



RUCKSACK-RATGEBER

Kindertrage

Die Gestelltrage für draußen: EN 13209-1 nennt 6 Monate bis 18 kg Kindergewicht. Eigengewicht 2.650 bis 3.550 g — und zwei Lesarten der 22-kg-Grenze.

Outdoorberater

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

Stand: 07.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



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

Inhalt

1. Die Norm zieht die Grenze: mit Gestell und ohne
2. Ab wann: das Kind muss frei sitzen können
3. Drei Gewichte, die regelmäßig verwechselt werden
4. Kennwerte im Vergleich
5. Was am Gestell und am Sitz geprüft wird
6. Die Abgrenzung nach unten und nach oben
7. Für wen — und für wen nicht
8. Die typischen Fehlkäufe

KURZ GESAGT

Eine Kindertrage ist ein Rucksack mit Stützrahmen, in dem ein Kind aufrecht sitzend auf dem Rücken getragen wird. Die zuständige Norm ist DIN EN 13209-1:2022-07 „Rückentragen mit Gestell“; sie nennt als Anwendungsbereich Kinder ab sechs Monaten bis zu einem Höchstgewicht von 18 Kilogramm. Die Trage selbst wiegt leer zwischen 2.650 und 3.550 Gramm. Und die Zahl 22 Kilogramm, die alle Hersteller nennen, bedeutet bei zwei von ihnen etwas anderes als beim dritten.

Zuständige Norm

DIN EN 13209-1:2022-07,
Rückentragen mit Gestell (ersetzt
die Fassung 2004-12)

Anwendungsbereich h der Norm

Kinder ab 6 Monaten bis zu einem
Höchstgewicht von 18 kg

Abgrenzung zur Stofftrage

DIN EN 13209-2:2016-07, Tragen
ohne Gestell, Höchstgewicht 15 kg

Eigengewicht

2.650 bis 3.580 g über sechs
Modelle zweier Hersteller; der dritte
nennt keines (Oktober 2026)

Gesamtgrenze

22 kg bei allen drei Herstellern —
bei zwei von ihnen einschließlich
des Eigengewichts

Untere Grenze

7,25 und 7,3 kg Kindergewicht bei
zwei Herstellern, 9 kg Zuladung
beim dritten — drei verschiedene
Größen

Es gibt einen Punkt auf fast jeder Familienwanderung, an dem die Frage nicht mehr lautet, wie viel das Kind tragen kann, sondern wie weit es selbst geht. Für die Jahre davor ist die Kindertrage gebaut: ein Rucksackgestell, in das anstelle eines Packsacks ein Sitz eingehängt ist. Sie ist die einzige Rucksackbauform, deren Last lebt, sich bewegt und einschläft — und das ist nicht nur ein schönes Bild, sondern der Grund für jeden einzelnen ihrer Prüfpunkte.

Diese Seite handelt vom getragenen Kind. Sobald das Kind seinen eigenen Rucksack schultert, gilt eine andere Bauform mit anderen Kennwerten; sie steht auf der Seite zum [Kinderrucksack](#). Und es geht hier ausschließlich um die **Gestelltrage für**

draußen. Tragetücher, Tragehilfen aus Stoff und Babytragen vor dem Bauch sind etwas anderes, und zwar nicht nur dem Gefühl nach: Für sie ist eine eigene Norm zuständig, mit einer eigenen Gewichtsgrenze.

Die Norm zieht die Grenze: mit Gestell und ohne

Für Kindertragen gibt es europäisches Normenrecht, und es ist zweiteilig. **DIN EN 13209-1:2022-07** trägt den Titel „Artikel für Säuglinge und Kleinkinder — Kindertragen — Sicherheitstechnische Anforderungen und [Prüfverfahren](#) — Teil 1: Rückentragen mit Gestell“. Ihr Anwendungsbereich ist in einem Satz gefasst, der die ganze Bauform beschreibt: Sie legt Anforderungen fest für „Rückentragen mit Stützrahmen ..., die dafür konstruiert sind, ein Kind in sitzender Position zu tragen“, und weiter: „Rückentragen mit Gestell sind für Kinder ab 6 Monaten bis zu einem Höchstgewicht von 18 kg vorgesehen“, getragen auf dem Rücken des Erwachsenen, damit dieser „Handfreiheit zur Ausübung von Tätigkeiten etwa im Stehen und/oder Gehen“ behält (Normeintrag beim Normenverlag, abgerufen im Oktober 2026).

DIN EN 13209-2:2016-07 ist der zweite Teil, „Tragen ohne Gestell“. Sie gilt für Tragen ohne Stützrahmen und nennt ein Höchstgewicht von 15 Kilogramm. Hier liegt die saubere Abgrenzung, die man sonst nur dem Augenmaß überlässt: Das Gestell ist nicht eine Ausstattungsvariante, sondern das Merkmal, an dem sich zwei Normteile und zwei Gewichtsgrenzen scheiden — 18 Kilogramm mit Rahmen, 15 Kilogramm ohne.

Der erste Teil ist 2022 gründlich überarbeitet worden, und der Änderungsvermerk sagt, in welche Richtung. Gestrichen wurde der Abschnitt „Konstruktion“; neu hinzugekommen sind drei eigene Abschnitte „Chemische Gefährdungen“, „Thermische Gefährdungen“ und „Mechanische Gefährdungen“, dazu ein Anhang „Warnhinweise“ und ein Anhang „Begründungen“. Die Norm hat sich damit von der Frage, wie die Trage gebaut sein soll, zur Frage verschoben, welche Gefahren sie nicht verursachen darf — eine Verschiebung, die der Käufer indirekt sieht: Die Warnhinweise in den Gebrauchsanleitungen sind seither ausführlicher und über die Hersteller hinweg auffallend gleichlautend.

INFOGRAFIK

KINDERTRAGE



Die drei Teile, die eine Trage ausmachen

Die Norm zieht die Grenze zwischen Tragehilfe und Kindertrage am Gestell: Was ein eigenes Traggestell hat, wird anders geprüft als ein Tuch oder eine weiche Trage. Drei Bauteile machen den Unterschied im Gebrauch.



1 Der Sitz hält den Rumpf

Hohe Lehne, umlaufender Polsterrand und ein fünfteiliges Gurtsystem. Das Kind muss frei sitzen können, bevor es hineindarf — die Trage stützt den Rumpf, ersetzt aber keine Rumpfkontrolle.

2 Der Standfuß ist kein Zubehör

Er lässt die Trage ohne Abstützung stehen — zum Hineinsetzen und Herausheben. Eine Trage ohne ihn braucht dafür immer eine zweite Person oder eine Wand.

3 Das Gestell trägt, nicht die Schultern

Darunter sitzt dasselbe Tragesystem wie an einem großen Rucksack: breiter Hüftgurt auf dem Beckenkamm, Lageverstellriemen oben. Bei 15 bis 20 Kilogramm Gesamtgewicht ist das keine Ausstattung, sondern Voraussetzung.

Drei Gewichte werden regelmäßig verwechselt: das Eigengewicht der Trage, das zulässige Kindergewicht und die zulässige Gesamtzuladung. Letztere ist die Zahl, die zählt — sie umfasst Kind, Verpflegung und alles, was im Fach darunter liegt.

✦ Mit KI-Unterstützung erstellt *Schematische, nicht maßstabsgetreue Darstellung.*

Mehr dazu: [Tragesystem](#) · [Kinderrucksack](#)

Ab wann: das Kind muss frei sitzen können

Die Altersgrenze dieser Bauform ist keine Zahl, sondern eine Fähigkeit, und darin sind sich Norm und Hersteller einig. [Die Norm nennt sechs Monate](#); die Hersteller setzen in ihren Anleitungen und Datenblättern dieselbe Bedingung, und zwar als Ausschluss formuliert. Ein Hersteller schreibt in der deutschen Fassung seiner Anleitung, die Trage dürfe nicht benutzt werden, „bis das Kind selbstständig aufrecht sitzen kann“. Ein zweiter formuliert es als Warnung: „Do not use carrier if child cannot sit upright unassisted.“ Der dritte setzt die Grenze auf seinen Datenblättern höher an: „Geeignet für Kinder ab ca. 9. Monat. Das Kind sollte selbstständig aufrecht sitzen können.“ (Anleitungen und Datenblätter der Hersteller, abgerufen im Oktober 2026).

Der Grund für diese Bedingung steht nicht in den Anleitungen, folgt aber aus der Bauform: In einer Gestelltrage sitzt das Kind aufrecht in einem harten Rahmen, und niemand stützt seinen Kopf und Rumpf außer dem eigenen Muskeltonus und einem Gurtsystem. Wer nicht selbstständig sitzt, kann in dieser Haltung nicht sicher getragen werden — unabhängig davon, wie viele Monate alt es ist. Die Zahl ist also der Mindestwert, die Fähigkeit das Kriterium.

An der unteren Kante gibt es noch eine Angabe, die weniger bekannt ist — und hier reden die drei Hersteller nachweislich über verschiedene Dinge. Zwei nennen ein **Mindestgewicht des Kindes**: „Diese Trage ist nicht für Kinder mit einem Gewicht unter 7,3 kg oder über 18 kg geeignet“, schreibt die eine Anleitung in der deutschen Fassung, und die zweite „a child weighing less than 7.25kg /16 lbs.“ Der Sitz und die Gurte sind für einen bestimmten Körper gebaut; ein zu kleines Kind sitzt darin nicht fest. Der dritte Hersteller nennt kein Mindestgewicht des Kindes, dafür in jedem seiner vier Datenblätter eine **Zuladungsempfehlung von „9-22 kg“** — das ist eine andere Größe, nämlich Kind und Gepäck zusammen, und es gibt keinen Weg, daraus ein Mindestgewicht des Kindes abzuleiten. **Drei untere Grenzen, drei verschiedene Bezugsgrößen, und keine Norm, die vorschreibt, welche angegeben werden muss.** Wer aus den Angaben eines Herstellers auf die Bauform schließt, bekommt eine Grenze, die es beim nächsten in dieser Form nicht gibt.

Drei Gewichte, die regelmäßig verwechselt werden

Eine Kindertrage hat drei Gewichtsangaben, und jede beantwortet eine andere Frage. Wer sie durcheinanderbringt, rechnet sich bis zu vier Kilogramm falsch — und zwar nach oben.

- **Das Eigengewicht** ist das, was die leere Trage wiegt. Über die sechs verglichenen Modelle liegt es zwischen 2.650 und 3.580 Gramm. Das ist mehr als ein voll gepackter [Tagesrucksack](#) und wird beim Anprobieren im Laden regelmäßig unterschätzt, weil dort das Kind fehlt.
- **Das zulässige Kindergewicht** ist die Obergrenze für den Passagier. Alle drei Hersteller nennen hier 18 Kilogramm, in Übereinstimmung mit der Norm.
- **Die Gesamtzuladung** ist das, was Trage, Kind und Gepäck zusammen nicht überschreiten dürfen. Alle drei nennen 22 Kilogramm.

Und hier liegt die Stelle, an der die drei Hersteller dieselbe Zahl mit verschiedener Bedeutung füllen. Zwei von ihnen schreiben die Grenze ausdrücklich als Summe aus allem: „MAXIMUM LOAD 22 KG / 48.5 LBS. (Child, gear and pack weight combined)“ steht in der Anleitung des einen, und die Anleitung des zweiten stellt „7,3 – 18 kg“ für das Kind neben „22kg / 48.5 lbs“ für das Ganze. Der dritte Hersteller dagegen führt auf jedem seiner vier Datenblätter: „Maximale Belastung: Kindergewicht 18 kg, Gepäck 4 kg“. Das sind 22 Kilogramm *ohne* die Trage.

Rechnen wir beide Lesarten mit einem Kind von 18 Kilogramm durch. Nach der ersten Lesart bleiben bei einem Eigengewicht von 3.580 Gramm für Gepäck noch gut 400 Gramm — weniger als eine halbe Trinkflasche. Nach der zweiten Lesart darf dasselbe Kind mit vier Kilogramm Gepäck getragen werden, und die Gesamtlast auf dem Rücken liegt dann bei etwa 25,5 Kilogramm. **Die beiden Angaben liegen also nicht ein paar Prozent, sondern rund vier Kilogramm auseinander, und beide stehen unter derselben Schlagzahl 22.** Wer eine Trage gebraucht kauft oder von Freunden übernimmt, sollte deshalb die Anleitung des eigenen Modells lesen und nicht die Zahl aus dem Gedächtnis übernehmen; welche Lesart gilt, steht dort und nur dort.

 Achtung

Keine der drei Angaben ersetzt die eigene Tragfähigkeit. Eine Gestelltrage mit einem Dreijährigen und Tagesgepäck liegt bei zwanzig Kilogramm und mehr, und dieses Gewicht verlagert sich bei jedem Schritt, weil das Kind sich bewegt. Die Anleitungen weisen genau darauf hin: „Ihr Gleichgewicht kann sowohl durch Ihre als auch die Bewegungen des Kindes beeinträchtigt werden.“ Wer zwanzig Kilogramm statisch tragen kann, trägt sie bewegt nicht automatisch sicher.

Kennwerte im Vergleich

Für diese Seite sind sieben Modelle von drei Herstellern ausgewertet worden: vier aus einem Programm, dessen Datenblätter im Herstellershop alle Werte führen, und drei, deren Zahlen aus den Gebrauchsanleitungen der Hersteller stammen. Alle Angaben abgerufen im Oktober 2026.

Modell	Eigengewicht	Volumen Gepäckfach	_____	Kindergewicht	Gesamt
Deuter Kid Comfort Active SL	2.650 g	12 l	35–56 cm	bis 18 kg	18 + 4 kg
Deuter Kid Comfort Active	2.680 g	12 l	44–58 cm	bis 18 kg	18 + 4 kg

Modell	Eigengewicht	Volumen Gepäckfach	_____	Kindergewicht	Gesamt
Deuter Kid Comfort	3.230 g	14 l	44–58 cm	bis 18 kg	18 + 4 kg
Deuter Kid Comfort Pro	3.550 g	12 l	44–58 cm	bis 18 kg	18 + 4 kg
Osprey Poco	3.490 g	20 l	eine Größe	7,25–18 kg	22 kg mit Trage
Osprey Poco Plus	3.580 g	26 l	eine Größe	7,25–18 kg	22 kg mit Trage
Thule Sapling	keine Angabe des Herstellers	22 l	verstellbar	7,3–18 kg	22 kg mit Trage

Aus der Tabelle lassen sich drei Dinge ablesen, die keine Produktbeschreibung so sagt.

Das Eigengewicht steigt mit dem Komfort, nicht mit dem Volumen. Das teuerste und schwerste Modell des ersten Programms wiegt 3.550 Gramm und hat mit zwölf Litern das *kleinere* Gepäckfach als das 320 Gramm leichtere Modell darunter mit vierzehn Litern. Was die 870 Gramm Unterschied zum leichtesten Modell ausmacht, steht in den Lieferumfangen: fest verbautes Sonnendach, großes Kinnpolster, Rückspiegel, herausnehmbarer Daypack im Bodenfach. Beim leichtesten Modell sind Sonnen- und Regenschutz ausdrücklich *nicht* im Lieferumfang.

Die Rückenlänge des Erwachsenen ist das zweite Maß, und sie ist der eigentliche Grund für Modellvarianten. Zwei Modelle desselben Programms kosten gleich viel, wiegen 30 Gramm auseinander und unterscheiden sich im Wesentlichen in einer Zahl: 44 bis 58 Zentimeter beim einen, 35 bis 56 beim anderen. Die Variante mit der kürzeren Spanne ist für kürzere Oberkörper gebaut, mit schmalere Schulterträgern und konisch geschnittenen Hüftflossen. Wenn zwei Erwachsene abwechselnd tragen, ist die Spannweite dieses Feldes wichtiger als jede Ausstattungszeile — und die Hersteller geben sie nicht einheitlich an: Ein Programm nennt Zentimeterspannen, ein

anderes verkauft eine Einheitsgröße. Warum die Rückenlänge trägt, worauf sie trägt, erklärt der Glossareintrag zu [Hüftgurt und Lastübertragung](#).

Bei einem der drei Hersteller war das Eigengewicht nicht zu belegen. Die Gebrauchsanleitung der Thule-Trage nennt Kindergewicht, Gesamtgrenze, Fachvolumen und eine verstellbare Oberkörperlänge — ein Eigengewicht nennt sie nicht. Händler geben für dasselbe Modell 3,2 und 3,6 Kilogramm an, zwei Werte vierhundert Gramm auseinander. **In dieser Tabelle steht deshalb keine Zahl.** Dass die Vorsicht angebracht ist, zeigt der Gegenfall beim ersten Hersteller: Dort nennen Händler für die große Kraxe 3.855 Gramm, das Datenblatt des Herstellers 3.550 — gut dreihundert Gramm Unterschied, und das Spezifikationsfeld gewinnt. Wo es fehlt, fehlt die Angabe; eine Händlerzahl ersetzt sie nicht.

Was am Gestell und am Sitz geprüft wird

Eine Kindertrage hat vier Baugruppen, und bei jeder gibt es etwas, das sich vor dem Kauf nachsehen lässt.

Der Rahmen. Er ist bei allen verglichenen Modellen aus Aluminium und übernimmt die Rolle, die beim Trekkingrucksack das Innengestell hat: Er hält die Last in Form und bringt sie auf die Hüftflossen. Zum Rahmen gehört an der Unterseite ein ausklappbarer Standfuß, mit dem die Trage mit Kind auf dem Boden stehen kann. Der Fuß ist der Teil, der am häufigsten falsch bedient wird; eine der Anleitungen schreibt ausdrücklich, dass man vor dem Absetzen prüfen muss, ob der Fuß ausgeklappt ist und hörbar eingerastet.

Der Sitz und das Rückhaltesystem. Das Kind wird mit einem Gurtsystem gehalten, das die Hersteller unterschiedlich benennen und in einem Punkt gleich bauen: Es muss vom Träger erreichbar sein, während das Kind schon sitzt. Eine Anleitung formuliert den Zweck unverblümt: Das Rückhaltesystem ist immer zu benutzen, „um zu verhindern, dass das Kind aus der Trage fällt oder herausrutscht, was zu schweren Verletzungen führen kann“. Zum Sitz gehören höhenverstellbare Fußstützen — nicht als Luxus, sondern weil baumelnde Beine in dieser Haltung einschlafen — und ein waschbares Kinnpolster, auf dem der Kopf eines schlafenden Kindes liegt. Bei zwei Modellen ist dieses Polster klein und abnehmbar, bei zwei anderen groß und ergonomisch geformt; es ist der sichtbarste Unterschied zwischen der sportlichen und der komfortablen Bauart.

Der Einstieg. Alle verglichenen Modelle öffnen seitlich. Das klingt nebensächlich und ist der Punkt, der im Alltag über die Benutzung entscheidet: Ein Kind seitlich in einen Sitz zu setzen geht allein, ein Kind von oben hineinzuhoben in der Regel nicht.

Das Sonnendach. Es ist bei den Modellen oberhalb der Einsteigerklasse enthalten, bei einem fest verbaut, bei einem anderen herausnehmbar, beim leichtesten gar nicht. Fest verbaut hat einen Preis, der in keiner Ausstattungszeile steht, aber in der Maßzeile: Das Modell mit dem festen Dach ist 80 Zentimeter hoch, acht bis zehn

Zentimeter mehr als die drei anderen desselben Programms. Das merkt niemand beim Tragen und jeder beim Verstauen. Zum UV-Schutz solcher Dächer veröffentlichen die Hersteller keinen Kennwert; was ein solcher Kennwert wäre und wie er gemessen wird, steht im Glossareintrag zu [UPF](#). **Eine belegte UV-Angabe zu Sonnendächern von Kindertragen gibt es branchenweit nicht** — wer Schutz braucht, rechnet mit Hut und Creme und nicht mit dem Dach.

Ein Prüfzeichen gibt es dagegen, und es ist bei einem der drei Hersteller auf allen vier Modellen angegeben: das GS-Zeichen für „Geprüfte Sicherheit“ nach dem Produktsicherheitsgesetz, erteilt von einer unabhängigen Prüfstelle. Es ist freiwillig; sein Fehlen ist kein Mangel, sein Vorhandensein aber ein Hinweis darauf, dass ein Dritter die Trage in der Hand hatte. Wie belastbar ein Siegel ist, hängt immer davon ab, was es prüft — hier ist es die sicherheitstechnische Beschaffenheit bei sachgemäßer Verwendung, nicht die Haltbarkeit und nicht der Tragekomfort.

Die Abgrenzung nach unten und nach oben

Gegen die Stofftrage. Tragetuch, Tragehilfe und Bauchtrage fallen unter den zweiten Teil der Norm, mit 15 statt 18 Kilogramm Höchstgewicht. Sie sind leichter, packen kleiner und halten das Kind am Körper. Was sie nicht können, ist Lastübertragung auf das Becken: Ohne Rahmen gibt es keine Hüftflosse, die trägt. Für eine Stunde Spaziergang ist das belanglos, für vier Stunden Wanderung mit einem Dreijährigen nicht.

Gegen die Lastenkraxe. Beide sind ein offenes Gestell mit [Tragesystem](#), und damit ist die Ähnlichkeit erschöpft. Die Lastenkraxe trägt totes Gewicht, das verzurrt wird und sich nicht bewegt; ihre Prüfpunkte sind Rahmenmaß, Zuladung und Verzurrung. Die Kindertrage trägt eine bewegliche Last, die gesichert werden muss und nicht gegen Nässe verpackt werden kann; ihre Prüfpunkte sind Rückhaltesystem, Sitz und Standfuß. Dass die Zuladungsgrenze der Kindertrage mit 22 Kilogramm weit unter dem liegt, was ein Gestell mechanisch aushält, hat deshalb nichts mit dem Rahmen zu tun — oberhalb davon ist nicht das Gestell das Problem, sondern der Passagier. Was ein Tragesystem jenseits dieser Grenze können muss, steht beim [Schwerlastrucksack](#).

Gegen den eigenen Rucksack des Kindes. Die beiden Bauformen lösen sich ab, sie ergänzen sich nicht. Wo die Trage endet, beginnt der [Kinderrucksack](#), und beide Grenzen sind weich: Die Trage hört bei 18 Kilogramm Kindergewicht auf, der eigene Rucksack fängt bei einer Rückenlänge von etwa zwanzig Zentimetern an. Zwischen diesen Punkten liegen bei den meisten Kindern zwei bis drei Jahre, in denen beides stimmt — das Kind trägt seine Flasche selbst und sitzt die letzte Stunde trotzdem in der Trage. Welche Bauformen sonst für welche Einsätze gebaut sind, ordnet die Übersicht zu den [Rucksacktypen](#).

Für wen — und für wen nicht

Die Trage lohnt sich, wenn drei Dinge zusammenkommen: ein Kind zwischen etwa neun Monaten und drei Jahren, der Wunsch, mehr als eine Stunde zu gehen, und Wege, auf denen kein Wagen fährt. Dann ist sie die einzige Lösung, die funktioniert, und sie löst dabei ein Problem, das vorher niemand erwähnt: Sie gibt dem Erwachsenen beide Hände frei, und genau darauf zielt der Satz in der Norm, der von „Handfreiheit zur Ausübung von Tätigkeiten etwa im Stehen und/oder Gehen“ spricht.

Nicht sinnvoll ist sie in vier Fällen. **Wenn das Kind noch nicht selbstständig sitzt** — dann schließen alle drei Hersteller die Benutzung ausdrücklich aus. **Für kurze Wege im Ort**: 2,65 bis 3,58 Kilogramm Eigengewicht und ein Packmaß von rund 70 bis 80 Zentimetern Höhe stehen in keinem Verhältnis zu zwanzig Minuten Gehen. **Für sportliche Bewegung** — eine der Anleitungen schließt Sport und Radfahren wörtlich aus. **Und für die letzten Monate vor der Grenze**: Ein Kind von sechzehn Kilogramm darf noch getragen werden, aber die Trage wird dann für eine kurze Restnutzungsdauer gekauft; in dieser Lage ist Leihen oder Gebrauchtkauf die naheliegende Lösung, mit der Einschränkung, dass die Gebrauchsanleitung dazugehört.

Eine Kindertrage ist deutlich teurer als jeder Tagesrucksack: Alle verglichenen Modelle liegen in der Klasse €€€, mit erheblicher Spreizung innerhalb dieser Klasse. Der Aufpreis zwischen der leichtesten und der bestausgestatteten Variante desselben Programms beträgt knapp die Hälfte des Einstiegspreises und kauft im Wesentlichen das Sonnendach, den Spiegel, das größere Kinnpolster und den abnehmbaren Daypack.

Die typischen Fehlkäufe

Nach dem Gepäckfach gekauft. Zwanzig, zweiundzwanzig, sechsundzwanzig Liter klingen nach dem entscheidenden Unterschied und sind es nicht. Das entscheidende Feld ist die Rückenlängenspanne des Erwachsenen, und bei zwei der drei Hersteller gibt es dazu überhaupt keine Wahl.

Allein anprobiert. Eine leere Trage sagt über die beladene nichts. Wer im Laden probiert, sollte sie mit dem eigenen Kind beladen und zehn Minuten gehen — nicht stehen. Das Schwanken bei jedem Schritt ist der Unterschied zu jedem anderen Rucksack und tritt im Stehen nicht auf.

Nur von einer Person eingestellt. Wenn zwei Erwachsene abwechselnd tragen, muss die Verstellung ohne Werkzeug und ohne Herausnehmen des Kindes gehen. Bei den Modellen mit stufenlos verstellbarer Rückenlänge ist das ein Griff, bei einer Einheitsgröße ein Kompromiss für beide.

Das Regenproblem übersehen. Bei einem Teil der Modelle ist der Regenschutz ausdrücklich nicht im Lieferumfang, und anders als bei einem Rucksack schützt eine Hülle hier nicht das Gepäck, sondern das Kind. Was man beim Kauf dazunehmen muss, steht in den Lieferumfängen auf den Datenblättern — und zwar getrennt nach „enthalten“ und „nicht enthalten“, wenn der Hersteller sorgfältig arbeitet.

Die Trage für den Transport des Gepäcks nachnutzen wollen. Das Sitzvolumen ist kein [Packvolumen](#); ohne Kind ist eine Gestelltrage ein unhandlicher Rucksack mit zwölf bis sechsundzwanzig Litern bei fast dreieinhalb Kilogramm Leergewicht. Nach der Kinderzeit ist sie ein Fall für den Gebrauchtmarkt, nicht für die nächste Hüttentour.

KURZ GEMERKT

Drei Zahlen entscheiden, und sie stehen nie zusammen auf derselben Seite: das zulässige Kindergewicht von 18 Kilogramm, das aus der Norm kommt und bei allen gleich ist; das Eigengewicht der Trage, das zwischen 2.650 und 3.580 Gramm liegt; und die Gesamtgrenze von 22 Kilogramm, die bei zwei Herstellern das Eigengewicht einschließt und beim dritten nicht. Lesen Sie, welche Lesart für Ihr Modell gilt — der Unterschied sind rund vier Kilogramm.

Quellen

1. [DIN EN 13209-1:2022-07, Kindertragen — Teil 1: Rückentragen mit Gestell](#) 10/2026
2. [DIN EN 13209-2:2016-07, Kindertragen — Teil 2: Tragen ohne Gestell](#) 10/2026
3. [Osprey Poco Series, Owner's Manual des Herstellers](#) 10/2026
4. [Thule Sapling, Gebrauchsanleitung 5560683001 des Herstellers](#) 10/2026
5. [Deuter, Kraxen — vier Datenblätter im Herstellershop](#) 10/2026
6. [Deuter Kid Comfort Pro, Datenblatt im Herstellershop](#) 10/2026