

# Mit Sack und Pack

von Stephan Mitter

*Bereits Ötzi hat seine Ausrüstung auf dem Rücken getragen. Natürlich hatte er eine spezielle Maßanfertigung, von der er sich sein Leben lang nicht getrennt hat. Auch zu meinen Rucksäcken habe ich eine besondere Beziehung und es fällt mir nicht leicht, einen davon einfach ins Eck zu stellen und „den Neuen“ mitzunehmen. Ich glaube, da bin ich kein Einzelfall, denn an manchen Tourentagen könnte man meinen, dass das Alpenvereins-Rucksackmuseum gerade Ausgang hat.*

*Im Folgenden ein kleiner Überblick über Rucksäcke (die empfehlenswerten ABS-Rucksäcke werden an anderer Stelle beschrieben), die sich für Ski- bzw. Snowboardtouren besonders eignen. Wir baten jeden Hersteller um ein kleineres Modell für den Varianten- und Tagestourenbereich sowie ein voluminöseres für Wochenende oder Durchquerungen zur Verfügung zu stellen.*

Aus orthopädischer Sicht ist das Lastentragen auf dem Rücken sinnvoll, denn die Beckenknochen und Beine sind für das Transportieren auch schwerer Gegenstände gut geeignet. Außerdem bleibt dabei eine gewisse Bewegungsfreiheit erhalten und die Hände sind frei. Das Angebot bei Rucksäcken ist riesengroß und umfasst alle möglichen und unmöglichen Varianten - vom Daybag bis zum Expeditionsrucksack. Der klassische Sommerrucksack ist für den Winter meist ein schlechter Kompromiss, fehlen doch einige Features die man zu schätzen lernt, wenn man mit Ski, Board oder Schneeschuhen unterwegs ist und zusätzlich eine entsprechende Notfallausrüstung mit sich führt.

## Packvolumen

Dank meiner hochtechnischen, leichten und klein verstaubaren Ausrüstung braucht mein Tagestourenrucksack nicht mehr als 30 bis 35 Liter, für den Variantenbereich darf er sogar noch kleiner

sein. Habe ich meine sieben Sachen für einen Tagesausflug in einem solchen Rucksack nicht Platz, sollte ich mir Gedanken machen, ob ich wirklich alles benötige, was ich da durch die Gegend schleppe. Man darf nicht vergessen, dass ein angenehm leichter Rucksack sowohl im Aufstieg als auch bei der Abfahrt sehr zur Qualitätssteigerung einer Schitour beiträgt - vom konditionellen Aspekt ganz zu schweigen. Auch macht es nicht wirklich Sinn, mit der leichtesten auf dem Markt erhältlich Schi-Schuh-Bindungskombination die Piste hinaufzulaufen, am Rücken aber ein prallgefülltes 50 Liter Ding zur Schau zu stellen.

Der ARCTERYX M30 ist mit 28 Liter Volumen einer der kleinsten hier vorgestellten Rucksäcke und erfüllt alle Kriterien für einen Varianten- und Schitourenrucksack.

Für Wochenendausflüge oder Durchquerungen ist der 40 bis 45 Liter Rucksack eine angenehme Größe. Bei einer Westalpendurchquerung oder im vergletscherten Gelände, sollten auch Seil, Steig-

eisen und Gurt im Rucksack Platz finden. Außen draufbinden ist keine gute Alternative. Die Lastverteilung wird verschlechtert und die Gefahr, sich selbst oder andere zu verletzen steigt.

## Konstruktion und Tragegestell

Der Körperkontakt eines Schitourenrucksacks sollte so groß wie möglich sein. Je näher der Lastschwerpunkt am Körper ist, desto besser ist die Kontrolle derselben. Die Auflagepunkte am Rücken sind wesentlich geringer, als man auf den ersten Blick vermutet, auch sind sie meist mit dreidimensionalen Mesh- oder Foam-Materialien verarbeitet. Die der Körpergröße entsprechende Rückenlänge ist für den Tragekomfort von entscheidender Bedeutung. Vor Kauf eines Rucksacks sollte dieser daher im Geschäft unbedingt auch probiert werden. Dazu werden (möglichst mit Zusatzgewicht) die Schulterriemen etwas gelockert und der Hüftgurt so positioniert, dass er auf den Hüftknochen aufliegt - der Verschluss sollte unterhalb des Bauchnabels sein. Jetzt können die Schulterriemen angezogen werden. Einige Firmen bieten

je Modell bis zu drei verschiedene Rückenlängen an, die meist mit Small, Medium oder Large bezeichnet werden und im Packvolumen etwas variieren können. Natürlich gibt es auch verstellbare Rückensysteme, die aber meist relativ schwer ausfallen.

Auch ein kleiner Rucksack sollte im Winter einen Hüftgurt haben, denn das Tragen der Ski über längere Strecken ist auch mit ausgeklügeltsten Schultergurten nicht immer angenehm. Bei der Abfahrt positioniert ein guter Hüftgurt den Rucksack stabil am Rücken und verhindert lästiges herumschlenkern. Im Aufstieg muss durch variieren der Schulterriemenlänge ein weniger direkter Kontakt zum Rücken und ein Entlasten der Schultern möglich sein. Herausragend ist das Bio-Span-System von Marmot. Es stabilisiert den Rucksack auf den Hüften ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Im Vergleich zu anderen Systemen greift Bio-Span unmittelbar an der Rückenplatte des Rucksacks an. Die Last wird von der gesamten Rückenplatte auf die Hüfte übertragen. Ist der Hüftgurt richtig fixiert, wird selbst ein 10 kg schwerer Rucksack beim Lösen der Schultergurte nicht nach hinten wegkip-

pen. Einige Modelle verwenden Aluminiumstäbe zur Stabilisierung des Rückensystems, die herausnehmbar und individuell vorzuziehen sind.

### Schultergurt

Anatomisch angepasste (S-Form) Schultergurte haben sich in der Praxis bewährt. Dicke der Polsterung und Breite der Bänder sind kein Kriterium. Auch sehr dünne und geschmeidige Netzgewebe können durchaus hervorragend funktionieren. Bei amerikanischen Herstellern findet man oft schmale und weiche Gurte, teilweise nur mehr aus Mesh-Materialien. Der Ansatzpunkt der Schulterriemen am Rucksack darf weder zu nahe noch zu weit auseinander sein, um einen guten, druckfreien Sitz am Hals und auf den Schultern zu gewährleisten.

### Riemen und „Band'n“

Größere und viele snowboardtaugliche Rucksäcke haben so genannte Lastlageverstellriemen. Diese verlaufen ca. vom höchsten Punkt der Schultergurte zum Packsack zurück. Wenn man diese beim Tragen lockert, kippt der Rucksack nach hinten vom Körper weg und das Gewicht verlagert sich mehr auf das Becken – entspanntes Gehen mit stärkeren Schaukelbewegungen des Rucksacks ist die Folge. Zieht man hingegen den Riemen an, bekommt man maximalen Körperkontakt und hat im schwierigen Gelände oder bei der Abfahrt eine bessere Kontrolle. Alle Modelle haben einen höhenverstellbaren Brustgurt um die Schulterriemen bei der Abfahrt zusätzlich zu stabilisieren. Wenn dieser auch beim Aufstieg verwendet werden muss, um das Abrutschen der Riemen zu verhindern, stimmt irgendwas mit der Passform nicht. Durch die seitlichen Kompressionsriemen kann – auch bei einem nur zu Hälfte bepackten Rucksack – die Last gut auf den ganzen Rücken verteilt werden. Der obere Kompressionsriemen sollte mit einer Steckschnalle versehen sein, um ihn auch als

Schihalterung verwenden zu können. Zusätzliche Verstärkungen, um den Packsack vor den Stahlkanten zu schützen sind nicht immer zwingend notwendig. Das Tragen von Schiern vertikal oder diagonal in der Mitte funktioniert schnell und einfach und ist bei kleineren Rucksäcken ideal. Auch für das Board gibt es verschiedene Befestigungsmöglichkeiten, wobei sich die vertikale Trageweise durchgesetzt hat. Mit zwei bis drei speziellen Riemen wird das Brett festgezurt. Bei einigen Modellen wird das untere Ende noch zusätzlich mit einem herunterklappbaren Flap oder Riemen nach oben abgespannt. Alle Modelle haben mindestens eine Möglichkeit, einen Eispickel zu befestigen, manche noch eigene Systeme um den Schaufelstiel außen zu montieren.

### Taschen und Fächer

Für diversen Kleinkram ist eine innenliegende Reißverschluss-tasche angenehm, eigene Fächer zum Aufbewahren von Autoschlüssel und Geldtasche gibt es teilweise auch. Winterspezifisch sind eigene Fächer für das Schaufelblatt bzw. für den Stiel und die Sonde – alles ist sauber aufgeräumt und bei Bedarf ohne lange Wühlerei schnell griffbereit. Eine außenliegende Tasche aus Netzgewebe oder mit Abrinnöffnungen ist meist für die nasen Felle bei der Abfahrt gedacht. Für die Immer-Durstigen unter uns haben inzwischen fast alle Hersteller ein flaches Rückenfach vorgesehen, um einen Trinkbeutel zu verstauen. Der Trinkschlauch wird durch eine eigene kleine Öffnung an den Schulterriemen geführt und dort fixiert. Weil das Zurückblasen der Flüssigkeit durch den Schlauch oft nicht 100 % funktioniert, gibt es zusätzliche Schlauchhüllen aus isolierendem Neopren, um das Einfrieren der Flüssigkeit zu verhindern. Beim „Stash BC“ von BACKCOUNTRY ACCESS gehört ein solcher nicht nur zur Grundausstattung dazu, er wird zudem am Schultergurt in einem isolierten Kanal geführt, der sich zum Trinken mit einem Reißverschluss öffnen lässt.

### Obermaterial

Bei den vorgestellten Rucksäcken wird vom robusten Cordura bis zum leichten Rippstopp Nylon eine große Materialvielfalt verarbeitet.

Eine detaillierte Beschreibung würde den Rahmen dieses Beitrages sprengen. Wir verweisen auf die Homepages bzw. Kata-

loge der Herstellerfirmen, um sich näher darüber zu informieren.

Noch besser ist es freilich, sich in einem Fachgeschäft seines Vertrauens genau und in aller Ruhe beraten zu lassen.

**Stephan Mitter**

*Stephan Mitter, 35 Jahre, ist Mitglied im Lehrteam des OeAV und wollte nicht verraten, wieviele Rucksäcke er nun tatsächlich besitzt.*

Die mit ❄ gekennzeichneten Rucksäcke sind uns von den Herstellern als Weihnachts-Zuckerle zum Verlosen unter allen neuen Berg&Steigen Abonnenten (Stichtag 31.1.02) zur Verfügung gestellt worden. Wir bedanken uns recht herzlich, und werden die Glücksfee entscheiden lassen.

### ARC'TERYX [www.arcteryx.com](http://www.arcteryx.com)

#### „M30“ ❄

Volumen: 28 l · Gewicht: 1.85 kg · Preis: ATS 3.650,- € 265,25  
Snowboard-orientierter Toploader, der durch einen Rollverschluss (wie bei wasserdichten Säcken) auf die klassische Deckeltasche verzichtet. Wasserdichte Reißverschlüsse öffnen ein flaches Frontfach für Schaufelblatt o.ä. und eine kleine Toptasche. Die aufwendige Beriemung ist ideal fürs Board, aber etwas mühsam um Ski zu befestigen. Ein ergonomisch ausgeklügeltes Rückensystem mit hinaufgezogenen Wings sorgt für guten Sitz bei Aufstieg und Abfahrt.



#### „Khamsky“

Volumen: 43 l · Gewicht: 1.39 kg · Preis: ATS 3.550,- € 257,99  
Klassisch orientierter Tourenrucksack mit eindrucksvollem Volumen/Gewichtsverhältnis. Ein extragroßes Schaufelfach bietet auch Platz und somit schnellen Zugriff zu Anorak o.ä. Die Deckeltasche lässt sich vergleichbar mit einem Toilettebeutel übersichtlich nach oben öffnen. Die Ski werden seitlich mit einem ausgeklügeltem System so befestigt, dass sie auch bei halbvollem Sack nicht herumschlenkern. Made in Canada schlägt sich in der Qualität und im Preis nieder.

### BACKCOUNTRY ACCESS [www.bcaccess.com](http://www.bcaccess.com)

#### „Stash BC“

Volumen: 32 l · Gewicht: 1.25 kg · Preis: ca. ATS 2.100,- € 152,61  
Erhältlich ab: Frühjahr 2002  
Die Firma BCA ist vor allem durch ihr LVS-Gerät „Tracker“ bekannt geworden. Jetzt präsentiert sie einen Schitourenrucksack für Snowboarder und Schifahrer. Ein wasserdichter Rundumreißverschluss öffnet den Innenraum, in dem sich auf der Rückenseite zwei Fächer für Schaufelstiel und Sonde befinden. Für den Trinkbeutel fanatiker wird der neoprenisierte Schlauch aus dem Innenraum in den linken Schultergurt geführt und liegt dort in einem verschließbaren Kanal – einfrieren sollte es kaum



### HAGLÖFS [www.haglöfs.se](http://www.haglöfs.se)

#### „Roc 35“ ❄

Volumen: 35 l · Gewicht: 1.64 kg · Preis: ATS 1.926,- € 140  
Toller Rucksack, der fast alle Stücke spielt. Ski, Pickel und Schaufel können am außenliegenden Flap sicher montiert werden – dank des Kompressionssystems auch wenn der Rucksack nicht ganz voll ist. Tragesystem, Schulter- und Hüftgurt sind ideal für einen Rucksack dieser Größe designed. Innen gibt es ein kleines Reißverschlussfach und Platz für einen Trinkbeutel.



## MAMMUT

## „Eclipse 35“

Volumen: 35 l · Gewicht: 2 kg  
Preis: ATS 1.899,- € 138

Ein integriertes Tragesystem für das Board besteht aus zwei Fixierungsriemen und einer in einem Bodenfach verstaubaren, ausklappbaren Lasche, in die das Brett hineingesteckt wird. Ein Schaufelfach ist von außen zugänglich, innen besitzt der Eclipse eine kleine Reißverschluss tasche. Der Rucksack ist durchgehend aus robustem Cordura verarbeitet, was sich beim Gewicht niederschlägt.



[www.mammut.ch](http://www.mammut.ch)

## MAMMUT

## „Glacier Race“ ❄️

Volumen: 30 l · Gewicht: 1.25 kg  
Preis: ATS 2.499,- € 181,60

Sehr minimalistisch gehaltener Schitourenrucksack. Außen aufgesetzte Tasche, in der sich dank zweier Reißverschlüsse Felle oder Schaufelblatt schnell verstauen lassen.



[www.mammut.ch](http://www.mammut.ch)

## MARMOT

## „Talus“ ❄️

Volumen: 30 l · Gewicht: 1,3 kg  
Preis: ATS 2.104,- € 152,88

Genial ist das Lastkontrollsystem BioSpan. Bei Aufstieg und Abfahrt ist der Rucksack optimal positioniert. Zusätzlich zum Hauptfach besitzt der Talus drei außenliegende Reißverschluss taschen, eine davon ist mit Fleece gefüttert. Um das Suchen im dunklen Rucksack zu erleichtern wurde das Innenfutter in gelber Farbe ausgeführt.



[www.marmot.com](http://www.marmot.com)

## SALEWA

## „Couloir 40“ ❄️

Volumen: 40 l · Gewicht: 1.65 kg  
Preis: ATS 1.499,- € 108,94

Spezieller Schitouren-Rucksack mit außenliegendem Netzfach für nasse Felle und Schaufel. Das Airmat-Rückensystem sorgt für gute Belüftung, angenehmen Tragekomfort und stabilen Sitz. Zwei Deckeltaschen und die einfach zu bedienende Schibefestigung machen diesen Rucksack zu einem verlässlichen Partner auf Tour.



[www.salewa.at](http://www.salewa.at)

## SALEWA

## „Free Rider 35“

Volumen: 35 l · Gewicht: 1.58 kg  
Preis: ATS 1.199,- € 87,13

Da bei einem Snowboard-Rucksack bei der Abfahrt mitunter auch kurze Aufstiegsschi und Schistöcke fixiert werden müssen, ist dieses Modell auch als normaler Schitouren-Rucksack zu verwenden. Mit seinem durchgehenden Reißverschluss ist er übersichtlich und gut zu packen. Der längenverstellbare Rücken und ein aufwendiger Hüftgurt lassen auch das Board-Schleppen erträglich werden. In fünf innenliegenden Fächern lässt sich vom Schlüssel bis zur Sonde alles leicht verstauen.



[www.salewa.at](http://www.salewa.at)

## THE NORTH FACE

## „Patrol“ ❄️

Volumen: 49-59 l · Gewicht: 2,2 kg  
Preis: ATS 2.799,- € 203,41

Seitlicher Reißverschlusszugriff zum Hauptfach, abnehmbarer Flap zur Board- und Eisgerätebefestigung. Deckeltasche als Gipfelrucksack verwendbar, ausziehbar auf 59 Liter - ein Rucksack, dessen Details den Rahmen dieser Beschreibung sprengen würden. Zwei Carbonstangen verstärken den Rückenteil und bilden mit dem ergonomisch perfekt angepassten Schulter- und Hüftgurt ein optimales Tragesystem.



[www.thenorthface.com](http://www.thenorthface.com)

## THE NORTH FACE

## „Oryx“

Volumen: 34 l · Gewicht: 1,7 kg  
Preis: ATS 2.199,- € 159,80

Der „Oryx“ ist ein 100%iger Wintertourenrucksack mit Rundumreißverschluss. Er ist mit dem gleichen Tragesystem wie der „Patrol“ ausgestattet, und wenn man den Flap für die Schi-Board Befestigung abnimmt, hat man einen tollen Allround-Alpinrucksack mit zwei Holstern für Eisgeräte. Sieben zusätzliche Fächer (fleecegefüttert für Sonnenbrille) organisieren alles ordentlich - vom Schaufelstil bis zur Sonnencreme.



[www.thenorthface.com](http://www.thenorthface.com)

## TRAB

## „Shampi“ ❄️

Volumen: 25 l · Gewicht: 0.71 kg  
Preis: ATS 1.032,- € 75

Trab baut die passenden Rucksäcke zu ihren Schiern: leicht, wettkampforientiert und kompromisslos. Verspielte Details sucht man vergeblich. Schier, Felle und Trinkbeutel lassen sich schnell und einfach verstauen. Das Tragesystem ist minimalistisch gehalten aber zweckentsprechend.



[www.skitrab.com](http://www.skitrab.com)

## TRAB

## „Sintesi“

Volumen: 45 l · Gewicht: 1.12 kg  
Preis: ATS 1.445,- € 105

Der „Sintesi“ ist ein einfacher, aber hochfunktioneller Rucksack für längere Touren. Schaufel und Sonde lassen sich in einem eigenen, von außen zugänglichen Fach aufbewahren. Die Rückenkonstruktion ist mit einem Plastikgestell verstärkt, der Hüftgurt für das Volumen sehr minimalistisch. Die Schi lassen sich wie von TRAB gewohnt schnell, aber bombensicher befestigen.



[www.skitrab.com](http://www.skitrab.com)