

Warum Trekkingstöcke für deine Wanderungen sinnvoll sind

Endet deine Wanderung zu oft mit wackeligen Beinen?

Dann können Trekkingstöcke dir dabei helfen, die Extrameile zu schaffen.

Stöcke können dein Verletzungsrisiko verringern und für Sicherheit sorgen.

Hier findest du nun alles, was du über eines der nützlichsten Ausrüstungsgegenstände in deinem Wanderarsenal wissen musst.

Wissen, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist

Wenn du dich auf ebenem Boden sicher fühlst, brauchst du nicht unbedingt einen Stock.

Aber ein Wanderstock kann dir immer dann helfen, wenn du bergauf oder bergab gehst oder dich auf unebenem Gelände bewegst. Du wirst die Vorteile vielleicht nicht sofort bemerken, aber deine Gelenke werden es dir danken.



Wenn du Wanderstöcke benutzt, werden 20 % deines Gewichts von den Beinen auf die Arme verteilt. Das bedeutet, dass deine Beine bei jedem Schritt weniger belastet werden. Das heißt, auch deine Füße werden etwas geschont und [Blasen](#) bilden sich nicht so schnell.

Die Stöcke bieten außerdem Stabilität bei Flussdurchquerungen und können auch als Massagegerät für angespannte Waden dienen.

Aber Stöcke sind nicht immer hilfreich. Besonders dann, wenn du auf Felsen kletterst, solltest du sie im

Rucksack verstauen.

Finde deine Höhe

Es gibt zwei Arten von Wanderstöcken: feste und verstellbare.

Feste Wanderstöcke sind tendenziell etwas leichter und einfacher (und in der Regel auch preiswerter). Stöcke mit fester Länge eignen sich am besten, wenn du nur wenig Geld zur Verfügung hast und nicht vorhast, auf langen, steilen Bergauf- oder Bergabstrecken zu wandern, wo die Verstellbarkeit von Vorteil ist.

Wenn du den festen Trekkingstock auf ebenem Boden hältst, sollte Ober- und Unterarm ungefähr einen 90-Grad-Winkel bilden. Bei einem festen Trekkingstock musst du einen Stock wählen, der am besten zu deiner Körpergröße passt. Im Allgemeinen sollte sich die Spitze des Stocks 15 bis 20 Zentimeter über dem Ellbogen befinden, wenn du aufrecht stehst.



Verstellbaren Stöcke solltest du so einstellen, dass dein Ellbogen beim Wandern auf flachen Abschnitten ebenfalls einen 90-Grad-Winkel bildet, wenn du den Stock hältst.

Du gehst lange Zeit bergauf? Kürze deinen Stock um 5 bis 10 Zentimeter. Diese Länge sollte für mehr Stabilität und Halt sorgen, ohne die Schultern zu belasten. Du wanderst lange bergab? Verlängere deinen Stock um 5 bis 10 Zentimeter, damit du besser balancieren kannst.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? [Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!](#)

Handgelenkschlaufen erleichtern dir das Wandern

Wenn du die Handgelenksschleife an deinen Stöcken falsch verwendest, musst du dich mehr anstrengen als nötig. Wenn auf deinen Stöcken links und rechts angegeben ist (überprüfe die Schlaufen auf Hinweise), stelle zunächst sicher, dass du den richtigen Stock für deine Hand verwendest.



Acht beim Tragen von Trekkingsstöcken, dass du die Handgelenkschlaufen korrekt benutzt

Lass die Handgelenksschleife hängen und schiebe deine Hand durch die Handschleife und greife den Griff. Lege anschließend den Daumen über den Schlaufenansatz am Stock. Auf diese Weise kannst du dein Gewicht auf den Stock übertragen.

Wähle deinen Teller

Der Trekkingstock hat abnehmbare Kunststoffscheiben über den Spitzen, die sogenannten Teller, die verhindern können, dass der Stock zu tief in weiches Gelände einsinkt. Generell gilt: Je größer der Stockkorb, desto besser. Hier sind einige der verschiedenen Arten von Körben, die du an deinem Trekkingstock befestigen kannst:

Schlamm-Teller: Schlammige Wanderungen ohne die Unterstützung dieser Körbe bedeuten, dass du härter arbeiten musst, weil deine Trekkingsstöcke tiefer in den weichen Boden sinken.

Schnee-Teller: Schneekörbe sind breiter als Schlamm-Teller und geben deinen Stöcken die gleiche Stabilität wie Schneeschuhe.

Pulverschnee-Teller: Sie sind breiter als Schnee-Teller und eignen sich für sehr fluffigen Schnee. Wenn du dich mit Skiern oder Schneeschuhen im Gelände bewegst, brauchst du wahrscheinlich Tiefschnee-Teller.



Lesetipp: [Wie du bei Schnee wanderst, sodass du sicher vorankommst](#)

Kenne deine Spitze

Die meisten Trekkingstöcke werden mit austauschbaren Spitzen oder Tellern geliefert, die sich für unterschiedliche Geländearten eignen. Hier sind nur einige von ihnen:

Gummispitze: Diese Spitze ist für harte Oberflächen wie Asphalt oder nackten Fels gedacht und kann über die harte Spitze gesteckt werden, um Schäden am Stock und am Boden zu vermeiden.

Harte Spitze: Diese Spitzen sind aus Metall oder Karbid gefertigt. Sie bieten Bodenhaftung auf Wegen, Schnee und Eis. Manchmal ist dieses Material härter als Stein, also achte darauf, dass nichts beschädigt wird, wenn du diese Spitzen verwendest.

In Bewegung bleiben

Wenn du mit Stöcken wanderst, gehe ganz natürlich. Du wirst in einen regelmäßigen Rhythmus verfallen, in dem du den Stock bei jedem Schritt auflegst.

Wenn dein linkes Bein einen Schritt macht, sollte dein rechter Stock den Boden berühren, und wenn dein rechtes Bein einen Schritt macht, sollte dein linker Stock den Boden berühren.

Wenn du aus diesem Rhythmus herausfällst, hebst du die Stöcke einfach ein paar Schritte an, um dich wieder einzurichten.

In steilem Gelände kann es hilfreich sein, beide Stöcke gleichzeitig aufzusetzen, um Stabilität zu gewährleisten.

Die Stöcke können auch verwendet werden, um sich einen Weg zu bahnen, wenn du durch überwuchertes Gelände wanderst, oder um die Tiefe von Wasser oder Schnee zu testen.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>