Praxistest

wander magazin

Praxistest 2025, Teil 3: Leichtrucksäcke für Tageswanderungen (20 bis 26 l)

Auch 2025 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 meistens bis zu acht Produkten gibt es mindestens acht Schnelltests zu jeweils einem einzelnen Produkt, die wahlweise exklusiv online oder online und im Heft erscheinen.

Rucksäcke sind für Wanderungen essentiell. Dabei möchte man aber so wenig Gewicht wie möglich mit sich herum tragen. Daher haben wir diesmal den Fokus auf besonders leichte Rucksäcke für Tagestouren gelegt, die zudem wenn möglich aus recyceltem Material gefertigt sind. Wir haben drei Rucksäcke mit Netzrücken und fünf Rucksäcke mit Kontaktrücken für Sie ausprobiert:

Netzrücken:	**Berghaus** Remote Hike 23 W
	Gregory Jade LT 25
	Vaude Agile Air 26
Kontaktrücken:	**Deuter** Speed Lite Pro 23 SL
	Exped Skyline 20
	Montane Trailblazer 25
	Osprey Sportlite 25
	Quechua MH500 Light

Testgebiet:	Deutsche Mittelgebirge: Eifel, Spessart, Mittelrheintal, Taunus, Mosel, Naheland, Hunsrück
Strecken:	3 bis 17 km
Höhenmeter:	▲▼ jeweils bis zu 490 m
Temperaturen:	5°C bis 36°C
Wetter:	
Zeitraum:	Februar 2025 bis Juli 2025

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.

OutdoorWelten GmbH
Theaterstr. 22, 53111 Bonn, Tel. 0228/28 62 94-80, Fax 0228/28 62 95-99
post@outdoor-welten.de, www.outdoor-welten.de

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

Praxistest

wander magazin

Netzrücken

♀

Remote Hike 23 W

Berghaus

Leichter 23l Tageswanderrucksack mit Netzrücken als Damen- & Herrenversion erhältlich. Netzspannung variabel (Freeflow-Technik). Hauptfachzugang über 78 cm langen 2-Wege RV. Max. Länge Hüftgurt: 122 cm. Zugrichtung Hüftgurt: nach vorne. Hüftflossen & Schultergurte gut gepolstert. Extrabreite Schultergurte mit Taschen. 100% recycelt. PFC frei.

Netzrücken

♀

Jade LT 25

Gregory

Noch leichter, stabiler 25l Tageswanderrucksack für Damen (Jade LT25) oder Herren (Zulu LT25). Gut belüfteter Netzrücken. Zugang ins Hauptfach über 68 cm langen 2-Wege RV. Max. Länge Hüftgurt: 123 cm. Zugrichtung Hüftgurt: nach vorne. Gurte gut gepolstert. Normalbreite Schultergurte. Sehr guter Tragekomfort. Regenhülle. 40% recyceltes Polyester, PFC frei.

Netzrücken

Unisex

Agile Air 26

Vaude

Leichter 26 l Unisex-Tageswanderrucksack mit bestens belüftetem Netzrücken. Zugang ins Hauptfach über 53 cm langen 2-Wege RV. RV-Außenfach, seitl. Netztaschen. Max. Länge Hüftgurt: 145 cm. Zugrichtung Hüftgurt: nach vorne. Gut gepolsterte Gurte. Schultergurte normal breit. PFC-frei. 100% recycelt. bluesign & Grüner Knopf. Fair Wear Leader.

Kontaktrücken

♀

Speed Lite Pro 23 SL

Deuter

Sehr leichter 23l Tageswanderrucksack für Damen (SL-Modell) und Herren erhältlich. Konturierter, gut belüfteter Kontaktrücken. Hüftgurt max. 124 lang, wenig gepolstert. Zugrichtung Hüftgurt: nach hinten. Extrabreite Schultergurte mit Taschen. Zugang ins Hauptfach über 74 cm langen 2-Wege RV. 100% recycelt. PFC-frei. bluesign & Grüner Knopf. Fair Wear Leader.

Kontaktrücken

Unisex

Skyline 20

Exped

Leichter 20 l Unisex-Tagesrucksack mit Kontaktrücken. Hauptfachzugang über einen 82 cm langen 2-Wege RV. Max. Länge Hüftgurt: 133 cm. Zugrichtung Hüftgurt: nach hinten. Normalbreite Schultergurte gut gepolstert, Hüftflossen kaum gepolstert. Konturierter Rücken prima belüftet. Regenhülle in eigenem Bodenfach. Sehr guter Tragekomfort. PFC-frei. 100% recycelt. bluesign.

Kontaktrücken

♂

Trailblazer 25

Montane

Leichter 25 l Tageswanderrucksack für Herren und für Damen erhältlich. Gut belüfteter, längenverstellbarer Kontaktrücken. Klassische Deckelklappe. Zugang ins Hauptfach ausschließlich von oben. Max. Länge Hüftgurt: 113 cm. Zugrichtung Hüftgurt: nach vorne. Gurte nur minimal gepolstert. Schultergurte extrabreit mit Taschen. Hoher Tragekomfort. 100% recycelt. PFC-frei. Fair Wear Mitglied.

Kontaktrücken

Unisex

Sportlite 25

Osprey

Noch leichter 25 l Unisex-Tageswanderrucksack mit gut belüftetem Kontaktrücken. Zugang ins Hauptfach über 83 cm langen 2-Wege RV. Weiteres tiefes & geräumiges RV-Fach. Max. Länge Hüftgurt: 123 cm. Zugrichtung Hüftgurt: nach vorne. Normalbreite, gut gepolsterte Schultergurte. Hüftflossen wenig gepolstert. Prima Tragekomfort. 100% recycelt. PFC-frei. bluesign.

Kontaktrücken

Unisex

MH500 Light

Quechua (Decathlon)

Leichter 22 l Unisex-Tageswanderrucksack mit Kontaktrücken und Rolltop-Verschluss. Hauptfachzugang von oben und über seitlichen 32 cm langen RV. Max. Länge Hüftgurt: 124 cm. Zugrichtung Hüftgurt: nach vorne. Gurte nur wenig gepolstert. Schultergurte extrabreit mit Taschen. Regenhülle in eigenem Bodenfach. Zu 57% aus recyceltem Material gefertigt. PFC-frei.

Praxistest

wander magazin

	Gruppe 1: Rucksäcke mit Netzrücken			Gruppe 2: mit Kontaktrücken
Grundlagen	**Berghaus ♀ Remote Hike 23W (♂ Remote Hike 23)**	**Gregory ♀ Jade LT 25 (♂ Zulu LT 25)**	**Vaude Agile Air 26**	**Deuter ♀ Speed Lite Pro 23 SL (♂ Speed Lite Pro 25)**
Gewicht (Eigenmessung)	♀ 935 g	♀ 1090 g	965 g	♀ 685 g
Volumen in Litern	♀ und ♂ 23 l	♀ und ♂ 25 l	26 l	♀ 23 l und ♂ 25 l
variable Rückenlänge	nein	nein	nein	nein
Max. Umfang in cm (Hüftflossen & Hüftgurt)	♀ 122 cm	♀ 123 cm	145 cm	♀ 124 cm
Einstellriemen & Gurteigenschaften				
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
Hüftflossen (BxL) cm	♀ 24 x 8 cm	♀ 22 x 10 cm	23 x 12 cm	♀ 24 x 10 cm
Polsterung Hüftgurt	gut	sehr gut	sehr gut	dünn
Zugrichtung Hüftgurt	nach vorne	nach vorne	nach vorne	nach hinten
Polster Schultergurte	gut	sehr gut	sehr gut	gut
max. Schultergurtbreite	extrabreit: 10 cm	normalbreit: 6 cm	normalbreit: 6 cm	extrabreit: 11 cm
Taschen & Fächer, Zusatzausstattung				
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: 22 cm	2x offene Netztasche: 22 cm	1 offene Netztasche 24 cm, 1 RV-Tasche 22 cm	2x offene Netztasche: 20 cm
sonstige Fächer / Taschen	Trinkblasenfach innen; zentrales Außenfach; 2x RV an Hüftflossen; je 1x offene Netztasche auf Schultergurten	Trinkblasenfach innen; seitliches RV-Außenfach; RV-Taschen an beiden Hüftflossen	Trinkblasenfach innen	Trinkblasenfach innen; zentrales Außenfach; 2x RV an Hüftflossen; je 1x RV-Tasche auf Schultergurten
Zugang Hauptfach	Zugang über 78 langen 2-Wege RV	Zugang über 88 cm langen 2-Wege RV	Zugang über 53 cm langen 2-Wege RV	Zugang über 74 cm langen 2-Wege-RV
Stockhalterungen	ja	ja	ja	ja
Regenhülle	nein, PU-Beschichtung	ja, kein eigenes Fach	nein	nein
Sonstiges	100% recyceltes Material, PFC-frei	40% recyceltes Material, PFC-frei	100% recyceltes Material, PFC-frei	100% recyceltes Material, PFC-frei
Praxistauglichkeit				
Gurte halten?	ja	ja	ja	ja
Rückenart & Rückenbelüftung	bespannter Rahmen, Netzabstand variabel, sehr gut belüftet	bespannter Rahmen, sehr gut belüftet	bespannter Rahmen, sehr gut belüftet	konturierter Kontaktrücken, sehr gut belüftet
Tragekomfort	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Preis & Info				
Siegel (Umwelt, Ethik)	ETI	nein	bluesign, Grüner Knopf Fair Wear Leader	bluesign, Grüner Knopf Fair Wear Leader
Herstellungsland	Vietnam	Philippinen	Vietnam	Vietnam
Preis	**120,00 €**	**155,00 €**	**110,00 €**	**130,00 €**
Homepage	de.berghaus.com	eu.gregorypacks.com	vaude.com	deuter.com
Testurteil	***gut***	***sehr gut***	***sehr gut***	***gut***

Praxistest

wander magazin

	Fortsetzung Gruppe 2: Rucksäcke mit Kontaktrücken			
	Exped Skyline 20	**Montane ♂ Trailblazer 25 ♀ Trailblazer 24 W**	**Osprey Sportlite 25**	**Quechua (Decathlon) MH500 Light**
Grundlagen				
Gewicht (Eigenmessung)	896 g	♂ 815 g	780 g	825 g
Volumen in Litern	**20** l	♀ 24 l, ♂ 25 l	25 l	22 l
variable Rückenlänge	nein	ja, via Klettsystem	nein	nein
Max. Umfang in cm (Hüftflossen & Hüftgurt)	133 cm	♂ 113 cm	123 cm	124 cm
Einstellriemen & Gurteigenschaften				
Variabler Brustgurt	ja, mit Pfeife	ja	ja, mit Pfeife	ja, mit Pfeife
Kontrollriemen	ja, an Schultern	ja, an Schultern	ja, an Schultern	ja, an Schultern
Kompressionsriemen	ja	ja	ja	nein
Hüftflossen (BxL) cm	22x10 cm	♂ 27 x 11 cm	25 x 11 cm	22 x 11 cm
Polsterung Hüftgurt	dünn	dünn	dünn	dünn
Zugrichtung Hüftgurt	nach hinten	nach vorne	nach vorne	nach vorne
Polster Schultergurte	gut	dünn	gut	dünn
max. Schultergurtbreite	noch normalbreit: 8 cm	extrabreit: 11.5 cm	normalbreit: 6 cm	extrabreit: 11 cm
Taschen & Fächer, Zusatzausstattung				
Deckelklappe: Außen- und Innenfach?	keine Deckelklappe, RV-Netz-Außen- & Innenfach	Deckelklappe, mit RV-Außen- & Innenfach	keine Deckelklappe, RV-Außenfach oben	Rolltop, RV-Außenfach oben
Hauptfach unterteilt	nein	nein	nein	nein
Trinksystemkompatibel?	ja	ja	ja	ja
Seitl. Außentaschen Tiefe der Taschen	2x offene Netztasche: 23 cm	2x offene Netztasche: 24 cm	2x offene Netztasche: 23 cm	2x offene Netztasche: 22 cm
sonstige Fächer / Taschen	Trinkblasenfach außen; zentrales, offenes Außenfach; 1x RV an Hüftflosse; 1 offene Netztasche auf linkem Schultergurt	Trinkblasenfach innen; zentrales, offenes Außenfach; 2 RV-Netztaschen an Hüftflossen (gehen in Seitentaschen über); je 1x RV-Tasche auf Schultergurten	Trinkblasenfach außen; zentrales, offenes Außenfach; 1x RV und 1 offene Netztasche an Hüftflossen; großes 2. RV-Hauptfach mit Netzinnentasche	Trinkblasenfach außen; 1x offene Tasche & 1 RV-Tasche auf Schultergurten
Zugang Hauptfach	Zugang über 82 cm langen 2-Wege RV	Zugang von oben über Deckelklappe	Zugang über 83 cm langen 2-Wege RV	Zugang von oben und über 32 cm 2-Wege-RV
Stockhalterungen	ja	ja	ja	ja
Regenhülle	ja, in Bodenfach	nein	nein	ja, in Bodenfach
Sonstiges	100% recyceltes Material, PFC-frei, Notsignaltafel	100% recyceltes Material, PFC-frei	100% recyceltes Material, PFC-frei	57% recyceltes Material, PFC-frei, Notsignaltafel
Praxistauglichkeit				
Gurte halten?	ja	ja	ja	ja
Rückenart & Rückenbelüftung	Polster-Kontaktrücken, sehr gut belüftet	konturierter Kontaktrücken, sehr gut belüftet	Polster-Kontaktrücken, sehr gut belüftet	konturierter Kontaktrücken, gut belüftet
Tragekomfort	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut
Preis & Info				
Siegel (Umwelt, Ethik)	bluesign	Fair Wear Mitglied	bluesign	nein
Herstellungsland	Vietnam	Vietnam	Vietnam	China
Preis	**140,00 €**	**170,00 €**	**100,000 €**	**64,99**
Homepage	exped.com	de.montane.com	ospreyeurope.com	decathlon.de
Testurteil	***gut***	***gut***	***sehr gut***	***gut***

Praxistest

wander magazin

Rückensysteme & Schultergurte:

Bevor wir in die Einzelbesprechung der Kandidaten einsteigen, möchten wir vorab einen Blick auf die Rückenbelüftung und auf die Schultergurte werfen und diese direkt für alle Modelle miteinander vergleichen. Beginnen wir mit der Rückenbelüftung bei der man zwischen Netz- und Kontaktrücken unterscheidet.

Die Modelle von **Berghaus**, **Gregory** und **Vaude** haben eine Netzbelüftung. Dabei werden die Netze auf einen Rahmen gespannt, wodurch sie an Luftigkeit kaum zu überbieten sind. Allerdings muss man sich darüber klar sein, dass ein Netzrückensystem immer einen Abstand zwischen Rucksack und Rücken mit sich bringt. Zwar liegen die Netze je nach Modell auf dem Rücken auf, aber der mehr oder weniger gewölbte Rahmen bringt den eigentlichen Rucksack auf Abstand. D.h. die zu kontrollierende Last ist nie unmittelbar am Rücken. Das ist bei leichter Beladung unkritisch, je schwere aber ein Rucksack wird, umso schwieriger wird dann eine gute Lastenkontrolle.

Berghaus

Gregory

Vaude

Bei den drei Testkandidaten mit Netzbelüftung nutzen **Gregory** und **Vaude** jeweils ein grobmaschiges, sehr luftiges Netz, das auf Metallrahmen gespannt ist. **Berghaus** setzt auf ein porenloses aber luftdurchlässiges Nylongewebe auf einem Kunststoffrahmen. Zudem ist es beim **Berghaus** Rucksack dank der Freeflow-Technologie möglich, die Vorspannung des Netzes über Gurte im Hauptfach zu verändern und damit den Abstand zwischen Rücken und Rucksack individuell einzustellen und zu variieren.

Die Rucksäcke von **Deuter**, **Exped**, **Quechua**, **Montane** und **Osprey** haben dagegen alle einen sogenannten Kontaktrücken. Dabei sind mehr oder weniger deutlich konturierte Polsterbereiche mit dünnen, eng aufliegenden Netzen bespannt. Rucksäcke mit Kontaktrücken liegen sehr nah am Rücken, was eine hervorragende Lastenkontrolle ermöglicht. Zugleich erlauben die Polster aber auch eine gute Rückenbelüftung. Teilweise wird diese durch speziell angeordnete Belüftungskanäle noch gesteigert. Im Testfeld der Kontaktrückenrucksäcke weisen v.a. **Deuter**, **Exped** und **Osprey** gut belüftetet Profile in der Polsterung auf.

Deuter

Exped

Montane

Osprey

Quechua

Als zweites möchten wir gesammelt für alle acht Kandidaten auch noch einen Blick auf die Schultergurte, genauer gesagt auf deren Breite und Ausstattung werfen. Aktuell ist ein Trend zu extrabreiten Schultergurten mit darauf angebrachten Taschen zu beobachten.

In unserem Testfeld sind bei **Gregory**, **Osprey** und **Vaude** die Schultergurte auf Brusthöhe gemessen mit jeweils 6 cm «normalbreit» und taschenlos. Bei **Exped** sind sie mit 8 cm moderat breiter, aber bereits mit Taschen ausgestattet.

Bei den Modellen von **Berghaus**, **Deuter**, **Montane** und **Quechua** sind die Schultergurte mit 11 bis 11.5 cm extrabreit und alle mit entsprechend großen Taschen ausgerüstet. In diese sollen nicht nur Handys sondern z.B, auch kleine Flaschen passen können, um stets griffbereit zu sein. Wir haben für die Fotos die Taschen mit eine 0.5l Flasche bestückt. Ob das so gefällt und bequem ist, muss jede / jeder für sich entscheiden. Unbeschwerte Brustfreiheit, die v.a. die spezielle Damenpassform der Schultergurte bei Frauenrucksäcken eigentlich verspricht, darf v.a. Frau bei dieser Ausstattung allerdings nicht mehr erwarten.

Berghaus

Deuter

Exped

Gregory

Montane

Osprey

Quechua

Vaude

Die Kandidaten im Praxistest: Modelle mit Netzrücken

Los geht es mit dem **Remote Hike 23W** von **Berghaus**. Dieser 23 Liter Tagesrucksack ist sowohl für Damen (Modellvariante «W», unser Testmodell), als auch für Herren erhältlich. Am Rücken sorgt das in der Spannung regulierbare Freeflow System für sehr gute Belüftung und individuell regulierbaren Abstand zum Rücken.

Berghaus Remote Hike 23 W

Der Rucksack hat keine klassische Deckelklappe, sondern erlaubt über einen 2-Wege RV den direkten Zugang ins ungeteilte Hauptfach. Für wichtige Kleinigkeiten gibt es ein eigenes kleines RV-Außenfach. Eine Trinkblase kann innen im Hauptfach in einer oben offenen Tasche untergebracht werden. An den beiden Hüftflossen bietet jeweils eine RV-Tasche Platz für Müsliriegel und Co. Ein zentrales äußeres Fach eignet sich zum Verstauen nasser Kleidung. Die seitlichen Außentaschen für Trinkflasche etc. sind mit Gummizügen versehen. Die eigentlich gut 22 cm tiefen Taschen sind auf der Innenseite nur in den unteren 10 cm geschlossen, weiter oben sorgt nur der einhakbare und verstellbare Gummizug für den sicheren Halt des Inhalts.
Etwas gewöhnungsbedürftig ist die Handhabung des Hüftgurts: der eigentliche Hüftgurt ist nämlich asymmetrisch mit den sinnvoll dimensionierten Hüftflossen verbunden. Rechts gibt es eine Umlenkschnalle so dass man den Gurt anatomisch sinnvoll nach vorne zuziehen kann. Der Verschluss des Gurtes dockt dann allerdings unmittelbar an der linken Flosse an. Aber auch hier wird der Gurt dann sinnvoll nach vorne zugezogen. Die Länge des Hüftgurtes (Flossen & Gurt) ist mit 122 cm für viele Wanderer ausreichend.
Unser Fazit: Der **Berghaus Remote Hike 23 W** bietet für eine Tagestour ausreichend Stauraum und gute Zugriffsmöglichkeit auf das Gepäck. Wird es mal nass, so hat er zwar keine Regenhülle im Lieferumfang, allerdings hält die PU-Beschichtung Feuchtigkeit ab. Der Rucksack ist PFC frei und das Hauptmaterial ist zu 100% recycelt.
Insgesamt sammelt das Modell 68% der möglichen Punkte und erhält damit das Testurteil «gut».

Vaude Agile Air 26

Kandidat Nummer Zwei ist der **Agile Air 26** von **Vaude.** Dieser leichte Unisex-Netzrucksack hat ebenfalls keine Deckelklappe, sondern einen 53 cm langen 2-Wege RV der Zugang ins ungeteilte Hauptfach erlaubt. Darin befindet sich eine Einschubtasche für eine Trinkblase.
Statt der Deckelklappe verfügt der Rucksack über ein RV-Außen-Frontfach mit Schlüsselclip, in dem z.B. Geldbeutel und Handy sicher verwahrt werden können. An der Seite gibt es zum einen eine oben offene Netztasche, die 22 cm tief ist und daher gut für das Verstauen einer Trinkflasche geeignet ist. Auf der anderen Seite gibt es eine RV-Seitentasche, die ebenfalls ausreichend groß für Flaschen bis ca. 1 l ist.
Der Rucksack ist mit dem Aeroflex 3D System ausgestattet das für eine ausgezeichnete Belüftung des Rückens sorgt. Das Außenmaterial hat eine PFC freie Eco-finish Beschichtung, was zunmindest leichten Regen abperlen lässt.
Die Schultergurte und Hüftflossen sind gut gepolstert und belüftet. Mit einer Gesamtlänge (Flossen + Gurt) von 145 cm ist der Hüftgurt ungewöhnlich lang für einen Tagesrucksack und dürfte für die allermeisten Wanderer ausreichen. Da er anatomisch vorteilhaft nach vorne zugezogen wird, kann er wirklich fest angezogen werden und gewährleistet eine optimale Lastenübertragung auf Becken und Hüfte.
Unser Fazit: Der robuste, leichte, PFC-freie und zu 100% aus recyceltem Material gefertigte Rucksack bietet alles, was man für eine Tageswanderung braucht. Er verzichtet zwar auf optionale Zusatzdetails wie Taschen auf den Hüftflossen oder eine Regenhülle, punktet aber mit sehr guter Praxistauglichkeit und bluesign Zertifizierung sowie Fair Wear Leader Status. Am Ende kann er sich 72% der maximal möglichen Punkte sichern, was ihm das Testurteil «sehr gut» einbringt.

Gregory Jade LT 25 Gregory Jade LT 25

Der letzte Kandidat der Netzrückengruppe ist der **Gregory** Damenrucksack **Jade LT 25 (**Herrenmodell: **Zulu LT 25**). Statt einer Deckelklappe verfügt der Rucksack über ein RV-Außenfach. Ins geräumige, nicht unterteilte Hauptfach gelangt man über einen 68 cm langen 2-Wege RV. Möchte man ein Trinksystem nutzen, so kann man sie in der dafür vorgesehenen Einschubtasche im Hauptfach unterbringen.
Außen bietet ein RV-Außenfach Platz für wichtige Utensilien. Zwei seitliche, 22 cm tiefe Netztaschen können z.B, für Trinkflaschen genutzt werden. Der Rucksack wird mit Regenhülle geliefert, die allerdings kein eigenes Staufach hat.
Die normalbreiten Schultergurte und die Hüftflossen sind komfortabel

mit luftigem Mesh-Gewebe gepolstert. Der Hüftgurt wird sinnvoll nach vorne zugezogen und ermöglicht eine sehr gute Lastenübertragung. Die maximale Länge aus Hüftflossen und Gurt beträgt 123 cm, was für viele Wanderer ausreichend sein dürfte (wer mehr Umfang benötigt wird eventuell bei den «over-
size» Modellen von Gregory fündig).
Unser Fazit: Der **Gregory Jade LT 25 (**bzw. **Zulu LT 25)** überzeugt mit sehr hohem Tragekomfort und prima Ausstattung. Der Rucksack aus 40% recyceltem Material ist PFC-frei und kommt am Ende auf 75% der maximal möglichen Punkte, was ihm neben der Wertung «sehr gut» auch noch den Testsieg in der Netzrückengruppe beschert.

Die Kandidaten im Praxistest: Modelle mit Kontaktrücken

Quechua MH500 Light

Quechua MH500 Light

Wir beginnen die Gruppe mit dem **MH500 Light** von **Quechua** (**Decathlon**). Der leichte 22 Liter Unisex-Tageswanderrucksack hat einen Rolltop-Verschluss der entweder seitlich oder mittig geschlossen werden kann. Will man ins ungeteilte Hauptfach, so gelingt das nicht nur von oben, sondern auch über einen 32 cm langen seitlichen 2-Wege RV. Außen bieten zwei oben offene Seitentaschen Platz für Trinkflaschen oder ähnliches. Zudem gibt es ein von der Seite zugängliches RV-Außenfach. In einem kleinen Bodenfach ist eine Regenhülle untergebracht. An den extrabreiten Schultergurten können zwei oben offene Taschen zum Verstauen wichtiger Utensilien genutzt werden. Dafür steht aber auch das zentrale kleine RV-Außenfach oben am Rucksack zur Verfügung. Eine Trinkblase kann in einem äußeren, direkt an der Rückenplatte befindlichen Fach untergebracht werden.
Die Schultergurte und die Hüftflossen sind nur sehr dünn mit Mesh-Gewebe gepolstert. Der Hüftgurt wird anatomisch sinnvoll nach vorne zugezogen. Hüftflossen und Gurt kommen auf eine maximale Länge von 124 cm, was meistens ausreichend ist.
Etwas mühsam ist das Verändern des Brustgurtes, denn der wird nicht über einen Keder geführt, sondern kann in fünf verschiedenen Höhen fixiert werden. Das Umstecken gestaltet sich ziemlich fummelig.
Unser Fazit: Der PFC-freie, teils aus recyceltem Material gefertigte **Quechua MH500 Light** bietet für Tagestouren ein sehr gut geeignetes Volumen und ist gut ausgestattet. Insgesamt sichert sich der Rucksack 62% der maximal möglichen Punkte und erhält dafür das Testurteil «gut».

Montane Trailblazer 25

Montane Trailblazer 25

Kandidat Nummer 2 ist der **Montane Trailblazer 25.** Dieser leichte 25 Liter Tageswanderrucksack ist als Damen- und Herrenversion erhältlich (Damenversion: 24 l). Der Rucksack ist als einziger im Testfeld über eine Klettplatte in der Rückenlänge um etwa 12 cm verstellbar. Er hat eine Deckelklappe mit RV-Außenfach und einem kleinen RV-Innenfach. Das ungeteilte Hauptfach mit einem Einsteckfach für ein Trinksystem kann ausschließlich von oben erreicht werden.
Außen bietet der Rucksack ein mittiges Netz-Außenfach sowie zwei seitliche Netztaschen. An beiden Hüftflossen befindet sich jeweils eine dreieckige RV-Tasche, die nur an der hinteren Seite mit der Flosse vernäht ist und ansonsten über die Führung des zweizügigen Hüftgurtes an der Flosse fixiert wird. Die Tasche gehen in die seitlichen Netztaschen über. Somit hat man also tatsächlich nicht eine Seitentasche und eine Hüftflossentasche, sondern eine Netztasche pro Seite, die entweder von oben oder von der Hüftflosse via RV erreicht wird.
Der Hüftgurt selbst wird anatomisch sinnvoll nach vorne zugezogen, läuft aber doppelt, was in der Praxis nicht ganz optimal ist, weil man beim Aufsetzen des Rucksacks und Schließen des Hüftgurtes in den Gurten hängen bleiben kann. Gleiches gilt für die Schultergurte, deren untere Gurtenden ebenfalls doppelläufig sind (mit versetzen Ansätzen am Rucksackkorpus und den Hüftflossen). Die doppelte Gurtausführung setzt sich auch beim Brustgurt fort: hier gilt es zwei im Abstand von ca. 10 cm angeordnete (nicht versetzbare) Gurte mit einem speziellen Clipsystem zu schliessen. Auch das ist in der Praxis nicht zwingend so praktisch, wie es wahrscheinlich gedacht ist.
Auf den extrabreiten Schultergurten gibt es zwei RV-Netztaschen. Sowohl die Schultergurte, als auch die Hüftflossen sind nur dünn mit Mesh-Gewebe gepolstert. Die maximale Länge von Hüftflossen und Hüftgurt ist mit 113 cm relativ kurz. Eine Regenhülle wird nicht mitgeliefert
Unser Fazit: Der **Trailblazer 25** von Fair Wear Mitglied **Montane** eignet sich gut fürs Tageswandern. Er ist aus 100% recyceltem Material gefertigt und PFC-frei. Am Ende kommen 63% der maximal möglichen Punkte zusammen, was dem Testurteil «gut» entspricht.

Der nächste Kandidat ist der **Skyline 20** von **Exped**. Dieser leichte 20 Liter Unisex-Tageswanderrucksack bietet ein RV-Außenfach aber keine klassische Deckelklappe. Stattdessen gelangt man über einen asymmetrischen 82 cm langen 2-Wege RV in das Hauptfach. Dort bietet ein RV-Netztasche die Möglichkeit weitere Kleinigkeiten zu verstauen. Für das Unterbringen eines Trinksystems gibt es außen am Rücken ein Einsteckfach.

Exped Skyline 20

Exped Skyline 20

Seitlich hat der Rucksack zwei oben offene Netztaschen, die z.B. Platz für Trinkflaschen bieten. Die mitgelieferte Regenhülle ist in einem eigenen kleinen Bodenfach untergebracht. Auf der linken Hüftflosse befindet sich eine RV-Netztasche. Eine kleine, offene Netztasche auf dem linken Schultergurt rundet die Taschenausstattung ab.
Die Schultergurte und die Hüftflossen sind nur wenig mit luftigem Mesh-Gewebe gepolstert. Der Hüftgurt wird nach hinten zugezogen, was vom Zugwinkel nicht optimal ist. Die maximale Länge aus Hüftflossen und Gurt beträgt 133 cm, was für die allermeisten Wanderer ausreichend ist. Alle Gurte sind mit Klettverschlüssen versehen, um überstehende Enden aufzurollen und zu fixieren. Diese Mühe wird man sich allerdings an den Gurten, die man oft betätigt kaum machen, so dass eine gewisse Gefahr besteht dass die Klettenden (wenn man sie nicht ordentlich aufeinander fixiert) ungewollt z.B. am Wollshirt haften und Fäden ziehen.
Unser Fazit: Der **Exped Skyline 20** ist ein prima Begleiter für Tageswanderungen. Er punktet mit sehr gutem Tragekomfort und einer guten Ausstattung. Der Rucksack besteht übrigens zu 100% aus recyceltem Material und ist PFC-frei. Am Ende kommen für das bluesign zertifizierte Modell 66% der maximal möglichen Punkte zusammen, was ihm das Testurteil «gut» einbringt.

Der nächste Kandidat ist der Damenrucksack **Speed Lite Pro 23 SL** von **Deuter** (Herrenmodell: **Speed Lite Pro 25**). Dieser ultraleichte Tageswanderrucksack hat ein ungeteiltes Hauptfach, in das man über einen 74 cm langen 2-Wege RV Zugang kommt. Im Hauptfach gibt es eine Einschubtasche für ein Trinksystem.

Deuter Speed Lite Pro 23 SL

Deuter Speed Lite Pro 23 SL

Außen bietet ein RV-Fach Platz für wichtige Kleinigkeiten. Seitlich kann man z.B. Trinkflaschen in oben offenen Netztaschen platzieren. An den Hüftflossen gibt es RV-Netztaschen und an beiden extrabreiten Schultergurten je eine RV-Tasche.
Der Hüftgurt wird nach hinten zugezogen, was anatomisch vom Zugwinkel nicht ideal ist. Hüftflossen und Hüftgurt haben zusammen eine maximale Länge von 124 cm, was in der Regel ausreichend ist.
Die Polsterung der Schultergurte und der Hüftflossen mit luftigem Mesh-Gewebe ist ziemlich dünn.
Eine Regenhülle ist nicht im Lieferumfang enthalten.
Unser Fazit: Der aus 100% recyceltem Material gefertigte, PFC-freie **Deuter Speed Lite Pro 23 SL** ist ein prima Begleiter für Tageswanderungen. Er ist solide ausgestattet und bietet guten Tragekomfort. Der bluesign zertifizierte Rucksack des Fair Wear Leaders sichert sich mit 68% der maximal möglichen Punkte das Testurteil «gut».

Kandidat Nummer fünf ist der **Sportlite 25** von **Osprey**. Dieser leichte Unisex-Tageswanderrucksack verzichtet auf eine Deckelklappe und hat dafür ein RV-Außenfach für Schlüssel und Co. In das große Hauptfach gelangt man über einen 83 cm langen 2-Wege RV. Dem Hauptfach vorgelagert ist ein zweites, ebenso tiefes RV-Außenfach mit Netz-Innentasche. Schließlich gibt es auch noch ein oben offenes zentrales Außenfach in das man z.B. eine nasse Jacke stecken kann. Seitlich bieten zwei oben offene Netztaschen Platz für Trinkflaschen. Ein Trinksystem kann im rückennahen äußeren Einsteckfach platziert werden. Auf den Hüftflossen gibt es eine oben offene Netztasche und eine RV-Netztasche.

Osprey Sportlite 25

Osprey Sportlite 25

Die normalbreiten Schultergurte sind gut, die Hüftflossen relativ dünn mit luftigem Mesh-Gewebe gepolstert. Die maximale Länge von Hüftflossen und Gurt liegt bei 123 cm, was für die meisten Wanderer ok ist.
Unser Fazit: der PFC-freie, komplett aus recyceltem Material gefertigte **Osprey Sportlite 25** bietet nicht nur sehr guten Tragekomfort, sondern auch eine prima Ausstattung. Der bluesign zertifizierte Rucksack ist perfekt für Tageswanderungen geeignet, lediglich eine Regenhülle fehlt zum „Rundum-Sorglos-Paket“. Insgesamt kann er 72% der maximal möglichen Punkte sammeln, was ihm ein «sehr gut» und das Testsieger-Label in der Kontaktrückengruppe sichert.

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 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 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 resourcenschonend hergestellt. *www.bluesign.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*

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 Forderung 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. *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.