Trekking & Outdoor

Mehr Halt bergauf und bergab

Ob Feierabendrunde, Wochenendtour oder Mehrtagestrekking: Wanderstöcke, meist in Form von teleskopierbaren Modellen, sind für viele Wandernde mittlerweile zum Standard geworden.

Richtig ausgewählt und eingestellt, können sie auf unebenem Gelände für mehr Halt sorgen und vor allem beim Bergabgehen Knie und Sprunggelenke entlasten. Wann sich Wanderstöcke besonders bewähren und worauf beim Kauf zu achten ist, erklärt Thomas Michael Maier, Produktexperte beim TÜV Süd.

Mehr Balance

„Wanderstöcke können auf losem Untergrund, bei Nässe oder Geröll zusätzliche Stabilität geben - entscheidend ist aber, dass sie zur Tour und zur Person passen“, sagt der Experte aus München. „Gerade bergab lohnt sich der Einsatz häufig, weil ein Teil der Last über Arme und Oberkörper abgefangen werden kann.“ Auch wer mit schwerem Rucksack unterwegs ist, profitiert häufig von mehr Balance und einem gleichmäßigeren Bewegungsablauf. Wie stark sich Wanderstöcke auf den Energieaufwand auswirken, hängt von Tempo, Technik und Last ab. Besonders für Einsteiger, ältere Wandernde oder Personen mit Gelenkproblemen kann der Einsatz sinnvoll sein.



Wanderstöcke können auf losem Untergrund, bei Nässe oder Geröll zusätzliche Stabilität geben. Werkfoto: TÜV Süd

Regelmäßig prüfen

Für den Aufstieg werden die Stöcke meist etwas kürzer eingestellt. In steileren Passagen kann es hilfreich sein, alternativ am Schaft unterhalb des Griffs zu greifen, sofern die Griffzone beziehungsweise das Material dies zulässt. Für den Abstieg werden die Stöcke meist etwas länger eingestellt, um den Oberkörper zu stabilisieren und die Knie zu entlasten. Wichtig: Verriegelung und Segmente unterwegs regelmäßig kurz prüfen - besonders bei Teleskopstöcken. Ein unbemerktes Nachgeben oder Verdrehen kann bergab schnell zum Sicherheitsrisiko werden. Als grobe Orientierung für die Grundlänge gilt: Wenn der Stock flach aufgesetzt ist, sollte der Ellenbogen etwa einen rechten Winkel (etwa 90 Grad) bilden. Wichtig ist zudem die richtige Technik: Die Schlaufen sollten aktiv genutzt werden, damit die Kraftübertragung aus dem Handgelenk erfolgt und die Hände entlastet werden.

Vollständig trocknen

„Vor dem Verstauen lohnt sich ein kurzer Materialcheck: Sind die Segmente trocken, ist die Spitze intakt und funktioniert die Verriegelung einwandfrei? Das verlängert die Lebensdauer und gibt bei der nächsten Tour ein besseres Gefühl“, empfiehlt Maier. Zusätzlich sollten die Stöcke nach Touren bei Nässe oder Schmutz gereinigt und vollständig getrocknet werden, um Korrosion oder Funktionsstörungen zu vermeiden. Auch ein gelegentliches Zerlegen - sofern vom Hersteller vorgesehen - kann helfen, die Mechanik zuverlässig zu halten.

Trailrunning



Unterschiedliche Untergründe, wechselndes Terrain, unvorhersehbare Bedingungen - Trails fordern den Laufschuhen einiges ab. Die Außensohle eines neuen Modells greift mit ihrer speziellen Stollengeometrie sicher in unterschiedliche Bodenstrukturen wie Felsen und Wurzeln und optimiert den Bodenkontakt. Gleichzeitig verbessert sie die Traktion auf flowigen und Hardpack-Trails, wo ein direkter und kontrollierter Abdruck gefragt ist. In der Mittelsohle kommt erstmals eine neue Schaumtechnologie kombiniert die zwei Hochleistungsmaterialien zum Einsatz und soll so ein ausgewogenes Verhältnis aus geringem Gewicht, Reaktivität und Haltbarkeit schaffen. Der Schaum absorbiert Aufprallkräfte und gibt Energie zurück. Werkfoto: Scott Sports

Innere Balance in der Bergwelt finden

Beim Wandern in den Bergen finden viele ihre innere Balance. Damit auch mit der äußeren Balance alles stimmt, dafür sorgt ein Rucksack mit Kontaktrücken.

Er liegt eng am Körper an und bleibt bei bewegungsintensiven Auf- und Abstiegen zuverlässig in Position. Deshalb ist er die ideale Wahl für anspruchsvolle, hochalpine Touren und Kletterseige, wo seine kompakte und stabile Lastverteilung am Rücken für höhere Sicherheit sorgt. Auch beim Klettern und auf Skitouren bewährt sich das körpernahe Tragesystem.

Der Kontaktrücken-Rucksack eines Spezialisten hat jetzt ein innovatives Update erhalten, das ihn noch praktischer auf Tour macht: Er hat seine große Rundum-Öffnung auf der Rückseite und wird stattdessen mit der Vorderseite auf den Boden gelegt, wenn etwas entnommen werden soll. So bleiben das Tragesystem und der Rücken unterwegs sauber und trocken. Das überarbeitete Modell kommt in vier Größen, neuen Farben und als Damen- und Unisex-Variante auf den Markt.



Durch ihr Vent Komfort-Tragesystem liegen die Rucksäcke eng am Rücken an. Werkfoto: Tatonka

Trinkwasser

Ob Wandern oder Radfahren, Trailrunning oder Kajaktouren: Bei Aktivitäten in der freien Natur ist es besonders wichtig, über sauberes Trinkwasser zu verfügen und die angemessene Flüssigkeitszufuhr sicherzustellen - und dabei kann diese neue Flasche mit ihrem zweistufigen Wasserfilter entscheidend helfen. Ihr Hohlfaserfilter entfernt Bakterien, Mikroplastik sowie Protozoen aus dem Wasser natürlicher Quellen wie Bächen, Flüssen und Seen oder auch aus unsicherem Leitungswasser. Der Aktivkohlefilter verbessert den Geschmack und reduziert Gerüche. Die ultraleichte und selbststehende Bottle passt in jeden Fahrradflaschenhalter und ist in zwei Ausführungen erhältlich, die unabhängig von der Quelle sauberes Wasser gewährleisten.

Ziel: Schneller Zugriff auf alles Wichtige

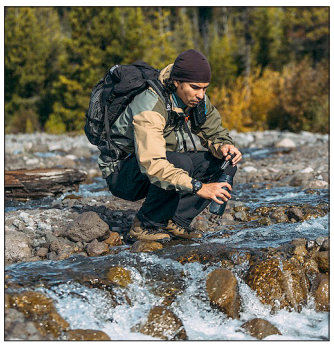


Eine geräumige Durchgriff-Tasche auf der Rückseite der Westen bietet Platz für zusätzliche Kleidung. Werkfoto: Osprey

Auf technischen Passagen oder bei schnellen Intervallen möchte man nicht auf wichtige Ausrüstung verzichten.

Darum braucht es eine Laufweste, die bei hohem Tempo stabil bleibt. Entscheidend ist ein passgenauer Sitz - eng am Körper, ohne zu drücken oder zu verrutschen. Die Modelle für Männer und Frauen eines Herstellers setzen dafür auf ein dynamisches Rückenteil, das den natürlichen Bewegungsablauf unterstützt und flexibel mitgeht. Damit die Laufweste auch bei schweißtreibenden Anstiegen, sommerlichen Temperaturen oder langen Ultraläufen angenehm trocken auf der Haut liegt, bestehen beide Modelle aus weichem, atmungsaktivem Air-mesh-Material.

Durchdacht platzierte Fächer und Taschen ermöglichen den schnellen, intuitiven Zugriff auf Gels, Riegel und Pflichtausrüstung, ohne den Laufrhythmus zu unterbrechen. Zwei integrierte 500-ml-Soft-Flasks sitzen sicher in den Brusttaschen; alternativ können die neuen Laufwesten mit einer Trinkblase genutzt werden.



Aktivkohle verbessert den Geschmack, reduziert Gerüche und Chlor. Werkfoto: Katadyn

Herstellernachweise: **Mehr:** TÜV SÜD AG, Westendstr. 199, 80686 München, Tel.: 089/5791-0; **Innere:** Tatonka GmbH, Robert-Bosch-Str. 3, 86453 Dasing, Tel.: 08205/9602-0; **Ziel:** Osprey c/o Hansmann PR, Brunnthaler & Geisler GmbH, Lipowskystr. 15, 81373 München, Tel.: 089/36054990; **Trailrunning:** Scott Sports c/o Hansmann PR, Brunnthaler & Geisler GmbH, Lipowskystr. 15, 81373 München, Tel.: 089/36054990; **Trinkwasser:** Katadyn Deutschland GmbH, katadyngroup.com, Tel.: 0861/90963-81; Redaktionelle Bearbeitung: AST