



RUCKSACK-RATGEBER

Einsatzgebiete

Elf Einsatzzwecke, nach Volumen sortiert: 5 bis 20 Liter für die Tagestour, ab 60 Liter für mehrere Wochen, 130 Liter als Marktmaximum bei 30 bis 35 kg.

Outdoorberater

<https://www.outdoorberater.de/rucksack/einsatzgebiete/>

Stand: 07.10.2026

Herausgeber: Sammlertresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



Der Ratgeber wird laufend ergänzt — online steht immer die aktuelle Fassung.

Inhalt

1. Tagestouren
2. Mehrtagestouren
3. Mehrwöchige Trekkingtouren
4. Wanderungen
5. Trekking
6. Bergsteigen/Klettern
7. Schul-/Uni-/Arbeits-/Einkaufsrucksack
8. Fotowanderungen/Fotosafari
9. Flug-/Auto-/Schiffsreisen
10. Jagd
11. Lauftraining und -Wettbewerbe
12. Volumen und Rückenlänge sind zwei verschiedene Größen
13. Welches Volumen eine Tour wirklich braucht
14. Was die Traglast bedeutet
15. Spezialformen und wofür sie gebaut sind
16. Der Zugang zum Hauptfach
17. Wofür welches Volumen
18. Einen oder zwei Rucksäcke
19. Die Anprobe mit Gewicht
20. Das Tragesystem bestimmt die Grenze
21. Zum Weiterlesen

⚡ KURZ GESAGT

Welches Volumen eine Tour verlangt, lässt sich nach der Dauer staffeln: **5 bis 20 Liter für den Tag, ab 20 Liter für mehrere Tage, 60 bis 90 Liter für Wochen.** Nach oben endet die Bauform bei etwa **25 Kilogramm Gesamtgewicht** — erst dort wird ein Außengestell überhaupt zur Überlegung. Nach unten gilt die Gegenrichtung: Wer nur ein Modell anschafft, richtet sich nach dem **Normalfall** und nicht nach dem Ausnahmefall, denn freier Platz füllt sich von selbst.

5–20 l

Volumen für die Tagestour

ab 20 l

Volumen ab der Mehrtagestour, dann mit Hüftgurt

130 l / 30–35 kg

größte Innengestell-Rucksäcke am Markt

25 kg

Gesamtgewicht, ab dem ein Außengestell überhaupt lohnt

33 %

Anteil am Körpergewicht bei 75 kg und mittlerer Rucksackklasse — nicht 10 %

Sie suchen einen Rucksack, aber Sie wissen noch nicht, welche Rucksackvariante für Sie optimal ist? Wir haben für Sie die Rucksäcke nach dem (sinnvollen) Einsatzzweck sortiert.

Tagestouren	Mehrtagestouren	Mehrwöchige Trekkingtouren
Wanderungen	Trekking	Bergsteigen / Klettern
Schul-/Uni-/Arbeits-/Einkaufsrucksack		
Fotowanderungen / Fotosafari	Flug- / Auto- / Schiffsreisen	Jagd

Tagestouren

Für eine Tagestour reicht ein Rucksack mit einer Größe von 5 bis 20 Litern (Daypack) aus. Der Rucksack sollte komfortable Schultergurte haben, die Sie mit Einstellriemen an Ihre Schultern anpassen können. Wenn Sie mehr als 20 Liter transportieren möchten, sollten Sie sich für einen Rucksack mit einem Hüftgurt (Touren- oder [Trekkingrucksack](#)) entscheiden, da der Hüftgurt den größten Teil des Gewichts auf die Hüfte überträgt. Ein Brustgurt ist ebenfalls empfehlenswert, denn mit dem Brustgurt stabilisieren Sie die Schultergurte und der Rucksack sitzt dadurch besser auf Ihrem Rücken.