



ÜBER STOCK UND STEIN

Mit dem optimalen Begleiter an der Hand



So helfen dir
Wanderstöcke, deine
Gelenke zu schonen
und die Beinmuskulatur
zu entlasten.

Richtig gehandhabt können Wanderstöcke während deiner Bergtour eine wertvolle Gleichgewichtshilfe und eine echte Entlastung für Muskeln, Wirbelsäule und Gelenke sein. Doch nicht nur die Technik will gelernt sein – auch der gezielte Einsatz ist wichtig. Um deine eigenständige Trittsicherheit und Balance nicht zu verlieren, solltest du deine Stöcke nicht pauschal in jedem Gelände verwenden, sondern nur da, wo volle Unterstützung gefragt ist.



Aufstieg mit der Doppelstock-Technik

Die optimale Stocklänge für den Aufstieg ermittelst du, indem du deine Stöcke parallel auf den Grund stellst. Wenn deine Ellenbogen dabei um 90° angewinkelt sind, stimmt die Länge und es kann losgehen. Führe beide Stöcke immer synchron nach vorne, um den Aufstieg mit beiden Armen gleichzeitig zu unterstützen. Je mehr Kraft du mit deinen Armen aufbringen kannst, desto stärker wird deine Beinmuskulatur entlastet.



Parallel zum Hang in der Traverse

Während du die Wanderstöcke in relativ ebenem, nicht so anspruchsvollem Gelände lieber im Rucksack verstaust, sind sie in steilen Passagen parallel zum Hang eine wichtige Stütze. Beim Traversieren solltest du den talseitigen Stock etwas verlängern und den bergseitigen Stock leicht verkürzen, um die Hangneigung auszugleichen. Nimm für ein besseres Gleichgewicht die bergseitige Hand aus der Schlaufe und fasse den Stock etwas weiter unten am Schaft, so dass deine beiden Hände immer auf ähnlicher Höhe sind.

Sicherer Abstieg

Für den Abstieg solltest du deine Stöcke um etwa 5 bis 10 cm verlängern, damit du dich weiter nach vorne abstützen kannst. Nimm außerdem deine Handgelenke aus den Stockschlaufen, um dich im Falle eines Sturzes schnell mit beiden Händen abfangen zu können. Setze beide Stöcke weit nach unten auf und lass Ellenbogen und Oberarmmuskeln wie eine Feder wirken, um dich bestmöglich zu entlasten.

► Online erklären wir dir
alle Techniken auch im Video!