



Fahrtenbär Ultralight –

ich baue mir einen Trekkingrucksack



Eines meiner „Projekte für irgendwann“ war schon immer ein selbstgebauter Trekkingrucksack, aber nicht irgendein Rucksack, den könnte ich ja auch kaufen. Ich möchte eine eigensinnige Variante des Fahrtenbärs bauen.

Was ist eigentlich dieser ominöse Fahrtenbär?

Einige nostalgische Gestalten der bündischen Jugend laufen immer noch mit urigen Felltornistern („Affen“) herum. Das Problem ist, dass diese winzigklein, schwer und sehr unbequem zu tragen sind. Dafür sind sie übersichtlich per Frontöffnung zu bepacken, robust und können unterwegs selber repariert werden.

Wegen der Nachteile greifen die meisten Wanderer auf normale Trekkingrucksäcke zurück, die sind leichter, modern und viel bequemer für den Rücken. Dann gibt es noch die Ultralight-Wanderer, die dau-

ernd über Ausrüstung fachsimpeln, daran herum optimieren und ihre Titan-Tässchen in Rucksäcken aus Mülltüten-ähnlichem Material herumtragen. Diese sparen dann auch am Tragegestell und an den Polstern und Hüftgurten, so dass es mit dem Pfadigruppen-Gepäck unkomfortabel werden könnte. Außerdem sind die Materialien zwar modern und sehr leicht, aber auch empfindlicher.

Ein Fahrtenbär ist ein Mix aus einem Affen mit etwas besserem Tragesystem, und meistens selbstgemacht.

Ich möchte nun einen Crossover kreieren, der leicht (moderne Stoffe und Materialien) und bequem (Innengestell-Tragesystem mit ausreichend Polsterung) und vom Schnitt und im Look an den kastigen, urigen Affen angelehnt ist (Kasten mit großer Deckelklappe). **1**

Von der Krümmung (m)eines Rückens habe ich ein Pappmodell gemacht, daran

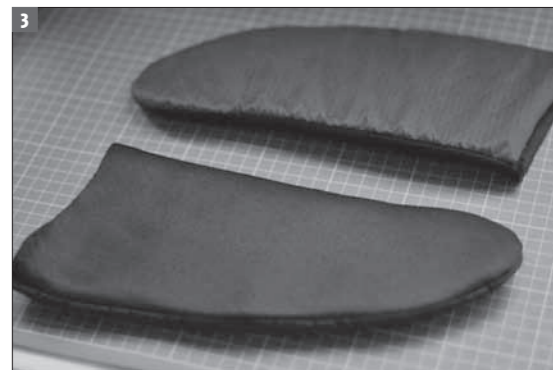
möchte ich die Stangen des Tragegestells anpassen. Der Affe kümmert sich nicht um die Form des Rückens, er ist nur ein Kasten mit Holzrahmen. Ich möchte einen Kasten passend zur Rückenform konstruieren.

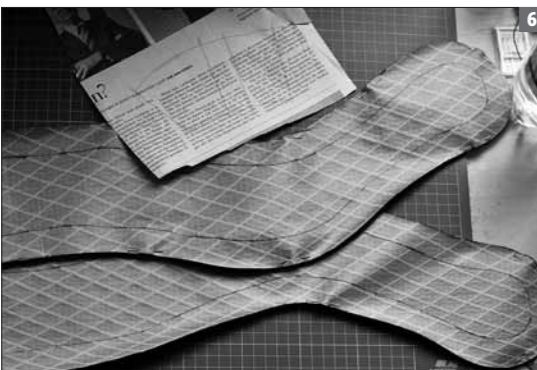
Das Material:

Ich habe bei extremtextil bestellt, einem Onlineshop für Outdoor-Materialien. Als Stoff habe ich X-Pac genommen, ein wasserdichtes Laminat aus einem Ripstop-Nylon. Innen ist der Stoff hell, so dass man im Rucksack alles findet.

Für Verstärkungen an beanspruchten Stellen habe ich Cordura genommen, und zur Polsterung der Rucksackriemen Mesh-Gewebe. Das ist ein 3mm dickes, luftdurchlässiges Netzgewebe. Außerdem noch allerhand Bänder (Hüftgurt, Schultergurte, Verschlussriemen, Zubehör-Laschen, Stangentunnel), Schnallen, und Klettband.

Die Polster habe ich aus einer EVA-Schaum-Isomatte gemacht, und die Stangen für das Tragegestell sind aus dem Baumarkt. Ich schätze die Materialkosten auf um die 50 Euro. Die Schätzung ist vage, da einerseits Stoff und Mesh übrig geblieben sind, und ich andererseits eine alte Isomatte recycled habe.





Das Tragesystem

Ich habe 2 Flossen als **Hüftgurtpolster** je aus Isomattenschaum, Mesh und X-Pac zugeschnitten. Die Hülle (Mesh & X-Pac) habe ich dann rechts auf rechts zusammengenäht, an den Rundungen eingeschnitten und gewendet. Da der Isomattenschaum auf dem Mesh so gut wie gar nicht rutscht, ist es schlau, die Hülle über den Schaumstoffkern zu rollen. **2**

Fertige Hüftgurtpolster, oben die Außen-seite aus dem X-Pac und unten die Innen-seite aus dem Mesh-Gewebe. **3**

Das **Rückenpolster** ist ein längliches „sargförmiges“ Polster in einer Hülle aus Mesh. Ich mache es abnehmbar mit zwei Klettstreifen, damit ich am Rückenteil des Rucksackes bequem nähen kann, wo ja auch die Tunnel des Tragesystems liegen.

Erstmal die Klettstreifen auf die rechte Seite aufnähen. **4**

Die Hülle rechts auf rechts zusammen-nähen. **5**

Die Hülle wenden und hinein mit dem Schaumkern.

Die **Schultergurte** möchte ich wie an aktuellen Rucksäcken stark konturiert machen, so dass die Arme frei schwingen können

und die Gurte vor dem Brustmuskel weiter nach innen kurven. Durch diese gute Form braucht man keinen Brustgurt, und es ist bei der weiblichen Anatomie bequemer.

Hier die geschwungenen Träger aus X-Pac und Mesh zugeschnitten. Das Schnittteil aus Zeitung ist die Verstärkung in der „Kurve“ des Trägers, die aus Cordura aufgesetzt werden soll. **6**

Dieser Stoff ist gröber, stabiler und hat eine schöne Struktur. Deshalb muss er besonders gut eingefasst, versäubert oder abgebrannt werden, da er sonst ausfranst. Der Besatz ist nicht nur schick, sondern eine Lösung für die Frage: Wie bekomme ich das steife Gurtband des Trägers dazu, der gekurvten Form des Schultergurtes zu folgen? So stark lässt sich der Riemen seitlich nicht in Kurven legen, daher habe ich ihn zerschnitten und die Enden im richtigen Winkel unter dem Besatz verschwinden lassen.

Hier sieht man vor dem Schaumkern des Trägers die Trägerhülle auf links, mit den Nähten, an denen der Besatz aus Cordura aufgenäht ist. Die Ansatzstellen der Riemen sind mit „Raupen“ (Riegel im engen Zickzackstich) verstärkt. Das ganze wird schön versäubert und die Rundungen werden eingeschnitten für's Wenden. Man muss

natürlich die Höhe des Schaumkerns beachten und die Hüllen grösser bemessen als den Kern. Deshalb nähe ich hier immer 0,5 cm außerhalb meiner eingezeichneten Linie. **7**

Die rechts auf rechts zusammengenähten Hüllen für die Schulterriemen werden gewendet und über die Schaumkerne gestreift.

Jetzt werden die **Gurtbänder** auf dem Schultergurtpolster mit „Raupen“ festgenäht. Dabei nähe ich einfach durch den Isomattenschaum hindurch. Und ich nähe auch jeweils eine Kippschnalle am unteren Ende der Gurte an, mit der der Gurt in der Länge reguliert werden kann. Hier die fertigen Schultergurte, einmal die Mesh-Seite und einmal die Oberseite aus X-Pac und Cordura, mit Schnalle und Gurtband.

Über der Verstärkung aus Cordura läufltr ein Gummiband quer über den Träger, um z.B. einen Trinkschlauch zu befestigen. **8**

In gleicher Weise nähe ich auch Gurtband auf die Polster des Hüftgurtes auf. Außerdem nähe ich alle Polster zu, damit der Schaumkern nicht verrutschen kann. Riemen und Polster sind nun fertig! **9**

Allgemeine Tipps für's Outdoornähen

Stecknadeln: Jede Stecknadel (und auch jede Naht) macht Löcher in den Stoff, durch die Wasser eindringen kann. Da muss man kreativ werden beim Stecken: Büroklammern, Tesafilm, oder stecken an Stellen, die später abgeschnitten werden. Aufgetrennte Nähte hinterlassen auch Löcher, am besten keine Fehler machen. Alle Löcher und Nähte müssen mit Nahtdichter abgedichtet werden.

Quellensuche – Rucksackanleitungen im Internet: Anleitungen für Trekkingrucksäcke im Internet sind rar, es gibt nur zwei aus der Ultralight-Fraktion. Eine liebevolle schwedische Anleitung für einen einfachen Kastenrucksack, versteht man auch ohne Schwedischkenntnisse ganz gut:

www.andersj.se/lightrygga1.htm

Und dann gibt es die englischen Anleitungen für gossamergear g4 und scout

www.gossamergear.com/cgi-bin/gossamergear/myog.html

zwei Ultraleichtucksäcke, die man in den USA als Nähkits kaufen kann.

Infos zum Selbermachen von Outdoorsachen findet man, wenn man nach MYOG – Make Your Own Gear sucht. Die Ultralight-Bewegung wurde geprägt von einem Typ namens Ray Jardine, der sich seine leichte

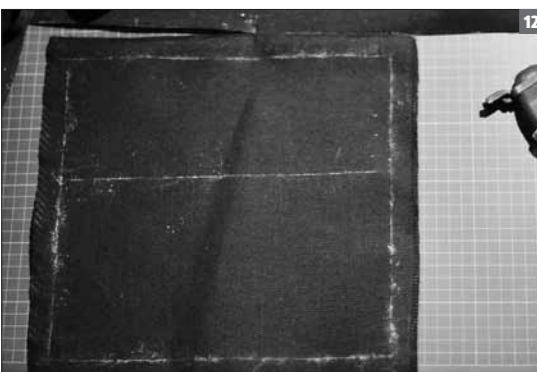




10



11



12

Ausrüstung seit Jahren selber macht, Bücher darüber geschrieben hat, und Nähkits für Rucksäcke, Schlafdecken etc. verkauft.

Nadel und Faden: Von dessen Seite habe ich auch den Tipp, jedes Outdoor-Projekt mit einer frischen Nadel zu beginnen. Die Outdoorstoffe sind so widerstandsfähig, dass man förmlich zusehen kann, wie die Nadel (Schere, ..) davon stumpf wird. Eine neue spitze Nadel macht nicht so grosse Löcher in den Stoff. Der Faden ist aus 100%-Polyester. Baumwollfaden kann im Regen einlaufen, und die Nähte schlagen Falten. Außerdem nähe ich jede Naht 2x, falls eine aufgeht.

Das Tragesystem – die Stangen

Im Baumarkt habe ich eine Alu-Flachstange besorgt, die 20 mm breit, 2 mm dick und 2 m lang ist. An der Kasse habe ich sie dann vor den kritischen Augen des gesamten Kassenspersonals mit der Kunden-Metallsäge auf die richtige Länge (zweimal ~ 55 cm) gekürzt. Die Stangen habe ich an den Enden rund geschliffen, damit sie mein feines Stoffchen nicht verletzen. **10**

Der Packsack

Ich habe verschiedene Affen ausgemessen, und die **Volumen** der Quader ausgerechnet (=

Packvolumen). Dann habe ich einige Kletterrucksäcke studiert und die Volumen auf Quader umgesetzt. Danach habe ich angefangen, über die Verstärkung des Packsacks nachzudenken. Traditionelle Affen haben einen Holzrahmen.

Irgendwann ist mir aufgegangen, dass andersj.se und die Ultralight-Fraktion ihre faltbaren Isomatten als Gestell der Rucksäcke verwenden. Das wollte ich ausprobieren, und damit waren die Maße meines Packsacks festgelegt und der feste Rahmen abgeschafft. So sieht mein „Gepäckstück“ umschlossen von der Isomatte aus. Nur dass ich nicht diesen steinschweren Farin-Urlaub-Fotoband mit auf Fahrt schleppe. Darunter der zugeschnittene Packsack. **11**

Um möglichst wenig Nähte am Rucksack zu haben, habe ich den Packsack in einem Teil zugeschnitten.

Ob ich eine **Fellklappe** mache, war schwer zu entscheiden. Ich habe lange nach guten Fellen gesucht, die kein Schaf oder Kaninchen sind, und nichts gefunden, was mich überzeugt hat. Für's erste habe ich alles recht einfach gehalten, um erstmal am Tragesystem zu feilen. Und irgendwann nähe ich einen richtig urigen mit Fell und

mit Lederteilen. Aber dazu muss ich noch lernen, dickes Blankleder zu vernähen, und brauche eine Fellquelle. Wenn ihr Tipps dazu habt, her damit. :-)

Damit der Rucksack gut hält, **verstärke** ich die obere und untere Kante zum Rücken, wie es beim Affen ist. In die Verstärkung aus Cordura habe ich verstärkte Schlitzlöcher für die Schultergurte gemacht, damit die Enden der Gurte unter dem Besatz verschwinden können. Einfach zwei Flecken Cordura in Form der Schlitzlöcher aufnähen, aufschneiden und wenden. Ganz schön störrisch, dieses Material. **12**

Cordura kann man bis 150 Grad bügeln. Dann wird es auch braver.

Danach die Schlitzlöcher einmal absteppen. So sieht das jetzt aus, das Cordura auf den Packsack gelegt. **13**

Ich habe außerdem die langen und kurzen Seiten des Packsacks umgenäht. Da endet nämlich der Sack bzw. es kommen noch die seitlichen Klappen daran.

An dem Packsack soll es vor der Frontöffnung von links und rechts kommende **Klappen** geben, die den Packsack schließen, und eine Deckelklappe, gegen Wasser von oben. Die

Klappen sind alle an den Ecken abgerundet, also habe ich mir eine Schablone für eine „runde Ecke“ gemacht. Dann habe ich die beiden Seitenklappen zugeschnitten und jeweils an der Vorderkante die Ecken abgerundet. Die Klappen habe ich mit einem Kantenband eingefasst.

Bei der **Deckelklappe** ist die Form ausgefuchster. Die Klappe ist so lang wie die Frontfläche des Rucksacks + die obere Fläche des Rucksacks, nur dass die ganze Klappe noch einen Rand von 2,5 cm hat, der abgerundete Ecken hat. Unten am Ende der Klappe sind die Ecken ganz normal abgerundet, und oben verschmälert sich der Rucksack mit Hilfe der runden Ecke jeweils links und rechts genau um diesen Rand von 2,5 cm, so dass die Klappe dadurch von der Breite her wieder unter den Besatz oben am Rucksack passt. Die Klappe hat innen ein Fach für Zettel, und ist auch mit dem Kanteneinfassband eingefasst.

Jetzt haben wir alle Teile bis auf ein paar Schnallen und Bänder bereit. **14**

Das Tragesystem – Besatz, Gurte und Klettband annähen

Wir können nun alles an den Packsack annähen.



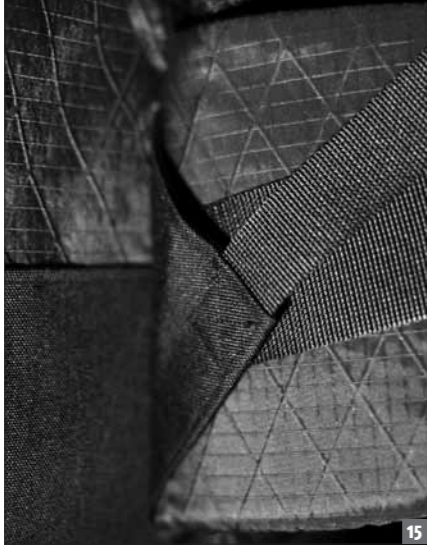
13



13



14



Beim Annähen des **Besatzes** wird die Nahtzugabe an einigen Stellen in die Naht des Packsacks eingefasst und daher ausgeklappt gelassen. Aber dort, wo der Besatz nicht in einer Naht des Packsacks endet, wird sie unter den Besatz geklappt.

Die Annäh-Flächen vom Hüftgurt möchte ich unter dem Klettband des Rückenpolsters verstecken, und die Annäh-Flächen der Schulterriemen unter der Verstärkung am oberen Teil des Rucksackrückens.

Zum **Hüftgurt**: Das Klettband des Rückenpolsters soll über den Metallstangen an der Außenseite des Packsacks verlaufen. Das habe ich erstmal angezeichnet. Dann habe ich jeweils links und rechts am unteren Ende der Klettbandfläche die Flossen des Hüftgurtes mit den Annähflächen angenäht. Richtig oft mit Zickzack darübergehen, das muss gut halten.

Was noch mit in diese Naht muss, ist das „**Dreieck**“, die Befestigung für die Schulterriemen. Das ist ein Rechteck, was auf die Hälfte gefaltet wird, auf ein Quadrat. Genau durch den Fold-Knick läuft das Gurtband, welches die untere Befestigung des Schulterriemens sein wird. Das Gurtband näht man in Position fest und das Quadrat näht man an der Seite, wo das Gurtband herauskommt,



mit eingeschlagener Nahtzugabe zu. Dann schneidet man das Quadrat diagonal durch, so dass man das Dreieck wie hier auf dem Bild erhält **15**

Dieses muss beim Annähen des Hüftgurtes zwischen Hüftgurt und Packsack eingeschoben und angenäht werden.

Die Innenseite der (bei dieser Ansicht linken) angenähten Hüftgurtflosse sieht so aus, hier habe ich das Klettband schon drübergenäht. **16**

Für die **Schulterriemen** haben wir Schlitzlöcher in der Verstärkung vorbereitet. Da braucht man die Schulterriemen nur hineinzustecken und mit einer oder zwei Raupen festzunähen, dann sieht das sogar gut aus. Da die Schulterriemen im Schlitz nur am Rucksackstoff befestigt sind, habe ich innen im Packsack zwei Verstärkungsstücke untergelegt. So sieht der angenähte Schulterriemen aus:

small_19_traeger.jpg

Jetzt kann man den Rucksack schon aufsetzen. Eigentlich hat man dann zwar nur einen Stofflappen aufgesetzt, aber das Tragesystem fühlt sich schon gut an. :)

Das Innengestell – Tunnel und Stangen

Zuletzt können die **Tunnel** für die Stangen an den Packsack angenäht werden, damit

man später nichts am Rucksack annähen muss und durch die Stangentunnel durchnähen müsste.

Die Tunnel sind aus 25mm breiten Gurtband, was knappkantig aufgesteppt wird. Sie liegen genau auf dem Klettband des Rückenpolsters, aber auf der Innenseite des Packsacks, und gehen oben über das Klettband hinaus. Das Aufsteppen ist Milimeterarbeit, aber es passt dann haargenau richtig.

Damit am Ende des Tunnels die Stange keine Naht durchscheuern kann, soll das untere Ende des Gurtbands zum Rucksack hin eingeschlagen werden, so dass die Stange mit ihrem Ende im Knick des Bandes liegen kann. Durch das Einschlagen ergibt sich die Position des eingeschlagenen Endes des Bandes, und dieses Ende kann schonmal am Packsack angenäht werden, damit die Stange auch schön in den Knick des Bandes rutscht. Dann kann man das Band aufsteppen.

Am oberen Ende der Tunnel habe ich ein Stück Flauch vom Klettband angenäht. Dazu habe ich eine „**Deckelklappe**“ für die Tunnel gemacht, mit Klettband daran. Diese wird beim Aufnähen des Tunnels unter dem oberen Ende mit angenäht. Hier der Stangentunnel mit Stange darin, und offener Klappe. **17**



Die Stelle, an der die Schulterriemen angenäht sind, wird beim Aufnähen der Tunnel ausgespart. Das macht nichts, da die Tunnel direkt daneben weiter gehen, und an beiden Enden gut angenäht sind. Bei meinem gekauften Rucksack wurde dieser Trick auch verwendet. **18**

Ein guter Trekkingrucksack hat **Lageverstellriemen**, die von den Stangen des Innengestells zu den Schulterriemen laufen, und mit denen man die Last näher an den Rücken holen kann. Deshalb werden am oberen Ende der Stangentunnel, aber auf der Außenseite des Packsacks, zwei Kippschnallen für die Lageverstellriemen angenäht. Die

Rätselabenteuer 2



Der gesuchte Laden ist ein **Spielwarenladen**. Im Schaufenster siehst Du eine Dschungellandschaft mit Stoffpapageien. Ein Papagei fehlt. Finde seinen Namen heraus. Den Anfangsbuchstaben unter Nr. 3 eintragen und zur im Schaufenster genannten Straße gehen.

Gehe zur **Pappelstraße** auf Seite **Seite 27**



18

Lageverstellriemen sind zwei Stücke Gurtband, die ich mit zwei Schiebern an im oberen Bereich der Schultergurte befestigt habe.

Die letzten Nähte am Packsack

Jetzt fehlen nur noch die Nähte in den Ecken des Packsacks. Diese werden am auf links gedrehten Sack genäht. Dabei habe ich Stangen und Rückenpolster abgemacht (geht ja dank Klett), damit sich's bequem nähen lässt.

So sieht der Packsack bei geöffneten Klappen aus, Blick auf die Stangentunnel. **19**

Und so mit der Isomatte, die genau in den Packsack passt und ihn kastenförmig und stabil macht. **20**

Hier sieht man die Frontklappen, die von den Seiten kommen, ich habe mal mein Kopfkissen als Probegepäck eingepackt. **21**

Die Schnallen sind mit Büroklammern festgesteckt, da ich noch verschieden viel Ladung ausprobieren möchte.

So sehen die Lageverstellriemen aus. Sie laufen von den Schultern zu den Stangen des Tragegestells und lassen sich mit Kipp-schnallen verstellen. Beim Annäher der Schultergurte habe ich einen Taschengriff mit in die Naht genommen. Hier der gesamte Rücken des Rucksacks. **22**



19



20



21

Die Stangen des Tragesystems sind nur leicht im Lendenwirbelbereich gebogen, so eine starke Kurve wie im Rückenmodell ist gar nicht nötig. **23**

Hier sieht man, wie schön der Rucksack sitzt, und dass er genau auf meine Rückenlänge passt. Die Lageverstellriemen gehen 45 Grad nach oben. Auch den Sitz der konturierten Schulterriemen kann man bewundern.

Falls ihr euch gefragt habt, wie die Deckelklappe aussieht - sie ist schlicht, aber man kann Sachen daran befestigen. Solche Riemchen mache ich vielleicht auch an die Seiten des Rucksacks.

Jetzt muss ich die Nähte mit Seamgrip abdichten und dann geht es am Wochenende raus zum testen!

Belastungstest und Fazit

Beim Hermann-Heismann-Lauf (Pfadfinderlauf der LM West) haben wir den 4. Platz belegt, der Rucksack hat gehalten und ich habe nichts verloren! Nichts hat gedrückt, auch nach einigen Kilometern durch den Teutoburger Wald. Ich wurde oft auf meinen Rucksack angesprochen. Viele haben ihn anprobiert und waren genau so überrascht wie ich, dass er so bequem ist, dass das alles geht und dass er so leicht ist.

»RAUS«



22



23

Es hat zwischendurch auch geregnet. Im Rucksack blieb es fast trocken, nur eine Naht am Deckel hatte ich noch nicht abgedichtet, da kamen drei Tropfen Feuchtigkeit hindurch. Zur Vorsicht hatte ich meinen Schlafsack für die „Jungfernfahrt“ in eine stylische Mülltüte gesteckt, so dass ich trocken schlafen konnte. Jetzt werde ich die Naht noch abdichten, und dann ist der Rucksack wirklich fertig.

Man kann also tatsächlich einen Trekkingrucksack selber nähen. Es gibt keinen Zaubertrick und man kann alles genauso robust, leicht, und schlicht machen wie man möchte. Das Ergebnis kann sogar bequemer sein als ein Rucksack der Outdoor-Industrie. DIY or die. :-)

Genaue Anleitung unter www.dereisbrecher.de/fahrtenbaer_anleitung.pdf