



RUCKSACK-RATGEBER

Schwerlastrucksack

Schwerlastrucksäcke fangen bei 20 Kilogramm an und reichen bis 130 Liter. Der Ultralight-Vorsprung gegenüber Militärmodellen liegt selten über 2 bis 3 kg.

Outdoorberater

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

Stand: 07.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



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

Inhalt

1. Warum überhaupt ein Schwerlastrucksack?
.....
2. Wer braucht keinen Schwerlastrucksack?
.....
3. Das Rucksackvolumen kann ein wichtiger Faktor sein
.....
4. Wie groß sollte das Packvolumen sein?
.....
5. Die Tendenz zum zu großen Rucksack
.....
6. Den Rucksack anprobieren und ausprobieren
.....
7. Nicht nach Hersteller oder Modell einkaufen
.....
8. Innengestell- oder Außengestell-Rucksack?
.....
9. Welchen Zweck hat der Brustgurt?
.....
10. Welche Rolle spielt die Körpergröße?
.....
11. Wie wichtig sind die Einstellmöglichkeiten?
.....
12. Passt der Hüftgurt optimal?
.....
13. Spielt die Farbe des Schwerlastrucksacks eine Rolle?
.....
14. Sind Seitentaschen sinnvoll?
.....
15. Welche Accessoires gibt es für Schwerlastrucksäcke?
.....
16. Welche Ausstattung ist bei einem Schwerlastrucksack sinnvoll?
.....
17. Ultralight bei Schwerlastrucksäcken?
.....
18. Spezielle Schwerlastrucksäcke für Jäger
.....
19. Die Verwendung einer Lastenkraxe
.....

⚡ KURZ GESAGT

Oberhalb von etwa **20 Kilogramm** beginnt diese Klasse, und ab dort gibt es **keinen Rucksack ohne Gestell** mehr. Die Wahl liegt zwischen innen und außen, und sie fällt fast immer nach innen: Ein **Innengestell liegt näher am Körper** und trägt in den besten Ausführungen 35 bis 40 Kilogramm. Ein **Außengestell lohnt nur bei einem Zweck, den das Innengestell nicht abdeckt**. Das Bauteil, das in dieser Klasse über alles entscheidet, ist der **Hüftgurt** — er muss zum eigenen Taillenumfang passen, sonst liegt die Last wieder auf den Schultern.

ab 70 l

Packvolumen, bei dem die Klasse anfängt

bis 130 l

größte Modelle am Markt

25 kg

Gewicht, bis zu dem ein Innengestell die bessere Wahl bleibt

2–3 kg

ganzer Gewichtsunterschied zwischen Ultralight und Heavy-Duty



Schwerlastrucksäcke fangen bei 20 Kilogramm Gesamtgewicht an, aber es gibt auch Modelle, mit denen Sie 50 Kilogramm und mehr bewegen können. Die Voraussetzung ist aber in jedem Fall ein sehr gutes **Tragesystem**, denn ansonsten wird die ohnehin schon nicht leicht zu tragende Last sehr schnell zu einer großen Qual.

Warum überhaupt ein Schwerlastrucksack?

Wenn Sie alleine oder in einer kleinen Gruppe auf eine mehrwöchige Wildnistour gehen und nicht in Survival-Manier vorgehen wollen, brauchen Sie einen Rucksack, in dem Sie neben der Ausrüstung auch noch Lebensmittel für die gesamte Reise einpacken können. Ein Schwerlastrucksack kann aber auch interessant sein für Sie, wenn Sie von einem Basislager aus mehrere andere Lager mit Ausrüstung und Lebensmitteln beliefern müssen, z.B. bei einer Hochgebirgsexpedition. Wenn Sie einen Schwerlastrucksack für den Transport verwenden, sparen Sie Zeit, denn Sie können bei einem Gang sehr viel Gewicht bewegen.

Es gibt aber auch noch andere Situationen, in denen Sie große Gewichte mit einem Rucksack bewegen müssen. Wenn Sie ein Survival-Ausbilder sind und Ihr gesamtes Schulungsmaterial zum Ausbildungsplatz tragen müssen, ist ein Schwerlastrucksack für Sie ideal. Auch ein Jäger kann von einem Schwerlastrucksack profitieren. Wenn Sie beispielsweise im Gebirge eine Gämse schießen, müssen Sie Ihre Beute irgendwie ins Tal bringen. Mit einem geeigneten Schwerlastrucksack können Sie diese Aufgabe relativ einfach meistern.

Wer braucht keinen Schwerlastrucksack?

Wenn Sie nie länger als eine Woche unterwegs sind und niemals freiwillig 20 Kilogramm oder mehr tragen würden, ist ein Schwerlastrucksack für Sie die völlig falsche Wahl. Kaufen Sie sich immer einen Rucksack, dessen maximales Transportgewicht für Sie praxistauglich ist! Sie sollten immer bedenken, dass auch das Rucksackgewicht in der Regel mit dem maximal möglichen Transportgewicht steigt. Warum sollten Sie sich also einen schweren Rucksack kaufen, den Sie am Ende doch nicht ausnutzen? Steigen Sie in diesem Fall lieber auf einen Trekkingrucksack um.

Das Rucksackvolumen kann ein wichtiger Faktor sein

Schwerlastrucksäcke haben nicht zuletzt den Vorteil, dass sie ein großes Volumen bieten. Deswegen kann es durchaus sinnvoll sein, ein großes Rucksackmodell zu wählen, auch wenn Sie das Maximalgewicht nicht ausreizen möchten. Dafür können Sie aber Ihre ganzen Ausrüstungsgegenstände im Rucksack unterbringen.

Es gibt nicht wenige Outdoor-Fans, die bei Rucksäcken jenseits der 70-Liter-Marke mit dem Kopf schütteln. Angeblich sei kein Grund vorstellbar, einen noch größeren Rucksack zu verwenden. Schaut man sich dann aber einmal die gepackten Rucksäcke dieser Spezialisten an, findet man meist zahlreiche Ausrüstungsgegenstände, die außen am Rucksack befestigt sind. Wenn Sie alle größeren Ausrüstungsgegenstände

an den Rucksack festbinden möchten, reicht selbstverständlich auch ein relativ kleiner Rucksack aus. **Allerdings ist es sinnvoller, ein größeres Modell zu wählen, denn es ist immer ein Vorteil, wenn das Gewicht möglichst nah und zentral am Körper ist.** Das ist aber bei angebundenen Gegenständen nicht der Fall.

Wie groß sollte das Packvolumen sein?

Bei Schwerlastrucksäcken haben Sie mindestens ein Packvolumen von 70 Liter. Die größten Modelle auf dem Markt reichen bis 130 Liter. Das ist zugleich auch eine sinnvolle Obergrenze, denn der menschliche Körper hat nun einmal eine begrenzte Größe. Je nach Körpergröße ist ihr persönliches Limit aber vielleicht schon deutlich niedriger angesiedelt.

Letztlich können Sie dies nur durch

Ausprobieren herausbekommen. Bedenken Sie immer, dass Sie das Volumen sehr leicht komprimieren, aber niemals vergrößern können!



Die Tendenz zum zu großen Rucksack

Insbesondere Anfänger im Outdoor-Bereich tendieren dazu, einen zu großen Rucksack zu kaufen. Es ist überhaupt kein Problem, auch den größten Rucksack mit allerlei sinnvollen Ausrüstungsgegenständen, Lebensmitteln und Accessoires zu füllen. **Grundsätzlich sollten Sie aber immer bestrebt sein, ein möglichst geringes Gewicht auf dem Rücken zu haben.** Der Spaß bei einem Outdoor-Abenteuer sinkt mit zunehmendem Rucksackgewicht.

Den Rucksack anprobieren und ausprobieren

Wenn Sie einen Rucksack kaufen möchten, sollten Sie das Modell in jedem Fall unter realistischen Bedingungen testen. Dazu gehört, dass Sie den Rucksack mit Gewicht füllen. Viele Outdoor-Geschäfte haben gefüllte Rucksäcke im Laden. Allerdings sind die Gewichte nicht immer realistisch. **Grundsätzlich sollten Sie darauf achten, dass**

Sie einen Rucksack immer mit dem Maximalgewicht testen. Nur dann können Sie den Rucksack praxisgerecht prüfen. Wenn Sie einen Rucksack in einem Online-Shop bestellen, können Sie zuhause eine Probefüllung machen. Als Basis können Sie ein paar schwere Ausrüstungsgegenstände nehmen und dann das Gewicht mit Hantelscheiben, Steinen oder auch Lebensmitteln (gut verpackt in Tüten) so lange steigern, bis Sie das gewünschte Rucksackgewicht haben. Zur Kontrolle reicht eine Personenwaage völlig aus.

Danach sollten Sie den Rucksack anziehen, die Gurte anpassen und den Sitz des Rucksacks kontrollieren. Wenn der Rucksack nicht gut zu ihrem Körper passt, merken Sie das schon jetzt. Als Anfänger sollten Sie sich Zeit nehmen bei der Anpassung. Eventuell müssen Sie z.B. den Rucksack mehrmals abnehmen, um die Position der Schultergurte anzupassen. Jeder Hersteller hat ein anderes System, so dass Sie sich bei der Anpassung an die Vorgaben des Herstellers halten sollten. Wenn Sie den Rucksack korrekt eingestellt haben, sollten Sie sich ein wenig bewegen und überprüfen, ob die Schultergurte sich bewegen oder fest sitzen. Bei einem Schwerlastrucksack ist es besonders wichtig, dass der Hüftgurt optimal sitzt. **Wenn Sie trotz aller Versuche es nicht schaffen, den Hüftgurt so einzustellen, dass er auch wenn Sie sich bewegen, an Ort und Stelle bleibt, ist das Tragesystem für Ihren Körper nicht optimal geeignet.** In diesem Fall sollten Sie einen Rucksack mit einem anderen Tragesystem ausprobieren. Es gibt auch Tragesysteme, bei denen der Hüftgurt beweglich ist. In diesem Fall darf sich der Hüftgurt selbstverständlich bewegen.

Wenn Sie hingegen ein gutes Gefühl haben, sollten Sie nicht gleich den Rucksack kaufen, sondern stattdessen im Geschäft bzw. in der Wohnung mindestens eine halbe Stunde, besser länger, mit dem Rucksack auf dem Rücken durch die Gegend gehen. Bücken Sie sich ein paar Mal und gehen Sie auch einmal in die Knie. Bewegen Sie sich zur Seite, nach vorne und nach hinten und überprüfen Sie, ob der Rucksack sich in allen denkbaren Positionen gut anfühlt. Erst durch einen solchen Praxistest bekommen Sie ein realistisches Gefühl dafür, ob der Rucksack tatsächlich zu Ihnen passt. Wenn Sie Anfänger sind und zum ersten Mal einen Schwerlastrucksack auf dem Rücken haben, sollten Sie auf jeden Fall mehrere Modelle testen, um ein Gefühl für die Unterschiede zu bekommen. Da es eine relativ große Auswahl auf dem Markt gibt, kann jeder Käufer ein Modell finden, das mehr oder weniger perfekt zu seinem Körper passt.

Nicht nach Hersteller oder Modell einkaufen

Sie sollten sich nicht im Vorfeld auf ein bestimmtes Modell oder einen bestimmten Hersteller festlegen. Auch wenn Sie Präferenzen haben, vielleicht weil Sie schon gute Erfahrungen mit einem Hersteller gemacht haben, sollten Sie die **Entscheidung einzig und allein davon abhängig machen, dass der Rucksack passt.** Bei einem [Daypack](#) ist es nicht ganz so wichtig, ob der Rucksack tatsächlich zu Ihrem Körper passt, aber bei einem Schwerlastrucksack zahlen Sie einen hohen Preis, wenn Sie

einen unvorteilhaft sitzenden Rucksack bewegen müssen. Auch der Preis sollte nur eine untergeordnete Rolle spielen, denn was nützt Ihnen ein billiger Rucksack, wenn Sie auf Ihren Touren unnötig leiden müssen?

Innengestell- oder Außengestell-Rucksack?

Im Schwerlastbereich gibt es ausschließlich Rucksäcke mit einem Gestell.

Allerdings können Sie wählen zwischen einem Innengestell und einem Außengestell. Mindestens bis zu einem Gewicht von 25 kg ist ein Innengestell-Rucksack in der Regel die bessere Wahl. Es gibt aber auch Innengestell-Rucksäcke, mit denen sie 30 kg und mehr transportieren können. Irgendwann sind aber auch die besten Innengestell-Rucksäcke am Limit. Dann hilft Ihnen nur noch ein Außengestell-Rucksack, denn mit dieser Variante können Sie sogar noch höhere Gewichte transportieren; wo die [Bauformen](#) im Gesamtfeld stehen, ordnet die Typenübersicht ein.

 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](#)

Die Vorteile eines Außengestell-Rucksacks

Ein Außengestell-Rucksack ist sehr flexibel, denn Sie können alle möglichen Gegenstände direkt am Gestell befestigen. Es gibt auch Hersteller, die Außengestell-Systeme entwickelt haben, die sehr flexibel sind und in der Praxis viele unterschiedliche Rucksackvarianten ermöglichen. Das Außengestell bleibt dabei immer die Basis, die mit unterschiedlichen Behältnissen bestückt wird. Eine besondere Variante des Außengestell-Rucksacks ist die [Lastenkraxe](#), deren Rahmenmaße, Eigengewichte und angegebene Traglasten dort einzeln aufgeführt sind. Meist verstehen die Hersteller darunter lediglich das Gestell, das mit einem Tragesystem verbunden ist. Der berühmte Abenteurer Rüdiger Nehberg hat beispielsweise auf diversen Expeditionen eine Lastenkraxe mit Kanistern bestückt, um eine wasserdichte Transportmöglichkeit zu haben. Das ist nur eine von vielen möglichen Varianten, die eine Lastenkraxe ermöglicht. Nicht zuletzt ist auch der Preis, zumindest bei einigen Modellen, ein Vorteil, denn eine einfache Lastenkraxe ist vergleichsweise günstig. Bei aufwändigen Außengestell-Systemen ist dieser Preisvorteil allerdings nicht mehr vorhanden.

Die Nachteile eines Außengestell-Rucksacks

Während ein Innengestell-Rucksack so geformt ist, dass er direkt am Körper anliegt, ist [ein Außengestell-Rucksack](#) immer ein relativ starres System, das letztlich dazu führt, dass das Rucksackgewicht relativ weit vom Körper weg ist. **Zudem ist das**

Außengestell meist nicht ergonomisch geformt. Der Tragekomfort ist deswegen bei einem Außengestell in aller Regel deutlich schlechter als bei einem Innengestell. Das ist auch der Hauptgrund, warum Außengestelle fast ausschließlich bei sehr hohen Gewichten zum Einsatz kommen.

Innengestell-Rucksack ist (fast) immer die erste Wahl

Wenn Sie nicht exorbitant hohe Gewichte transportieren möchten oder ein außergewöhnlich flexibles System im Schwerlastbereich brauchen, **ist ein Innengestell-Rucksack einem Außengestell-Rucksack letztlich (fast) immer überlegen.** Das Hauptkriterium ist dabei der Tragekomfort, der bei einem Außengestell-Rucksack normalerweise nicht so gut sein kann wie über einem gut passenden Innengestell-Rucksack. Ein Außengestell sollten Sie deswegen nur dann wählen, wenn Sie einen Einsatzzweck haben, der mit einem Innengestell-Rucksack nicht oder nur unvorteilhaft realisierbar ist.

Welchen Zweck hat der Brustgurt?

Große Rucksäcke haben immer einen Brustgurt, der nach Möglichkeit verschiebbar sein sollte, damit Sie die optimale Position einstellen können. **Der Brustgurt hat vor allem die Aufgabe, die beiden Schultergurte zu stabilisieren.** Durch den Brustgurt wird das gesamte Rucksacksystem deutlich stabiler, denn wenn Sie sich bewegen, können die Schultergurte nicht mehr verrutschen.

Welche Rolle spielt die Körpergröße?

Bei sehr großen Rucksäcken sollten Sie darauf achten, dass Ihre Körpergröße zum Rucksackmodell passt. Wenn Sie relativ klein oder sehr groß sind, kann es durchaus sein, dass Sie mit einigen Modellen auf dem Markt nicht zurechtkommen. Im Einzelfall hilft allerdings nur eine individuelle Anprobe.

Wie wichtig sind die Einstellmöglichkeiten?

Einen guten Schwerlasttrucksack können Sie nur an ihren Körper anpassen, wenn Sie das Rucksacksystem an vielen verschiedenen Stellen individuell einstellen können. Sehr vorteilhaft ist es beispielsweise, wenn Sie die Position der Schultergurte verstellen können, denn dadurch können Sie den Rucksack auf Ihre Körpergröße, zumindest in einem begrenzten Bereich, einstellen. Aber auch die Position des Rucksacks auf dem Rücken sollte variabel gestaltbar sein. Das ist nicht nur wichtig, um den Rucksack an Ihren Körper anzupassen. Unterwegs kann es sinnvoll sein, die Position, d.h. insbesondere den Abstand Rucksack-Körper auf Schulterhöhe je nach Geländeform anzupassen. **Manchmal ist es praktisch, wenn der Rucksack sehr eng**

am Körper liegt. In anderen Situationen ist es sinnvoller, den Rucksack etwas lockerer zu tragen.

Passt der Hüftgurt optimal?

Bei einem Schwerlastrucksack tragen Sie den Großteil des Gewichts nicht mit den Schultern, sondern mit der Hüfte. Deswegen ist der Hüftgurt das zentrale Konstruktionselement bei einem Schwerlastrucksack. Es gibt verschiedene Tragesysteme, die sich unterschiedlich anfühlen. **Grundsätzlich sollte es aber immer so sein, dass der Hüftgurt fest auf der Hüfte sitzt und nicht rutscht.** Einige Hersteller haben bewegliche Hüftgurte, die jede Bewegung mitmachen. Bei anderen Systemen ist der Hüftgurt starr.

Jeder Hüftgurt ist für einen bestimmten Taillenumfang konstruiert. Wenn Sie den Rucksack testen, sollten Sie darauf achten, dass noch Spielraum bleibt, denn auf längeren Touren werden Sie wahrscheinlich das eine oder andere Kilo Körpergewicht verlieren. Das darf aber nicht dazu führen, dass plötzlich der Hüftgurt nicht mehr passt. Wenn Sie sehr dünn sind, kann das bei manchen Modellen ein ernstes Problem darstellen.

Wenn Sie so gerade noch den Hüftgurt schließen können, sind Sie wahrscheinlich nicht fit genug für eine lange Tour. Ein Problem mit dem Rucksack sollten Sie aber nicht bekommen, denn auch wenn Sie tagelang ein großes Gewicht durch die Welt tragen, haben Sie kaum eine Chance, ihr Körpergewicht zu erhöhen.

Spielt die Farbe des Schwerlastrucksacks eine Rolle?

In erster Linie ist die Farbe vor allem eine Frage Ihres ganz persönlichen Geschmacks. Im Outdoor-Bereich dominieren bunte Farben. Wenn Sie eher auf dezente Farben oder Tarnfarben stehen, sollten Sie sich im Jagd- und Militärbereich umschauchen. Für viele Outdoor-Fans sind das zwar aus ideologischen Gründen verbotene Zonen, aber wenn Sie unbedingt einen Schwerlastrucksack in Olivgrün oder Tarmac haben möchten, und nicht nur wenige Modelle zur Auswahl haben möchten, haben Sie wahrscheinlich keine andere Wahl. Wenn Sie allerdings nicht Expeditionen im Stile eines Rüdiger Nehberg machen wollen, Tierfotograf oder Jäger sind, gibt es keine Notwendigkeit, eine Tarnfarbe zu wählen. Mit einem Camouflage-Rucksack kann es Ihnen sogar passieren, dass Ihre eigentlich guten Absichten falsch gedeutet werden. Wenn Sie möchten, dass Ihnen Menschen in fremden Ländern wohlgesinnt entgegen treten, ist es vielleicht nicht die beste Idee, wie ein Soldat zu wirken. Aber auch das hängt sehr vom Reiseland ab. In den USA ist es z.B. üblich, dass sich Jäger und Outdoor-Fans ungeniert mit Militärausrüstung eindecken. Dort fallen Sie wahrscheinlich eher auf, wenn sie im europäisch-bunten Outdoor-Look durch die Welt wandern.

Ein wichtiger Tipp: **Wenn Sie in einer Gegend unterwegs sind, in der es Bären oder andere Großtiere gibt, die Sie meiden möchten, sollten Sie eher zu einer dezenten Farbe greifen, denn insbesondere Bären sind sehr neugierig und reagieren auf optische Reize.** Wenn der Bär Sie schon von weitem leuchten sieht, möchte er sich wahrscheinlich einmal aus der Nähe anschauen, was für ein bunter Exot in seiner Welt unterwegs ist.

Sind Seitentaschen sinnvoll?

Einige Schwerlastrucksäcke werden bereits mit abtrennbaren Seitentaschen ausgeliefert. **Grundsätzlich sind Seitentaschen eher problematisch, da sie das Gewicht an einer ungünstigen Stelle positionieren.** Wenn irgendwie möglich sollten Sie Seitentaschen nicht benutzen, sondern stattdessen das gesamte Material im Hauptfach des Rucksacks verstauen. Wenn Sie trotzdem die Seitentaschen benötigen, sollten Sie möglichst leichte Gegenstände in diesen Taschen transportieren. Beispielsweise bietet es sich an, eine Regenjacke oder eine [Isolationsjacke](#) in einer Seitentasche für den schnellen Zugriff unterzubringen.

Welche Accessoires gibt es für Schwerlastrucksäcke?

Wenn Sie Ihren Schwerlastrucksack mit Accessoires wie [Seitentaschen](#), [Flaschenhaltern](#) etc. bestücken möchten, können Sie entweder direkt beim Rucksack-Hersteller passende Produkte finden oder aber Sie kaufen bei einem anderen Hersteller ein. Allerdings sollten Sie die Accessoires immer mit einem gepackten Rucksack testen, denn eine schlecht sitzende Seitentasche von einem Fremdhersteller kann sehr unangenehm beim Wandern sein. **Grundsätzlich ist es sinnvoll, die Rucksackgröße so zu wählen, dass Sie ohne zusätzliche Außentaschen auskommen.**

Welche Ausstattung ist bei einem Schwerlastrucksack sinnvoll?

Ein Schwerlastrucksack sollte mindestens zwei Kammern haben, die aber nach Möglichkeit durch einen [Reißverschluss](#) oder ein anderes zuverlässiges System miteinander verbunden werden können. Sehr nützlich kann eine Unterbringungsmöglichkeit für ein Trinkwassersystem sein. An der Außenseite sollten diverse Schlaufen vorhanden sein, damit Sie zum Beispiel Trekkingstöcke oder Skier, die aufgrund der Länge vielleicht nicht in den Rucksack passen, außen befestigen können. Auch ein Halter für eine Trinkflasche ist überaus nützlich. **In der Praxis kann es ein großer Vorteil sein, wenn Sie aus den Seitentaschen oder aus dem**

Rucksackdeckel ein Daypack machen können, z.B. wenn Sie von einem Basislager aus die nähere Umgebung in Tagesausflügen erkunden möchten.

Ultralight bei Schwerlastrucksäcken?

Es klingt beinahe ein bisschen nach einem Widerspruch, aber [die Ultralight-Bewegung](#) macht auch nicht vor den Schwerlastrucksäcken Halt. In den letzten Jahren sind diverse Hersteller mit sehr leichten Rucksäcken im Schwerlastbereich auf den Markt gekommen. Sinnvoll scheint diese Entwicklung aber nur im Bereich von 20-25 kg zu sein. Wenn Sie mehr als 25 kg transportieren möchten, brauchen Sie vor allem einen robusten Rucksack. **Der Unterschied zwischen einem Ultralight-Schwerlastrucksack und einem Heavy-Duty-Schwerlastrucksack aus dem Militärbereich beträgt selten mehr als 2-3 kg.** Das ist keineswegs unerheblich, aber Sie sollten sich ganz genau überlegen, ob Sie dazu bereit sind, Robustheit für diesen relativ überschaubaren Gewichtsvorteil zu opfern. Das Rucksackgewicht ist einer von vielen Faktoren, die Sie beim Kauf berücksichtigen sollten, aber kein entscheidender. Wenn ein Schwerlastrucksack perfekt sitzt und alle anderen Anforderungen erfüllt, sollten Sie sich jedenfalls nicht gegen das Modell entscheiden, nur weil es vielleicht 1-2 kg mehr wiegt als ein Konkurrenzmodell, das aber in allen anderen Bereichen nicht so gut für Sie geeignet ist.

Spezielle Schwerlastrucksäcke für Jäger

Was eine Bauform zum Jagdrucksack macht, hängt weniger an der Last als an Geräusch und Sicht — gebürstete Gewebe, dezente Farben, flache Schultergurte für den Gewehranschlag und ein herausnehmbares Behältnis für Wildbret. Diese Merkmale führt der [Ratgeber zum Jagdrucksack](#) einzeln auf.

In Deutschland sind Jäger meist nur ein paar 100 Meter von ihrem Fahrzeug entfernt aktiv. Es gibt aber Ausnahmen und wenn Sie als Jäger im Ausland auf Jagd gehen, sind Sie vielleicht mehrere Tage unterwegs, bevor Sie die erhoffte Beute machen. Für Jäger gibt es Rucksäcke, die mit speziellen Waffenhalterungen versehen sind und zugleich den Transport eines hohen Gewichtes ermöglichen. Die meisten dieser Rucksäcke stammen aus dem Militärbereich und sind in der Regel nicht bei Outdoor-Händlern erhältlich. Wenn Sie sich für solche Rucksäcke interessieren, sollten Sie sich im Jagd- und Militärbedarf umsehen.

Die Verwendung einer Lastenkraxe

Wenn Sie eine [Lastenkraxe](#) verwenden möchten, brauchen Sie auf jeden Fall ein paar Gurte oder Schnüre, um das Gepäck auf der Lastenkraxe zu befestigen. Große Plastikbehälter mit einem Weithals-Verschluss können eine gute Alternative sein, aber bedenken Sie bei dieser Variante das Eigengewicht der Behälter. Zudem

sollten Sie sich bei längeren Touren eventuell auch darüber Gedanken machen, wie Sie das Gepäck vor Regen oder Schnee schützen können. Wenn eine Rucksackhülle nicht passt, müssen Sie eventuell mit einer Plastikfolie improvisieren.

Eine Lastenkraxe in Notsituationen für den Transport von Verletzten nutzen

Wenn Sie zum Beispiel ein Survival-Camp fernab der Zivilisation mit zahlreichen Teilnehmern durchführen, sollten Sie darüber nachdenken, ob Sie nicht eine Lastenkraxe mitnehmen, mit der Sie im Notfall einen Verletzten oder Kranken transportieren können. **Diese Variante ist zwar nicht besonders bequem für den Träger, aber zumindest bei normalgewichtigen Personen und Kindern eine realistische Alternative.** Was an Material für die Erstversorgung dazugehört, steht im Ratgeber zum [Erste-Hilfe-Set](#).

Eine Lastenkraxe in Notsituationen selbst bauen

[Wenn der Hüftgurt an Ihrem Rucksack bricht](#) oder Sie aus einem anderen Grund darauf angewiesen sind, fernab des nächsten Outdoor-Geschäfts Ihre Ausrüstung ohne Rucksack zu transportieren, **können Sie mit ein wenig handwerklichem Geschick, einem Messer, ein paar Gurten und Schnüren eine brauchbare Lastenkraxe aus Holz bauen.**

KURZ GEMERKT

Messen Sie Ihren **Taillenumfang** und vergleichen Sie ihn mit der Spanne, die der Hersteller für den Hüftgurt angibt — fragen Sie nach, ob es ihn in **zwei Größen** oder **austauschbar** gibt. Probieren Sie den Rucksack anschließend **mit dem Maximalgewicht**, das Sie wirklich tragen wollen.