

## Welcher Stock passt zu mir?

Zur Grundausrüstung eines jeden Sportlers gehören Stöcke. Egal ob es sich dabei um Trailrunning, Wandern, Nordic Walken oder Skitourengehen handelt, Stöcke erleichtern den Aufstieg und machen den Abstieg angenehmer. Aber entscheidend ist, dass Du den passenden Stock für Dich findest. Im Folgenden werden grundlegende Unterschiede erklärt und Du wirst beraten, welcher Stock der richtige im Hinblick auf die Länge, das Material, etc. für Dich ist.



Foto: Moritz Attenberger

### Einsatzbereich // Wofür brauche ich Stöcke?

Prinzipiell legt man fest, wofür man die Stöcke überhaupt benötigt. Je nach Sportart gibt es grundlegende Unterschiede in den Stockeigenschaften. Denn z.B. bei einer einwöchigen Alpenüberquerung von Hütte zu Hütte werden Stöcke anders beansprucht als bei einer gelegentlichen kleinen Bergtour. Auch die benötigte Länge kann stark je nach Einsatzbereich variieren. Nordic Walking Stöcke zum Beispiel sollten etwas kürzer sein als Trailrunning Stöcke. Wir haben unsere Stöcke in folgende Einsatzbereiche unterteilt:

| Einsatzbereich   |  |
|------------------|--|
| Alltag           | Deine Begleiter auf Spaziergängen oder Reisen  |
| Wandern/Trekking | Für Bergtouren egal ob für Anfänger, ambitionierter Bergsteiger oder Alpines Gelände |
| Alpin            | Zum Skifahren auf der Piste und gelegentlich auch im Gelände                         |



|                |   |
|----------------|---|
| Skitour        | Skitourengehen oder Skibergsteigen (auf der Piste oder im alpinen Gelände)                                    |
| Trailrunning   | Laufen abseits der Straßen, auf Feldwegen, Pfaden und Wanderwegen mit unterschiedlich anspruchsvollem Gelände |
| Nordic Walking | Schnelles Gehen, Deine Bewegung wird durch den Einsatz der Stöcke im Rhythmus unterstützt                     |
| Cross Trail    | Schnelles Wandern/ Speed Hiking im Gelände (technisch, steiniges Gelände, Wanderwege, abseits)                |

## Länge // Wie lang sollten meine Stöcke sein?

Verschiedene Faktoren beeinflussen die Bestimmung der perfekten Stocklänge. Zunächst solltest Du mit Hilfe einer Faustformel grob die passende Länge als ersten Anhaltspunkt bestimmen.

Dies berechnet sich wie folgt: **Körpergröße in cm x 0,68**

Zudem ist die Länge der Stöcke stark vom Einsatzbereich abhängig. Beim Nordic Walking sollten die Stöcke eher kürzer sein und beim Trailrunning können etwas längere Stöcke durchaus sinnvoll sein, um die Schubkraft zu erhöhen. Die Kraftübertragung ist optimal wenn sich ein 90-Grad-Winkel im Ellenbogengelenk ergibt. Auf Bergtouren in steilem Gelände ist es von Vorteil die Stocklänge beim Anstieg zu verkürzen und beim Abstieg zu verlängern. Als Richtwert gilt hier ein Bereich von +/- 5 bis 10 cm. Hierfür eignen sich Teleskopstöcke besonders gut. Anbei findest Du eine Tabelle, die Dir hilft die richtige Größe für Deinen Einsatzbereich zu finden:

| Benutzergröße | Alpin/ Skitour | Wandern/Trekking/Cross Trail* | Trail Running | Nordic Walking |
|---------------|----------------|-------------------------------|---------------|----------------|
| 120           | 85             | 85                            | 85            | 80             |
| 125           | 90             | 90                            | 90            | 85             |
| 130           | 90             | 90                            | 90            | 90             |
| 135           | 95             | 95                            | 95            | 90             |
| 140           | 100            | 100                           | 100           | 95             |
| 145           | 100            | 100                           | 100           | 100            |
| 150           | 105            | 105                           | 105           | 100            |
| 155           | 110            | 110                           | 110           | 105            |
| 160           | 110            | 110                           | 110           | 110            |
| 165           | 115            | 115                           | 115           | 110            |
| 170           | 120            | 120                           | 120           | 115            |
| 175           | 120            | 120                           | 120           | 120            |
| 180           | 125            | 125                           | 125           | 120            |
| 185           | 130            | 130                           | 130           | 125            |
| 190           | 135            | 135                           | 135           | 130            |
| 195           | 135            | 135                           | 135           | 135            |
| 200           | 140            | 140                           | 140           | 135            |

\*Bergauf: 5-10 cm kürzer, bergab 5-10cm länger je nach Steilheit und Neigung

INFO: Die angegebenen Längen sind Empfehlungen und können von individuell bevorzugten Längen abweichen.

## Konstruktion // Faltstöcke oder Teleskopstöcke?

Neben Stöcken mit einer *fixen Länge*, gibt es die Auswahl zwischen Teleskop-, Falt- und Variostöcken. Bei *Teleskopstöcken* handelt es sich um Stöcke, die aus drei Teilen bestehen, längenverstellbar sind und sich ineinanderschieben lassen. Diese Stöcke können in der Länge an das Gelände angepasst werden. Auch das Packmaß verringert sich dadurch. Wobei Faltstöcke mit einem durchschnittlichen Packmaß von 30-40 cm unschlagbar sind. Bei *Faltstöcken* handelt es sich um Stöcke aus drei Teilen mit einer fixen Länge, die sich jedoch sehr klein zusammenfalten lassen.



Foto: Moritz Attenberger

Somit passen sie in jeden Rucksack und können leicht verstaut werden, wenn man auf einer Bergtour in anspruchsvollen Passagen lieber ohne Stöcke unterwegs sein möchte, aber beim Zu- oder Abstieg nicht darauf verzichten will. Wer jedoch Stöcke mit variabler Längenverstellbarkeit und die Vorteile des kleinen Packmaßes von Faltstöcken bevorzugt, sollte zu einem *Variostock* greifen. Hierbei handelt es sich um einen faltbaren und längenverstellbaren Stock, der somit die optimale Lösung für mehrere Einsatzbereiche und verschiedenes Gelände bietet.

| Konstruktion | Vorteil   | Nachteil  |
|--------------|---|---|
| Faltstöcke   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sehr kleines Packmaß (ab 33cm)</li> <li>✓ Geringes Gewicht</li> <li>✓ Schnelle, einfache Handhabung</li> <li>✓ Vielfältiger Einsatz</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nicht längenverstellbar</li> </ul>                           |
| Teleskop     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Längenverstellbar</li> <li>✓ Robust</li> <li>✓ Kann auf das Gelände/<br/>Einsatzbereich angepasst werden</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mittleres Packmaß</li> </ul>                                 |
| Vario        | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kleines Packmaß</li> <li>✓ Längenverstellbar</li> <li>✓ Faltbar</li> </ul>   |   |
| Fixlänge     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leichtes Handling</li> <li>✓ Stabil</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nicht längenverstellbar</li> <li>✓ Großes Packmaß</li> </ul> |

## Material // Carbon oder Aluminium?

Obwohl viele Anbieter mittlerweile auch ein großes Sortiment an Carbon Stöcken anbieten, findet sich der Klassiker stets unter den *Alu-Stöcken*. Aluminium ist leicht, haltbar und widerstandsfähig und eignet sich dadurch bestens für den Einsatz in wechselndem Gelände. Alu-Stöcke sind meist in verschiedenen Rohrdurchmessern erhältlich. Wir empfehlen bei Personen über 1,80 cm und 75 kg oder bei Touren mit sehr schwerem Gepäck einen Stock mit mindestens 18 mm Rohrdurchmesser. Die leichtere Variante stellt der *Carbon-Stock* dar, dieser ist wesentlich steifer und bietet ein

optimales Schwungsverhalten bei Bewegung. Die richtige Wahl des Materials ist ebenso Geschmackssache wie auch abhängig von äußeren Einflüssen.

| Material  | Vorteil   | Nachteil |
|-----------|---|----------|
| Aluminium | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sehr langlebig und strapazierfähig</li> <li>✓ Leichtes Gewicht</li> <li>✓ Hohe Stabilität</li> <li>✓ Hohe Elastizität bei Biegebeanspruchung</li> <li>✓ Strapazierfähiger als Carbon</li> </ul>  |          |
| Carbon    | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Maximale Steifigkeit bei minimalem Gewicht</li> <li>✓ Sehr leicht</li> <li>✓ Höhere Steifigkeit als Aluminium bei gleichem Rohrdurchmesser</li> <li>✓ Optimales Schwungsverhalten bei hochdynamischen Bewegungen</li> <li>✓ Individueller Konstruktionsaufbau über verschiedene Fasertechnologien und Layeraufbau</li> </ul> |          |

## Details // Welcher Griff oder welche Schlaufe ist ideal?



Um den optimalen Halt, Komfort und Sicherheit zu garantieren ist auch der passende Griff und die Art der Schlaufe sehr wichtig. Generell unterscheiden sich die Frauen-Modelle bei Stöcken in der Griffform, denn diese ist kleiner als bei Unisex- oder Herren-Modellen. Beim Griff unterscheidet man zwischen Griffen aus Kunststoff, EVA-Schaumstoff und Kork. Bei den *Griffen aus Kunststoff* handelt es sich um Hartplastik, das meist in den günstigeren Modellen verbaut ist. Es ist schwerer und leitet den Schweiß nicht so gut ab wie spezialisierte Materialien. *Griffe aus Schaumstoff* sind sehr angenehm und griffig. Zudem wird der Schweiß absorbiert und es kommt zu keinen unangenehmen Reibungen. Wer Wert auf Naturmaterial legt, sollte sich für einen *Kork Griff* entscheiden. Kork ist bekannt dafür, dass es Schweiß besonders gut absorbiert,

wodurch diese im Sommer besonders empfehlenswert sind. Oft

ist eine normale Handschlaufe üblich, aber auch hier gibt es Unterschiede. Eine gepolsterte Schlaufe verhindert das Einschneiden. Zudem ist es sehr wichtig, dass die Handschlaufe längenverstellbar ist, denn nur so kann die optimale Kraftübertragung garantiert werden. Der Hersteller *Leki* hat ein spezielles Schlaufensystem entwickelt, das sich Trigger nennt. Dieses System verspricht maximale Sicherheit und Komfort. Durch eine Sicherheitsauslösung bei den Stöcken, die bei Zugkraft nach oben auslöst, wodurch sich bei einem Sturz die Verletzungsgefahr verringert. Im Alpin Bereich punktet Leki mit einem speziellen Handschuhsystem. Dabei werden die Handschuhe direkt mit dem Stock

gekoppelt, ohne dass eine Schlaufe als Verbindungsstück benötigt wird. Durch die direkte Verbindung zwischen Handschuh und Stock, wird der Bedienkomfort erhöht.

## Details // Spitzen und Teller

Welcher Teller und welche Spitze ideal sind ist sehr abhängig vom Einsatzbereich und Gelände. Bei längeren Asphaltpassagen kann es durchaus sinnvoll sein die Spitzen der Wanderstöcke mit **Gummipuffern** zu versehen. Bei Nordic Walking Stöcken sind diese im Normalfall mit inbegriffen und bei jeglichen anderen Stöcken separat erhältlich. Wenn Du Deine Wanderstöcke auch im Winter benutzen möchtest solltest Du Dir unbedingt einen breiteren Teller zusätzlich kaufen, denn dadurch hast Du besseren Halt im Schnee. Du findest bei den einzelnen Herstellern Informationen zu den passenden Tellern/ Spitzen.



Du weißt jetzt alles was man über Stöcke wissen muss und bist der Wahl Deines Stockes nähergekommen. Wenn Du Dir aber noch immer etwas unsicher bist welcher Stock der Richtige für Dich ist, dann komm bei uns vorbei oder frag unseren Kundenservice telefonisch unter 08026/922 1810 oder per Email an [verkauf@funktionelles.de](mailto:verkauf@funktionelles.de).