

Wandertipp. Redaktion: Alexander Mayr-Harting

Wanderstöcke: Treue Begleiter am Berg

GUTES SCHUHWERK UND WETTERFESTE KLEIDUNG zählen zur Standardausrüstung des Bergwanderers. Immer größerer Beliebtheit erfreuen sich Wanderstöcke.

Trotz frühlingshafter Temperaturen mitten im Winter müssen sich berghungrige Wanderer noch einige Wochen gedulden. Vor allem in Hochlagen regieren noch Eis und Schnee – zu viel für eine gefahrlose Tour. Das Warten auf die bevorstehende Wandersaison könnte mit dem Check

der (neuen) Ausrüstung verkürzt werden. Neben passendem Schuhwerk und wetterfester Kleidung zählen Wanderstöcke immer häufiger zum Standard-Outfit.

Die meisten Fachleute sind sich einig: Wanderstöcke machen bei richtigem Einsatz Sinn, vor allem bei Knie- und Hüftproblemen, starkem Übergewicht

und schweren Rucksäcken. Die Gelenke werden entlastet, das Gleichgewicht beim Gehen im Gelände gefördert, das Schrittempo erhöht. Allerdings steigt beim Stockeinsatz die Belastung der Ellenbogen – angepasste Stockfederungen schaffen die nötige Abhilfe.

FACHBERATUNG UNVERZICHTBAR. Das Angebot an Wanderstöcken ist in den vergangenen Jahren unüberschaubar geworden, der Gang in ein Sportfachgeschäft mittlerweile dringend anzuraten. Fragen zu Stockmaterial (Aluminium oder Carbon), Griff und Schlaufe, zu unterschiedlichen Ansprüchen der Verstellsysteme – je nach Modell 30 bis 100 Kilogramm Belastbarkeit – sind rasch geklärt.

Ohne große Fachberatung lässt sich für jeden Wanderer die Einstellung der Stocklänge relativ unkompliziert bestimmen: Die Stöcke sind optimal an die Körpergröße angepasst, sobald Oberarm und Unterarm in flachem Gelände einen rechten Winkel (für Mathematiker: 90 Grad) bilden, wobei der Oberarm senkrecht nach unten zeigt. Bergauf sind die Stöcke entsprechend zu verkürzen, bergab zu verlängern. Die optimale Stocklänge fördert die aufrechte Haltung, Rückenschmerzen werden verhindert oder zumindest verzögert.

Und was viele Wanderer besonders freuen wird: Durch die spürbare Entlastung der Beine sind sie schneller am Ziel – zumeist auf einer gemütlichen Berghütte mit Traumausblick und Sitzgelegenheit ...

Wanderstöcke sind nicht nur fotogen, sondern auch sinnvoll.



Foto: SingleWandern