

## Praxistest 2012, Teil 09:

### Wander- und Alpinrucksäcke für Tagestouren

Auch 2012 setzen wir unsere erfolgreichen Langzeit-Praxistests fort. Wie gewohnt stellen wir Ihnen Wanderausrüstung in insgesamt 12 Kategorien im 2-Monatsrhythmus vor. Zusätzlich können Sie in der Printausgabe des Wandermagazins die aktuellen Berichte in komprimierter Fassung nachlesen.

Diesmal ist der Rucksacktest zweigeteilt: neben 3 Rucksackmodellen für die klassische Wandertagestour (oder maximal ein verlängertes Wochenende ohne Campingausrüstung), stellen wir diesmal auch drei etwas schlankere Modelle für den Alpinbereich vor. Die sind zwar naturgemäß schwerer gearbeitet und anders ausgestattet, eignen sich aber für manche Tour im Mittelgebirge sogar besser als ausladende Wanderrucksäcke

Folgende Produkte nahmen am Rucksack Test 2012 teil:




**Wanderrucksäcke:** **Gregory** Freia 30 bzw. Fury 32, **Osprey** Kestrel 28 (M/L), **Vaude** W's Maremma 28.

**Alpinrucksäcke:** **Deuter** Guide 30+ SL bzw. Guide 35+, **Salewa** Mountain Guide 38 Pro, **Mountain Hardware** Direttissima 46.

**W&A**  
Marketing & Verlag GmbH  
Wandermagazin

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

www.wandermagazin.de

<b>Testgebiet:</b>	Deutsche Mittelgebirge: (Hunsrück, Eifel, Westerwald, Mittelrheintal, Pfälzerwald) Luxemburg, Österreich (Silvretta)
<b>Strecken:</b>	3 bis 28 km
<b>Höhenmeter:</b>	▲ ▼ jeweils bis zu 850 m
<b>Temperaturen:</b>	-5 °C bis 28°C
<b>Wetter:</b>	 ,  , 
<b>Zeitraum:</b>	August 2011 bis Juli 2012 (mind. 3 Monate)

Unser Test ist nicht als konkurrierender Vergleich ausgelegt, da die von uns unter die Lupe genommenen Produkte nicht immer für identische Bedingungen entwickelt worden sind.

Die jeweils betroffenen Hersteller haben keinerlei Einfluss auf die Durchführung und das Ergebnis der Tests.

Wir haben uns bemüht, die Vor- und Nachteile der Produkte, die uns während des Langzeittests aufgefallen sind, so objektiv wie möglich darzustellen. Oberstes Ziel der Studie war es, möglichst umfassende und praxisnahe Informationen zum jeweiligen Ausrüstungsgegenstand zu bieten.

Im Folgenden stellen wir die getesteten Produkte kurz mit Foto und tabellarischem Überblick vor (darn auch der aktuelle Ladenpreis, das von uns ermittelte Gewicht und der Kontakt zum Hersteller), bevor wir unsere Eindrücke und Erfahrungen auflisten und die Kandidaten bewerten.

#### Übrigens:

Für unsere Praxistest wählen wir aus einem großen Produktangebot maximal 6 Kandidaten aus, die wir im mehrmonatigen Praxistest genau unter die Lupe nehmen. Durch die sorgfältige Vorauswahl schaffen es in der Regel nur Spitzenprodukte zu den 6 auserkorenen Testkandidaten zu gehören.

Das oder maximal die beiden Produkte, die sich in der Praxis am besten bewähren, nachhaltig sind, ein gutes Preis-Leistungsverhältnis haben und rundum fürs Wandern am besten überzeugen, erhalten schließlich das begehrte Wandermagazin-Testsiegel.

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

## Wanderrucksäcke



Leicht-  
gewichte

**Gregory Fury 32 & Freia 30**  
Sehr leichte Tageswanderrucksäcke für Herren bzw. Damen. Rücken luftig gepolstert. Gute Ausstattung aber wenig Stabilität.

Robust &  
Stabil



**Osprey Kestrel 28**  
Solider Unisexrucksack für Tageswanderungen. Netzbelüftung des Rückens. Gute Ausstattung.

Solid & Leicht



**Vaude Maremma 28**  
Leichter Tageswanderrucksack für Damen. Im Abstand verstellbare Netzbelüftung, gute Ausstattung.

## Alpinrucksäcke



Günstig &  
Individuell

**Deuter Guide 35+ & 30+ SL**  
Schlichter und funktioneller Alpinrucksack für Herren bzw. Damen. Luftige Polsterzonen am Rücken. Seitlicher RV-Zugang ins Hauptfach.

Geräumig &  
Extravagant



**Mountain Hardware Direttissima 46**  
Unisex Alpinrucksack mit extra Frontfach. Glatter Polsterrücken. Zahllose Extras und doppelte Deckellösung.

Robust &  
Praktisch



**Salewa Mountain Guide 38 Pro**  
Sehr robuster Unisex Alpinrucksack mit glattem Polsterrücken. Seitlicher RV-Zugang ins Hauptfach, zusätzliches RV-Innenfach.

## Die Testkandidaten im Überblick

	Wandertagesrucksäcke			Alpinrucksäcke		
	Gregory Freia 30 & Fury 32	Osprey Kestrel 28 (M/L)	Vaude W's Maremma 28	Deuter Guide 30+ SL & Guide 35+	Salewa Mountain Guide 38 Pro	Mountain Hardwear Direttissima 46
<b>Grundlagen</b>						
erhältlich für	♂ und ♀	♂	♀	♂ und ♀	♂	♂
Gewicht	♂ 937 g ♀ 896 g	♂ 1300 g	♀ 1080 g	♀ 1630 g ♂ 1735 g	♂ 1790 g	♂ 1800 g
Volumen	30 bzw. 32 l	28 l	28 l	30 bzw. 35 l jeweils +6l	38 l	46 l + 6 l
variable Rückenlänge	nein	ja	nein	nein	nein	nein
<b>Einstellriemen</b>						
Variabler Brustgurt	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Hüftkontrollriemen	ja	nein	nein	ja	ja	ja
Schulterkontrollriemen	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Kompressionsriemen	ja	ja	nein	ja	ja	ja
<b>Gurteigenschaften</b>						
Hüftflossen (BxL) cm	5-13 x 26	10-12.5 x 26	8-12 x 26	8-13 x 26	8-12 x 26	9-12 x 33
Polsterung Hüftgurt	dünn, Mesh	dünn, Mesh	sehr gut, Mesh	sehr gut, Mesh	gut, glatt	gut, glatt
Verschluss Hüftgurt	seitlich	mittig	mittig	mittig	mittig	mittig
Zugrichtung Hüftgurt	nach hinten	nach vorne	nach vorne	nach hinten	nach vorne	nach vorne
Hüftgurt abnehmbar?	nein	nein	nein	ja	ja	ja
Polster Schultergurte	gut, Mesh	gut, Mesh	gut, Mesh	gut, Mesh	gut, Mesh	gut, glatt
Verschluss Brustgurt	fixiert	flexibel	flexibel	flexibel	fixiert	flexibel
<b>Taschen &amp; Fächer</b>						
Deckelfach außen	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Deckelfach innen	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Hauptfach unterteilt	nein	nein	nein	nein	ja	nein
Trinksystemfach	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Netztaschen außen	ja	ja	ja	nein	nein	nein
Zentr. Außenfach	ja	ja	ja	nein	nein	ja mit RV
2. Zugang Hauptfach	nein	nein	nein	ja	nein	ja
<b>Praxistauglichkeit</b>						
Gurte halten?	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Rückenbelüftung	befriedigend *	gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut
Stabilität	mäßig**	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Tragekomfort	mäßig	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
<b>Zusatzausstattung</b>						
Regenhülle	ja	ja	ja	nein	nein	nein
Stockhalterung	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Skihalterung	nein	nein	nein	ja	ja	ja
Werkzeugschlaufen	nein	nein	nein	ja	ja	ja
<b>Preis &amp; Info</b>						
Preis	119,00 €	120,00 €	85,00 €	119,95 €	179,95 €	160,00 €
Homepage	www.gregory-packs.com	www.osprey-packs.com	www.vaude.com	www.deuter.com	www.salewa.com	www.mountain-hardwear.eu

\* abhängig von der Packdisziplin; \*\* bedingt durch die gewichtssparende Konstruktion.



## Die Rückenbelüftung:

Ein sehr wichtiger Punkt bei allen Rucksäcken ist die Belüftung des Rückens. Bei Tagesrucksäcken sorgen meist Netze für ausreichende Luftzirkulation, während im Alpinbereich aufgrund der hier absolut notwendigen guten

Lastenkontrolle immer eine Polsterbelüftung zum Einsatz kommt. Die folgenden Fotos zeigen die 6 Testkandidaten.

1: Osprey Kestrel 28

3: Gregory Fury 32 (Freia 30 baugleich)

5: Mountain Hardwear Direttissima 46

2: Vaude Maremma 28

4: Deuter Guide 30+ SL (orange)

Deuter Guide 35+ (blau)

6: Salewa Mountain Guide 38 Pro

1



2



3



4



5



6



Bei den Kandidaten 1 (**Osprey**) und 2 (**Vaude**) wird der Rücken mit Hilfe von Netzsystemen belüftet. Der **Osprey Kestrel 28** setzt auf eine Kombination von profilierter Rückenplatte und darüber gespanntem grobporigem Netz. So sind einerseits die Stabilität und Lastenkontrolle gewährleistet und andererseits kommt ausreichend Luft an den Rücken.

Auch der **Maremma 28** Leichtwanderrucksack von **Vaude** nutzt eine Netzbelüftung. Bei diesem Modell spannt sich um einen Federstahlrahmen ein luftiges Netz, das per „Easy Adjust System“ im Abstand verändert werden kann. Insgesamt ist der Abstand zwischen Rücken und Rucksack relativ groß, der Veränderungsspielraum dagegen gering. Bei normaler Beladung ist eine ausreichend gute Lastenkontrolle stets gegeben.

Der dritte Tageswanderrucksack, der **Fury 32** (und das korrespondierende Damenmodell **Freia 30**) von **Gregory**, ist mit luftigen Polstern am Rücken versehen. Leider fehlen stabilisierende Rückenelemente (Platte oder Streben), die für einen Mindestabstand zum Rücken sorgen. So liegen die Polster in der Regel direkt auf dem Rücken auf und reduzieren dadurch die sehr gute Luftzirkulation, die eine Polsterbelüftung prinzipiell bieten kann. Was den Unterschied zwischen Damen- und Herrenmodell betrifft: bei der Polsterung werden beide Modelle identisch gefertigt, lediglich die Linienführung und Breite der Schultergurte sowie der Winkel der Hüftflossen sind unterschiedlich.

Erheblich besser funktioniert die Polsterbelüftung beim **Deuter** Modell **Guide 35+** bzw. dem Damenmodell **Guide 30+ SL**. Die rechts und links der Wirbelsäule angeordneten Polster sorgen für einen sehr guten Kontakt zum Rücken (und damit für eine effektive Lastenkontrolle) und ermöglichen gleichzeitig durch die spezielle Anordnung eine sehr gute Luftzirkulation am Rücken. Die im Rücken integrierte Rückenplatte gibt darüberhinaus die notwendige Stabilität. In den Fotos (Nr. 4) auf der vorherigen Seite sieht man übrigens auch die unterschiedliche Polsterung der Hüftgurte: das Damenmodell hat unter Berücksichtigung der weiblichen Anatomie eine abweichende Zusatzpolsterung.

Auch die beiden anderen Alpinrucksäcke (beide sind ausschließlich als Unisex-Modelle im Handel) nutzen eine Belüftung durch Polster. Besonders beim **Direttissima 46** von **Mountain Hardware** sind die gezielt angeordneten Polster mit einer sehr glatten Oberfläche versehen, die zwar wenig luftig ist, dafür aber auch wenig Reibung aufweist.

Der **Mountain Guide 38 Pro** von **Salewa** hat ebenfalls eine ausgeklügelte Polsterbelüftung des Rückens. Belüftungskanäle am Rücken und auch am Hüftgurt sorgen für ausreichend Luftzirkulation, ohne die Lastenkontrolle einzuschränken.

## Praxistauglichkeit beim Wandern

Beginnen wir mit den drei Wanderrucksäcken für Tagestouren.

**Gregory** hat mit dem **Fury 32** für Herren und dem baugleichen Damenmodell **Freia 30** zwei extreme Leichtgewichte ins Testfeld geschickt, denn beide Rucksäcke wiegen deutlich unter 1 kg. Beide Modelle sind in den fixen Rückenlängen S, M oder L lieferbar. Von der Ausstattung bieten sie neben Außentaschen ein geräumiges Hauptfach und eine innovative, nach vorne wegzuklappende Deckelklappe. Die Schultergurte und die breiten, gut dimensionierten Hüftflossen, sind luftig und gewichtssparend gepolstert und bieten guten Komfort. Analoge Polster sind auch am Rücken zu finden. Aufgrund fehlender Rückenelemente, liegt der Rucksack aber sehr eng am Rücken und die Belüftungskanäle lassen dadurch nur eine eingeschränkte Luftzirkulation zu. Das kann allerdings durch stabilisierendes Packen verbessert werden. Erheblich negativer macht sich die fehlende Steifigkeit bemerkbar, denn wenn der Rucksack nicht perfekt und unter Berücksichtigung von Gewicht und Form des Inhalts gepackt wird, spürt man hervorstehende Ecken und Kanten schmerzhaft im Rücken. Da das Hauptfach nicht unterteilt werden kann und insgesamt ein Volumen von 30 bzw. 32 Litern zur Verfügung steht, ist ein perfektes Einräumen zwar absolut notwendig, aber schwierig umzusetzen. Zudem bleiben die verstauten Gegenstände nicht zwangsläufig in ihrer ursprünglichen Position und drücken beim Verrutschen wieder unangenehm in den Rücken. **Fury 32** und **Freia 30** lassen sich in leerem Zustand klein zusammenrollen, eignen sich aber bei schon nur mittelschwerem Gepäck erst bei perfekter Bepackung auch für ausgedehnte Touren. Hier wird leider zugunsten von Gewichtersparnis auf eine gute Stabilität verzichtet, die in unseren Augen eines der wichtigsten Merkmale eines Wanderrucksackes ist. Bedenkt man, dass aufgrund des großen Volumens die **Gregory** Modelle sogar für ein verlängertes Wochenende eingesetzt werden könnten, wird die bestenfalls befriedigende Stabilität zum Ausschlusskriterium. Unser Fazit: Leicht ist nicht zwangsläufig auch für jeden empfehlenswert. Wer allerdings perfekt im Packen ist, keine kantigen Gegenstände transportieren will und bei der Ausrüstung auf jedes Gramm schaut, findet in diesen Modellen geeignete Kandidaten.



Gregory  
Freia 30



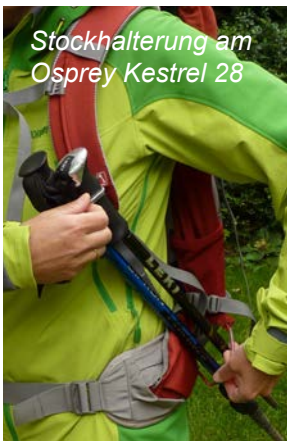


Vaude Maremma 28

Erheblich stabiler kommt der nächste Kandidat bei den Tagesrucksäcken daher, der **Maremma 28** von **Vaude**. Beim Wandern trägt sich der **Vaude** Rucksack angenehm, solange man keinen zu langen Rücken hat (dann ist dieser Damenrucksack einfach zu kurz, die analogen Unisexmodelle sind länger). Die Lastenübertragung per Hüftgurt funktioniert gut und auch die Lastenkontrolle ist gewährleistet. Das „Easy Adjust System“ soll den Abstand zum Rücken besonders auf anspruchsvollen Passagen (z.B. Klettersteigen) reduzieren. Dazu muss man lediglich die beiden roten Laschen am unteren Rückenende des Rucksacks lösen und schon reduziert sich die Vorspannung des Rahmens und das Netz kommt näher an den Rücken. Wenn man an den beiden roten Bändern wieder zieht und diese dann fixiert, kann der Abstand wieder in einer weiteren Position justiert werden. Zwar lässt sich das „Easy Adjust System“ tatsächlich während der Tour im aufgesetzten Zustand lösen, allerdings ist der Effekt der besseren Lastenkontrolle durch die Abstandsreduzierung nicht wirklich spürbar. Was die Ausstattung insgesamt betrifft, so sind ausreichend Staumöglichkeiten vorhanden und auch ein Trinksystem ist einsetzbar. Zur sicheren Unterbringung von

Schlüsseln hätten wir uns aber noch einen Schlüsselclip im geräumigen Deckfach gewünscht, denn da passt soviel rein, dass ein Schlüssel schon mal unbemerkt abhanden kommen kann. Unser Fazit: ein auf die weibliche Anatomie abgestimmter Tagesrucksack, der mit sehr guter Ausstattung und sehr gutem Preis-Leistungsverhältnis punktet, und lediglich durch die relativ kurze Rückenlänge den Nutzerkreis einschränkt.

Der **Osprey Kestrel 28** präsentiert sich als zuverlässiger Allrounder für Tagestouren. Der Unisexrucksack kann auch von Frauen benutzt werden, hat dann aber relativ breite Schulterträger. Sehr gut funktioniert das Rückensystem und auch die Hüftflossen sind angenehm breit und sorgen für optimale Lastenübertragung. Echte Pluspunkte sammelt der **Kestrel 28** durch die verstellbare Rückenlänge: das mit starkem Klett fixierte Trägersystem der Schultergurte kann an der Rückenplatte gelöst werden. Dadurch kann man mit einem Spielraum von stolzen 10 cm die Rückenlänge anpassen, was für Tagesrucksäcke v.a. in dieser Dimension eine ziemliche Rarität darstellt.



Stockhalterung am Osprey Kestrel 28

Etwas ungewohnt ist die Unterbringung der Trinkblase, wenn man ein Trinksystem nutzen möchte. Das wird nämlich nicht in einem Einsteckfach im Hauptfach untergebracht, sondern in ein ausschließlich von außen zugängliches, oben mit einem Klettverschluss fixiertes, Rückenaußenfach gesteckt. Vor allem für große Trinkblasen (ab 1.5 Liter Volumen) ist das Fach relativ eng. Ebenfalls gewöhnungsbedürftig ist das Stockhaltesystem, das die Stöcke mit 2 elastischen Schlaufen fixiert und während des Wanderns bedient werden kann. Allerdings störten uns die Stöcke in dieser Position beim Pendeln der Arme. Die Taschenausstattung ist sehr umfangreich und perfekt fürs Wandern ausgerichtet. Die soliden Materialien, die sehr gute Belüftung und die großzügige Dimensionierung der Hüftflossen machen den **Kestrel 28** zu einem perfekten Wanderrucksack. Da auch noch die Rückenlänge stufenlos einstellbar ist, erhält dieses Modell das begehrte Wandermagazin Testsiegel in der Unterkategorie „Wanderrucksäcke 2012“.



Osprey Kestrel 28

Kommen wir zu den Alpinrucksäcken. Hier gibt es gegenüber den Wanderrucksäcken einige grundlegende Unterscheide, die in erster Linie die Ausstattung betreffen. So verfügen Alpinrucksäcke in der Regel nicht über seitliche Außentaschen, um ein Hängenbleiben z.B. auf Klettersteigen zu vermeiden. Auch Regenhüllen gehören nicht zur Standardausstattung von Alpinrucksäcken, die dafür aus deutlich wasserabweisenderem Material gefertigt sind, als Wanderrucksäcke. Überhaupt das Material: das ist erheblich fester und robuster als bei Tageswanderrucksäcken und logischerweise wiegen dadurch Alpinrucksäcke mit 30-40 l Volumen erheblich mehr als klassische Wanderrucksäcke. Schließlich wird bei Alpinrucksäcken, die ja auch zum Klettern geeignet sein sollen, viel Wert auf Materialschlaufen gelegt. Um auch mit Klettergurt uneingeschränkt beweglich zu sein, sollte der Hüftgurt bei Alpinrucksäcken abnehmbar sein. Wie haben sich nun unsere drei Kandidaten in dieser Unterkategorie präsentiert?

Beginnen wir mit dem **Direttissima 46** von **Mountain Hardwear**. Dieser in 3 Größenstufen (S / M / L) erhältliche Alpinrucksack fasst 46 Liter und bietet eine Vielzahl von Geräteschlaufen und Halterungen, deren Zweck selbst für Kletterprofis nicht unbedingt immer auf den ersten Blick erschließbar ist. Insgesamt sind sehr viele Befestigungsmöglichkeiten für alle Arten von Ausrüstung (vom Klettergerät bis zu Skiern) vorhanden, in dieser Hinsicht bleiben kaum Wünsche offen.



Mountain Hardwear  
Direttissima 46

Im separaten per RV zugänglichen Frontfach kann eine große Schneeschaukel oder sonstige Ausrüstung verstaut werden. Gewöhnungsbedürftig sind die auf den beiden Seite jeweils gegenläufig zu verschließenden Gurte an der Deckelklappe: hier ist mal das „Männchen“, mal das „Weibchen“ an der Deckelklappe und erst nach häufigem Gebrauch prägt sich dieses System ein. Gut sind die griffigen Profile der Gurtverschlüsse, die auch mit Handschuhen und auch einhändig bedienbar sind. Möchte man nicht das Gesamtvolumen des Rucksacks ausschöpfen, so kann man die eigentliche Deckelklappe abmontieren und den Rucksack mit dem sonst nach innen gestülpten, wasserabweisenden Innenschurz wie gewohnt per Gurt verschließen. Die Trinkblase eines Trinksystems kann in einem eigenen, äußeren RV-Fach eingehängt werden, das sich unmittelbar am Rücken befindet. Der abnehmbare Hüftgurt wird per Klett fixiert und kann in der Höhe um 5 cm variiert werden. Dadurch eignet sich der Rucksack auch über die 3 Größenstufen S / M / L hinaus für unterschiedliche Rückenlängen. Während am Rücken die Luft durch Belüftungskanäle zirkulieren kann, sind die Hüftflossen glatt gepolstert und dadurch kaum belüftet.

Insgesamt ist der **Direttissima 46** ein hervorragend ausgestatteter Alpinrucksack, der seine Fähigkeiten allerdings nur bei absoluten Alpinprofis in voller Breite entfalten kann. Für den gelegentlichen Tourengänger im alpinen Bereich bietet der Rucksack zu viele, nicht überschaubare Details und ist i.d.R. auch etwas zu groß. Daher gibt es trotz guten Preis-Leistungsverhältnisses kein Testsiegel.

Erheblich schlichter und dennoch absolut funktionell ist die Ausstattung der beiden **Deuter** Alpinrucksäcke **Guide 35+** für Herren und **Guide 30+ SL** für Damen. Alle für den Alpinsport notwendigen Gerätehalterungen (für Kletterausrüstung oder Skier) sind vorhanden. Der Rucksack selbst hat zwar nur 1 Hauptfach, das ist allerdings zusätzlich zum oberen Hauptzugang auch noch seitlich durch einen RV zu erreichen. Für das Trinksystem gibt es im Hauptfach ein eigenes, rückennahes Innenfach. Der **Guide** ist sowohl in einer Unisex Version (35+), als auch in einer etwas kleineren Damenversion (30+ SL) erhältlich. Die Damenversion hat unter Berücksichtigung der weiblichen Anatomie schmalere Gurte und einen anders gepolsterten Hüftgurt. Bei beiden Modellen sind die Hüftgurte komplett abnehmbar. Die Deckelklappe kann nach oben ausgezogen werden, wodurch zusätzliches Volumen, z.B. für ein Kletterseil, entsteht. Insgesamt sind die beiden **Guide** Modelle grundsätzliche Rucksäcke mit sehr gutem Rückensystem und der im alpinen Bereich notwendigen Ausstattung, die v.a. mit einem sehr guten Preis-Leistungsverhältnis punkten und universell im alpinen wie im nichtalpinen Bereich zum Wandern eingesetzt werden können. Für alle Frauen, die auch bei Rucksäcken im Alpinbereich nicht auf den Komfort einer Damenpassform verzichten wollen, ist der **Guide 30+ SL** die absolut richtige Wahl. Wer allerdings sehr oft in den Bergen unterwegs ist, würde sich über eine Unterteilung des Hauptfachs oder weitere Halterungen freuen. Verbesserungswürdig ist auch noch die Zugrichtung des Hüftgurtes: bei den **Deuter** Modellen wird im Gegensatz zu den beiden Mitbewerbern der Gurt nach hinten festgezogen, was deutlich schwieriger ist als nach vorne und v.a. bei schwer beladenem Rucksack den Komfort etwas einschränkt.



Deuter Guide 30+ SL



Salewa Mountain Guide 38 Pro

Zwar „nur“ als Unisex-Modell, dafür aber als nahezu perfekte Symbiose der beiden bereits vorgestellten Kandidaten präsentiert sich der dritte Alpinrucksack, der **Salewa Mountain Guide Pro 38**. Dieser Rucksack zeichnet sich durch fundierte Ausstattung in punkto Gerätehalterungen (auch hier sowohl fürs Klettern, als auch für Skier) aus, ohne mit zuviel Detaillösungen zu verwirren. Sowohl der Rücken, als auch der (abnehmbare) Hüftgurt sind mit Kanälen in der Polsterung belüftet. Das oben per Schnellzugsystem zu verschließende Hauptfach kann zusätzlich über einen Seiten-RV erreicht werden. Neben dem eigentlichen Hauptfach gibt es noch das rückennahe Einsteckfach für das Trinksystem und ein nach vorne orientiertes RV-Innenfach, in dem leichte Ausrüstung (z.B. eine Jacke) verstaut werden kann. Etwas Übung erfordert das Fixieren der Deckelklappe mit zwei Karabinerhaken, die in die gelben Geräteschlaufen eingehakt werden.

Insgesamt bietet der **Mountain Guide 38 Pro** aber alles, was sich der alpine Tourengänger oder Klettersteiger wünscht. Die Ausstattung ist durchdacht und ausgewogen und rechtfertigt den Preis von knapp 180 €.

Daher vergeben wir das Testsiegel des Wandermagazins in der Unterkategorie „Alpinrucksack 2012“ an dieses Modell von **Salewa**.



## Generelle Tipps zum Thema Rucksack:



### Welcher Rucksack für welchen Einsatz?

Sehr wichtig ist beim Rucksackkauf, dass der Rucksack passt. Auch kleine Tagesrucksäcke, die meist nicht zu schwer beladen werden, müssen von der Rückenlänge und den Einstellungen passen, damit die Wandertour nicht zur Qual wird. Je größer und schwerer ein Rucksack, umso wichtiger wird der „richtige“ Sitz.

Rucksäcke sollten unbedingt eine gute Belüftung am Rücken und wenn möglich auch an Schulter- und Hüftgurten haben.

#### *Rückensystem*

Kleine Rucksäcke bis etwa 30 Liter Volumen gibt es entweder mit Netzbelüftung oder mit Polsterbelüftung. Beim Netz ist der Abstand zwischen Rücken und Rucksack größer als beim Polsterrücken. Daher ist die Lastenkontrolle bei Netzbelüftungen nicht ganz so gut wie bei gepolsterten Rücken. Große Rucksäcke oder Alpinrucksäcke, bei denen die Last unbedingt sehr gut kontrolliert sein muss, sind daher nur mit diversen Polsterbelüftungen ausgestattet.

#### *Volumen*

Für Halbtages- oder Tagestouren eignen sich Rucksäcke zwischen 20 und 30 Litern am besten.

Wer einige Tage (aber ohne Campingausrüstung) unterwegs sein will, braucht Rucksäcke bis etwa 40 Liter.

Erst wer auch Zelt und Kochgeschirr im Gepäck hat, benötigt Trekkingrucksäcke über 45 Litern.

#### *Herren- und Damenmodelle:*

Fast alle namhaften Hersteller bieten Herren- und Damenmodelle an. Hauptunterschiede sind die Form und Länge der Schultergurte, der Winkel der Hüftflossen und die Polsterung der Hüftflossen. Meistens sind Damenmodelle etwas kleiner im Volumen und in der Rückenlänge etwas kürzer als die korrespondierenden Herren-(Unisex-)modelle.

### Richtiges Anpassen:

Das A und O beim Thema Rucksack ist nicht die Farbe oder die Ausstattung sondern zunächst die richtige Rückenlänge. Wie findet man aber heraus, ob der Rucksack passt? Hier eine kurze Anleitung zum korrekten Anpassen eines Rucksacks:

1. Den Rucksack mit Ballast (z.B. Sandsäckchen) beladen und alle Gurte lockern.
2. Den Rucksack aufsetzen und zuerst den Hüftgurt schließen. Dabei unbedingt darauf achten, dass die Hüftflossen seitlich an der Hüfte sitzen (nicht als „Bauchgurt“!). Nun den Hüftgurt stramm anziehen (Tipp: Bei Frauen sitzt er nun in der Regel deutlich unterhalb des Hosengürtels, bei Männern knapp unter dem Hosengürtel, Tendenz nach unten).
3. Erst jetzt zieht man die Schultergurte an und schließt den Brustgurt.

Wenn nun das Gewicht zu etwa 90% auf der Hüfte (nicht auf den Schultern!) lastet, sitzt der Rucksack gut. Das kann man prüfen, indem man eine 2. Person bittet, einen Finger unter den Schultergurt zu schieben. Gelingt das problemlos, liegt wenig Gewicht auf den Schultern, der Rucksack „sitzt“.

### Richtiges Packen:

Richtiges Packen: Selbst mit einem richtig gut passenden Rucksack, kann eine Tour noch zur Qual werden, wenn das Gewicht falsch verteilt ist. Das Hauptgewicht sollte rückennah und zentral (also etwa zwischen Schultern und Taille) verstaut werden. In Deckelklappe und Bodenfach kommen nur leichtere Gegenstände. Was schnell zur Hand sein muss, sollte gut erreichbar verstaut sein. Oft ist das Wasser zum Trinken das schwerste Gepäck. Optimal sind Trinksysteme, die sich per se an der richtigen Stelle im Rucksack befinden. Wer Flaschen bevorzugt, sollte statt einem großen lieber zwei kleine Behälter rechts und links tragen und abwechselnd daraus trinken.