

2019

**EXPEDITION
ADVENTURE**

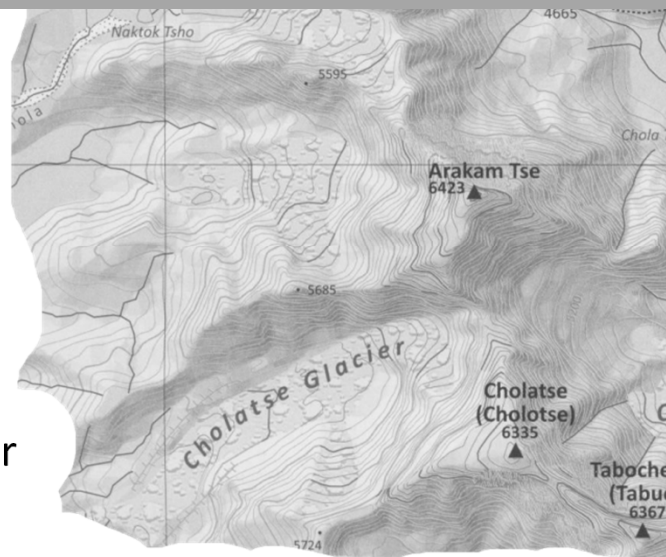


photography JÜRGEN SEDLMAYR



EXPEDITION ADVENTURE
photography

Unterwegs mit Jürgen Sedlmayr



Sonstige Ausrüstung

Tagesrucksack





Sonstige Ausrüstung

Tagesrucksack

Der Tagesrucksack ist der Allrounder unter den Rucksäcken! In Form und Ausstattung ganz verschieden, haben alle Tagesrucksäcke eins gemeinsam: Sie bieten gut organisierten Platz für alltägliche Dinge.

Mein neuer Rucksack und ich

Ein guter Rucksack verteilt auch schwere Lasten gut auf den Schultern.

Bei der Suche eines geeigneten Rucksacks sind zu Beginn der Einsatzbereich und das Volumen ausschlaggebend, um die Auswahl eingrenzen zu können. Dabei gilt es zunächst, zwei grundlegende Fragen beantworten:

- Für welche Aktivität will ich den Rucksack hauptsächlich nutzen?
- Welche Ausrüstung will ich mit dem Rucksack transportieren und wie viel Platz brauche ich dafür?

Allgemein unterteilt man Rucksäcke im Outdoorbereich in Tages-/Wanderrucksäcke, Bikerucksäcke, Skirucksäcke, Kletterrucksäcke und Trekkingrucksäcke; das Volumen reicht je nach Sparte von zehn bis 100 Liter.

Zum Tagesrucksack

Ein Tagesrucksack kann umfangreich ausgestattet sein. Standard ist beinahe schon eine Vorbereitung für ein Trinksystem. Ebenfalls fast in jedem Tagesrucksack vorhanden: So genannte Organizerfächer. Diese kleinen nützlichen Fächer sind gemacht für Kugelschreiber, Schlüsselbund, Handy/Smartphone, Portmonee und alles, was man an Kleinkram sonst noch so dabei haben kann.

In dieser Kategorie Rucksack auch immer wichtiger:

Ein Platz für Notebook, Laptop, Tablet und Co. Solche Fächer sind dann meist gut gepolstert. Durchgänge für Kopfhörerkabel und weich gefütterte Fächer für empfindliche Displays gehören ebenfalls zum Repertoire eines Daypacks. Ist ein **Tagesrucksack** eher sportlich und für den Ausflug in die Natur gedacht, können je nach Umfang auch Trekkingstockhalterungen, Eisgeräthalterungen, große elastische Fächer auf der Front, Helmhalterungen und multifunktionale Materialschlaufen mit an Bord sein.

Ein Tagesrucksack kann zwischen **18 und 40 Liter Volumen** mitbringen. Eine große Bandbreite, in der es die unterschiedlichsten Daypacks gibt! Meist sind sie so entworfen, dass sie problemlos auch DIN A4-Unterlagen aufnehmen können. Einfach praktisch und alltagstauglich!

Das Tragesystem eines Daypacks ist standardmäßig mit geschwungenen, ergonomisch geformten Schultertragegurten, Hüftriemen, Brustgurt und einer gepolsterten Rückenplatte auf das eher geringe Gesamtgewicht ausgelegt. Ist der Tagesrucksack auf maximale Belüftung getrimmt, kann er auch mit einem Netztragesystem ausgerüstet sein. Dabei hält ein Rahmen, meist aus Federstahl, ein Netz auf Spannung. Zwischen Tagesrucksack-Packsack und dem Rücken des Trägers, auf dem das Netz aufliegt, entsteht so ein Spalt. Dort kann die Luft ungehindert zirkulieren und Feuchtigkeit wirkungsvoll abtransportieren.

Sportliche Daypacks, die eher für die Wanderung bzw. die Tagestour konstruiert sind, können auch mit einem anspruchsvolleren Tragesystem ausgestattet sein. Lastenkontrollriemen, Hüftriemen mit komfortablen Hüftflossen und technischere Polsterungen am Rücken mit guten Feuchtigkeitstransport-Eigenschaften sind hier die Zutaten.



photography JÜRGEN SEDLMAYR

Sonstige Ausrüstung

Tagesrucksack

Gute Hersteller sind: DEUTER, ORTLIEB, HAGLÖFS, MAMMUT, BACH, VAUDE, LOWE ALPINE.

WICHTIG:

Die Größe von dem Tagesrucksack hängt immer von dem ab, was Ihr in den Rucksack verpacken wollt. Nicht der Tagesrucksack bestimmt was rein kommt, sondern Eure Ausrüstung bestimmt die Größe des Rucksacks!

Trinksystem beim Tagesrucksack:

Allg.: Aus dem Rucksackbereich gar nicht mehr wegzudenken: Das Trinksystem bzw. der Trinkrucksack. Trinksysteme in Form einer Wasser-Reservoirs mit Trinkschlauch haben viele Vorteile: Ein größeres Fassungsvermögen als herkömmliche Flaschen, die schwerkpunkttechnisch ideale Unterbringung und das unkomplizierte Trinken während des Gehens, Laufens, Radelns!

Mein Tipp dazu:

Ich lege darauf keinen Wert. Wenn's dabei OK, wenn nicht, ist auch OK. Weil diese Schläuche ständig gereinigt werden müssen. Wird in Nepal schwer und zeitaufwendig. Ich mache lieber eine kleine Pause und habe eine Flasche in der Hand. Aber das soll jeder selbst entscheiden. Viel wichtiger wäre mir, wenn an dem Rucksack eine Regenhülle unten mit eingearbeitet ist!

Hinweis beim Kauf:

Beim Kauf immer den Rucksack 20-30 Minuten auf der Schulter belassen und am besten Ihr bringt ca. 6-8 Kilo Gewicht mit (Bücher, 4x Wasserflaschen 1,5 Liter, etc.), dass Ihr auch in den Rucksack legt. Lasst Euch von dem Verkäufer nicht bequatschen – nehmt Euch Zeit. Auch hier spielt BITTE die Farbe keine Rolle.

Wissenswertes über Rucksäcke

Trekkingrucksäcke, Wanderrucksäcke, Bikerucksäcke, Kletterrucksäcke – mittlerweile gibt es wirklich für fast jede Outdooraktivität eigene Modelle.

Moderne Rucksäcke gibt es in allen erdenklichen Variationen. Von groß und geräumig bis kompakt und leicht; mit diversen spezialisierten Designs für maximale Ergonomie beim Wandern, Klettern, Skifahren, Radfahren; minimalistisch oder mit Schlaufen, Gurten und anderen funktionellen Features. Abgesehen von der Größe mögen auf den ersten Blick die Unterschiede oft trivial erscheinen. Mit einem ungeeigneten Rucksack unterwegs zu sein, kann jedoch durchaus unangenehm werden – wenn zum Beispiel auf einer langen Tour die Träger eines überladenen, minimalistischen Modells einschneiden oder ein breiter Wanderrucksack beim Klettern die Bewegungsfreiheit einschränkt.

Der Wanderrucksack für Tagesausflüge (Daypack)

- > 18 bis 40 Liter Volumen
- > in der Regel für überschaubare Lasten von acht bis zehn Kilogramm geeignet
- > leichtes, gut durchlüftetes Tragesystem, zum Beispiel mit NetZRücken
- > Befestigungsmöglichkeiten für Wanderstöcke
- > äußere Netztasche für Trinkflasche, eventuell Fach für Trinksystem



photography JÜRGEN SEDLMAYR

Sonstige Ausrüstung

Wissenswertes & Tipps

Heute gibt es vor allem drei gängige Deckeldesigns:

Deckeltasche mit einer Schnalle:

Vorteil: einhändige Bedienung

Nachteil: Fixierungen von Kleidung unter dem Deckel nur bedingt bis gar nicht möglich

Deckeltasche mit zwei Schnallen:

Vorteil: Jacken und andere Kleidung lassen sich gut unter dem Deckel fixieren

Nachteil: in der Bedienung etwas unhandlicher

Deckeltasche mit Reißverschluss:

Vorteil: schneller, großflächiger Zugang

Nachteil: Störungsanfälligkeit des Reißverschlusses; weniger flexibel bei der Zuladung, so lassen sich etwa ein Seil oder eine Jacke nicht unter dem Deckel fixieren

Der Trekkingrucksack

- > üblicherweise 30 bis 95 Liter Volumen, teilweise sogar bis 120 Liter (für lange Strecken raten wir zu maximal 70 Liter Volumen, damit die Tour nicht mehr Quälerei als Genuss wird)
- > Gutes Tragesystem, welches die Last auf die Hüften überträgt. Diese Gewichtsverteilung erfolgt durch ein integriertes Gestell im Rückenteil und einen steifen, breiten Hüftgurt, der den Beckenknochen gut umschließt.
- > Trekkingrucksäcke tragen sich bis etwa 20 Kilogramm ganz gut. Wenn es aber schwerer als 20 Kilogramm wird (etwa wenn man Wasser und Verpflegung komplett mitschleppen muss), empfehlen sich spezielle Trekkingrucksäcke, die auf sehr schwere Lasten ausgelegt sind, wie der Osprey Xenith 88 oder der Bergans Alpinist 85.
- > gut gepolsterte Schultertrageriemen mit Lageverstellungssystem
- > Unterteilung zwischen Hauptfach und Bodenfach
- > Deckeltasche mit variabler Höhe für erweiterbares Volumen
- > Regenhülle für schlechtes Wetter
- > je nach Bedarf und Rucksackvolumen äußere Befestigungsmöglichkeiten, zum Beispiel für Isomatte oder Zeltgestänge
- > robustes Design, doppelter Boden und solide Verarbeitung.



Sonstige Ausrüstung

Wissenswertes & Tipps

Hat man die Rucksackauswahl auf eine Kategorie eingeschränkt, so kann man sich die Details etwas genauer anschauen. Einer der wichtigsten Unterschiede ist vor allem bei Trekkingrucksäcken der Zugang zum Hauptfach. Es stehen dabei drei verschiedene Designs zur Auswahl: Top-Loader, Front-Loader und Back-Loader.

Top-Loader

Der klassische Rucksack wird von oben beladen (= Top-Loader). Da Top-Loader im Bereich der Wander- und Trekkingrucksäcke in der Regel per Deckelfach und Schnalle verschlossen werden (anstatt per Reißverschluss), sind diese Rucksäcke besonders wenig anfällig für Schäden und Störungen. Allerdings haben sie den Nachteil, dass man sehr bedacht packen muss, um nicht wühlen zu müssen.

Front-Loader

Beim Front-Loader ist das Hauptfach zusätzlich durch einen Reißverschluss auf der Vorderseite zu erreichen. Dadurch kommt man im Hauptfach praktisch an alles, was man braucht, auch wenn es weiter unten liegt. Nachteil ist, dass der Rucksack beim Öffnen des Frontreißverschlusses mit dem Rücken auf dem Boden liegt (und eventuell im Dreck oder Schnee). Außerdem kann der Reißverschluss kaputt gehen und der Rucksack wird dadurch schwerer.

Back-Loader

Back-Loader haben in der Regel auf der Rückseite einen umlaufenden Reißverschluss, mit dem das ganze Rückenteil aufgeklappt werden kann. Damit lässt sich der Rucksack auch dann bequem öffnen, wenn Ski oder andere Ausrüstungsgegenstände außen befestigt sind. Nachteil ist dabei lediglich der Reißverschluss, der leichter kaputt gehen kann als eine Kordel oder ein Riemen bei einem Top-Loader.

Der Kletterrucksack

Bei Kletterrucksäcken muss unterschieden werden zwischen Rucksäcken für den Zustieg (Approach) und solchen, die auch in Mehrseillängenrouten mitgenommen werden (Alpinrucksack).

Rucksäcke für den Weg zum Felsen

- > bis zu 70 Liter
- > Kletter- und Alpinrucksäcke sind in der Regel für hohes Gewicht bis zu 15 Kilogramm oder mehr bei relativ geringem Volumen ausgelegt. Das ergibt natürlich Sinn, bedenkt man, was allein bei fünfzehn Expresschlingen, Sicherungsgerät, ein paar Karabinern, Trinken und Seil zusammenkommt.
- > Alpinrucksäcke werden nicht nur beim Klettern verwendet, sondern auch bei alpinen Unternehmungen aller Art, etwa Hochtouren.
- > teilweise für Trinksysteme geeignet (gerade bei längeren alpinen Unternehmungen ein Vorteil)
- > Gerade bei längeren Zustiegen ist eine verstellbare Deckeltasche praktisch, um Seil oder Seilsack gut auf dem Rucksack festzurren zu können.
- > Zum Sportklettern mit kurzen Zustiegen eignet sich auch die Kombination von Seilsack und Materialrucksack wie der Beal Combi Cliff.

Sonstige Ausrüstung

Wissenswertes & Tipps

Alpinrucksäcke für den Weg durch die Wand

Wird ein Rucksack in eine Kletterroute mitgenommen, ist ein schmaler Schnitt wichtig, damit die Beweglichkeit erhalten bleibt. Wird ein Rucksack in eine Kletterroute mitgenommen, ist ein schmaler Schnitt wichtig, damit die Beweglichkeit erhalten bleibt.

- > 20 bis 30 Liter (für Alpinrouten)
- > schlanker Schnitt
- > nicht vorhandene oder niedrige Deckeltasche, damit man ohne Probleme nach oben schauen kann
- > Sollte sich in jeder Lage flexibel der Anatomie des Rückens anschmiegen.
- > Gewicht als Kompromiss zwischen Tragekomfort, Haltbarkeit und Ausstattung, aber so leicht wie möglich.
- > leicht zugängliche äußere Befestigungsmöglichkeiten für Ausrüstung, etwa Materialschlaufen am Hüftgurt (der den Klettergurt teilweise verdeckt)
- > eventuell abnehmbarer Hüftgurt, um bei schwierigen Routen Gewicht zu sparen und besseren Zugriff auf den Gurt zu haben.

Generalprobe für den Rucksack

Bevor man mit seinem ausgewählten Rucksack loszieht, gilt es noch die Rückenlänge zu überprüfen. Denn diese beeinflusst maßgeblich Sitz und Komfort. Schon beim Kauf sollte die richtige Rückenlänge gewählt werden. Bei der Anprobe sollte diese optimiert werden. Dabei geht man wie folgt vor: Man den Rucksack am besten mit der gewünschten Ausrüstung oder einem entsprechenden Gewicht und lockert vorerst alle Riemen. Anschließend setzt man den Rucksack auf und schließt den Hüftgurt so, dass er den Hüftknochen gut umschließt und darauf aufliegt. Dann zieht man langsam die Schulterträger stramm, bis man das erste Gewicht auf den Schultern spürt. Der Sitz sollte mithilfe einer anderen Person oder eines Spiegels von der Seite kontrolliert werden; wenn die Träger die Schulter sauber umschließen und die Lageverstellriemen leicht schräg von oben herab zum Träger laufen, passt die Rückenlänge.

Entscheidend ist die Rückenlänge

Je größer und schwerer der Rucksack, desto wichtiger ist die Rückenlänge – ansonsten überträgt das Tragesystem das Gewicht nur bedingt oder gar nicht auf die Hüfte. Trekkingrucksäcke europäischer Marken sind deshalb in der Regel mit einem variablen Rückensystem ausgestattet, bei dem sich der Abstand zwischen Hüftgurt und Träger verstellen lässt. Männer mit einem besonders kurzen Rumpf können unter Umständen auch zu einem Frauenmodell greifen; diese haben aufgrund der weiblichen Anatomie generell etwas kürzere Rückenlängen. Die Träger von Damenrucksackmodellen sind zudem etwas schmaler und kürzer und der Hüftgurt etwas weicher gepolstert sowie auf die in der Regel breitere, weibliche Hüfte ausgelegt.



Sonstige Ausrüstung

Wissenswertes & Tipps

Pflegetipps

- > Den Rucksack nach jeder Tour komplett entleeren. Flecken per Hand mit Seife und Bürste reinigen und den Rucksack anschließend vollständig trocknen lassen.
- > Den Rucksack nur sehr vorsichtig waschen. Außerdem muss der Rucksack überhaupt in die Waschmaschine passen. Wichtig ist: nur Spezialwaschmittel verwenden und nicht schleudern. Große Modell reinigt man am besten in der Badewanne. Bei Trocknern ist Vorsicht geboten. Wenn überhaupt sollte ein sehr niedrige Temperatur eingestellt werden.
- > Den Rucksackstoff niemals bügeln.
- > Reißverschlüsse schmutzfrei halten und bei Bedarf mit einem Stückchen Seife reinigen.
- > Zur Aufbewahrung die Gurte schließen und den Rucksack an einem trockenen, gut belüfteten Ort lagern.

Packtipps

- > Packsäcke sorgen in einem großen Rucksack für Ordnung und halten den Inhalt trocken.
- > Schlafsack am besten ins Bodenfach packen.
- > Isomatte und Zeltgestänge außen anbringen.
- > Schwere Gegenstände möglichst nah am Rücken einpacken.



EXPEDITION ADVENTURE

EXPEDITION ADVENTURE photography

Jürgen Sedlmayr

Leitweg 14
76831 Ingenheim
Deutschland

Mobil	+49 (0) 172 - 721 56 44
Büro	+49 (0) 6349 - 92 96 94
eMail	info@derfotoraum.de
Internet	www.derfotoraum.de www.expedition-adventure.de

