

DER RUCKSACK SPIELT BEI JEDER TOUR EINE TRAGENDE ROLLE.

WER JEMALS MIT DEM FALSCHEN RUCKSACK AUF TOUR WAR, WEISS, WIE SCHNELL SO EINE TOUR ZUR TORTOUR WERDEN KANN. SCHLECHTE GEWICHTSVERTEILUNG, VERRINGERTE BEWEGUNGSFREIHEIT UND UNGENAUE PASSFORM RÄCHEN SICH SCHON NACH KURZER ZEIT. EINE ERFAHRUNG, AUF DIE MAN GUT UND GERNE VERZICHTEN KANN. MIT DEM INTERSPORT GUIDE RUCKSÄCKE GEBEN WIR IHNEN WICHTIGE INFORMATIONEN MIT AUF DEN WEG, DAMIT SIE MIT EINEM RUCKSACK AUF TOUR GEHEN, DER ZU IHNEN UND IHREM VORHABEN PASST.

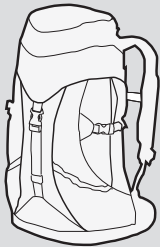
MIT DER INTERSPORT SCHNELLCHECK-LISTE AUF DER RÜCKSEITE KÖNNEN SIE SCHON VORAB WICHTIGE FRAGEN FÜR SICH BEANTWORTEN, DIE IHREM INTERSPORT FACHHÄNDLER HELFEN WERDEN, SIE GEZIELTER ZU BERATEN.

RUCKSACKTYPEN

Ob Tageswanderung mit nur dem Nötigsten, alpine Tour mit Seil, Klettergurt und -Zubehör oder tagelange Trekkingtouren mit Zelt, Schlafsack und Kochgeschirr – jeder Rucksacktyp ist so konstruiert, dass er die spezifischen Anforderungen einer Tour erfüllt. Hier ein Überblick über drei der häufigsten Rucksacktypen.

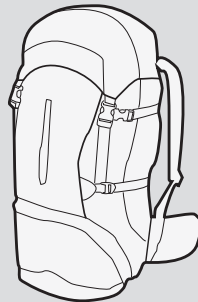
WANDERRUCKSÄCKE 20–35 L

Unbeschwertes Wandern mit allem was man dazu braucht verspricht ein moderner Wanderrucksack. Von der Nachmittagswanderung über die Tagestour bis zur einfachen Hüttentour. Ein belüftetes Tragesystem verbessert den Komfort. Natürlich kann man kleinere Wanderrucksäcke auch wunderbar als Alltagsbegleiter für Uni oder Büro nutzen.



ALPINRUCKSÄCKE 25–40 L

Rucksäcke für den alpinen Einsatz werden eng am Körper getragen. Neben der Bewegungsfreiheit ist die maximale Gewichtskontrolle am Körper Voraussetzung für eine sichere Tour. Alpinrucksäcke variieren oft je nach Anwendung. Es gibt spezielle Kletterrucksäcke, Hochtouren / Skitourenrucksäcke aber auch echte Allrounder.



DETAILS

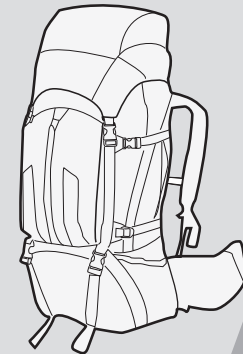
Egal für welchen Rucksack Sie sich entscheiden – je nach Einsatzbereich sollten Sie auf einige Details achten.

- Ein **DECKELFACH** bietet optimalen Stauraum für Kleinigkeiten wie Geldbeutel, Schlüssel, Papiere und alles, wo man schnell mal rankommen muss.
- Mit einer **LÄNGENVERSTELLUNG** können Sie den Rucksack ideal auf Ihre Körpergröße anpassen.
- Die **SCHULTERGURTE** sollten anatomisch vorgeformt sein, damit Sie weder einschneiden noch drücken. Außerdem verteilen sie die Restlast auf eine größere Fläche und reduzieren so die punktuelle Belastung.
- Der **HÜFTGURT** überträgt das Gewicht auf Ihr Becken und entlastet so die Schultern. Er sollte mehrlagig aufgebaut sein - mit einer weichen Innenseite und einer verstärkten Außenseite.
- **RÜCKENPOLSTER** aus hochwertigem Meshgewebe sorgen für gute Belüftung, festen Sitz und schützen Sie vor eventuell durchdrückendem Rucksackinhalt.
- **SEITENFÄCHER** bieten je nach Größe Staumöglichkeiten für Trinkflaschen oder sperriges Zubehör wie Zeltgestänge oder ein Fotostativ.
- Die **KOMPRESSIONSRIEMEN** sorgen dafür, dass unterwegs nichts hin und her rutscht. So haben Sie gerade im schwierigen Gelände eine bessere Kontrolle über den Rucksack und damit auch mehr Trittsicherheit.
- In das **BODENFACH** gehören leichte aber großvolumige Ausrüstungsgegenstände, wie z.B. Schlafsack oder Thermomatte.

TIPP: Probieren Sie die Rucksäcke auf jeden Fall direkt im Geschäft an und lassen Sie sich den Rucksack von einem INTERSPORT Berater ganz genau auf Ihren Körper und Rückenlänge einstellen. Mit Gewichten befüllt werden sie schnell die feinen Unterschiede feststellen. So bekommen Sie ein sicheres Gefühl für Passform und Tragekomfort.

TREKKINGRUCKSÄCKE 45–75 L

Diese großvolumigen Rucksäcke sind mit einem Tragesystem ausgestattet das dem Trekker ermöglicht auch schwere Lasten über lange Strecken optimal tragen zu können. Das Gewicht wird überwiegend auf der Hüfte getragen. Die Aufteilung besteht in der Regel aus einem Bodenfach, einem geräumigen Hauptfach und einem Deckelfach. Sinnvolle Details wie Material- und Befestigungsschlaufen ergänzen die Ausstattung.



Nahezu jeder Rucksackhersteller konzipiert seine eigenen Rücken- und Tragesysteme. Probieren Sie verschiedene Marken und Modelle aus, da nicht jedes System auf jeden Rücken passt. Und auch für Frauen gibt es spezielle Rucksäcke, die der weiblichen Anatomie angepasst sind. Frauen sollten unbedingt auf diese Modelle zurückgreifen.

TRAGESYSTEME

Die Tragesysteme haben sich in den letzten 10 Jahren enorm weiterentwickelt. Es gibt bei den Markenprodukten faktisch keine untragbaren Modelle mehr. Um so wichtiger ist es sich vorher über den genauen Einsatz im Klaren zu sein. Zwischen den Rucksackkategorien gibt es erhebliche konstruktive Unterschiede. Das Tragesystem eines Wanderrucksacks ist

nicht für Klettertouren geeignet. Und wer schwere Lasten auf einer Trekkingtour mit einem Alpinrucksack tragen möchte wird sehr schnell ermüden weil er das meiste Gewicht auf den Schultern trägt. Innerhalb der Rucksackkategorien sollten Sie sich für das Modell entscheiden, das am besten zu Ihnen passt und sich am komfortabelsten tragen lässt.

BELÜFTUNG

Jedes moderne Tragesystem versucht den Rücken zu belüften. Am einfachsten gelingt es bei den Wanderrucksäcken. Die Rückenauflage ist oft aus Netzmaterial das einen optimalen Schweißtransport gewährleistet. Bei Alpin- und Trekkingrucksäcken hingegen

arbeiten die Hersteller mit Lüftungskanälen. Werden diese Rucksäcke bei schwierigen Tourabschnitten eng am Körper getragen ist die Belüftung eingeschränkt. Spätestens wenn das Gelände wieder einfacher wird kann der Rucksack vom Körper etwas gelöst werden.