guerte halten?	ja	ja	ja	ja
Rückenart & Rückenbelüftung	Kontaktrücken, sehr gut	Kontaktrücken, gut	Kontaktrücken, gut	Aeroflex 3D NetZRücken, sehr gut
Stabilität	sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut
Tragekomfort	perfekt	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Zusatzausstattung				
Regenhülle	ja, kein eigenes Fach	ja, in Deckelklappe verstaut	ja, in extra Bodenfach	nein
Stockhalterung	ja	ja	ja	ja
Sonstiges	Deckel verschiebbar und abnehmbar	zus. Geräteschlaufen	SOS Etikett Fair Wear Mitglied	PFC-freie DWR. Teilweise bluesign
Preis & Info				
Preis	189,95 €	170,00 €	170,00 €	170,00 €
Homepage	bachpacks.com	eu.gregorypacks.com	rab.equipment/eu-de/	ospreypacks.com
Testurteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

Rucksäcke sind beim Wandern nicht wegzudenken. Je nach Anforderung benötigt man kleine Tagesrucksäcke oder voluminöse Mehrtagesrucksäcke, die man natürlich auch für Tagestouren einsetzen kann. Wir widmen uns dieses Jahr den etwas größeren Modellen, zwischen 35 und 45 Litern, die zu den meisten Gelegenheiten passend sind. Am Ende des Berichts gibt es vor dem Glossar noch eine aktualisierte Version der „Kleinen Rucksackkunde“, die wir bereits in den Vorjahren ausführlich in den jeweiligen Testberichten dabei hatten.

Gruppe1: Rucksäcke mit NetZRücken

Der erste Kandidat in der NetZRückengruppe ist der extrem leichte Unisex-Mehrtageswanderrucksack **Kings Peak 45** von **Tatonka**. Dieses Unisexmodell bietet dank des X-Vent Zero Rückensystems nicht nur hervorragende Rückenbelüftung, sondern dank der verstellbaren Netzspannung auch noch eine individuell einstellbare Lastenkontrolle. Der Rucksack hat ein sehr geräumiges, leider nicht weiter unterteilbares Hauptfach, welches ausschließlich von oben zugänglich ist. Die fixierte Deckelklappe bietet ein sehr großes RV-Außenfach mit Schlüsselclip. Zwei seitliche, oben offene Außentaschen runden die Taschenausstattung des Rucksacks ab.

Die Schultergurte sind sehr gut gepolstert. Die Hüftflossen sorgen für eine effektive Lastenübertragung und haben eine weiche, wenig aufragende Meshpolsterung und eine Aussparung zur verbesserten Belüftung und Gewichtsreduktion. Der Hüftgurt wird anatomisch sinnvoll nach vorne gezogen.

Unser Fazit: Der **Tatonka Kings Peak 45** zeichnet sich durch seine Leichtgewichtigkeit aus und bietet sehr viel Stauraum. Bepackt man den Rucksack komplett ist eine sehr gute Packdisziplin erforderlich, da es keine Unterteilung des Hauptfachs und nur den Zugang von oben gibt. Was die Ausstattung betrifft, so hat uns eine Regenhülle gefehlt. Sehr positiv ist dagegen der RECCO Reflektor an der Deckelklappe, der zur erhöhten passiven Sicherheit beiträgt (Infos zum RECCO System unter: www.recco.com). Insgesamt kann sich der Rucksack 63% der maximal möglichen Punkte sichern, was das Testurteil «gut» ergibt.



Der zweite Kandidat ist der ebenfalls sehr leichte **Salewa Alp Mate 36**, der vom Volumen (36 Liter) sowohl als Tages- als auch als Mehrtagesrucksack genutzt werden kann. Der Unisex-Rucksack verfügt über ein großes, nicht eingeteiltes Hauptfach, welches von oben aber auch über einen 100 cm langen umlaufenden 2-Wege-RV erreicht werden kann. Durch diese Aufklappmöglichkeit ist das Packen, v.a. aber auch das Entnehmen von Gegenständen sehr einfach und ohne Wühlen möglich.

Der Rucksack hat eine fixierte, geräumige Deckelklappe mit einem RV-Außenfach mit Schlüsselclip. Zwei seitliche, oben offene, dehnbare Netztaschen bieten z.B. Trinkflaschen Platz. Die mit Aussparungen versehenen Schultergurte und der Hüftgurt sind mit Meshpolstern ausgestattet, ebenso das Rückennetz, das viel Luft an den Rücken kommen lässt. Die Vorspannung des NetZRückens ist ausgeprägt, die Wölbung der Rückenplatte ist deutlich,

behindert aber nicht das Beladen des Hauptfaches. Eine Regenhülle ist in einem eigenen RV-Fach am Boden des Rucksacks verstaut.

Unser Fazit: Der **Alp Mate 36** von Fair Wear Mitglied **Salewa** trägt sich angenehm und leicht und eignet sich prima zum Wandern. Sehr positiv aufgefallen ist uns der zweite Hauptfachzugang über den langen RV. Wünschenswert wäre eine Möglichkeit zur Unterteilung des Hauptfachs und eventuell eine Tasche an der Hüftflosse. Dennoch kann sich der Rucksack auch so 69% der möglichen Punkte sichern und erhält dafür das Testurteil «gut».

Der letzte Kandidat der ersten Gruppe ist der **deuter Futura Pro 34 SL** für Damen bzw. der korrespondierende **deuter Futura Pro 36** für Herren. Diese mittelschweren Tages- bis Mehrtageswanderrucksäcke eignen sich bestens für ausgedehnte Touren und begeistern mit einem sehr gut belüfteten Rücken. Das wird möglich durch das straff gespannte Rückennetz und die moderate Wölbung des Rucksackrückens über Federstahlstreben. Die mit grobporigem Mesh sehr angenehm gepolsterten Schultergurte und Hüftflossen sorgen für eine sehr gute Lastenübertragung und hohen Tragekomfort. Beim Damenmodell sind die Schultergurte der weiblichen Anatomie folgend schmaler ausgeführt und auch die Hüftflossen sind dem gekippten weiblichen Becken angepasst. Der Rucksack hat eine Deckelklappe mit einem geräumigen RV-Außenfach mit Schlüsselclip und einem RV-Innenfach. Das eigentliche Hauptfach hat einen RV-Trennboden zum Bodenfach. So können beide Fächer getrennt oder kombiniert genutzt werden. An den Aussenseiten steht zentral ein dehnbare, oben offenes Netzfach zur Verfügung. An den Seiten bieten zwei oben offene, dehnbare Netztaschen Platz für Flaschen etc. Zusätzlich sind auch noch zwei seitliche RV-Balg Taschen vorhanden, um wichtige Dinge, die schnell griffbereit sein sollen, zu verstauen. Abgerundet wird die Taschenausstattung noch mit zwei RV-Taschen an den breiten Hüftflossen. Die Regenülle des Rucksacks ist in einem eigene RV-Bodenfach untergebracht.



deuter Futura Pro 34SL

deuter Futura Pro 36

Unser Fazit: Die PFC freien Modelle **Futura Pro 34SL** und **Futura Pro 36** von Fair Wear Leader **deuter** sind tolle Begleiter auf jeder Wanderung. Mit hervorragender Ausstattung und sehr guten Trageeigenschaften bieten sie alles, was man beim Wandern von einem Rucksack erwartet. Kein Wunder also, dass die PFC-frei imprägnierten Modelle stolze 89% der maximal möglichen Punkte einstreichen und damit nicht nur ein „sehr gut“, sondern auch den Testsieg in der ersten Gruppe erlangen.

Gruppe 2: Rucksäcke mit Kontaktrücken

In der zweiten Gruppe lieferten sich die vier Kandidaten ein sehr enges Rennen. Schlussendlich gaben v.a. Ausstattungsdetails den Ausschlag über das Testergebnis.

Wir beginnen mit den beiden korrespondierenden Modellen **Tempest 40** (für Damen) und **Talon 44** (für Herren) von **Osprey**. Diese beiden extrem leichten Mehrtagesrucksäcke sind mit dem luftigen Airscape Kontaktrücken ausgestattet, der einerseits eine sehr gute Rückenbelüftung bietet, andererseits aber auch eine gute Lastenkontrolle ermöglicht. Beide Modelle sind mit einer höhenverstellbaren großen Deckelklappe mit RV-Außenfach und RV-Netzinnefach mit Schlüsselclip ausgerüstet. Hinzu kommen zwei seitliche, dehnbare und oben offene Netzaußenfächer und ein zentrales, oben offenes Stretchaußenfach. Das Hauptfach der Rucksäcke ist nicht unterteilt und kann entweder von oben oder durch einen 2-Wege-RV am unteren Ende erreicht werden. An den gut dimensionierten Hüftflossen sind zwei RV-Taschen angebracht. Eine Regenülle haben die Modelle nicht.



Osprey Tempest 40

Osprey Talon 44

Die Schultergurte und Hüftflossen sind mit grobporigem Schaum mit feinem Meshbezug gepolstert, der für gute Belüftung und gute Lastenübertragung sorgt. Das Damenmodell nimmt auf die weibliche Anatomie Rücksicht, daher sind die Schultergurte schmaler und kürzer und die Hüftflossen für das weibliche Becken optimiert.

Die Rückenlänge des Rucksackes ist variabel: über eine Klettplatte kann sie um etwa 10 cm variiert werden.

Unser Fazit: Die **Osprey** Modelle **Tempest 40** und **Talon 44** zeichnen sich durch sehr guten Tragekomfort und solide Ausstattung aus. Die fehlende Unterteilung des Hauptfachs und die fehlende Regenülle kosten allerdings einige Punkte. So erringen die Modelle 80% der maximal möglichen Punkte, was ihnen das Testurteil «sehr gut» einbringt.

Die nächsten Kandidaten sind die baugleichen **Gregory** Modelle **Amber 44** (für Damen) und **Stout 45** (für Herren). Diese nur etwa 1350g leichten Rucksäcke sind ideal für ausgedehnte Mehrtagestouren. Der mit grobporigem Schaum und Meshabdeckung versehene Kontaktrücken bietet eine sehr gute Rückenbelüftung und Lastenkontrolle und, wenn es notwendig ist, auch einen direkten Kontakt zwischen Rucksack und Rücken. Die Rückenlänge kann einfach über eine Klettplatte um ca. 10 cm variiert werden. Die sehr gut dimensionierten Hüftflossen gewährleisten eine sehr gute Lastenübertragung und auch eine gute Belüftung, da sie mit luftigem Schaum und Mesh gepolstert sind. Das gleiche gilt für die Schultergurte, die beim Damenmodell schmaler und kürzer ausfallen, um der weiblichen Anatomie gerecht zu werden.

Was die Ausstattung betrifft, so bieten die Modelle eine Deckelklappe mit großem RV-Außenfach und einem RV-Innenfach mit Schlüsselclip. Dieses dient jedoch zugleich zur Unterbringung der Regenhülle. An den Seiten gibt es zwei oben offene Netzaußenaschen, an den Hüftflossen zwei RV-Taschen. Ergänzt wird diese Ausstattung noch mit einem zentralen, oben offenen Stretchfach. Das Hauptfach ist nicht unterteilt und kann von oben oder über einen 2-Wege-RV am Boden erreicht werden.

Unser Fazit: Die Modelle **Gregory Amber 44** und **Gregory Stout 45** bieten fast alles, was man beim Wandern auf langen Strecken braucht: sehr guten Tragekomfort, eine solide Ausstattung und v.a. eine gute Lastenübertragung und Lastenkontrolle. Das sehr große, aber eben nicht unterteilte Hauptfach verlangt Packdisziplin. Auch die Unterbringung der Regenhülle im Deckelinnenfach ist suboptimal (v.a. im nassen Zustand). Am Ende erreichen die beiden Modelle 82% der maximal möglichen Punkte und bekommen dafür das Testurteil «sehr gut».



Gregory Stout 45



Gregory Amber 44



Bach Shield Plus 35L

Bach Shield Plus 35L

Kandidat Nummer 3 ist der Unisex-Rucksack **Shield Plus 35 L** von **Bach**. Der mittelschwere, sehr robuste Rucksack eignet sich sowohl für ausgedehnte Tages- als auch für Mehrtagestouren. Die zweireihige Rückenpolsterung mit Meshbezug sorgt für eine hervorragende Rückenbelüftung und zugleich für eine sehr gute Lastenkontrolle. Das Gewicht wird von den weich gepolsterten Schultergurten und v.a. den ebenfalls sehr gut gepolsterten Hüftflossen (mit Aussparung) bestens übertragen.

Der Rucksack bietet eine höhenverstellbare Deckelklappe mit großem RV-Außenfach mit Schlüsselclip und großem RV-Innenfach. An den Seiten gibt es eine oben offene, dehnbare Netzaußenasche und eine RV-Balgflasche. Außen mittig hat der Rucksack ein schmales, oben offenes Außenfach für Wanderkarte oder Regenhülle. Die ist im Lieferumfang dabei, ein eigenes, als solches gekennzeichnetes Fach zum Verstauen, gibt es aber nicht.

Das Hauptfach ist sowohl von oben, als auch über einen umlaufenden 70cm langen 2-Wege-RV zugänglich. Diese Möglichkeit zum «Aufklappen» des Hauptfachs ist besonders bei Mehrtagestouren sehr praktisch. Zudem wird das Hauptfach durch einen RV-Trennboden, den sogenannten «3d Smart Divider» in zwei separate Fächer unterteilt, was die Lastenverteilung deutlich vereinfacht und optimiert.

Unser Fazit: Der **Bach Shield Plus 35 L** ist ein sehr gut ausgestatteter Wanderrucksack für Tagestouren oder längere Unternehmungen. Er zeichnet sich durch hervorragende Trageeigenschaften aus (trägt sich als Unisexmodell auch für Frauen wirklich gut) und ist enorm strapazierfähig. Auch die Raumaufteilung ist sehr gelungen. Schade ist nur, dass die Rückenlänge nicht einstellbar ist, allerdings kann das Modell in verschiedenen fixen Längen erworben werden. Eine kleine Ergänzung der Ausstattung wäre durch eine Hüftflossentasche möglich. Aber auch so kann sich der Rucksack stolze 86% der maximal möglichen Punkte und damit souverän auch das Testurteil „sehr gut“ sichern.

Der letzte Kandidat ist das Damenmodell **Cholatse ND40:45** von Fair Wear Mitglied **Lowe Alpine**. Das korrespondierende (nicht ausprobierte aber baugleiche Herrenmodell ist der **Cholatse 42:47**). Der Rucksack ist mit dem Air Contour+ Rückensystem ausgestattet, das aus einer vorgeformten Schaumplatte mit Meshbezug besteht und das eine sehr gute Rückenbelüftung gewährleistet. Zudem ist es über eine sehr einfach handhabbare Klettplatte in der Rückenlänge um ca. 5 cm verstellbar.

Auch die Schultergurte und die vorgeformten Hüftflossen sind mit luftigem, grobporigem Polster und Mesh versehen, was für eine gute Belüftung und prima Tragekomfort sorgt. Im Lendenwirbelbereich gibt es ein relativ dickes Meshpolster, daher sollten Personen mit Lendenwirbelproblemen den Rucksack unbedingt ausgiebig mit Gewicht ausprobieren, bevor es damit auf große Tour geht.

Denn ausgedehnte Mehrtagestouren sind mit dem Modell problemlos machbar. Die fixierte Deckelklappe bietet ein großes RV-Außenfach und ein RV-Innenfach mit Schlüsselclip. An den Seiten befinden sich oben offene Meshtaschen und mittig gibt es ein zentrales, von oben zugängliches Außen(nässe)fach. Das Hauptfach ist durch einen RV-Trennboden raffiniert in zwei Fächer aufgeteilt, die entweder von oben oder über einen umlaufenden 70 cm langen



Lowe Alpine Cholatse ND40:45

Lowe Alpine Cholatse ND40:45

2-Wege-RV zugänglich sind. Bei Bedarf kann der Trennboden geöffnet werden, so dass ein durchgehendes, großes Hauptfach entsteht, das über den umlaufenden RV auch noch aufgeklappt werden kann. Ergänzt wird die Ausstattung durch zwei RV-Taschen auf den Hüftflossen und ein kleines RV-Fach am Boden, in dem die Regenhülle platziert ist.

Unser Fazit: Der **Lowe Alpine Cholatse ND40:45** ist ein nahezu perfekter Mehrtageswanderrucksack. Er punktet mit sehr durchdachter und umfangreicher Ausstattung und bietet sehr hohen Komfort. So erreicht er am Ende ebenfalls 86% der maximal möglichen Punkte, was natürlich dem Testurteil „sehr gut“ entspricht. Aufgrund der Verstellbarkeit der Rückenlänge hat er aber minimal die Nase vorn und schnappt sich denkbar knapp auch noch den Testsieg in der «Kontaktrücken-Gruppe».

Kleine Rucksackkunde

Das Wichtigste beim Rucksackkauf ist: das gute Stück muss wirklich passen! Das bedeutet, dass nicht nur die Rückenlänge stimmen muss, sondern auch die sonstigen Einstellungen individuell anpassbar sein müssen. Ist das gegeben, kann man das Augenmerk auf weitere wichtige Eigenschaften lenken. So sollte unbedingt eine gute Belüftung am Rücken gegeben sein, wobei diese keinesfalls zu Lasten der Gewichtskontrolle gehen darf. Auch eine gute Belüftung und Polsterung von Schulter- und Hüftgurt sind essentiell, wenn es um den Tragekomfort geht. Erst wenn diese Rahmenbedingungen stimmen, sind die Raumaufteilung im Hauptfach und die weitere Ausstattung mit Taschen und Extras zu beachten.

a) Welcher Rucksack für welchen Einsatz?

Viele Menschen sind zudem unsicher, wenn es um das Volumen und die Art des Rucksacks geht.

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.

Hat man die Volumenfrage geklärt, sollte man über die Ausführung nachdenken, denn mittlerweile gibt es immer mehr Modelle sowohl als Herren- als auch als Damenversion. 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.

b) Rückensystem

Weiß man, was für einen Rucksack man sucht, sollte man sich als nächstes mit dem Rückensystem beschäftigen.

Grundsätzlich hat man die Wahl zwischen Netzrücken und Kontakt- oder Polsterrücken. Beim Netzrücken ist der Abstand zwischen Rücken und Rucksack größer als beim Kontaktrücken. Welches Rückensystem man bevorzugt, ist bei Rucksäcken mit kleinem Volumen Geschmackssache. Je größer aber das Volumen und damit das potentielle Gewicht des beladenen Rucksacks wird, umso wichtiger werden die Hebelgesetze. Denn dann spürt man schon auf den ersten Metern einer Tour jeden Zentimeter zusätzlichen Abstandes zwischen Rücken und Rucksack, was

besonders bei Menschen mit (Lenden-)Wirbelsäulenproblemen schnell ein echtes Problem werden kann. Der Abstand zwischen Rücken und Rucksack ist bei Modellen mit nicht variablem NetZRücken naturgemäß größer, als bei Rucksäcken mit Kontaktrücken. Daher ist die Lastenkontrolle bei Netzbelüftungen nicht so gut wie bei gepolsterten Kontaktrücken. Große Rucksäcke oder Alpinrucksäcke, bei denen die Last unbedingt sehr gut kontrolliert werden muss, sind daher nur mit Polsterbelüftungen ausgestattet. Ab welcher Rucksackgröße bzw. ab welchem Gesamtgewicht man auf ein möglichst rückennahes Tragen achten sollte, muss jeder selbst entscheiden.

c) Wie passt man den Rucksack richtig an?

Hat man nun glücklich den richtigen Rucksack ausgesucht, stellt sich die Aufgabe des „richtigen“ Anpassens. Am besten geht man wie folgt vor:

1. Beim Anprobieren 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 der Rucksack 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 das Gewicht zu etwa 80-90% auf der Hüfte (nicht auf den Schultern!) lastet, sitzt der Rucksack gut. Das kann man prüfen, indem man eine zweite Person bittet, einen Finger unter den Schultergurt zu schieben. Gelingt das problemlos, liegt wenig Gewicht auf den Schultern, der Rucksack „sitzt“.

d) Gewichtsverteilung im Rucksack

Selbst ein gut angepasster Rucksack trägt sich schlecht, wenn die Gewichtsverteilung im Rucksack nicht stimmt. Es gilt also ein paar wichtige Regeln zu beachten:

1. Je weiter entfernt vom Rücken etwas verstaut wird, umso leichter sollte es sein.
2. Die schwersten Dinge gehören etwa auf Schulterhöhe rückennah in den Rucksack.
3. Ganz oben (z.B. in ein hoch aufragendes Deckelfach) sollten nur leichte Gegenstände verstaut werden.

In der Praxis bedeutet das: das Hauptgewicht sollte rückennah und zentral (also etwa zwischen Schultern und Taille) verstaut werden. In die Deckelklappe und das Bodenfach kommen nur leichtere Gegenstände. Was schnell zur Hand sein muss, sollte gut erreichbar verstaut sein. Dazu eignen sich zentrale Außenfächer oder (für kleine Gegenstände) auch die oft vorhandenen Taschen am Hüftgurt. Meist 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.

Bleibt noch die Frage, was überhaupt mitgenommen werden muss. Als kleine Hilfestellung haben wir auf unserer Homepage bei den Praxistests ein Untermenü mit Zusatzinfos angelegt. Hier gibt es auch Packlisten, die als PDF herunter geladen werden können:

<http://www.schoeneres-wandern.de/html/zusatzinfos.html>

Glossar

Allgemeine, gängige Umwelt- und Produktions-Zertifikate im Outdoorbereich

Immer wichtiger wird auch bei Outdoor-Ausrüstung, die Frage nach der Produktionsmethode, wobei nicht nur die Herkunft der Rohstoffe und das Herstellungsland, sondern auch die arbeitsrechtlichen und umweltrechtlichen Auflagen und Grenzwerte eine Rolle spielen. Bei der Einschätzung dieser Abläufe helfen dem Endverbraucher einige international anerkannte Zertifikate, von denen folgende recht häufig genutzt werden:

bluesign®: internationaler Standard der den gesamten Prozess der Herstellung eines Produkts bewertet. Das bedeutet schon die Gewinnung des Rohmaterials muss nach strengen Richtlinien erfolgen. Anschließend müssen auch in der eigentlichen Produktion alle arbeitsschutzrechtlichen und umweltrechtlichen Auflagen erfüllt werden. Bluesign® zertifizierte Produkte sind also nicht nur schadstofffrei, sondern sind auch möglichst umwelt- und ressourcenschonend hergestellt. www.bluesign.com

Öko-Tex 100: unabhängiges Prüf- und Zertifizierungsverfahren für Schadstoffe in Textilien (wobei nicht nur Endprodukte, sondern auch das Rohmaterial zertifiziert werden kann). Bei der Schadstoffprüfung werden neben gesetzlich verbotenen (und / oder gesetzlich geregelten) Substanzen auch gesundheitsbedenkliche Substanzen überprüft. *Weitere Informationen unter:* www.oeko-tex.com

Der grüne Knopf: Der grüne Knopf ist das noch recht neue Textilsiegel der Bundesregierung. Zur Erlangung müssen 46 Kriterien aus dem Sozialbereich (Arbeitsicherheit, Arbeitsethik etc.) und aus dem Umweltbereich eingehalten werden, was von unabhängigen Prüfern festgestellt wird. www.gruener-knopf.de

GRS (global recycling standard)

Global Recycling Standard (GRS) Recycelte Materialien können auch nach dem Global Recycling Standard zertifiziert werden. Der GRS wurde 2008 von „Control Union Certifications“ als unabhängiges Zertifikat für recycelte Produkte eingeführt. Es berücksichtigt v.a. die sozialen und umweltrelevanten Aspekte bei der Herstellung recycelter Produkte. Weitere Infos: <https://certifications.controlunion.com/de/certification-programs/certification-programs/grs-global-recycle-standard>

B-Corp

Das B-Corp Zertifikat gehört zu den in Europa noch weniger verbreiteten Siegeln. Es berücksichtigt neben der Nachhaltigkeit der genutzten Materialien auch die Arbeitsbedingungen und bewertet auch die Transparenz des gesamten Produktionsprozesses. Weitere Infos unter: www.bcorporation.net

Ethical Trade (Initiative für ethischen Handel, IEH)

Ethical Trade ist eine der fairwear foundation sehr ähnliche Vereinigung in Norwegen. Sie arbeitet branchenübergreifend und unabhängig und sorgt dafür, dass alle Mitglieder unter ethisch korrekten Arbeitsbedingungen produzieren. Neben den arbeitsrechtlichen Rahmenbedingungen werden auch die Umweltstandards streng überprüft. <http://etiskhandel.no/en/>

Fair Wear Foundation: Die Fair Wear Foundation (FWF) ist eine weltweit operierende, unabhängige Organisation, die sich zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen (Sicherheitsstandards, Arbeitszeit, Lohn etc.) in der Textilbranche einsetzt. Meist sind die Forderungen der FWF deutlich weitgehender, als die nationalen gesetzlichen Vorschriften. Derzeit sind etwa 80 Hersteller Mitglied in der Fair Wear Foundation. Weitere Infos unter: www.fairwear.org

Fair Trade Certificate: Den meisten ist das Fair Trade Siegel von fair gehandelten Lebensmitteln bekannt. Doch auch einige (wenige) Outdoor-Textilhersteller haben fair trade Produkte im Portfolio.

Fair Trade ist eine non-profit Organisation, die sich das Ziel gesetzt hat, das (wirtschaftliche) Ungleichgewicht im Welthandel zu bekämpfen. Produkte mit dem Fair Trade Zertifikat werden unter Einhaltung sozialer, ökonomischer und ökologischer Standards hergestellt und gehandelt. Für Fair Trade Produkt zahlen die Hersteller den Arbeitern in der Fabrik einen Zuschlag, mit dem dann gemeinsam bestimmte soziale oder ökologische Projekte umgesetzt werden. Nähere Informationen zu fair trade bei Textilien gibt es unter: www.fairtradeusa.org

Fair Factories Clearinghouse: Fair Factories Clearinghouse (FFC) setzt sich für eine Optimierung der firmeninternen Organisation in Hinblick auf Umweltrichtlinien und Arbeitsethik ein. Weitere Infos unter: www.fairfactories.org

EMAS: Gütesiegel der Europäischen Union. Mit dem europäischen Umweltmanagementsystem (Eco-Management and Audit Scheme = EMAS) werden Hersteller zertifiziert, die Umweltschutz aktiv voran treiben, wobei v.a. der Energieverbrauch bei der Produktion, Abfallmanagement und Emissionen bewertet werden. Zugleich werden die Anforderungen der ISO Norm 14001 (internationaler Standard zu Umweltrichtlinien bei der Produktion von Textilien) erfüllt. www.emas.de

Weiterführender Link:

Das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung hat auf der Internetseite <https://www.siegelklarheit.de> für unterschiedliche Bereiche (z.B. Leder, Textilien etc.) gängige Siegel zusammengestellt. Durch Anklicken erhält man die wichtigsten Informationen zu den einzelnen Zertifikaten.