

Worauf bei Kauf und Gebrauch von Wanderstöcken zu achten ist

27. September 2021

TÜV SÜD: Beim Wandern sicher unterwegs

München. Ob in den Bergen oder in der Ebene – immer mehr Menschen zieht es als Freizeitbeschäftigung zum Wandern oder Trekking in die Natur, um sich sportlich zu betätigen und um sich zu erholen. Neben einer auf die Kondition abgestimmten Routenplanung sind dem Wetter angepasste Kleidung, Wanderstöcke und stabile Schuhe die Garantie für ein schönes Wandererlebnis. Wann der Einsatz von Wanderstöcken sinnvoll ist, erklärt Thomas Maier, TÜV SÜD-Produktexperte.



Empfohlener Einsatz von Wanderstöcken

„Bewegung in der Natur ist immer ein besonderes Erlebnis. Aber auch mit detaillierter Wegbeschreibung gelangt man manchmal in unwegsames Gelände und sollte auch dafür gerüstet sein“, rät Thomas Maier.

„Wanderstöcke helfen, sich im unwegsamen Gelände fortzubewegen und geben mehr Sicherheit.“ Absolut

empfehlenswert sind Wanderstöcke, wenn es bergab geht, da diese Strecken die Gelenke sehr belasten. Das Gewicht wird so besser abgefedert. Ebenso hilfreich sind sie für diejenigen, die mit schwerem Gepäck unterwegs sind oder die bereits Probleme mit der Wirbelsäule oder an den Beimgelenken haben. Während der Wanderung oder Bergtour müssen die Stöcke regelmäßig auf die ausreichende Stützwirkung überprüft werden. Gerade bergab kann es tückisch sein, wenn das Stocksegment zusammenrutscht.

Bergauf und bergab unterwegs

Wer Stöcke zum Bergaufgehen verwendet, sollte die Stocklänge verkürzen. In der Benutzerinformation finden sich die genauen Informationen zum korrekten Einstellen der Stocklänge. In steileren Passagen kann auch unterhalb des Stockgriffs gegriffen werden, ohne gleich den ganzen Stock zu verkürzen. Es gibt auch Stöcke mit einer längeren Griffzone für diesen Zweck. Beim Bergabgehen müssen die Stöcke flexibel je nach Steilheit etwas länger eingestellt werden, um die Kniegelenke zu entlasten. Je nach

Einsatzzweck gibt es drei- und vierteilige Stöcke. Wer auf geringes Packmaß achten muss, für den sind vierteilige, sogenannte Faltstöcke, eine gute Wahl.

Die richtige Wahl der Wanderstöcke

Da die Stöcke immer wieder am Rucksack zum Tragen befestigt werden, ist ein leichtes Gewicht angenehm zum Transport. Dabei sollte aber trotzdem auf die Stabilität geachtet werden. „Wanderstöcke sind entweder aus Carbon oder aus Aluminium hergestellt und wiegen idealerweise unter 600 Gramm/Paar. Eine Spitze aus Hartmetall bleibt auch auf steinigem Untergrund stabil in der Form“, erklärt der Experte. Ein Kronen- oder Hohlschliff an der Spitze bietet auf Eis oder Schnee mehr Sicherheit. Praktisch dazu sind abnehmbare Asphalt pads, um sich auf geteerten Wegen leiser, ohne lästiges Klackern, fortbewegen zu können. Wanderstöcke gibt es stufenlos höhenverstellbar von ca. 100 bis 135 Zentimeter. Je nach Modell werden die Stöcke zum Höhenverstellen in sich gedreht oder sie verfügen über ein Locking System mit Clipverschluss.

Eine Beratung im Fachhandel und ein Ausprobieren der Stöcke sind empfehlenswert. „Komfortabel sind ergonomisch geformte Griffe und ein Dämpfungssystem, um Stöße abzufedern“, erklärt Thomas Maier. Es gibt Modelle, in denen die Federung zur Dämpfung abgeschaltet werden kann. Hier sollten die Bergwanderer vorher testen, wie leicht das System ein- und ausschaltbar ist. „Lieber ein System wählen, wo die Federung schwergängig zu bedienen ist, um ein unbeabsichtigtes Aktivieren der Dämpfung zu verhindern“, rät der Experte.

Das Material der Griffe kann aus Kunststoff, Neopren oder Korkimitat gefertigt sein, wobei Kork und Neopren bei schweißnassen Händen angenehmer im Griff sind als Kunststoff. Die Schlaufen an den Handgriffen sollten in der Länge verstellbar und mindestens 1,6 Zentimeter breit sein. Weiche abgerundete Kanten tragen sich angenehmer und vermeiden ein Aufscheuern der Handgelenke. Über TÜV SÜD geprüfte Qualität geben das blaue TÜV SÜD-Oktagon und das GS-Zeichen für „Geprüfte Sicherheit“ Auskunft. Diese Produkte sind unter Belastung getestet.

Expertentipp zur Lagerung: „Bevor die Wanderstöcke wieder zusammengeschoben und verstaut werden, sollten sie abgetrocknet sein, um Korrosion zu verhindern.“ Verbogene Stöcke müssen ausgemustert werden, da sie keine zuverlässige Stützkraft mehr bieten. Abgebrochene Spitzen hingegen gibt es für hochwertigere Modelle zum Nachrüsten.

Eine sorgfältige Routenplanung und ein Blick auf die Wetterprognose schützen vor unangenehmen Überraschungen. Auch wenn Hütten oder Restaurants auf der Tour vermerkt sind, sollte immer ein

Proviant in Form von Obst, Müsliriegel oder Brot und ausreichend Flüssigkeit im Rucksack sein. Bei einem Konditionseinbruch und einer Pause tut ein Energieschub immer gut.

Tipps zum Kauf von Wanderstöcken:

- Leichtes Gewicht
- Spitze aus Hartmetall mit Kronen- oder Hohlschliff
- Flexible Längeneinstellung
- Ergonomisch geformte Griffe
- Asphalt pads
- Längenverstellbare Schlaufen mit weichen Kanten
- Dämpfungssystem vorher testen

Weitere Informationen: <https://www.tuvsud.com/de-de/dienstleistungen/produktpruefung-und-produktzertifizierung/zertifikatsdatenbank/z2-126-trekkingstoecke>

Pressekontakt:

Dirk Moser-Delarami TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 15 92 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail dirk.moser-delarami@tuvsud.com Internet www.tuvsud.com/de
--	---

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Mehr als 25.000 Mitarbeiter sorgen an über 1.000 Standorten in rund 50 Ländern für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, technische Innovationen wie Industrie 4.0, autonomes Fahren oder Erneuerbare Energien sicher und zuverlässig zu machen. www.tuvsud.com/de