

Trekkingstöcke richtig einsetzen!

Wandern am Stock?

Trekkingstöcke versprechen Knieschonung und Balance – doch halten können sie dieses Versprechen nur, wenn man sie bewusst und gekonnt einsetzt.

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer

Zwischen der Alpenstange, dem mit Wanderabzeichen geschmückten Haselnussstock und heutigen faltbaren Superlight-Carbon-Trekkingstöcken liegen ein paar Jahrhunderte alpiner Produktentwicklung. Geblieben ist die Idee, Beinarbeit und Gleichgewicht damit zu unterstützen.

Wann und wo – und wann nicht!

Es gibt drei Hauptgründe, Trekkingstöcke zu verwenden: Balancehilfe fürs Gleichgewicht, Schonung der Gelenke der unteren Extremitäten und die Verteilung der konditionellen Belastung auf Beine und Arme.

Vor allem an ausgesetzten und „wackligen“ Passagen können Trekkingstöcke Gleichgewicht und Trittfassen unterstützen und damit helfen, diese Stellen sicher(er) zu bewältigen. Dies vor allem, wenn die Hände nicht helfen können, etwa weil nichts zum Festhalten da ist oder weil man sich unvorteilhaft zum Berg hin lehnen müsste. Aber wer immer nur mit Stöcken geht, verpasst die ständige Schulung des Gleichgewichtssinns, die das Bergwandern sonst bietet. Also: Das Gehen zuerst ohne Stöcke lernen (s. Panorama 3/21, S. 50), und auch später die Stöcke mal zu Hause lassen oder auf Tour nur dort verwenden, wo sie unentbehrlich scheinen. Die Schonung der Beingelenke ist ein nachvollzieh-

barer Grund für Trekkingstöcke. Im Abstieg und bei sehr hohen Stufen wirken vor allem auf das Kniegelenk heftige Kraftspitzen – mit Trekkingstöcken kann man diese puffern. Dennoch sollte man sie maßvoll einsetzen.

Denn auch die neuromuskuläre Feinabstimmung in den Beingelenken hilft, das Knie fit und gesund zu halten – und diese wird durch Gehen ohne Stöcke geschult. Außerdem kann intensiver Stockeinsatz vor allem die Handgelenke überlasten. Andererseits verzögert die Belastungsverteilung auf Beine und Arme die Ermüdung bei sehr langen Wanderungen, oder sie kann als ganzkörperliches Training gewünscht sein (Trailrunning, Nordic Walking).

Gelände/Untergründe: In steilem Grasgelände, auf Waldboden oder auf erdigem bis matschigem Untergrund lassen sich die Spitzen leicht platzieren. In feinem Schotter und grasdurchsetztem Schrofengelände muss man schon genauer zielen; je felsiger der Untergrund, umso anspruchsvoller wird es, die Stockspitzen exakt zu positionieren – man muss quasi vier Gliedmaßen

koordinieren. Wenn die Spitzen bei Belastung abrutschen, drohen Gleichgewichtsverlust und Sturz. In grobem Blockwerk bedeuten Stöcke mehr Gefahr





Erfahrene und trittsichere Geher*innen können gelegentlich mit Stöcken die Knie entlasten und die Balance erleichtern – sollten dem Körper aber auch oft genug die Möglichkeit geben, sich frei zu bewegen und un-unterstützte Gleichgewichtserfahrung zu sammeln. Normalerweise geht man dabei in Diagonaltechnik; der Doppelstockeinsatz hilft bei höheren Stufen auf- wie abwärts. Die Seitstützmethode ist ein Trick für extremes Steilgelände.

als Nutzen – die Koordination ist komplex und unsicher, bei einem Ausrutscher kann man drüber- oder drauffallen und sich verletzen.

Vor dem Start

Teleskop-Trekkingstöcke sind in der Länge verstellbar. Faustformel: Spitze am Boden und Hand am Griff, dann sollte der Ellbogen einen Winkel von etwa 90° bilden. Manche mögen's etwas länger, andere kürzer. Für steile Abstiege sind etwas länger eingestellte Stöcke günstiger. Die zuverlässige Fixierung der Längenverstellung mit Druck testen – wenn der Stock beim Draufstützen abrupt zusammenrutscht, ist das gefährlich! Oder nichtverstellbare Stöcke in der persönlichen Ideallänge kaufen und für Auf und Ab unterschiedlich greifen (s.u.).

Grundtechniken

Alle Trekkingstöcke haben Handschlaufen, aber ohne Schlaufen ist man deutlich flexibler – man kann die Stöcke schnell in eine Hand geben, kann den Stock in unterschiedlicher Höhe greifen oder den Griff unterschiedlich anfassen, und bei einem Sturz ist die Verletzungsgefahr geringer. Der Gehrhythmus ist entweder alternierend in „Diagonaltechnik“ (rechter Stock, linkes Bein ...) oder gleichzeitig (Doppelstocktechnik). Die Diagonaltechnik ist auf leichteren, weniger steilen Wegen angenehm, der Stock wird dabei in etwa auf Höhe des Gegenfußes gesetzt und unterstützt diesen beim Schritt. Die Doppelstocktechnik hilft, besonders viel Kraft auf die Stöcke zu bringen, etwa bei hohen Stufen

oder in heiklen Balance-Passagen – Aufstieg wie Abstieg. Hierbei werden beide Stöcke deutlich vor dem Körper und den Füßen gesetzt, dann geht man in zwei bis vier Schritten zwischen ihnen durch. Bei steilen Querwegen ist es günstig, die Stöcke unterschiedlich hoch zu halten: Bergseitig mehr oder weniger weit unterhalb des Griffs, talseitig kann man sich auf den Knauf stützen – so erhält man trotz unterschiedlicher Einsteckhöhe eine beidseitig gute Arbeitshöhe.

Spezialtechnik Seitstütz: Eine wenig verbreitete, aber geniale Technik taugt für steile Grasquerungen: die Seitstützmethode. Man fasst beide Stöcke zusammen, umgreift sie mit der bergseitigen Hand nahe der Spitzen (Griff von oben) und mit der talseitigen Hand ungefähr auf zwei Drittel der Länge oder an den Griffen (Griff von unten). Nun sticht man die beiden Spitzen deutlich vor dem Körper seitlich und etwa auf Hüfthöhe in den Hang, der bergseitige Arm ist gestreckt und der Körper stützt sich auf diese Seite, die andere Hand drückt die Stöcke gegen den Hang. So stabilisiert, geht man zwei Schritte, dann wiederholt sich das Prozedere.



Max Bolland ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule erlebnis-berg.com