

Tipp: Wandern mit Stöcken!



Vorweg

Stöcke und Wandern - sinnvoll oder nicht? In den letzten Jahren hat sich das Wandern mit Stöcken von einer anfänglichen "Modeerscheinung" zu einem fast fixen Ausrüstungsgegenstand für Wanderer gemausert. Ob und wann der Einsatz von Wanderstöcken einen Sinn macht - dazu soll dieser Beitrag einen Aufschluss geben.

Mehr Muskeln...

Beim Verwenden von Wanderstöcken werden auch die häufig vernachlässigten oberen Extremitäten (Arme) eingesetzt. Damit wird der gesamte Schulter- und Rumpfbereich mittrainiert. Ein großer Vorteil von Wanderstöcken liegt vor allem beim Berg-Abgehen: dabei werden die Kniegelenke und die Wirbelsäule entlastet, unter Voraussetzung, dass die Stöcke richtig eingesetzt werden. Durch die Aufteilung der Belastung auf mehr Muskeln bzw. Muskelgruppen wird der körperliche Ermüdungszustand in der Regel zeitlich nach hinten geschoben.

Stöcke sind im Gelände dann eine wertvolle Hilfe, wenn z. B. harte Firnfeldern im Sommer gequert werden müssen, Bachüberquerungen anstehen oder man dort unterwegs ist, wo der Boden aufgrund der Vegetation nicht eindeutig erkennbar ist.

Gehtechnik

Die Benutzung von Wanderstöcken erfordert weder eine entsprechende Gehtechnik noch eine Schulung. Das "Mitschwingen" des Stockes entspricht dem natürlichen Bewegungsmuster der Arme beim Gehen. Im steileren Gelände kann auch der Doppelstockeinsatz sinnvoll sein. Die Stocklänge wird so gewählt, dass bei senkrecht aufgestelltem das Ellbogengelenk einen rechten Winkel bildet. In steileren Passagen wird der Stock etwas verkürzt, beim Abwärtsgehen hingegen ist dieser etwas länger. Aufpassen

muss man darauf, dass man nicht über die Stöcke stolpert, das kann in steilem Gelände fatale Folgen haben! Deswegen gehören Stöcke in absturzgefährdetem Gelände am Rucksack verstaut und nicht an die Handgelenke.

Worauf soll beim Kauf geachtet werden?

Grundsätzlich empfehle ich den Kauf eines qualitativ hochwertigen Produkts. Beachte sollten man dabei folgendes:

- der Wanderstock sollte in der Länge verstellbar sein, das hat v. a. praktische Gründe, z. B. beim Verstauen des Stockes am Rucksack;

- der Blockiermechanismus bzw. die Verstellbarkeit des Stockes muss einfach zu bedienen sein, wenn möglich auch mit Handschuhen (Wintereinsatz); zudem muss beachtet werden, dass der Stock bei geringer Belastung NICHT in sich zusammensackt;

- verstellbare Schlaufen für die persönliche Adaptierung sind von Vorteil;

- ergonomisch geformte Griffe bieten besseren Halt; hinsichtlich Material kann man zwischen Kunststoff-, Kork- oder Schaumstoff wählen, wobei die letzteren zwei mehr Schweiß aufnehmen.

Fazit

Bei langen Touren, in steilem Gelände und langen Bergabwärts-Märschen sind Stöcke sinnvoll. Andererseits empfehle ich bei einfachen Touren den Wanderstock auch mal zu Hause zu lassen, damit die Koordinationsfähigkeit immer wieder bewusst trainiert wird.

Sie haben Fragen oder wünschen weitere Informationen?

mobil: +39 347 46 29 513 - 0474 830075

mail: info@martin361.com