

# Stütze gefällig?

Wanderstöcke gehören zur Bergsportausrüstung. Ob im Auf- oder Abstieg, sie entlasten Muskulatur und Gelenke erheblich. Ein entscheidender Aspekt, gerade bei schwerem Rucksack und vielen Höhenmetern! Darüber hinaus helfen Stöcke, die Balance zu halten, wenn das Terrain anspruchsvoller wird. Genau hier aber setzen Kritiker an: Durch den permanenten Einsatz der Gehhilfen würden wichtige koordinative Fähigkeiten verkümmern. Falls keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen, kann man zumindest von Fall zu Fall nachdenken, ob man wirklich Stöcke verwendet.

Anders sieht es dagegen bei Schneeschuh- und Skitouren aus. Hier sind Stöcke unentbehrlich, um im unregelmäßigen Schnee die Balance zu halten. Die verschiedenen Modelle unterscheiden sich bei Aufbau, Verstellmechanismus, Material und Ausstattung.

Text: **Martin Prectl**

Illustrationen: **Georg Sojer**



## Material

Stöcke für den Bergsport sind oft aus gehärtetem **Aluminium**. Der Vorteil dieses Werkstoffs liegt im relativ günstigen Preis. Außerdem verbiegt sich Aluminium bei Überlastung, bevor es bricht. **Carbon** und **carbonfaserverstärkter Kunststoff** (CFK) dagegen zersplittern ohne Vorankündigung und sind teuer; dafür sind sie sehr fest und wiegen wenig. Manchmal werden verschiedene Materialien kombiniert, etwa die unteren Segmente aus Aluminium, der Rest aus Carbon.

## Aufbau

- 1 Stock mit Fixlänge**
  - + Hohe Stabilität, gute Kraftübertragung
  - Schlecht verstaubar**Einsatzbereich:** Skitouren, Skitourenrennsport, Schneeschuhtouren
- 2 Zweiteiliger Stock**
  - + Hohe Stabilität
  - Eingeschränkt verstaubar**Einsatzbereich:** Skitouren, Schneeschuhtouren
- 3 Dreiteiliger Stock**
  - + Ausreichend verstaubar, Austausch einzelner Segmente im Schadensfall
  - Verschleißanfällig**Einsatzbereich:** Wandern, Bergsteigen, Skitour
- 4 Faltstock**

Faltstöcke haben meist drei bis vier Segmente. Diese sind über ein innenliegendes Kabel miteinander verbunden, ähnlich einer Lawinsonde. Steckt man die Segmente ineinander, lässt sich das Kabel spannen und arretieren.

  - + Sehr gut verstaubar (bis zu 35 cm klein)
  - Mittelmäßige Stabilität, verschleißanfällig**Einsatzbereich:** Wandern, anspruchsvolle Hochtouren, Zu- und Abstiege bei Klettertouren im Hochgebirge



## Ausstattung

**Griffe** sind entweder aus Kork oder aus EVA-Schaum. In jedem Fall empfiehlt sich eine Griffverlängerung **5** am Schaft. Dann kann man beim Queren von Hängen den bergseitigen Stock komfortabel tiefer greifen.

**Handschlaufen** dienen der optimalen Kraftübertragung und als Verlierenschutz. Gute Handschlaufen sind aus hautfreundlichem Material und lassen sich in der Weite verstellen.

**Teller** **6** gibt es in den unterschiedlichsten Formen, meist einfach auswechselbar. Für Touren im tiefen Schnee sind breite, großflächige Teller günstig, auf sommerlichen Hochtouren reichen kleine Teller. Asymmetrische Teller verhindern das Aushebeln bergauf.

**Stockspitzen** sind meist aus sehr hartem Stahl und wie die Teller ersetzbar. Gewichtsfetischisten bevorzugen Spitzen aus speziellen Karbidlegierungen.

## Verstellmechanismen

### 7 Drehverschluss

Durch das Drehen der Segmente wird ein Konus in einen geteilten Zylinder gedreht, der wie ein Spreizdübel gegen das umschließende Rohr gepresst wird.

- + Geringes Gewicht, schlanke Bauweise
- Schnelle Abnutzung, Öffnung auf Tour durch Drehbewegung möglich (Sturzgefahr), bei Nässe und mit Handschuhen eingeschränkt bedienbar

### 8 Drehverschluss mit Dämpfung

Nur in Drehverschlüssen lassen sich Dämpfungssysteme integrieren. Sie schonen Handgelenk und Ellenbogen, sind aber schwer und vermindern die Kraftübertragung, in anspruchsvollen Passagen können sie die Balance stören. Bei einigen Modellen lässt sich die Dämpfung deaktivieren.

### 9 Klemmverschluss

Beim Klemmverschluss legt man einen Hebel um, der das offene Ende des Segments verengt.

- + Einfach bedienbar, hohe Haltekräfte, Klemmhärte einstellbar
- Evtl. Beschädigung der Segmente durch zu hartes Klemmen

**Besonderheit:** Manche faltstöcke haben im obersten Segment einen Klemmmechanismus, der bis zu 20 Zentimeter Verstellweg zulässt.

### Verstellung im Griff

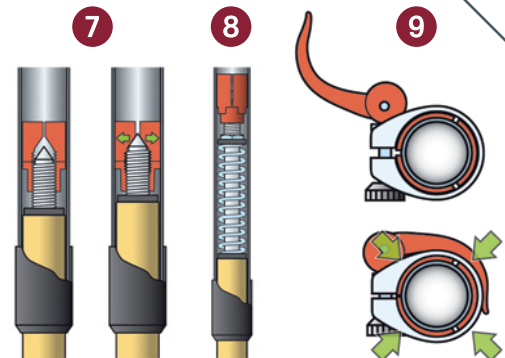
Beim Modell „Stiletto“ von Komperdell lässt sich die Verstellung durch einen Knopf im Griff bedienen.

## Praxistipps

› **Länge:** Greift man den Stock an der Spitze hinter dem Teller und stellt ihn mit dem Griff nach unten lotrecht auf den ebenen Boden, soll sich ein 90-Grad-Winkel am gebeugten Ellenbogen ergeben.

› **Pflege:** Verdreckte, nasse Stöcke reinigt man mit einem sauberen, trockenen Tuch. Bei hartnäckigem Schmutz säubert man die einzelnen Segmente mit Reinigungsbenzin. Schmieröl oder Fett sind tabu.

› **Preise:** Die Preise hängen von der Konstruktion und dem verbauten Werkstoff ab und gehen von 40 bis ca. 200 Euro.



**Martin Prechtl** ist staatlich geprüfter Berg- und Skiführer. Er arbeitet derzeit hauptsächlich als Lehrer am Sebastian-Finsterwalder-Gymnasium in Rosenheim und lebt mit seiner Familie im Inntal.