



RUCKSACK-RATGEBER

Rucksackgrößen

Welches Volumen zu welcher Tour passt — in Litern, nicht in Tagen.

Outdoorberater

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

Stand: 07.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



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

Inhalt

1. Rucksäcke bis 10 Liter (bis ca. 5 kg)

2. Rucksäcke von 10 bis 20 Liter (bis ca. 10 kg)

3. Rucksäcke von 20 bis 40 Liter (bis ca. 15 kg)

4. Rucksäcke von 40 bis 90 Liter (bis ca. 25 kg)

5. Rucksäcke über 90 Liter (Innengestell-R.: bis ca. 35 kg; Außengestell-R. und Lastenkraxe: bis zum Bandscheibenvorfall ;-))

6. Wichtiger Tipp: Rückenlängen beim Kauf beachten!

7. Die Rückenlänge messen — so geht es

8. Volumenangaben sind nicht genormt

9. Anprobe mit Gewicht — anders geht es nicht

10. Wenn zwei Größen in Frage kommen

11. Die Hüftgurtgröße ist eine eigene Frage

12. Was die Traglast praktisch bedeutet

13. Kindergrößen und mitwachsende Modelle

14. Wenn die Rückenlänge zwischen zwei Größen liegt

15. Ein Hinweis zum Zweitricksack

⚡ KURZ GESAGT

Zwei Zahlen werden hier regelmäßig verwechselt. Die **Literangabe ist eine Herstellerangabe ohne einheitliches Messverfahren** und taugt zum Vergleich nur innerhalb einer Marke. Das Maß, nach dem ein Rucksack ausgewählt wird, ist die **Rückenlänge vom siebten Halswirbel bis zur Höhe des Beckenkamms** — nicht die Körpergröße, denn bei gleicher Statur liegen zwei Menschen mehrere Zentimeter auseinander. Liegt das gemessene Maß zwischen zwei Rahmengrößen, gilt: **die kleinere nehmen**.

40–49 cm

Rückenlänge der Rahmengröße S

50–57 cm

Rückenlänge der Rahmengröße M

58–69 cm

Rückenlänge der Rahmengröße L

49,5 und 57,5 cm

die beiden Lücken: hier ist keine Klasse zuständig

33 %

tatsächlicher Lastanteil bei 75 kg
Körpergewicht statt der Zehn-
Prozent-Regel

Es gibt keine allgemein verbindlichen Kategorien für Rucksackgrößen. Zudem sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass die Herstellerangaben nur bedingt vergleichbar sind, da es kein einheitliches [Messverfahren](#) gibt. Vor einem Rucksackkauf sollten Sie sich deswegen immer den Rucksack anschauen und gegebenenfalls auch mit Ihrer Ausrüstung vollpacken, um zu überprüfen, ob die Rucksackgröße ihren Erwartungen entspricht.

Der folgende Überblick soll Ihnen die erste Orientierung erleichtern:

Rucksäcke bis 10 Liter (bis ca. 5 kg)

- Kinderrucksack

- Kleiner Daypack
- City-Rucksack
- Eingurt-Rucksack
- Fahrrad- oder Kurierrucksack

INFOGRAFIK



OUTDOOR BERATUNG UND RATGEBER

— RUCKSACKTYPEN

Wo der Daypack baulich endet

Ein Daypack ist nicht einfach ein kleiner Trekkingrucksack. Ihm fehlen zwei Bauteile, und daran hängt seine Grenze: Ohne Rahmen und ohne lasttragenden Hüftgurt kann das Gewicht nicht auf das Becken, sondern bleibt an den Schultern.



Daypack

Kein Rahmen, kein Lastgurt

kein Rahmen



Band statt Gurt

Das schmale Hüftband hält den Rucksack am Körper, trägt aber nichts. Ohne Rahmen gibt es auch nichts, was die Last dorthin leiten könnte.

TRÄGT Bis etwa 8 bis 10 Kilogramm, alles auf den Schultern



Trekkingrucksack

Rahmen und Hüftgurt



Der Rahmen überträgt die Last von den Schultern auf den Hüftgurt und von dort auf den Beckenkamm. Erst diese Kette macht größere Gewichte tragbar.

TRÄGT Je nach Tragesystem 15 bis 25 Kilogramm und mehr

Deshalb führt die Frage nach dem Volumen in die Irre: Ein 30-Liter-Daypack mit zwölf Kilogramm trägt sich schlechter als ein 50-Liter-Trekkingrucksack mit denselben zwölf. Entscheidend ist nicht, wie viel hineinpasst, sondern ob der Rucksack die Last weiterleiten kann.

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

Mehr dazu: [Tragesystem](#) · [Rückenlänge](#) · [Rucksackgrößen](#)

Rucksäcke von 10 bis 20 Liter (bis ca. 10 kg)

- Daypack
- Wanderrucksack

- Kleiner Tourenrucksack
- Großer City-Rucksack
- Großer Fahrrad- oder Kurierrucksack
- Kleiner Kletterrucksack
- Kleiner Fotorucksack
- Laptop- oder Notebook-Rucksack

Rucksäcke von 20 bis 40 Liter (bis ca. 15 kg)

- Großer Wanderrucksack
- Tourenrucksack
- Kletterrucksack
- Kleiner Jagdrucksack
- Großer Fotorucksack

Rucksäcke von 40 bis 90 Liter (bis ca. 25 kg)

- Trekkingrucksack
- Kofferrucksack
- Rucksack-Trolley
- Großer Kletterrucksack
- Jagdrucksack

Rucksäcke über 90 Liter (Innengestell-R.: bis ca. 35 kg; Außengestell-R. und Lastenkraxe: bis zum Bandscheibenvorfall ;-))

- Sehr großer Trekkingrucksack
- Schwerlastrucksack
- Lastenkraxe

Wichtiger Tipp: Rückenlängen beim Kauf beachten!

Die Rückenlänge ist bei allen Rucksäcken, die mit einem Hüftgurt ausgestattet sind, ein wichtiges Thema, da der Hüftgurt an der richtigen Stelle sitzen muss, damit das Tragesystem funktioniert. Viele Hersteller haben deswegen flexible Tragesysteme, die

eine Einstellung der Rückenlänge, meist über die Position der Schultergurte, ermöglichen. Allerdings lässt sich auch das flexibelste System nicht auf alle denkbaren Rückenlängen einstellen. Es gibt auch Hersteller, die unterschiedliche Gurte für unterschiedliche Rückenlängen verwenden.

Die folgenden Werte dienen nur zur groben Orientierung:

- Rückenlänge S: 40-49 Zentimeter
- Rückenlänge M: 50-57 Zentimeter
- Rückenlänge L: 58-69 Zentimeter

Diese drei Klassen sind allerdings nicht lückenlos: Zwischen 49 und 50 sowie zwischen 57 und 58 Zentimetern endet die eine Klasse, bevor die nächste beginnt — wer dort misst, findet in der Tabelle keine Größe. Die Kilogrammangaben der Volumenklassen oben und die tatsächlich gemessenen Belastungsanteile sind damit zwei verschiedene Dinge.

Die Rückenlänge ist der Abstand vom **7. Halswirbel bis zum Beckenkamm**. Den 7. Halswirbel finden Sie, indem Sie den Kopf nach vorn neigen: Der Knochen, der sich dann am Übergang von Nacken zu Schultern herauswölbt, ist der obere Messpunkt. Den Beckenkamm ertasten Sie, indem Sie die Hände seitlich auf die Hüften legen und nach oben schieben, bis sie an der Oberkante des Hüftknochens anliegen. **Die Rückenlänge ist nicht Ihre Körpergröße.** Zwei Menschen von 1,80 m können deutlich verschiedene Rückenlängen haben – bei dem einen ist der Rumpf lang und die Beine kurz, bei dem anderen umgekehrt. Deshalb führen Hersteller Rucksackgrößen nach der Rückenlänge und nicht nach Konfektionsgrößen. Es gibt Hersteller, die auch noch zwischen weiblichen und männlichen Rückenlängen unterscheiden.

Achten Sie beim Kauf immer auf die Angaben des Herstellers! In jedem Fall sollten Sie sich nicht blind auf die Herstellerangaben zur Rückenlänge und Ihren Messwert verlassen. Vielleicht hat der Hersteller anders gemessen oder Sie haben sich vielleicht vermessen. In jedem Fall kommen Sie nicht um einen Praxistest herum. Damit Sie die Rückenlänge realistisch beurteilen können, sollten Sie den Rucksack im bepackten Zustand ausprobieren.

Die Rückenlänge messen — so geht es

Die Rückenlänge ist das Maß, nach dem die Rahmengröße gewählt wird, und sie lässt sich zu Hause mit einer zweiten Person und einem Maßband bestimmen.

Gemessen wird zwischen zwei Punkten: oben der **siebte Halswirbel** — der deutlich hervorstehende Wirbel am Übergang von Hals zu Rücken, zu finden, wenn man den Kopf nach vorn neigt — und unten die **Verbindungsline der Hüftknochen**. Diese

Linie findet man, indem man die Hände mit den Daumen nach hinten auf das Becken legt; die Höhe der Daumen ist der untere Messpunkt.

Gemessen wird im Stehen, aufrecht, entlang der Wirbelsäule. Zwei Dinge sind dabei wichtig: Es ist nicht die Körpergröße, und es ist nicht die Rückenlänge aus der Konfektion. Zwei Menschen gleicher Körpergröße können mehrere Zentimeter auseinanderliegen, weil sich Beinlänge und Rumpflänge unterschiedlich verteilen.

Die gemessene Länge wird dann einer Rahmengröße zugeordnet — und hier liegt ein Problem, das im Handel selten genannt wird: Die verbreitete Größentabelle hat Lücken. Bei 49,5 und bei 57,5 Zentimetern ist keine Klasse zuständig, weil die Bereiche nicht aneinander anschließen.

Volumenangaben sind nicht genormt

Die Literangabe auf einem Rucksack ist eine Herstellerangabe ohne einheitliches Messverfahren. Zwei Rucksäcke mit „50 Liter“ können unterschiedlich viel fassen, weil nicht festgelegt ist, ob [Deckelfach](#), Seitentaschen und Dehnfalte mitgezählt werden.

Praktisch heißt das: Die Literzahl taugt für den Vergleich innerhalb einer Marke und nur eingeschränkt zwischen zwei Marken. Aussagekräftiger ist der Blick in den geöffneten Rucksack und die Frage, ob die eigene Ausrüstung hineinpasst — am besten mit dem gepackten Schlafsack und der Isomatte in der Hand.

Ein zweiter Punkt betrifft die **Dehnfalte**: Viele Modelle lassen sich über einen umlaufenden [Reißverschluss](#) um fünf bis zehn Liter erweitern. Das ist nützlich für die Hinfahrt mit Verpflegung und erlaubt, den Rucksack eine Nummer kleiner zu wählen — aber ein voll gedehnter Rucksack trägt schlechter, weil die Last weiter vom Rücken weg liegt.

Anprobe mit Gewicht — anders geht es nicht

Ein Rucksack lässt sich leer nicht beurteilen. Was leer bequem sitzt, kann mit fünfzehn Kilo an der Schulter drücken oder auf dem Becken rutschen.

Im Fachhandel gibt es dafür Gewichtssäcke. Richtig ist, den Rucksack mit dem Gewicht zu beladen, das die geplante Tour hat, und ihn dann zehn Minuten zu tragen — mit Treppensteigen und Vorbeugen. Vier Punkte prüfen sich dabei:

Sitzt der Hüftgurt auf dem Becken? Er muss die Hüftknochen umschließen, nicht darüber oder darunter liegen. Dort soll der größte Teil der Last ankommen.

Liegen die Träger an? Sie sollen an der Schulter aufliegen, ohne zu tragen — die Last nimmt die Hüfte. Ein Spalt zwischen Träger und Schulter heißt, der Rahmen ist zu lang.

Ziehen die Lastkontrollriemen nach hinten oder nach oben? Richtig ist ein Winkel, mit dem sich der Rucksack an den Rücken ziehen lässt. Zeigen sie fast waagerecht, ist der Rahmen zu kurz.

Drückt irgendwo etwas? Was nach zehn Minuten im Laden drückt, drückt nach vier Stunden deutlich mehr. Eine Druckstelle am Hüftknochen oder am Schulterblatt ist ein Ausschlussgrund und kein Einlaufthema.

Wenn zwei Größen in Frage kommen

Liegt die gemessene Rückenlänge zwischen zwei Rahmengrößen, gibt es eine Faustregel, die sich bewährt hat: **die kleinere nehmen.**

Der Grund ist, dass sich ein zu langer Rahmen nicht korrigieren lässt — der Hüftgurt sitzt dann zu tief oder die Träger heben von der Schulter ab. Ein etwas kurzer Rahmen lässt sich über die Trägerverstellung und die Lastkontrollriemen meist noch anpassen.

Besser als die Regel ist allerdings die Anprobe beider Größen mit Gewicht. Und noch besser: ein Modell mit stufenlos verstellbarem Rücken, das beide Längen abdeckt — es ist schwerer, löst die Frage aber dauerhaft, auch wenn sich der Einsatz ändert.

Die Hüftgurtgröße ist eine eigene Frage

Neben der Rückenlänge gibt es ein zweites Körpermaß, das über den Sitz entscheidet und seltener beachtet wird: der Hüftumfang.

Der Hüftgurt muss die Hüftknochen umschließen und sich so weit zuziehen lassen, dass die Last dort liegt. Ist er zu groß, lässt er sich nicht genug straffen und rutscht; ist er zu klein, schließt er nicht oder drückt auf die Knochen statt darüber zu liegen.

Viele Hersteller bieten den Hüftgurt in zwei Größen an oder liefern ihn austauschbar — eine Information, die selten im Datenblatt auffällt und die den Unterschied zwischen einem passenden und einem unbrauchbaren Rucksack machen kann. Wer einen Rucksack kauft, fragt danach.

Dasselbe gilt für die **Schulterträger**: Ihr Abstand und ihre Vorformung sind bei Modellen für schmalere Oberkörper anders. Hersteller führen das teils als eigene Modellreihe; die Bezeichnung variiert.

Was die Traglast praktisch bedeutet

Jede Rucksackklasse hat eine Angabe, bis zu welchem Gewicht das Tragesystem die Last auf die Hüfte überträgt. Darüber hinaus wandert sie auf die Schultern.

Zur verbreiteten Zehn-Prozent-Regel gehört ein Einwand: Am Menschen gemessene Anteile liegen deutlich höher. Bei 75 Kilogramm Körpergewicht entspricht die Traglast einer mittleren Klasse rund 33 Prozent, nicht 10. Dieser Zehntelwert ist eine überlieferte Konvention, für die keine Messung vorliegt.

Praktisch zählt weniger der Prozentwert als die Passung zwischen Gewicht und Tragesystem: Oberhalb von etwa zehn Kilogramm findet ein Leichtrucksack ohne Rahmen keinen Weg mehr zum Becken, weil ihm die Baugruppe dafür fehlt: das Tragesystem. **Wer mehr tragen will, braucht einen Rahmen — unabhängig davon, wie viel Volumen er braucht.**

Kindergrößen und mitwachsende Modelle

Für Kinder gilt die Rückenlängenfrage genauso, nur dass sich die Rückenlänge jährlich ändert. Daher gibt es Modelle mit verstellbarem Rücken, die einen Bereich von mehreren Zentimetern abdecken.

Entscheidend ist dabei, dass der Hüftgurt wirklich auf dem Becken sitzt und nicht am Bauch. **Ein Rucksack, der zu lang ist, überträgt die Last auf die Schultern — und das ist bei Kindern noch ungünstiger als bei Erwachsenen.**

Beim Gewicht gilt: deutlich weniger als bei Erwachsenen, und was ein Kind trägt, sollte es selbst tragen wollen. Ein überladener Rucksack beim Kind endet damit, dass die Erwachsenen ihn tragen — und dann wäre er besser gleich leichter gepackt worden.

Wenn die Rückenlänge zwischen zwei Größen liegt

Dann gilt die Regel: **die kleinere nehmen**. Ein zu langer Rahmen lässt sich nicht korrigieren — der Hüftgurt sitzt zu tief oder die Träger heben von der Schulter ab. Ein etwas kurzer Rahmen lässt sich über Trägerverstellung und Lastkontrollriemen meist noch anpassen.

Besser als jede Regel ist allerdings die Anprobe beider Größen mit Gewicht. Und am besten ein Modell mit stufenlos verstellbarem Rücken: Es wiegt mehr, löst die Frage aber dauerhaft.

Ein Hinweis zum Zweitricksack

Wer einen Tages- und einen Trekkingricksack hat, sollte die Rückenlänge bei beiden prüfen. Tagesricksäcke werden häufig in Einheitsgröße angeboten, und was bei 10

Litern noch gleichgültig ist, ist bei 30 Litern mit Verpflegung und Wasser bereits spürbar.

KURZ GEMERKT

Volumen und Rückenlänge sind zwei Größen: Das Volumen richtet sich nach der Tour, die Rückenlänge nach dem Körper. Zuerst messen und die Rahmengröße wählen, dann das Volumen. Literangaben sind nicht genormt und zwischen Marken nur eingeschränkt vergleichbar, und beurteilen lässt sich ein Rucksack nur beladen.