



RUCKSACK-RATGEBER

Rucksacktypen

Daypack, Tourenrucksack, Trekkingrucksack oder Lastenkraxe? Der Typenname ist keine Norm — entscheidend sind Volumen, Tragesystem und Zugang.

Outdoorberater

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

Stand: 07.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



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

Inhalt

1. Was einen Rucksacktyp wirklich ausmacht

2. Die vier Größenklassen für draußen

3. Rucksäcke für eine bestimmte Tätigkeit

4. Rucksäcke für Alltag, Schule und Reise

5. Besondere Bauformen

6. Welcher Typ zu welchem Einsatz passt

7. Drei Irrtümer bei der Typenwahl

KURZ GESAGT

Der Typenname auf dem Etikett ist keine Norm. Was einen Rucksack wirklich unterscheidet, sind drei Dinge: wie viel hineinpasst, wie die Last auf den Körper kommt und wie man an den Inhalt gelangt. Für draußen reichen vier Größenklassen vom Daypack bis zum Schwerlastrucksack; alles andere sind Rucksäcke, die eine dieser Klassen für eine bestimmte Tätigkeit abwandeln.

40–130 l

Packvolumen der Trekkingklasse

15–25 kg

maximales Transportgewicht der meisten Trekkingmodelle

17 l

Volumen, bei dem der Prototyp des Kurierrucksacks anfängt — Daypack-Größe

22 kg

Gesamtangabe der Kindertragen, bei der drei Hersteller verschieden rechnen

Bei den Rucksackherstellern lässt sich seit Jahrzehnten ein Trend zur Spezialisierung erkennen. Für nahezu jeden denkbaren Zweck gibt es heute ein eigenes Modell mit eigenem Namen — und genau das macht die Auswahl schwerer statt leichter. **Denn „Fotorucksack“ oder „Kletterrucksack“ sind Marketingbegriffe, keine geschützten Bezeichnungen.** Zwei Rucksäcke mit demselben Typennamen können völlig unterschiedlich gebaut sein, und zwei Rucksäcke mit verschiedenen Namen können nahezu identisch sein.

Was einen Rucksacktyp wirklich ausmacht

Hinter jedem Typennamen stecken drei Bauentscheidungen. Wer sie kennt, braucht den Namen kaum noch: Der Zugang bestimmt, wie man an den Inhalt kommt und wo der Rucksack zuerst kaputtgeht. Das Rückensystem entscheidet, wie nah die Last am Körper sitzt und wie stark man darunter schwitzt. Das Gestell gibt dem Packsack Form und legt fest, wie viel Gewicht er überhaupt auf das Becken bringen kann.

INFOGRAFIK

— RUCKSACKBAU



Drei Entscheidungen hinter jedem Rucksack

Zwei Rucksäcke mit derselben Literzahl können grundverschieden sein. Die Unterschiede liegen in drei Bauentscheidungen — und jede davon bringt einen Tausch mit sich.

1 Wie kommt man hinein?



Toploader

Zugriff nur von oben, Deckelfach darüber. Kein Reißverschluss als Schwachstelle.



Panelloader

Umlaufender Reißverschluss, der die Front aufklappt — wie ein Koffer.



Rolltop

Oben eingerollt. Dicht erst ab drei bis vier Umdrehungen.



Reißverschlüsse sind bequem und zugleich die häufigste Stelle, an der ein Rucksack kaputtgeht.

2 Wie liegt er am Rücken?



Netzlücken

Ein gespanntes Netz hält den Packsack auf Abstand. Luft zieht dazwischen durch.



Kontakt Rücken

Gepolsterte Flächen liegen direkt an. Die Last sitzt näher am Körper.



Der Netzlücken hält den Rücken trockener, rückt die Last aber vom Körper weg — bei schwerem Gepäck ein Nachteil.

3 Was gibt ihm Form?



Innengestell

Streben oder Platten im Rückenteil. Schmale Bauweise, folgt dem Körper.



Außengestell

Ein sichtbarer Rahmen, an dem der Packsack hängt. Heute selten.



Das Außengestell trägt sperrige Lasten und belüftet gut, bleibt aber überall hängen und schwankt beim Steigen.

Keine dieser Entscheidungen ist für sich genommen besser oder schlechter — sie hängen am Einsatz. Was dagegen immer gilt: Die Rückenlänge muss stimmen, sonst trägt keine der drei Bauarten die Last auf dem Becken.

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

Mehr dazu: [Toploader](#) · [Rolltop](#) · [Rückensysteme](#) · [Tragesystem](#)

Diese drei Entscheidungen sind unabhängig voneinander. Es gibt [Toploader](#) mit NetZRücken und Rolltops mit KontaktRücken, Daypacks ohne jedes Gestell und Trekkingrucksäcke mit Innengestell. **Der Typenname fasst eine übliche Kombination zusammen — er erzwingt sie nicht.** Deshalb lohnt es sich, bei jedem Modell nachzusehen, statt sich auf die Bezeichnung zu verlassen.

💡 Tipp

Wer einen Rucksack im Laden prüft, sollte in dieser Reihenfolge vorgehen: erst die [Rückenlänge](#) abgleichen, dann mit echtem Gewicht beladen aufsetzen, dann die Verschlüsse öffnen und schließen. Eine zu kurze oder zu lange Rückenlänge lässt sich durch keine Polsterung ausgleichen — sie ist das einzige Maß, bei dem es kein „geht schon“ gibt.

Die vier Größenklassen für draußen

Für Wanderungen, Touren und Trekking gibt es im Kern vier Klassen. Sie unterscheiden sich nicht nur im [Volumen](#), sondern **vor allem darin, wie das Gewicht getragen wird** — und das ist der Punkt, an dem eine Klasse in die nächste übergeht.

Daypack oder Tagesrucksack

Ein Daypack ist ein Rucksack ohne Gestell und mit kleinem Packvolumen. **Wie der Name sagt, ist er für Tagesausflüge gedacht.** Das Volumen reicht für Proviant, eine kleine Notfallausrüstung, eine Regenjacke und einige Kleinigkeiten. Durch das geringe Eigengewicht ist ein Daypack im leeren Zustand kaum zu spüren.

Ein Daypack hat Schultergurte und manchmal einen Brustgurt, aber üblicherweise keinen Hüftgurt. Damit hängt die gesamte Last an den Schultern, und genau das setzt die Grenze: Oberhalb von etwa fünf Kilogramm wird das unangenehm, unabhängig davon, wie gut die Gurte gepolstert sind. Wer regelmäßig mehr trägt, braucht keine bessere Polsterung, sondern einen Hüftgurt.

Wanderrucksack

Der Wanderrucksack ist der Typ, der am wenigsten ein eigener Typ ist: Als Wanderrucksack kommt alles vom Daypack bis zum Trekkingrucksack in Frage. Für eine Tageswanderung im Sommer genügt ein Daypack; bei einer Familienwanderung, auf der jemand das Gepäck der Kinder mitträgt, braucht es mehr Volumen und einen Hüftgurt. **Entscheidend ist nicht die Bezeichnung, sondern ob das zu erwartende Gewicht über fünf Kilogramm liegt.**

Tourenrucksack

Ein Tourenrucksack steht zwischen Daypack und Trekkingrucksack: **größer als der eine, nicht so voluminös wie der andere.** Er hat einen Hüftgurt und meist einen Brustgurt. Die verbreitete Angabe „zehn bis fünfzehn Kilogramm“ ist dabei der Lastenbereich des *Rückensystems* und nicht des Rucksacks, und sie steht nur bei einem Teil der Hersteller überhaupt im Datenblatt. Die meisten haben ein Innengestell.

Für den alpinen Einsatz gibt es Abwandlungen mit Helmhalterung, Pickelhalter und Befestigungen für Steigeisen. Sie sind meist schmaler geschnitten, damit sie in der Wand nicht gegen den Fels stoßen, und tragen weniger Außentaschen, an denen sich etwas verfangen könnte.

Trekkingrucksack und Schwerlastrucksack

Ein Trekkingrucksack ist für mehrtägige Touren ausgelegt. Er ist deutlich größer als ein Daypack und hat neben den Schultergurten einen Hüftgurt und einen Brustgurt. Das Packvolumen liegt typischerweise zwischen 40 und 130 Litern, das maximale Transportgewicht bei den meisten Modellen zwischen 15 und 25 Kilogramm.

Ab etwa 20 Kilogramm spricht man von einem Schwerlastrucksack. Es gibt ihn mit Innen- und mit Außengestell; die besten Innengestell-Modelle schaffen 35 bis 40

Kilogramm. Darüber bleibt nur ein Außengestell-Rucksack oder eine [Lastenkraxe](#).

Achtung

Die Volumenangaben der Hersteller sind nicht vergleichbar — es gibt kein einheitliches [Messverfahren](#). Ein Rucksack mit „50 Liter“ kann weniger fassen als ein anderer mit „45 Liter“. Verlässlich ist nur, den Rucksack mit der eigenen Ausrüstung zu füllen. Mehr dazu auf der Seite zu den [Rucksackgrößen](#).

Rucksäcke für eine bestimmte Tätigkeit

Die folgenden Typen sind im Kern [Daypacks](#) oder Tourenrucksäcke, die für eine Tätigkeit abgewandelt wurden. Sie haben eines gemeinsam: **Sie tauschen allgemeine Brauchbarkeit gegen Eignung für genau eine Sache**. Wer diese Sache regelmäßig tut, gewinnt dabei; wer sie zweimal im Jahr tut, zahlt für Ausstattung, die den Rucksack sonst nur schwerer und unhandlicher macht.

Kletterrucksack

Ein Kletterrucksack ist meist ein kleiner bis mittlerer Tourenrucksack, der an die Bedürfnisse am Berg angepasst ist. **Robustheit steht dabei an erster Stelle**, denn der Sack schleift über Fels, und die Hersteller nennen in ihren Datenblättern ausdrücklich Steigeisenzacken und Eisgeräte als das, wogegen das Gewebe verstärkt ist. Ebenso wichtig ist der feste Sitz: Ein Rucksack, der in der Wand verrutscht, ist nicht nur lästig, sondern ein Sicherheitsproblem. Das Merkmal, das die Bauform von einem gleich großen Tourenrucksack unterscheidet, ist aber ein anderes: Der Hüftgurt lässt sich abnehmen oder verstauen, weil er sonst mit dem Klettergurt kollidiert. Unter demselben Namen wird außerdem etwas ganz anderes verkauft — der Seilsack mit ausklappbarer Plane. Beides trennt der [Ratgeber zum Kletterrucksack](#).

Fahrrad- oder Kurierrucksack

Ein Fahrradrucksack ist schmal und hoch geschnitten, damit er beim Schulterblick nicht im Weg ist und der Fahrtwind nicht daran zerrt. Er sitzt hoch am Rücken, weil ein tief sitzender Rucksack in gebeugter Haltung auf das Kreuz drückt. Kurierrucksäcke unterscheiden sich nicht über die Größe — der Prototyp dieser Bauform beginnt bei 17 Litern und liegt damit in Daypack-Größe. Unterscheidend sind das feste Rückenteil und der Rollverschluss. Mehr dazu, und der ehrliche Vergleich mit Packtaschen am Gepäckträger, im [Ratgeber zum Fahrradrucksack](#).

Fotorucksack

Ein [Fotorucksack](#) ist innen durch gepolsterte Trennwände unterteilt, die sich mit Klett umsetzen lassen. Viele Modelle öffnen sich am Rückenteil statt an der Front — so liegt die Seite, die beim Absetzen im Dreck liegt, nicht auf der Ausrüstung. **Die Polsterung kostet spürbar Volumen und Gewicht**, weshalb Fotorucksäcke bei gleicher Literzahl weniger fassen als normale Rucksäcke.

Trinkrucksack

Ein Trinkrucksack hat ein eigenes Fach für eine Trinkblase und eine Öffnung, durch die der Schlauch über die Schulter nach vorn geführt wird. Er ist meist klein und eng am Körper geschnitten, weil er für Bewegung gebaut ist — Laufen, Radfahren, Skitouren. Der Vorteil ist, dass man trinkt, ohne anzuhalten und ohne den Rucksack abzusetzen; und wer leichter trinkt, trinkt unterwegs eher. Eine belastbare Zahl dazu gibt es nicht — was die eine kontrollierte Untersuchung hergibt und was nicht, steht im [Ratgeber zum Trinkrucksack](#).

Skitourenrucksack

Ein Skitourenrucksack ist für den Aufstieg auf Fellen gebaut: Die Ski lassen sich diagonal oder seitlich befestigen, Pickel und Stöcke haben eigene Halter, und Schaufel und Sonde liegen in einem **separaten Fach**, das sich erreichen lässt, ohne den Rucksack auszupacken. Die Volumen reichen über zwei Herstellerkategorien von 15 bis 40 Litern. Welche Zugänge sich mit Handschuhen am Hang bedienen lassen, steht im [Ratgeber zum Skitourenrucksack](#).

Lawinenrucksack

Ein Lawinenrucksack trägt einen Airbag, der sich entweder aus einer Druckgaskartusche oder aus einem elektrischen Gebläse füllt. Das kostet Gewicht: Bei gleicher Literzahl und gleichem Haus liegt das Modell mit System rund 1,5 Kilogramm über dem ohne. **Ein Airbag ersetzt kein LVS-Gerät, keine Schaufel, keine Sonde und keine Ausbildung.** Was die Datenlage zur Wirksamkeit wirklich hergibt — und welche der umlaufenden Zahlen sie nicht trägt —, steht im [Ratgeber zum Lawinenrucksack](#).

Jagdrucksack

Der Jagdrucksack ist die einzige Bauform, die nicht über Volumen oder Last definiert ist, sondern über **Geräusch und Sicht**: gebürstete, nicht raschelnde Gewebe, dezente Farben, flache Schultergurte, damit das Gewehr angeschlagen werden kann. Ein Maß für „leise“ veröffentlicht kein Hersteller. Dazu kommt eine Anforderung, die kein anderer Rucksack hat: Wildbret will in einem Behältnis transportiert werden, das sich auswaschen lässt — und das ist konstruktiv nie der Rucksack, sondern ein herausnehmbarer Sack. Mehr im [Ratgeber zum Jagdrucksack](#).

Rucksäcke für Alltag, Schule und Reise

City-Rucksack und Laptop-Rucksack

City-Rucksäcke sind kleine Rucksäcke für den täglichen Weg zur Arbeit oder in die Stadt. Sie haben selten einen Hüftgurt, dafür ein gepolstertes Fach für Laptop oder Tablet und meist eine aufgeräumte Front ohne Außentaschen. Der Übergang zum [Laptop-Rucksack](#) ist fließend — **der Unterschied liegt im Wesentlichen darin, wie gut das Gerätefach gepolstert ist und ob es vom Boden abgesetzt sitzt**, damit das Gerät beim Abstellen nicht aufschlägt.

Kofferrucksack und Rucksack-Trolley

Ein [Kofferrucksack](#) ist im Prinzip ein Koffer mit Rucksackgurten. Er öffnet sich wie ein Koffer über eine umlaufende Front, was das Packen und Wiederfinden erleichtert. Meist besteht er aus weichem, flexiblem Material.

Ein Rucksack-Trolley geht einen Schritt weiter und hat zusätzlich Rollen und einen ausziehbaren Griff. Auf glattem Boden rollt er, auf Kopfsteinpflaster und Treppen wird er getragen. Der Preis dafür ist Gewicht: Rollen, Achsen und Teleskopgriff wiegen etwa ein bis knapp drei Kilogramm — mit der Größe steigend, nach den Datenblättern zweier Hersteller zwischen 0,99 und 2,67 Kilogramm —, die man auf jedem Meter mitträgt, den man nicht rollt. Außerdem liegt das Gestänge dort, wo bei einem reinen Rucksack die Polsterung säße.

Seesack und Packsack

Ein Seesack ist ein großer zylindrischer Sack mit verschließbarer Öffnung am oberen Ende und einem oder zwei Schultergurten. Typisch ist die fehlende Unterteilung im Inneren: Alles liegt übereinander, und was zuerst hineinkam, kommt zuletzt wieder heraus. Für den Transport von A nach B ist das unproblematisch, für eine Tour mit täglichem Zugriff nicht. Nicht zu verwechseln ist er mit den [Packsäcken](#), die *im* Rucksack für Ordnung und Nässeschutz sorgen — dasselbe Wort, eine andere Sache.

Eingurt-Rucksack

Ein Eingurt-Rucksack — auch Crossover- oder Slingbag genannt — wird [über eine Schulter getragen](#) und lässt sich mit einer Drehung nach vorn ziehen, ohne ihn abzunehmen. Das ist der ganze Zweck: schneller Zugriff im Gehen. **Die Last hängt dabei einseitig, weshalb diese Bauform nur für kleine Gewichte taugt.**

Kinderrucksack und Tornister

Ein [Kinderrucksack](#) ist **auf kurze Rückenlängen und leichtes Gewicht ausgelegt**. Ein Tornister ist die formstabile Variante für die Schule: traditionell aus dickem Leder, heute meist aus Kunststoff, mit fester Form, damit Hefte nicht knicken, und mit reflektierenden Flächen für den Schulweg im Dunkeln.

Achtung

Bei Kindern wird eine Faustregel von zehn bis zwölf Prozent des Körpergewichts weitergegeben. Sie stammt aus keiner geltenden Norm: Die Zehn-Prozent-Angabe stand in einem *informativen* Anhang einer Schulranzennorm und ist dort seit 2010 gestrichen. Von zwanzig Kinderrucksäcken nennen acht überhaupt eine Zuladung, und alle acht in Kilogramm, keiner in Prozent — nachzulesen im [Ratgeber zum Kinderrucksack](#). Wichtiger als jede Prozentzahl ist aber, dass der Rucksack zur Rückenlänge des Kindes passt und eng anliegt — ein zu tief sitzender Rucksack zieht ins Hohlkreuz, und das tut er bei jedem Gewicht.

Besondere Bauformen

Lastenkraxe

Eine Lastenkraxe ist ein Außengestell ohne festen Packsack: ein Rahmen mit [Tragesystem](#), auf den sperrige oder sehr schwere Lasten geschnallt werden. Sie kommt dort zum Einsatz, wo kein Rucksack mehr passt — bei Wildbergung, beim Materialtransport zur Hütte oder beim Tragen eines Kanisters. **Oberhalb von etwa 40 Kilogramm ist sie die einzige Bauform, die überhaupt noch funktioniert.**

Kindertrage

Eine Kindertrage ist eine Kraxe mit Sitz: Gestell, Rückhaltesystem, meist Sonnendach und Standfuß. **DIN EN 13209-1** regelt Rückentragen mit Gestell und nennt sechs Monate als Untergrenze und 18 Kilogramm als Höchstgewicht des Kindes. ● Bei der Gesamtangabe von 22 Kilogramm rechnen die Hersteller verschieden: Zwei zählen Kind, Gepäck *und* Trage zusammen, einer nur Kind und Gepäck — bei einem 18-Kilo-Kind bleiben einmal 420 Gramm für Gepäck und einmal vier Kilo. Nachgerechnet im [Ratgeber zur Kindertrage](#).

Rolle oder Deckenrucksack

Die älteste Bauform überhaupt: Decke oder [Plane](#) werden zu einer Rolle gewickelt, die Enden zusammengebunden und über die Schulter gelegt. Ohne Gestell, ohne

Gurte, ohne Verschluss. Heute spielt sie praktisch keine Rolle mehr, taucht aber in der Ultraleicht-Szene gelegentlich wieder auf — dort allerdings als bewusste Reduktion und nicht aus Mangel an Alternativen.

Welcher Typ zu welchem Einsatz passt

Die folgende Übersicht ordnet die Typen nach dem Gewicht, das sie sinnvoll tragen. Sie ersetzt nicht das Anprobieren, grenzt aber die Auswahl ein.

Einsatz	Typ	Was ihn dafür geeignet macht
Stadt, Arbeitsweg	City- oder Laptop-Rucksack	Flache Front, Gerätefach, kein Hüftgurt nötig
Tageswanderung	Daypack	Leicht, ohne Gestell, bis etwa 5 kg
Lange Tageswanderung, Familientour	Wanderrucksack mit Hüftgurt	Hüftgurt ab etwa 5 kg Zuladung
Hüttentour, Wochenende	Tourenrucksack	Innengestell, 10–15 kg, mittleres Volumen
Mehrtägiges Trekking	Trekkingrucksack	40–130 l, Hüft- und Brustgurt, 15–25 kg
Expedition, Materialtransport	Schwerlastrucksack	Verstärktes Gestell, ab 20 kg
Sehr schwere oder sperrige Last	Lastenkraxe	Offener Rahmen; die angegebene Traglast steht je Modell zwischen 35 und 91 kg
Klettern, Alpin	Kletterrucksack	Schmal, robust, Halterungen, sitzt fest
Radfahren	Fahrradrucksack	Hoch und schmal, stört den Schulterblick nicht

Einsatz	Typ	Was ihn dafür geeignet macht
Flugreise	Kofferrucksack oder Trolley	Öffnet wie ein Koffer, Packen ohne Umschichten
Skitour im Aufstieg	Skitourenrucksack	Skibefestigung, separates Fach für Schaufel und Sonde
Skitour im Lawinengelände	Lawinenrucksack	Airbag; ersetzt weder Ausrüstung noch Ausbildung
Jagd und Ansitz	Jagdrucksack	Leises Gewebe, flache Gurte, auswaschbarer Wildbretsack
Kind tragen	Kindertrage	Gestell mit Sitz, ab sechs Monaten, Kind bis 18 kg
Kamera und Objektive	Fotorucksack	Umsetzbare Trennwände, Rückenöffnung; Polster kostet Volumen
Trinken ohne Absetzen	Trinkrucksack	Blasenfach und Schlauchführung über die Schulter
Stadt mit Notebook	Laptoprucksack	Gepolstertes Fach mit Abstand zum Boden

Drei Irrtümer bei der Typenwahl

„**Mehr Volumen schadet nicht.**“ Doch — und zwar auf zwei Wegen. Ein größerer Rucksack wiegt leer schon mehr, und er verführt dazu, ihn zu füllen. Wer mit 70 Litern losgeht, wo 45 gereicht hätten, trägt am Ende meist auch mehr hinein, als nötig war. Hinweise dazu stehen in der Anleitung zum [richtigen Packen](#).

„**Ein Rucksack für alles.**“ Der Wunsch ist verständlich, aber ein Trekkingrucksack auf dem Arbeitsweg ist genauso unpraktisch wie ein City-Rucksack auf einer Hüttentour. Zwei Rucksäcke, die jeweils passen, kosten zusammen oft weniger als ein vermeintlicher Alleskönner — und tragen sich beide besser.

„Der Typenname sagt, was ich bekomme.“ Er sagt es nicht. Entscheidend sind Rückenlänge, Tragesystem, Verarbeitung und das tatsächliche Fassungsvermögen. Welche Merkmale dabei zählen, steht in der Übersicht zu den [Qualitätsmerkmalen](#); welches Material wofür taugt, in der Übersicht zu den [Rucksackmaterialien](#).

KURZ GEMERKT

Suchen Sie nicht nach einem Typennamen, sondern nach drei Zahlen und einem Maß: dem Gewicht, das Sie tatsächlich tragen werden, dem Volumen, das Ihre Ausrüstung braucht, der Anzahl der Tage — und Ihrer Rückenlänge. Steht das fest, bleiben meist nur zwei oder drei Modelle übrig, und deren Typenbezeichnung ist dann gleichgültig.