




Praxistest 2022, Teil 6: Mehrtagesrucksäcke zum Wandern (30 bis 45 l)

Unbeirrt setzen wir auch 2023 unsere erfolgreichen Langzeit-Praxistests fort. Wie schon im Vorjahr gibt es insgesamt acht Testberichte, wovon vier online und (in komprimierter Fassung) auch im jeweiligen Heft, die anderen vier ausschließlich online erscheinen. In Ergänzung der ausführlichen Praxistests mit jeweils bis zu neun Produkten gibt es zusätzlich noch Schnelltests zu jeweils einem einzelnen Produkt, die wahlweise online oder online und im Heft erscheinen.

Wer einige Tage auf Wanderschaft geht oder das Familiengepäck auf einer Tagestour zu tragen hat, der ist gut beraten, einen hochwertigen Mehrtagesrucksack zu nutzen. Neben der richtigen Rückenlänge kommt es dabei auch auf das Eigengewicht und die Ausstattung an. Besonders wichtig ist aber die grundsätzliche Entscheidung beim Rückensystem. Sowohl NetZRücken als auch Kontaktrücken haben Vorteile, die Entscheidung sollte man gut abwägen. Wir haben zu jeder der beiden Gruppen jeweils drei Kandidaten für Sie ausprobiert.

Diese Modelle waren dabei:

NetZRücken:	Gregory Jade 38 & Zulu 40 Lowe Alpine Airzone Camino 35:40 ND & Airzone Camino 37:42 Osprey Kyte 38 & KEstrel 38
Kontaktrücken:	Bach Daydream 35 Deuter AC Core 35+10 SL & AC Core 40+10 Tatonka Norix 44 W & Norix 48

Testgebiet:	Deutsche Mittelgebirge: Eifel, Spessart, Mittelrheintal, Taunus, Mosel, Hunsrück, Teutoburger Wald
Strecken:	4 bis 22 km
Höhenmeter:	▲ ▼ jeweils bis zu 510 m
Temperaturen:	14°C bis 32°C
Wetter:	 ,  , 
Zeitraum:	Februar 2023 bis Juli 2023

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.



Gregory Zulu 40

Gregory Jade 38



Lowe Alpine Airzone Camino 37:42



Osprey Kyte 38

Gregory

Mittelschwerer, stabiler Mehrtagesrucksack mit luftigem Netzrücken. Rückenlänge verstellbar. Zugang ins Hauptfach von oben und über umlaufenden 90 cm langen RV. Klassische Deckelklappe. 2 seitliche Netztaschen. Regenülle ist im inneren RV-Fach der Deckelklappe platziert. Mittiges Außenfach. Hüftgurt (max. Länge ♀ 147 cm / ♂ 155 cm) zieht nach vorne. Teilweise bluesign

Lowe Alpine

Mittelschwerer Rucksack mit sehr luftigem, minimalistischen Netzrücken. Rückenlänge nicht variabel, aber zwei Längen erhältlich. Klassische Deckelklappe. Hauptfach von oben, über 35 cm langen Seiten-RV oder über RV-Bodenfach möglich. Hüftgurt zieht nach vorne (max. Länge ♂: 144 cm). RV-Taschen an beiden Hüftflossen, 2 seitl. Netztaschen. RV-Fach für Regenülle. SOS-Label, Pfeife. PFC-frei. Fair Wear Leader.

Osprey

Mittelschwerer Mehrtageswanderrucksack mit gut belüftetem Netzrücken. Rückenlänge einstellbar. Klassische Deckelklappe. 2 seitl. Netztaschen. RV-Taschen an beiden Hüftflossen. Hauptfach von oben, über seitlichen RV (48 cm) oder über RV-Bodenfach zugänglich. Zentrales Netzaußenfach. Pfeife. Regenülle in RV-Fach. Hüftgurt zieht nach vorne (max. Länge ♀ 131 cm). Recyceltes Material. PFC-frei. Teilweise bluesign zertifiziert.



Bach Daydream 35



Deuter AC Core 35+10 SL

Deuter AC Core 40+10



Tatonka Norix 44 W

Bach

Sehr leichter aber stabiler Unisex-Mehrtageswanderrucksack. Rückenlänge nicht verstellbar, aber zwei Längen erhältlich. Klassische Deckelklappe, Hauptfach von oben und über 104 cm langen umlaufenden RV zugänglich. Laptopfach. Abnehmbare Tasche an rechter Hüftflosse. 2 seitliche Netztaschen. Regenülle. Zugrichtung Hüftgurt: nach vorne. Max. Länge Hüftgurt: 135 cm. Luftiger Kontaktrücken. PFC-frei.

deuter

Noch mittelschwerer, sehr robuster und top ausgestatteter Mehrtagesrucksack. Rückenlänge einstellbar. Nach vorne ziehender Hüftgurt (max. Länge 143 cm). Klassische Deckelklappe, komplett abnehmbar. Zugang ins Hauptfach von oben oder durch separates RV-Bodenfach. Luftiger Kontaktrücken mit LWS-Polster. 2 seitliche Netztaschen, RV-Tasche an beiden Hüftflossen. Regenülle. 100% recycelt. PFC frei. Bluesign zertifiziert. Fair Wear Leader.

Tatonka

Mittelschwerer, stabiler, prima ausgestatteter Mehrtageswanderrucksack. Verstellbarer Rückenlänge. Abnehmbare Deckelklappe. Hauptfach von oben und über 85 cm langen umlaufenden RV zugänglich. Bodenfach mit RV-Trennboden zum Hauptfach. 1 Zentrales RV-Außenfach, 2 Netzaußenfaschen. Gut gepolsterter & belüfteter Kontaktrücken. Hüftgurt (max. Länge 123 cm) zieht nach vorne. Regenülle. 2 praktische Tragegriffe.

Gruppe 1: Rucksäcke mit NetZRücken			
	Gregory ♀ Jade 38 ♂ Zulu 40	Lowe Alpine ♀ Airzone Camino 35:40 ND ♂ Airzone Camino 37:42	Osprey ♀ Kyte 38 ♂ Kestrel 38
Grundlagen			
Gewicht (Eigenmessung)	♀ 1554 g, ♂ 1654 g	♂ 1410 g	♀ 1840 g,
Volumen in Litern	♀ 38 l, ♂ 40 l	♀ 35+5 l, ♂ 37+5 l	♀ 38 l, ♂ 38 l
variable Rückenlänge	ja, um ca. 10 cm	nein, 2 Rückenlängen erhältlich	ja, um ca. 10 cm
Max. Umfang in cm (Hüftflossen & Hüftgurt)	♀ 147 cm ♂ 155 cm	♂ 144 cm	♀ 131 cm
Einstellriemen			
Variabler Brustgurt	ja	ja, mit Pfeife	ja, mit Pfeife
Kontrollriemen	Schultern	Schultern	Schultern
Kompressionsriemen	ja	ja	ja
Gurteigenschaften			
Hüftflossen (BxL) cm	♀ 23x11 cm / ♂ 25x12 cm	25x10 cm	♀ 27x12 cm
Polsterung Hüftgurt	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Zugrichtung Hüftgurt	nach vorne	nach vorne	nach vorne
Polster Schultergurte	gut	gut	gut
Taschen & Fächer			
Deckelklappe: Außen- und Innenfach?	klassische Klappe mit RV-Außenfach und RV-Innenfach	klassische Klappe mit RV-Außenfach und RV-Innenfach	klassische Klappe mit RV-Außenfach und RV-Innenfach
Hauptfach unterteilt	nein	ja, RV-Bodenfach	ja, RV-Bodenfach
Trinksystemkompatibel?	ja	ja	ja
Seitl. Außentaschen Tiefe der Taschen	2x Netztasche: ♀ 20 cm, ♂ 21 cm	2x Netztasche: 19 cm	2x Netztasche: 31 cm
sonstige Fächer / Taschen	zentrales oben offenes Außenfach, Innenfach für Trinksystem	Innenfach für Trinksystem, RV-Bodenfach (Trennboden aushängbar), RV-Fach für Regenhülle	zentrales oben offenes Außenfach, Innenfach für Trinksystem, kleines Bodenfach für Regenhülle
Zugang ins Hauptfach	Zugang von oben über Deckelklappe und über umlaufenden 2-Wege RV (90 cm)	Zugang von oben über Deckelklappe und über Seiten-RV (35 cm) oder über das Bodenfach	Zugang von oben über Deckelklappe und über Seiten-RV (48 cm) oder über das Bodenfach
Praxistauglichkeit			
Gurte halten?	ja	ja	ja
Netzabstand einstellbar?	nein	nein	nein
Stabilität	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Tragekomfort	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Zusatzausstattung			
Regenhülle	ja, im Deckelfach	ja, in eigenem Fach am Boden	ja, im Deckelfach
Stockhalterung	ja	ja	ja
Sonstiges	Außenfach mittig offen	SOS-Label, Pfeife, PFC-frei, Deckel abnehmbar	Pfeife, recyceltes Material, PFC-frei
Preis & Info			
Siegel (Umwelt, Ethik)	teilweise bluesign	Fair Wear Leader	teilweise bluesign
Herstellungsland	Philippinen	Vietnam	Vietnam
Preis	200,00 €	180,00 €	200,00 €
Homepage	eu.gregorypacks.com	rab.equipment/eu-de/	ospreyeurope.com
Testurteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut

Gruppe 2: Rucksäcke mit Kontaktrücken			
Grundlagen	Bach Unisex Daydream 35	deuter ♀ AC Core 35+10SL ♂ AC Core 40+10	Tatonka ♀ Norix 44 W ♂ Norix 48
Gewicht (Eigenmessung)	1250 g	♀ 1970 g, ♂ 2070 g	♀ 1625 g
Volumen in Litern	35 l	♀ 35+10 l, ♂ 40+10 l	♀ 44 l, ♂ 48 l
variable Rückenlänge	nein, 2 Rückenlängen erhältlich	ja, um ca. 10 cm	ja, um ca. 10 cm
Max. Umfang in cm (Hüftflossen & Hüftgurt)	135 cm	♀ 143 cm ♂ 143 cm	♀ 123 cm
Einstellriemen			
Variabler Brustgurt	ja	ja	ja
Kontrollriemen	Schultern	Schultern & Hüfte	Schultern
Kompressionsriemen	ja	ja	ja
Gu rteigenschaften			
Hüftflossen (BxL) cm	26 x 11 cm	♀ 30 x 12 cm, ♂ 28 x 14 cm	♀ 24 x 11 cm
Polsterung Hüftgurt	gut	sehr gut	gut
Zugrichtung Hüftgurt	nach vorne	nach vorne	nach vorne
Polster Schultergurte	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Taschen & Fächer			
Deckelklappe: Außen- und Innenfach?	klassische Klappe mit RV-Außenfach und RV-Innenfach	klassische Klappe mit RV-Außenfach und RV-Innenfach	klassische Klappe mit RV-Außenfach und RV-Innenfach
Hauptfach unterteilt	Laptopfach im Hauptfach	nein	RV zum Bodenfach
Trinksystemkompatibel?	ja	ja	ja
Seitl. Außentaschen Tiefe der Taschen	2x Netztasche: 19 cm	2x Netztasche: ♀ 25 cm, ♂ 27 cm	2x Netztasche: 18,5 cm
sonstige Fächer / Taschen	1 abnehmbare RV-Tasche an der rechten Hüftflosse	RV-Taschen an beiden Hüftflossen	zentrales RV-Außenfach, RV Bodenfach (RV zum Hauptfach kann offen bleiben), keine Taschen an den Hüftflossen
Zugang Hauptfach	Zugang von oben über Deckelklappe und über umlaufenden 2-Wege RV (104 cm)	Zugang von oben über Deckelklappe und über Bodenfach	Zugang von oben über Deckelklappe und über umlaufenden 2-Wege RV (85 cm)
Praxistauglichkeit			
Gu rte halten?	ja	ja	ja
Rückenart & Rückenbelüftung	Kontaktrücken, Mesh-Polster, LWS frei, sehr gut belüftet	Kontaktrücken, Mesh-Polster auch an LWS, sehr gut belüftet	Kontaktrücken, Mesh-Polster, auch an LWS, gut belüftet
Stabilität	sehr gut	gut	sehr gut
Tragekomfort	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Zusatzausstattung			
Regenhülle	ja, im Deckelfach	ja, im Deckelfach	ja, im Deckelfach
Stockhalterung	ja	ja	ja
Sonstiges	PFC-frei, Laptopfach	100% recyc. Material, PFC-frei, SOS-Label, Deckel abnehmbar	2 große Handgriffe, Deckelfach komplett abnehmbar
Preis & Info			
Siegel (Umwelt, Ethik)	nein	bluesign, Fair Wear Leader	open factory
Herstellungsland	Vietnam	Vietnam	Vietnam
Preis	219,90 €	240,00 €	190,00 €
Homepage	bach-equipment.com	deuter.com	tatonka.com
Testurteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut

Die sechs Testkandidaten haben wir nach ihren Belüftungen am Rücken in zwei Gruppen eingeteilt: die drei Modelle der ersten Gruppe sind mit einer sehr luftigen Netzbelüftung ausgestattet, während die drei Modelle der zweiten Gruppe einen Kontaktrücken mit luftigen Mesh-Polstern in unterschiedlicher Anordnung haben. Bevor wir die einzelnen Modelle nach Gruppen getrennt besprechen und bewerten, werfen wir einen genaueren Blick auf die Rückenplatten.

Die Rucksäcke von **Gregory**, **Lowe Alpine** und **Osprey** sind mit luftigen Netzsystemen ausgerüstet. Dabei fällt auf, dass v.a. das **Lowe Alpine** Modell ein sehr minimalistisches Netz mit nur geringer Kontaktfläche zum Rücken hat und dadurch maximale Belüftung bietet. Bei den Modellen von **Gregory** und **Osprey** gibt es jeweils einen netzbespannten Rahmen. Bei allen drei Rucksäcken geht die Rückenplatte direkt in die gepolsterten Hüftflossen über. Der Abstand zwischen Netz und Rücken (also die Vorspannung des Netzes) ist bei keinem der Testkandidaten einstellbar. Alle drei verwendeten Systeme sorgen für eine sehr gute Belüftung des Rückens.

Gregory



Lowe Alpine



Osprey



Bach



Deuter ♀



Deuter ♂



Tatonka



Die Rucksäcke von **Bach**, **Deuter** und **Tatonka** bilden die Kontaktrückengruppe. Bei **Bach** sind die luftigen, grobporigen Rückenpolster in zwei seitlichen Streifen angeordnet, die sowohl guten Kontakt zum Rücken, als auch gute Belüftung ermöglichen. Der bei vielen Menschen kritische Bereich der LWS ist ausgespart, hier hat der Rucksack also keinen direkten Kontakt zum Rücken.

Die Rucksäcke von **Deuter** haben ebenfalls zwei seitlich angeordnete Polsterzonen, zusätzlich aber auch ein relativ dickes,

mittig angeordnetes Polster im LWS Bereich. Zum Einsatz kommt auch hier sehr atmungsaktives, grobporiges Mesh-Gewebe, welches eine sehr gute Rückenbelüftung ermöglicht. Auffallend ist hier noch der anatomisch bedingte Unterschied in der Polsterung des Hüftgurtes beim Damen- gegenüber dem Herrenmodell.

Tatonka setzt auf ein durchgehend konturiertes Rückenpolster mit unterschiedlichem Mesh-Gewebe, das für gute Luftzufuhr zum Rücken bei gleichzeitiger sehr guter Lastenkontrolle sorgt.

Gruppe 1: Mehrtageswanderrucksäcke mit luftigem NetZRücken

Unser erster Kandidat ist der **Gregory Jade 38** für Damen bzw. das korrespondierende Herrenmodell **Zulu 40**. Der mittelschwere Rucksack hat ein großes Hauptfach, welches sowohl von oben, als auch über einen umlaufenden, 90 cm langen RV zugänglich ist. Dadurch hat man jederzeit schnellen Zugriff ins Hauptfach. Außen gibt es zwei seitliche Netztaschen, die ausreichend tief für große Trinkflaschen sind. Mittig gibt es außen noch ein oben offenes Außenfach, in dem Wanderkarte oder Regenjacke einen Platz finden. Der Rucksack hat eine klassische Deckelklappe mit RV-Fächern innen und außen, inkl. Schlüsselclip. Die Regenhülle ist im Innenfach der Deckelklappe verstaut. Der Rucksack ist für Trinksysteme vorbereitet. Die Rückenlänge des Rucksack ist über eine stufenlos fixierbare Klettplatte am Rücken individuell einstellbar. Der Hüftgurt hat rechts und links je eine RV-Tasche und wird anatomisch sinnvoll nach vorne zugezogen. Er ist ausreichend lang und breit dimensioniert.

Unser Fazit: Der solide ausgestattete **Jade 38** und der **Zulu 40** von **Gregory** bieten viel Stauraum und gute Zugriffsmöglichkeit auf das Gepäck. Alle Gurte sind gut einstellbar und halten prima. Am Ende kommen 83% der möglichen Punkte zusammen, was dem Testurteil «sehr gut» entspricht.



Gregory Jade 38



Gregory Zulu 40

Kandidat Nummer Zwei ist der **Kyte 38** (Damenmodell) bzw. der **Kestrel 38** (Herrenmodell) von **Osprey**. Dabei handelt es sich um die schwersten der drei Netzrucksackmodelle im Test, wobei das Eigengewicht mit ca. 1800 g für das Volumen im Normalbereich liegt. Die Rückenlänge des Rucksack ist über seitliche Umlenklaschen stufenlos einstellbar. Der Rucksack hat ein großes, geräumiges Hauptfach, in das man von oben und auch über einen seitlichen RV (48 cm lang) gelangt. Darüberhinaus gibt es ein RV-Bodenfach, welches von außen über einen 2-Wege-RV erreichbar ist. Zwischen Haupt- und Bodenfach gibt es einen Trennboden, der bei Bedarf geöffnet werden kann. Ganz unten hat der Rucksack noch ein kleines RV-Fach für die Regenhülle. Seitliche, großzügig dimensionierte Netzaussentaschen bieten Platz für Trinkflaschen, wobei der Rucksack auch für Trinksysteme vorbereitet ist. Außen gibt es noch ein zentrales, oben offenes Einschubfach. Die klassische Deckelklappe ist mit einem RV-Außenfach und einem RV-Netzenfach mit Schlüsselclip ausgestattet.

Unser Fazit: Der PFC-freie, teils bluesign zertifizierte **Osprey Kyte 38** bzw. der **Osprey Kestrel 38** sind aus recyceltem Material hergestellt und sehr strapazierfähig. Zahlreiche Einstellmöglichkeiten sorgen für sehr guten Tragekomfort. Der nach vorne ziehende Hüftgurt ist breit und sorgt für die gewünschte Entlastung der Schultern. Er ist mit je einer RV-Tasche ausgestattet. Alle Gurte halten sehr gut. Insgesamt kann sich der Rucksack 92% der maximal möglichen Punkte sichern und erhält damit das Testurteil «sehr gut».



Osprey Kyte 38



Lowe Alpine Airzone Camino 37:42

Der letzte Kandidat der Netzrückengruppe ist der **Lowe Alpine Airzone Camino 37:42** (bzw. **Camino 35:40 ND**). Dieser erstaunlich leichte Mehrtagesrucksack begeistert mit einem sehr luftigen Rücken, der aber zugleich eine sehr gute Kontrolle des Rucksacks erlaubt. Dank der Kontrollriemen ist der Rucksack selbst schwer beladen gut zu kontrollieren. Das geräumige Hauptfach kann sowohl von oben, als auch über den seitlichen 2-Wege-RV erreicht werden. Hinzu kommt ein RV-Bodenfach, welches jedoch nur mit einem Trennboden vom Hauptfach getrennt ist. Öffnet man die Fixierung, hat man ein durchgehendes großes Hauptfach. Ganz unten gibt es aber auch noch ein RV-Extrafach für die Regenhülle. An beiden Hüftflossen gibt es je eine RV-Tasche. Trinkflaschen können in die tiefen seitlichen Netztaschen

gesteckt werden, alternativ ist der Rucksack für ein Trinksystem vorbereitet. Statt eines zentralen Außenfaches gibt es eine variable Schnürung, mit der sich z.B. Jacken außen am Rucksack fixieren lassen. Die klassische Deckelklappe bietet jeweils innen und außen ein RV-Fach. Innen gibt es einen Schlüsselclip und aufgedruckte Hinweise für den Notfall. **Unser Fazit:** Der **Airzone Camino 37:42** bzw. der **Camino 35:40 ND** von **Lowe Alpine** begeistern durch luftigen Tragekomfort und sehr gute Lastenkontrolle. Die gute Ausstattung überzeugt ebenso, wie die Gurte, die sich gut einstellen lassen und prima halten. Der Hüftgurt zieht korrekt nach vorne und ist sehr gut dimensioniert. Der PFC-freie Rucksack kommt auf 94% der maximal möglichen Punkte und erreicht damit ein «sehr gut» und den Testsieg in der Netzrückengruppe.

Gruppe 2: Mehrtageswanderrucksäcke mit Kontaktrücken

Wir beginnen die Gruppe mit dem **Daydream 35** von **Bach**. Der sehr leichte Unisex-Mehrtagesrucksack ist zwar in der Rückenlänge nicht verstellbar aber grundsätzlich in zwei Längen erhältlich. Er hat ein großes Hauptfach, das man entweder von oben, oder über einen umlaufenden 2-Wege-RV (104 cm Länge!) erreicht. Der RV macht einen Zugriff auf die Ladung jederzeit schnell möglich. Im Hauptfach gibt es ein gepolstertes Innenfach für ein Trinksystem oder auch den sicheren Transport eines Computers. An den Außenseiten bieten Netztaschen Platz für Trinkflaschen. Die klassische Deckelklappe hat ein RV-Innenfach mit Schlüsselclip und ein geräumiges RV-Außenfach. Die Regenhülle befindet sich bei Auslieferung in einem Beutel im Hauptfach, ein eigenes Fach dafür ist nicht vorhanden. Die RV-Tasche an der rechten Hüftflosse ist abnehmbar.

Unser Fazit: Der **Bach Daydream 35** ist ein wunderbar leichter, sehr komfortabler Mehrtagesrucksack mit guter Ausstattung. Die Gurte halten sehr gut und der breite Hüftgurt wird nach vorne zugezogen. Der PFC-freie Rucksack erhält 84% der maximal möglichen Punkte und damit das Testurteil «sehr gut».



Bach Daydream 35

Kandidat Nummer Zwei ist der **Tatonka Norix 44 W** (für Damen), das korrespondierende Herrenmodell ist der **Norix 48**, der jedoch nicht ausprobiert wurde. Der Norix 44 W ist ein mittelschwerer Tourenrucksack, der im geräumigen Hauptfach ausreichend Platz für eine Mehrtagestour oder eine große Familienwanderung bietet. Klasse ist, dass man neben dem Zugang von oben auch einen umlaufenden 2-Wege-RV öffnen kann und so großzügigen Eingriff (und Einblick) ins Hauptfach hat. Der RV-Trennboden zum Bodenfach kann zur Stauraumerweiterung komplett geöffnet werden. Der Rucksack verfügt zudem über ein äußeres, zentral angeordnetes RV-Näsefach und zwei seitliche Netztaschen. Die klassische Deckelklappe mit jeweils einem inneren und einem äußeren RV-Fach ist höhenverstellbar und kann sogar ganz abgenommen werden. Die mitgelieferte Regenhülle hat kein eigenes Fach und muss daher in einem der beschriebenen Fächer verstaut werden. Die Hüftflossen haben keine Taschen. Für ein (optionales) Trinksystem sind sowohl Schlauchdurchführung als auch Trinkblasenaufhängung vorhanden.

Die Rückenlänge des Rucksack ist per Klettsystem einstellbar, was einfach und gut umsetzbar ist. Die Gurte halten alle gut und sind auch gut erreichbar. Besonders die nach vorne gerichtete Zugrichtung des Hüftgurtes bewährt sich in der Praxis bestens. Der Brustgurt ist stufenlos verschiebbar. Schulterkontrollriemen sorgen für optimierte Lastenkontrolle und Kompressionsriemen halten die Ladung an Ort und Stelle.

Unser Fazit: Der **Norix 48 W** von **Tatonka** eignet sich sehr gut zum Tourenwandern und ist ideal für eine Zuladung bis etwa 15 kg. Er ist gut ausgestattet und bietet eine prima Lastenkontrolle und gute Belüftung. Besonders praktisch sind die beiden stabilen Tragegriffe, mit denen der Rucksack z.B. beim Verladen im Zug etc. perfekt gehoben werden kann. Insgesamt sichert sich der Rucksack 84% der maximal möglichen Punkte und erhält dafür das Testurteil «sehr gut».

Der letzte Kandidat ist der **Deuter AC Core 35+10 SL** für Damen bzw. der **AC Core 40+10** für Herren. Die sehr robusten Mehrtagesrucksäcke bringen zwar mit rund 2 kg Eigengewicht einiges auf die Waage, sind dafür aber sehr gut ausgestattet und für lange Mehrtagestouren bestens geeignet. Die aus recyceltem Material gefertigten, PFC-freien Rucksäcke haben ein großes Hauptfach, welches nur von oben befüllt werden kann. Öffnet man allerdings den RV-Zwischenboden zum eigenständigen, groß dimensionierten RV-Bodenfach, kann man auch von unten ins Hauptfach gelangen oder dieses im Volumen erweitern. Der Rucksack ist für die Nutzung von Trinksystemen vorbereitet.

Außen gibt es zwei seitliche Netztaschen, in denen auch große Trinkflaschen sicher verstaut werden können. Ein zentrales Mesh-Außenfach bietet Platz für Karten oder nasse Jacken etc.

Die klassische Deckelklappe ist verschiebbar und kann auch abgenommen werden. Sie hat ein großes RV-Außenfach, in der in einem kleinen Beutel die Regenhülle am Schlüsselclip befestigt ist. Zudem gibt es ein RV-Innenfach mit aufgedrucktem SOS-Label. Zahlreich Kontrollriemen fixieren die Last und sorgen für guten Tragekomfort. Der anatomisch ausgeformte und sehr gut dimensionierte Hüftgurt hat auf beiden Flossen je eine RV-Tasche und zieht korrekt nach vorne. Alle Gurte halten bestens. Die Rückenlänge des Rucksack ist mit dem Vario Slide System über eine Lasche und eine Klemme einfach und stufenlos einstellbar.

Unser Fazit: der **Deuter AC Core 35+10 SL** bzw. der **AC Core 40+10** eignen sich sehr gut für ausgedehnte Mehrtagestouren. Sie sind sehr gut ausgestattet, bluesign zertifiziert und enorm strapazierfähig. Ein seitlicher Zugang ins Hauptfach würde den Komfort allerdings noch etwas steigern. Dennoch genügt die Punkteausbeute von 89% der maximal möglichen Punkte, um sich neben dem Testurteil «sehr gut» auch das Testsieger-Label der Kontaktrücken-Gruppe zu sichern.

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 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 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 (Arbeitssicherheit, 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 Produkte 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.

Erläuterung zur Imprägnierung (DWR = Durable Water Repellency)

Viele Funktionskleidungsstücke 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.