




## **Praxistest 2024, Teil 4: Tagesrucksäcke zum Wandern (26 bis 30 l)**

Auch 2024 setzen wir unsere erfolgreichen Langzeit-Praxistests fort. Dieses Jahr gibt es vier ausführliche Praxistestberichte, die alle sowohl online als auch (in komprimierter Fassung) in den vier Printausgaben des Wandermagazins erscheinen. In Ergänzung der ausführlichen Praxistests mit jeweils bis zu acht Produkten gibt es weiterhin mindestens acht Schnelltests zu jeweils einem einzelnen Produkt, die wahlweise online oder online und im Heft erscheinen.

Wer auf Wanderschaft geht, hat selbst für eine Tagestour einiges zu tragen. Daher gehört ein gut passender und ausgestatteter Wanderrucksack zur essentiellen Grundausstattung für alle, die öfter mal auf Schusters Rappen unterwegs sind. Wir haben diesmal 8 Tagesrucksäcke mit Volumina zwischen 26 und 30 Litern ausprobiert, die entweder als Unisex-Modelle oder, anatomisch angepasst, als Damen- und Herrenmodell erhältlich sind. Drei der Kandidaten haben einen luftigen NetZRücken, fünf Kandidaten sind mit einem Kontakt Rücken ausgestattet.

**NetZRücken:** **Berghaus** Freeflow 30+5  
**Gregory** Citro 30 & Juno 30  
**Osprey** Stratos 26

**Kontakt Rücken:** **Bach** Shield 26  
**Deuter** Trail 30 & Trail 28 SL  
**Mammut** Lithium 30  
**Salewa** Mountain Trainer 2 28L  
**Tatonka** Norix 28 W

<b>Testgebiet:</b>	Deutsche Mittelgebirge: Eifel, Spessart, Mittelrheintal, Taunus, Mosel, Hunsrück, Heidschnuckenweg
<b>Strecken:</b>	4 bis 23 km
<b>Höhenmeter:</b>	▲ ▼ jeweils bis zu 560 m
<b>Temperaturen:</b>	19°C bis 36°C
<b>Wetter:</b>	 ,  , 
<b>Zeitraum:</b>	Mai 2024 bis Oktober 2024

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 (z.B. aktueller 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 genommen haben. 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.



	Gruppe 1: Rucksäcke mit Netzurücken			Gruppe 2: mit Kontaktrücken
	Berghaus Freeflow 30+5	Gregory ♀ Juno 30, ♂ Citro 30	Osprey ♀ SIRRUS 26, ♂ STRATOS 26	Bach Shield 26
<b>Grundlagen</b>				
Gewicht (Eigenmessung)	1400 g	♀ 1030 g, ♂ 1060 g	♀ nicht getestet, ♂ 1370 g	1047 g
Volumen in Litern	30 + 5 l	30 l	♀ und ♂ 26 l	26 l
variable Rückenlänge	ja, um ca. 8 cm	nein	ja, um ca. 8 cm	nein
Max. Umfang in cm (Hüftflossen & Hüftgurt)	136 cm	♀ 125 cm ♂ 132 cm	♂ 128 cm	136 cm
<b>Einstellriemen</b>				
Variabler Brustgurt	ja, mit Pfeife	ja, mit Pfeife	ja, mit Pfeife	ja
Kontrollriemen	ja, an Schultern	ja, an Schultern	ja, an Schultern	ja, an Schultern
Kompressionsriemen	ja	ja	ja	ja
<b>Guirteigenschaften</b>				
Hüftflossen (BxL) cm	24 x 11 cm	♀ & ♂ 22 x 11 cm	♂ 24 x 12 cm	23 x 11 cm
Polsterung Hüftgurt	gut	gut	gut	gut
Zugrichtung Hüftgurt	nach vorne	nach vorne	nach vorne	nach vorne
Polster Schultergurte	gut	gut	sehr gut	gut
<b>Taschen &amp; Fächer, Zusatzausstattung</b>				
Deckelklappe: Außen- und Innenfach?	keine Deckelklappe, RV-Außenfach oben	keine Deckelklappe, RV-Außenfach oben	Deckelklappe, mit RV-Außen- & Innenfach	keine Deckelklappe, RV-Außenfach oben
Hauptfach unterteilt	nein	nein	nein	nein
Trinksystemkompatibel?	ja	ja	ja	ja
Seitl. Außentaschen Tiefe der Taschen	2x offene Seitentasche: 23 cm	2x offene Netztasche: 22 cm	2x offene Netztasche: 26 cm	2x offene Netztasche: 20 cm
sonstige Fächer / Taschen	zentrales Außenfach, RV-Innenfach, Trinkblasenfach, 2x RV an Hüftflossen, 1x RV- & 1x Netztasche an Schultergurten	zentrales, Außenfach, RV-Innentasche, Trinkblasenfach innen, RV-Taschen an beiden Hüftflossen	zentrales RV-Außenfach, RV-Taschen an beiden Hüftflossen, Trinkblasenfach innen	zentrales RV-Außenfach, abnehmbare RV-Tasche an einer Hüftflossen, gepolstertes Laptopinnenfach (auch für Trinksystem)
Zugang Hauptfach	Zugang über 87cm langen 3-Wege RV	Zugang über 58 cm langen 2-Wege RV	Zugang von oben über Deckelklappe	Zugang über 88 cm langen 2-Wege-RV
Stockhalterungen	ja	ja	ja	ja
Regenhülle	ja, in Bodenfach	ja, kein eigenes Fach	ja, in Bodenfach	ja, kein eigenes Fach
Sonstiges	Volumen über RV um ca. 5 l erweiterbar	50% recyceltes Material, PFC-frei	100% recyceltes Material, PFC-frei, Stockhaltesystem	Guirte recycelt, PFC-frei
<b>Praxistauglichkeit</b>				
Guirte halten?	ja	ja	ja	ja
Rückenart & Rückenbelüftung	bespannter Rahmen, sehr gut belüftet	klass. Netzurücken, sehr gut belüftet	klass. Netzurücken, sehr gut belüftet	konturierter Kontaktrücken, sehr gut belüftet
Stabilität	sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut
Tragekomfort	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
<b>Preis &amp; Info</b>				
Siegel (Umwelt, Ethik)	ETI	teilweise bluesign	bluesign	nein
Herstellungsland	Vietnam	Philippinen	Vietnam	Vietnam
Preis	<b>200,00 €</b>	<b>155,00 €</b>	<b>175,00 €</b>	<b>189,90 €</b>
Homepage	de.berghaus.com	eu.gregorypacks.com	ospreyeurope.com	bach-equipment.com
<b>Testurteil</b>	<b>gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>

	Fortsetzung Gruppe 2: Rucksäcke mit Kontaktrücken			
	Deuter ♀ Trail 28 SL, ♂ Trail 30	Mammut ♂ Lithium 30	Salewa Mountain Trainer 2 28L	Tatonka ♀ Norix 28 W
<b>Grundlagen</b>				
Gewicht (Eigenmessung)	♀ 1090 g, ♂ 1120 g	♂ 930 g	1040 g	♀ 1110 g
Volumen in Litern	♀ 28 l, ♂ 30 l	♀ & ♂ 30 l	28 l	♀ 28 l
variable Rückenlänge	nein	nein	nein	nein
Max. Umfang in cm (Hüftflossen & Hüftgurt)	♀ 133 cm ♂ 135 cm	♂ 138 cm	132 cm	♀ 125 cm
<b>Einstellriemen</b>				
Variabler Brustgurt	ja, mit Pfeife	ja, mit Pfeife	ja	ja
Kontrollriemen	ja, an Schultern	ja, an Schultern	ja, an Schultern	ja, an Schultern
Kompressionsriemen	ja	ja	ja	ja
<b>Gurteigenschaften</b>				
Hüftflossen (BxL) cm	♀ 27x11 cm, ♂ 27x12 cm	27 x 9.5 cm	25 x 11 cm	♀ 24 x 11 cm
Polsterung Hüftgurt	gut	gut	gut	gut
Zugrichtung Hüftgurt	nach vorne	nach vorne	nach vorne	nach vorne
Polster Schultergurte	sehr gut	gut	noch gut	sehr gut
<b>Taschen &amp; Fächer, Zusatzausstattung</b>				
Deckelklappe: Außen- und Innenfach?	Deckelklappe, mit RV-Außen- & Innenfach	Deckelklappe, mit RV-Außen- & Innenfach	Deckelklappe, mit RV-Außenfach	Deckelklappe, mit RV-Außenfach
Hauptfach unterteilt	nein	nein	nein	nein
Trinksystemkompatibel?	ja	ja	ja	ja
Seitl. Außentaschen Tiefe der Taschen	1 offene Seitentasche: 26 cm, 1x RV-Seitentasche	2x offene Netztasche: 18 cm	2x offene Netztasche: 19 cm	2x offene Netztasche: 21 cm
sonstige Fächer / Taschen	Trinkblasenfach innen, 1x RV an Hüftflosse	zentrales Außenfach, seitl. RV-Außenfach, Trinkblasenfach innen, Hüftflossentaschen: 1x RV, 1x Handy, 1x Netz	zentrales RV-Außenfach, RV-Tasche an einer Hüftflosse, Trinkblasenfach innen	Trinkblasenfach innen, RV-Tasche an einer Hüftflosse
Zugang Hauptfach	Zugang über Deckelklappe und über 69 / 74 cm langen 2-Wege-RV	Zugang von oben über Deckelklappe	Zugang über Deckelklappe und über 38 cm langen 2-Wege-RV	Zugang über Deckelklappe und über 92cm langen 2-Wege-RV
Stockhalterungen	ja	ja	ja	ja
Regenhülle	ja, in Bodenfach	ja, in Bodenfach	ja, in Bodenfach	ja, kein eigenes Fach
Sonstiges	100% recyceltes Material, PFC-frei, Notsignaltafel	mit recyceltem Material, PFC-frei	100% recyceltes Material, Griffe & Schlaufen	mehrere Griffe an Gurten, PFC-frei
<b>Praxistauglichkeit</b>				
Gurte halten?	ja	ja	ja	ja
Rückenart & Rückenbelüftung	Polster-Kontaktrücken, sehr gut belüftet	konturierter Kontaktrücken, gut belüftet	konturierter Kontaktrücken, sehr gut belüftet	Polster-Kontaktrücken, sehr gut belüftet
Stabilität	sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut
Tragekomfort	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
<b>Preis &amp; Info</b>				
Siegel (Umwelt, Ethik)	bluesign, Fair Wear Leader	bluesign, Fair Wear	bluesign, Fair Wear Leader	TÜV SA8000
Herstellungsland	Vietnam	Vietnam	Vietnam	Vietnam
Preis	<b>155,00 €</b>	<b>140,00 €</b>	<b>180,00 €</b>	<b>130,00 €</b>
Homepage	deuter.com	mammut.com	salewa.com	tatonka.com
<b>Testurteil</b>	<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>



## Rückensysteme & Hüftgurte:

### Modelle mit Netzurücken

Von den insgesamt 8 Testkandidaten (zwei davon jeweils als Damen- und Herrenmodell im Test), verfügen **Berghaus**, **Gregory** und **Osprey** über einen sogenannten Netzurücken. Dabei wird über einen Rahmen aus Metall oder Kunststoff ein mehr oder weniger luftdurchlässiges Netz gespannt. Netzurückensysteme bieten grundsätzlich eine sehr gute Rückenbelüftung, allerdings muss man dann auch einen deutlichen Abstand zwischen Rücken und Rucksack in Kauf nehmen. Denn das Netz liegt zwar auf dem Rücken auf, aber bis zum Rucksack sind, je nach Vorwölbung des Netzrahmens, einige Zentimeter Abstand vorhanden, was den Schwerpunkt nach hinten verschiebt. Im Test nutzt **Berghaus** ein porenloses Nylongewebe als «Netz», während **Gregory** und **Osprey** auf klassische, sehr luftige, grobporige Netze setzen. Im empfindlichen Lendenwirbelbereich sind bei Gregory und Osprey die Netze etwas hinterlegt, um den Tragekomfort zu optimieren. Beim **Berghaus** Rucksack gibt es in diesem Bereich keine Polsterung, dafür ist in den Rahmen eine anatomisch gewölbte Struktur eingearbeitet, die auf der Lendenwirbelsäule aufliegt. Bei **Gregory** gibt es, was die Netzbelüftung anbetrifft, keinen Unterschied zwischen dem Damen- und dem Herrenmodell.



### Modelle mit Kontaktrücken

In der zweiten Gruppe treten fünf Hersteller (Deuter mit einem Damen- und Herrenmodell) an, die ihre Rucksäcke jeweils mit einem Kontaktrücken versehen haben. Grundsätzlicher Vorteil des Kontaktrückens ist der Kontakt zwischen Rücken und Rucksack, der eine perfekte Lastenkontrolle erlaubt und daher v.a. für Personen mit

Wirbelsäulenproblemen meistens die beste Lösung darstellt.

**Bach**, **Deuter** und **Tatonka** setzen auf den klassischen Kontaktrücken mit strategisch angeordneten Mesh-Polstern und erreichen damit eine sehr gute Belüftung des Rückens. Bei **Deuter** und **Tatonka** sind die Polster in zwei vertikalen Polstersträngen rechts und links der Wirbelsäule angeordnet, was den oft kritischen Lendenwirbelbereich ausspart und so etwaige Druckprobleme präventiv vermeidet. Bei den **Deuter** Rucksäcken erkennt man zudem die anatomisch optimierte, unterschiedliche Hüftgurt-Polsterung des Damen- und des Herrenmodells. Beim **Bach** Rucksack gibt



es unter den Schulterblättern und im Hüft-/Lendenbereich eine grobporige Mesh-Polsterung, die für eine sehr gute Belüftung des Rückens und angenehmen Tragekomfort sorgt.

**Mammut** nutzt neben dem konturierten, von Belüftungskanälen durchzogenen Polstern noch ein eng aufliegendes, luftiges Netz. **Salewa** hat seinen Rucksack mit einer konturierten Schaum-Rückenplatte ausgestattet, die über Belüftungskanäle für eine effektive Rückenbelüftung sorgt.

### Hüftgurte:

Essentiell für eine gute Lastenübertragung sind die Hüftgurte und Hüftflossen. Es ist sehr erfreulich, dass alle Kandidaten im Test nicht nur gut dimensionierte Hüftflossen haben, sondern v.a. auch einen nach vorne zu ziehenden Hüftgurt. Dadurch kann man den Hüftgurt problemlos zuziehen, was zu eng anliegenden Hüftflossen führt, die dann wiederum die Last optimal auf Hüfte und Becken übertragen und dadurch die Schultern entlasten. Super! Prima auch, dass die Gesamtlängen von Hüftflossen plus Hüftgurt bei allen Kandidaten mindestens 125 cm beträgt und damit für die meisten Wanderer ausreicht. Wer eine größere Länge benötigt wird übrigens bei **Gregory** fündig: hier sind die wichtigsten Wanderrucksackmodelle mittlerweile auch als «oversize» im Programm.



## Gruppe 1: Tageswanderrucksäcke mit luftigem NetZRücken

Wir beginnen die Besprechung mit dem **Berghaus Freeflow 30+5**. Dabei handelt es sich um einen geräumigen Unisex-Rucksack, der dank eines Erweiterungs-RVs bei Bedarf im Hauptfach zusätzliche 5 Liter Volumen bieten kann. Der Rucksack hat keine klassische Deckelklappe, sondern bietet über einen 87 cm langen 3-Wege RV Zugriff ins Innere. Oben außen am Rucksack bietet ein kleines RV-Fach Platz für die wichtigsten Dinge, die immer parat sein sollen. Unter diesem Fach befindet sich innen im Rucksack die Verstellung der Rückenlänge: über ein Klettband kann man den Ansatz der Schultergurte und dadurch die Rückenlänge in drei verschiedenen Stellungen fixieren. Das ist zwar etwas fummelig, aber normalerweise stellt man das auch nur einmal für sich ein.

Im nicht unterteilten Hauptfach gibt es ein Einsteckfach für eine Trinkblase und ein RV-Innenfach, das sich über die gesamte Rucksacktiefe erstreckt. Außen ist der Rucksack mit einem mittigen, oben offenen Nässefach, sowie zwei seitlichen Einstecktaschen ausgestattet. Die Regenülle ist in einem eigenen Bodenfach untergebracht. Zusätzliche kleine Taschen an den Schultergurten und den Hüftflossen erweitern das Platzangebot. Der Brustgurt ist entlang eines Keders stufenlos einstellbar. Etwas gewöhnungsbedürftig sind die dünnen Kompressionsschnüre, welche auch in den seitlichen Außentaschen verlaufen. Da verheddert sich eine Flasche schon mal... **Unser Fazit:** Der **Freeflow 30+5** von **Berghaus** bietet viel Stauraum und gute Zugriffsmöglichkeit auf das Gepäck. Er eignet sich daher nicht nur für Tagestouren, sondern auch für ein verlängertes Wochenende. Alle Gurte sind gut einstellbar und halten prima. Insgesamt sammelt das Modell 69% der möglichen Punkte und erhält damit das Testurteil «gut».



Kandidat Nummer Zwei ist der **Juno 30** (Damenmodell) bzw. der **Citro 30** (Herrenmodell) von **Gregory**. Die leichten NetZRucksäcke haben keine Deckelklappe, sondern einen 58 cm langen 2-Wege RV der Zugang ins ungeteilte Hauptfach erlaubt. Oben gibt es eine kleine RV-Außentasche, in der bei Lieferung die Regenülle untergebracht ist. Die Rucksäcke haben eine fixe Rückenlänge. Die gut dimensionierten Hüftflossen sorgen für perfekte Lastenübertragung. Der Rucksack bietet im Hauptfach ein Einsteckfach für eine Trinkblase. Außen stehen zwei seitliche Netztaschen sowie ein zentrales Einsteckfach zur Verfügung. An beiden Hüftflossen gibt es zudem RV-Taschen für Kleinigkeiten. Die Kompressionsriemen sind einfach zu bedienen und stören nicht bei der Nutzung der Seitentaschen. Der Brustgurt ist stufenlos entlang eines Keders zu verschieben. Alle Gurte halten sehr gut.

**Unser Fazit:** Die PFC-freien, teils bluesign zertifizierten Rucksäcke **Citro 30** und **Juno 30** von **Gregory** sind zu 50% aus recyceltem Material gefertigt. Sie eignen sich prima fürs Tageswandern und bieten alles, was man dazu braucht. Insgesamt können sich die Modelle 72% der maximal möglichen Punkte sichern und erhalten dafür das Testurteil «sehr gut».



Der letzte Kandidat der NetZRückengruppe ist der **Osprey Stratos 26** (bzw. **Sirrus 26** für Damen, nicht getestet). Die Rückenlänge des mittelschweren Tagesrucksacks kann mit wenigen einfachen Handgriffen über ein Reitersystem in 5 Stufen variiert werden. Der Rucksack hat eine klassische Deckelklappe mit RV Innen- und Außenfach. Einen zweiten Zugang zum ungeteilten Hauptfach gibt es nicht. Eine Trinkblase findet im inneren Einsteckfach Platz. Außen ist der Rucksack mit einem mittigen RV-Außenfach, 2 seitlichen Netzeinstecktaschen sowie RV-Taschen an beiden Hüftflossen ausgestattet. Die Regenülle ist in einem eignen Bodenfach untergebracht. Neben diversen Halterungen verfügt der **Stratos 26** auch über das bewährte Osprey Stockhaltesystem.

**Unser Fazit:** Der **Osprey Stratos 26** (bzw. **Sirrus 26**) überzeugt mit sehr hohem Tragekomfort und prima Ausstattung. Der Rucksack aus recyceltem Material ist PFC-frei und kommt am Ende auf 74% der maximal möglichen Punkte, was ein «sehr gut» und den Testsieg in der NetZRückengruppe einbringt.





## Gruppe 2: Tageswanderrucksäcke mit Kontakt Rücken

Wir beginnen die Gruppe mit dem **Tatonka Norix 28 W**. Der leichte Damen-Tageswanderrucksack hat eine fixe Rückenlänge und einen Kontakt Rücken mit zwei vertikalen Polsterwülsten. Die sorgen für gute Belüftung einerseits und prima Tragekomfort andererseits. Das ungeteilte Hauptfach kann man von oben über die Deckelklappe oder über einen 92 cm langen 2-Wege-RV erreichen. Das ist sehr praktisch, denn man kann den Rucksack auf den Rücken legen und dann fast wie einen Koffer aufklappen. Was die Taschenausstattung betrifft, so bietet der Rucksack ein RV-Außenfach in der Deckelklappe, 2 seitliche Netztaschen, ein inneres Einsteckfach für die Trinkblase und eine RV-Tasche an einer der Hüftflossen. Neben diversen Halteschlaufen für Stöcke und Werkzeuge gibt es auch stabile Griffe an den Schultergurten.

**Unser Fazit:** Der PFC-freie **Tatonka Norix 28 W** (für Herren: **Norix 32**) eignet sich prima für Tagestouren. Ist das Wetter nass, muss man allerdings noch eine Regenhülle organisieren, da im Lieferumfang keine enthalten ist. Auch ein zentrales Nässeaußenfach ist nicht vorhanden. Insgesamt sichert sich der Rucksack 67% der maximal möglichen Punkte und erhält dafür das Testurteil «gut».



Tatonka Norix 28 W



Tatonka Norix 28 W

Der zweite Kandidat ist der **Mountain Trainer 2 28L** von **Salewa**. Dieser leichte, technisch ausgefeilte Unisex-Tageswanderrucksack hat eine Deckelklappe mit RV-Außenfach. Zusätzlich gelangt man aber auch über einen seitlichen, 38 cm langen 2-Wege-RV ins ungeteilte Hauptfach, in dem sich ein Einsteckfach für eine Trinkblase befindet. Außen bietet der Rucksack ein mittiges RV-Außenfach sowie zwei seitliche Netztaschen. An einer der Hüftflossen gibt es eine RV-Tasche für wichtige Kleinigkeiten. Die Regenhülle befindet sich in einem eigenen kleinen Fach am Boden. Die konturierte Schaum-Rückenplatte erlaubt eine gute Belüftung des Rückens. Auch die Hüftflossen und Schultergurte sind mit dem Schaum gepolstert, wobei aber auf Belüftungsöffnungen geachtet wurde.

Etwas mühsam ist das Verändern des Brustgurtes, denn der wird nicht über einen Keder geführt, sondern kann in einer von drei Stellungen über Schlaufen fixiert werden. Das Umstecken gestaltet sich ziemlich fummelig.

**Unser Fazit:** Der **Salewa Mountain Trainer 2 28L** ist fürs Tageswandern sehr gut geeignet und bietet guten Tragekomfort sowie eine solide Ausstattung. Der Rucksack besteht übrigens zu 100% aus recyceltem Material. Am Ende kommen für das bluesign zertifizierte Modell des Fair Wear Leaders **Salewa** 67% der maximal möglichen Punkte zusammen, was dem Testurteil «gut» entspricht.



Salewa Mountain Trainer 2 28L



Salewa Mountain Trainer 2 28L

Der nächste Kandidat ist der **Shield 26** von **Bach**. Dabei handelt es sich um einen leichten Unisex-Tageswanderrucksack, der ohne klassische Deckelklappe auskommt. Oben bietet er ein RV-Außenfach für wichtige Utensilien, in dem bei Auslieferung die Regenhülle plaziert ist. Ins ungeteilte Hauptfach gelangt man über einen 88 cm langen 2-Wege-RV. Im Hauptfach gibt es ein gepolstertes oben offenes Einsteckfach, das z.B. für eine Trinkblase, aber sehr gut auch für ein Laptop verwendet werden kann.

Außen befindet sich zentral ein großes RV-Fach, seitlich bieten 2 Netztaschen Platz für Trinkflaschen etc. An einer der Hüftflossen ist eine RV-Außentasche befestigt, die aber mit wenigen Handgriffen abgenommen werden kann. Der Brustgurt kann entlang eines Keders stufenlos verschoben werden. Der Kontakt Rücken weist grobporige Meshpolster unter den Schulterblättern, seitlich und im Lendenwirbelbereich auf, die für hohen Tragekomfort und sehr gute Belüftung bei zugleich perfekter Lastenkontrolle sorgen.

**Unser Fazit:** Der **Bach Shield 26** ist ein prima Begleiter auf Tageswanderungen und punktet mit durchdachter Ausstattung. Der teilweise recycelte, PFC-freie Rucksack erhält 71% der maximal möglichen Punkte und damit das Testurteil «sehr gut».



Bach Shield 26



Bach Shield 26

Kandidat Nummer vier ist der **Lithium 30** von **Mammut**. Wir haben den als Damen- und Herrenmodell erhältliche Tageswanderrucksack in der Herrenversion ausprobiert. Er hat eine klassische Deckelklappe, wiegt weniger als 1 kg und bietet im ungeteilten Hauptfach jede Menge Stauraum. Ins Hauptfach gelangt man ausschließlich von oben. Die Deckelklappe ist mit einem RV-Außenfach und einer RV-Innentasche ausgestattet. Im Hauptfach findet sich ein Einsteckfach für eine Trinkblase. Außen bietet der Rucksack ein mittiges Einsteckfach, ein zentrales RV-Außenfach sowie zwei seitliche Netztaschen. An beiden Hüftflossen geben RV-Taschen Raum für wichtige Kleinigkeiten. Die Regenhülle ist in einem kleinen Bodenfach verstaut. Der Brustgurt kann in vier verschiedenen Stellungen fixiert werden, was etwas Fummelerei erfordert. Der Rücken ist mit Schaumpolstern rechts und links der Wirbelsäule versehen, die dank Konturierung und Belüftungskanälen für gute Rückenbelüftung sorgen. Die Polster sind mit einem luftigen, eng anliegenden Netz überspannt. Schultergurt und Hüftflossen sind zwar dünn, aber ausreichend gut gepolstert.

**Unser Fazit:** der PFC-freie, teils mit recyceltem Material gefertigte **Mammut Lithium 30** bietet nicht nur sehr guten Tragekomfort, sondern auch eine prima Ausstattung und eignet sich sowohl für ausgedehnte Tagestouren, als auch für eine Wochenendtour. Dank Fair Wear Mitgliedschaft und bluesign Zertifizierung sammelt das Modell auch bei den Zertifikaten Punkte. So kommen insgesamt 72% der maximal möglichen Punkte zusammen, was dem Rucksack ein «sehr gut» einbringt.



Der letzte Kandidat ist der **Deuter Trail 28 SL** für Damen bzw. der **Trail 30** für Herren. Die strapazierfähigen, aber noch leichten Tageswanderrucksäcke sind mit einer Deckelklappe mit RV-Außen- und RV-Innenfach ausgestattet. Auf letzterem befindet sich ein SOS Label mit den wichtigsten Infos für den Notfall.

Das ungeteilte Hauptfach kann man zusätzlich auch über einen 69 cm (Trail 28 SL) bzw. 74 cm (Trail 30) langen 2-Wege-RV erreichen. Innen befindet sich ein Einsteckfach für eine Trinkblase. Außen stehen eine seitliche Netztasche und eine seitliche RV-Tasche sowie eine RV-Tasche an einer der Hüftflossen mit weiterem Stauraum zur Verfügung. Die Regenhülle ist in einem eigenen kleinen Bodenfach verwahrt.

Der Brustgurt ist entlang eines Keders stufenlos einstellbar. Die Schultergurte und Hüftflossen sind beim Damen- und Herrenmodell jeweils anatomisch spezifisch geformt und gepolstert. Grundsätzlich sind die Schultergurte beim Damenmodell schmaler und kürzer als beim Herrenmodell. Die grobporigen Rückenpolster sind vertikal neben der Wirbelsäule angeordnet und sorgen einerseits für prima Belüftung, andererseits für gute Lastenkontrolle und hohen Tragekomfort.

**Unser Fazit:** der **Trails 28 SL** bzw. der **Trail 30** von Fair Wear Leader **Deuter** sind bestens für Tageswanderungen oder ein Wochenende geeignet. Sie überzeugen mit guter Ausstattung und prima Komfort. Die Rucksäcke bestehen aus 100% recyceltem, bluesign zertifiziertem Material und sind PFC-frei. So summiert sich die Punktausbeute auf 82% der maximal möglichen Punkte, was neben dem Testurteil «sehr gut» auch das Testsieger-Label in der Kontakt-rückengruppe sichert.



---

Da oft nachgelesen, wiederholen wir hier einige wesentliche Informationen zum Thema Rucksack:

## **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 (d.h. der Abstand zwischen Rucksack und Rücken muss so klein wie möglich sein). 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 Liter 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 Liter.

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 Kontakt- oder Polsterrücken. 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 Kontakt- oder Polsterrücken. Daher ist die Lastenkontrolle bei Netzbelüftungen nicht so gut wie bei gepolsterten Kontakt- oder Polsterrücken. 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 und Kontrollriemen 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“, das Hauptgewicht wird über den Hüftgurt auf das Becken und die Hüften übertragen.

## **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 leichte 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 eines 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: <https://www.schoeneres-wandern.de/html/zusatzinfos.html>

## **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](http://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](http://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 (Arbeitssicherheit, Arbeitsethik etc.) und aus dem Umweltbereich eingehalten werden, was von unabhängigen Prüfern festgestellt wird. [www.gruener-knopf.de](http://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](http://www.bcorporation.net)

**Ethical Trade (Initiative für ethischen Handel, ETI)**

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](http://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](http://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. [www.fairfactories.org](http://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](http://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.

***Erläuterung zur Imprägnierung (DWR = Durable Water Repellency)***

Viele Funktionskleidungsstücke aber eben auch Rucksäcke sind dauerhaft schmutz- und wasserabweisend imprägniert („DWR-Ausstattung“). Um diese Eigenschaften zu erreichen, werden die Stoffe mit chemischen Substanzen behandelt. Dazu wurden bisher PFCs (poly- und perfluorierte Substanzen) genutzt, die jedoch als umweltschädlich und gesundheitsgefährdend gelten. Die Hersteller reagieren darauf und arbeiten schrittweise auf weniger schädliche oder gar PFC freie DWR Imprägnierungen hin. Derzeit sind folgende Technologien im Einsatz:

*a) Imprägnierungen auf Basis von C6-Ketten:* Imprägnierungen auf Basis von nur 6 Kohlenstoffatomen enthalten keine Fluortelomeralkohole, es kann daher auch kein PFOA (Perfluoroktansäure) entstehen, das sich in Natur und Organismen anreichert. Insofern sind C6-Imprägnierungen weniger schädlich als die mittlerweile verbotenen C8-Imprägnierungen, allerdings reichern sich C6-Verbindungen deutlich schneller als C8-Stoffe in Gewässern an, was für die Umwelt dauerhaft schädlich ist.

*b) Imprägnierung ohne PFC:* die umweltfreundlichste Lösung stellt eine komplett PFC-freie Imprägnierung dar, wie sie bereits von einigen Herstellern für immer mehr Kleidungsstücke angeboten wird. Da sich jedes Material unterschiedlich verhält, kann es aber nicht die eine PFC-freie Imprägnierung für eine gesamte Kollektion geben, sondern jedes Produkt benötigt seine eigene, spezifisch abgestimmte Imprägnierung. Dadurch gelingt die Umstellung auf PFC-freie Kollektionen nur schrittweise.