RUCKSACK-RATGEBER

Trekkingrucksack

Trekkingrucksäcke beginnen bei 40 Litern und tragen bis 25 kg. Was „60+20 Liter“ meint — und warum allein die Zahl vor dem Pluszeichen die Wahl entscheidet.

Outdoorberater
https://www.outdoorberater.de/rucksack/trekkingrucksack/
Stand: 07.10.2026
Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen

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

Inhalt

1. Was unterscheidet einen Trekkingrucksack von einem Daypack?
2. Welcher Trekkingrucksack passt zu mir?
3. Beim Trekkingrucksack ist ein guter Sitz wichtiger als ein guter Look
4. Knallbunt oder doch lieber dezent?
5. Welches Gewicht kann ich tragen?
6. Den Trekkingrucksack lieber etwas größer wählen als erforderlich
7. Das sollten Sie beim Rucksacktest beachten:

KURZ GESAGT

Der Trekkingrucksack ist die Klasse für die **eigene Übernachtung**: **40 bis 130 Liter**, Hüft- und Brustgurt, nach Herstellerangabe **15 bis 25 Kilogramm**. Bis zu dieser Grenze ist ein **Innengestell** dem Außengestell überlegen, weil es näher am Körper liegt. Eine Angabe wie „60+20 Liter" nennt Grundgröße und Erweiterung über den Deckel, nicht zwei Modelle. Ausgewählt wird nicht über das Volumen, sondern über die **Rückenlänge** — und beurteilt nur am beladenen Rucksack.

ab 40 l
Packvolumen, bei dem Trekkingrucksäcke anfangen

bis 25 kg
maximales Transportgewicht im Sortiment der meisten Hersteller

15–20 l
was die Erweiterung über den Deckel höchstens zusätzlich bringt

25 / 20 kg
sinnvolle Obergrenze bei Männern und bei Frauen

5 kg
Last, ab der ein Trekkingrucksack dem Daypack vorzuziehen ist

Sie möchten eine Trekkingreise machen oder mehrere Tage in einer Gegend ohne Versorgungsmöglichkeit wandern? Dann ist ein Daypack für Sie zu klein. Sie brauchen einen Trekkingrucksack, der groß genug ist für Ausrüstung und Proviant und zudem auch ein stabiles Tragesystem hat.



Was unterscheidet einen Trekkingrucksack von einem Daypack?

Ein Trekkingrucksack hat ein größeres Packvolumen und ein höheres maximales Transportgewicht als ein Daypack. **Trekkingrucksäcke starten ungefähr bei einem Packvolumen von 40 Litern.** Wenn Sie über längere Strecken mehr als 5 kg tragen möchten, sollten Sie einen Trekkingrucksack einem Daypack vorziehen, auch wenn das Volumen Ihres Daypacks vielleicht noch ausreicht. Ein Trekkingrucksack hat neben den Schultergurten auch noch einen Hüftgurt und in der Regel auch einen Brustgurt, so dass das **Gewicht nicht mehr auf den Schultern, sondern auf der Hüfte lastet**. Das ist deutlich angenehmer, so dass Sie mit einem Trekkingrucksack auch sehr große Gewichte tragen können. Die meisten Hersteller haben Trekkingrucksäcke bis zu einem maximalen Transportgewicht von 25 kg im Sortiment. Wenn Sie sich für einen Rucksack jenseits der 20-kg-Schwelle interessieren, empfehlen wir Ihnen einen Schwerlastrucksack.

Welcher Trekkingrucksack passt zu mir?

Die Fragestellung verrät schon: Es gibt keinen perfekten Rucksack für jede Person. Es gibt individuelle Faktoren wie Körpergröße, Rückenform, Rückenlänge, Taillenform und Schulterbreite, die nicht mit einem einzigen Rucksackmodell abgedeckt werden können. Zwar haben die meisten Trekkingrucksäcke Einstellmöglichkeiten, aber auch diese sind begrenzt. **Je schwerer der Rucksack ist, desto entscheidender ist es, dass Sie ein gut sitzendes Tragesystem haben.** Deswegen sollten Sie bei jeder Rucksack-Anprobe zunächst testen, ob der Rucksack sicher und angenehm auf ihrem Rücken sitzt, auch wenn Sie in Bewegung sind.

Beim Trekkingrucksack ist ein guter Sitz wichtiger als ein guter Look

Gerade Anfänger tendieren dazu, sich auf ein bestimmtes Rucksackmodell einzuschießen, auch wenn dieses Modell vielleicht nicht optimal zu ihrem Körper passt. Diesen Fehler sollten Sie nicht machen, denn wenn Sie erst einmal ein paar Tage unterwegs sind, werden Sie feststellen, dass **der Name des Herstellers, die Farbe und andere oberflächliche Details wertlos sind, wenn der Rucksack nicht gut sitzt.** Wenn der Hüftgurt ständig rutscht, kann auch schon ein Gewicht von 10 kg zur Qual werden. Entscheiden Sie sich im Zweifel immer für den Rucksack, mit dem Sie den besten Tragekomfort haben! Zum Glück ist die Auswahl an Trekkingrucksäcken mittlerweile so groß, dass Sie bei der Farbe und anderen eher unwichtigen Details normalerweise keine großen Kompromisse machen müssen.

Knallbunt oder doch lieber dezent?



Die meisten Trekkingrucksäcke auf dem Markt haben eine Farbe, die schon von weitem gut zu erkennen ist. Diese Trekkingrucksäcke sind zum Beispiel gut geeignet für Globetrotter, die mit ihrem Outfit deutlich machen wollen, dass sie freundliche Absichten haben. Wenn Sie allerdings Tiere beobachten möchten oder den Rucksack für einen Jagdausflug brauchen, sollten Sie eine dezente Farbe wählen, die in der Natur nicht besonders auffällt. Wenn Sie im Outdoor-Bereich nicht fündig werden, sollten Sie sich gegebenenfalls im Jagd- und Militärbedarf umschauen. Wenn Sie gut im Style laufen möchten, sollten Sie Ihren Rucksack, falls möglich, farblich an ihrer Hardshell-Kleidung anpassen.

Welches Gewicht kann ich tragen?

Diese Frage lässt sich nur individuell beantworten. Anfänger, die den ersten Trekkingrucksack kaufen, überschätzen sich meist. **Das Ziel sollte es immer sein, mit einem möglichst leichten Rucksack unterwegs zu sein.** Wenn Sie eine zweiwöchige Wildnistour machen wollen, kann das allerdings bedeuten, dass der Rucksack „nur“ 25 kg wiegen sollte. Das ist aber schon eine Gewichtsklasse, die nicht für jeden Menschen geeignet ist. Frauen können zudem in der Regel weniger Gewicht tragen als Männer. **Eine sinnvolle Obergrenze, die für die meisten Trekkingabenteuer ausreicht, liegt bei Männern bei etwa 25 kg und bei Frauen bei etwa 20 kg.** Wenn Sie schon bei 20 bzw. 15 kg voll ausgelastet sind, sollten Sie das akzeptieren und Ihre Tour entsprechend planen. Wenn Sie mit einem zu schweren Trekkingrucksack reisen, ist Ihre Reise vom ersten Tag an eine schmerzvolle Tortur.

Den Trekkingrucksack lieber etwas größer wählen als erforderlich

Erfahrene Trekking-Spezialisten geben gerne den Tipp: Den Rucksack bloß nicht zu groß wählen! Dahinter steht der Gedanke, dass es immer möglich ist, ein Rucksack zu füllen, ganz gleich wie groß er ist. Aber es wäre der falsche Weg, deswegen einen Rucksack zu kaufen, der letztlich zu klein ist für die komplette Ausrüstung. Spätestens wenn Sie feststellen, dass Sie wichtige Ausrüstungsgegenstände am Rucksack befestigen müssen, weil der Innenraum schon voll ist, wird das Dilemma deutlich. Mithilfe von Kompressionsriemen ist es bei einem Trekkingrucksack immer möglich, das Volumen zu verringern. **Deswegen sollten Sie im Zweifel eher ein größeres Modell wählen, das sie dann entsprechend verkleinern, wenn Sie sie mit weniger Ausrüstung auskommen.** Einen großen Nachteil bringt ein großer Rucksack jedenfalls nicht, auch wenn Sie es mit der Rucksackgröße selbstverständlich nicht übertreiben sollten.

Rucksackgröße | Größenangaben | Literangaben | Hüftgurt
Innengestell | Gewicht | Rucksackbreite | Rückenlänge

Wie groß sollte mein Trekkingrucksack sein?

Bei der Größe gibt es zwei Faktoren, die berücksichtigt werden müssen: **das Packvolumen und das maximale Transportgewicht**. In der Regel sind diese beiden Größen aber proportional zueinander. Grundsätzlich sollten Sie den Trekkingrucksack so wählen, dass Sie alle Gegenstände, die Sie mitnehmen möchten, in den Rucksack stecken können. Die Ergonomie eines Rucksacks

wird grundsätzlich immer dann schlechter, wenn Sie anfangen, Gegenstände außen oder in extra angebrachten Seitentaschen zu befestigen.

Das sollten Sie beim Rucksacktest beachten:

Ein Trekkingrucksack lässt sich leer nicht beurteilen. Die folgenden Punkte prüfen sich alle am beladenen Rucksack, und sie kosten zusammen etwa zwanzig Minuten — die einzige Viertelstunde im ganzen Kaufvorgang, die sich nicht nachholen lässt.

- **Testen Sie den Rucksack mit dem zulässigen Maximalgewicht.**
- **Vor einem Kauf sollten Sie den Rucksack mindestens 20 Minuten tragen.**
- Testen Sie Ihre Beweglichkeit mit dem Rucksack.
- Überprüfen Sie, ob der Rucksack gut verarbeitet ist.
- Testen Sie alle Einstellmöglichkeiten.
- Probieren Sie aus, ob Sie den Rucksack mühelos selbst am Körper einstellen können.
- Gefällt Ihnen die Aufteilung des Rucksacks?
- Gefällt Ihnen die Farbe des Rucksacks?
- Gibt es Befestigungsmöglichkeiten für eine Trinkflasche und für Trekkingstöcke?
- Wie schwer ist der Rucksack?

> **KURZ GEMERKT**
>
> Nehmen Sie den Rucksack mit dem Gewicht, das die Tour hat, und tragen Sie ihn **zwanzig Minuten** — mit **Treppe** und **Vorbeugen**. Prüfen Sie dabei, ob der Hüftgurt auf dem **Beckenkamm** liegt und nicht am Bauch, und ob sich alles am Körper nachstellen lässt, ohne abzusetzen.