

Rund um Auswahl und Einsatz

25. September 2013

Bergauf, bergab gut unterwegs: TÜV SÜD-Tipps zu Wanderstöcken

München. Herbstsaison ist Wandersaison. Wer jetzt in den Fachhandel aufbricht, um sich neue Wanderstöcke anzuschaffen, sollte vorher über einige Punkte im Klaren sein. Worauf ist bei der Auswahl zu achten? Worauf kommt es bei Einsatz und Pflege an? Die Sportprodukte-Profis von TÜV SÜD haben die wichtigsten Tipps zusammengestellt.



Knie und Rücken entlasten: Bergwandern ist ein „Knochenjob“. Wanderstöcke verschaffen Erleichterung, weil ihr Einsatz die Gelenke wesentlich entlastet. Bei einer rund dreistündigen Tour müssen die Knie rund eine Tonne weniger Gewicht abfedern, wenn Wanderstöcke eingesetzt werden, so Berechnungen der TÜV SÜD- Fachleute.

Leichtgewichte nutzen: Die neuen Modelle passen in oder an jeden Rucksack – und sie sind wahre Leichtgewichte. Carbon-Wanderstöcke wiegen zwischen 390 und 500 Gramm, Alu-Stöcke können 500 bis 700 Gramm auf die Waage bringen. Für Extremsportler, die im alpinen Bereich auf jedes Gramm achten, ist dieser Unterschied durchaus wichtig.

Griffe auswählen: Kunststoff, Neopren oder Korkimitat – das ist die Materialauswahl bei den Griffen. Die Entscheidung ist letztlich Geschmackssache. Den Handschweiß hat man mit Kork oder Neopren am besten im Griff – besser als mit Kunststoff.

Neopren nutzen: Für den Ganzjahreseinsatz sind Wanderstöcke mit Neoprenbesatz gut geeignet. Dazu der Hinweis der TÜV SÜD-Experten: Der Neoprenbesatz am Stockrohr erlaubt auch bei Regen oder Schnee ein tieferes Greifen, ohne dass die Hand abrutscht.

Schlaufen einstellen: In der Länge verstellbar und mindestens 1,6 Zentimeter breit – diese Ansprüche sollte man an die Schlaufen der Wanderstöcke haben. Wer darauf achtet, dass die Kanten weich und

abgerundet sind, vermeidet aufgescheuerte Handgelenke. Grundregel: Je breiter und weicher gepolstert die Handschlaufe, desto besser.

Stützwirkung kennen: Wanderstöcke haben ein Verstellsystem für die Höhe, damit sie beim Abstieg verlängert oder für den Transport ganz zusammen geschoben werden können. Vor dem Kauf muss man unbedingt darauf achten, wie groß die Stützwirkung des Verstellsystems ist. Diese reicht bei verschiedenen Modellen von 30 Kilo bis zu mehr als 100 Kilo. Je geringer diese Kraft, desto größer die Gefahr, dass sich der Wanderstock unbeabsichtigt zusammenschiebt.

Druck aushalten: Die Rückdrehsicherheit des Verstellsystems ist ebenfalls ein wichtiges Qualitäts- und Sicherheitsmerkmal. Der Wanderstock darf sich nicht verstellen, wenn er beispielsweise in einem Loch hängenbleibt und leicht gedreht wird. Im schlimmsten Fall schiebt sich der Stock bei Druck zusammen – und der Wanderer stürzt.

Stöße dämpfen: Das Federungssystem in Wanderstöcken dämpft Stöße und schont dadurch Hand- und Ellenbogengelenke. Das ist besonders auf Asphalt ein großer Vorteil. Bei einigen Modellen kann die Federung ausgeschaltet werden. Vor dem Kauf sollte der Bergsteiger testen, wie leicht oder schwergängig die Federung wieder eingeschaltet werden kann. Die Experten von TÜV SÜD raten zu Systemen, die mit etwas größerem Kraftaufwand eingeschaltet werden, um ein unbeabsichtigtes Aktivieren der Federung zu vermeiden. Um Gewicht zu sparen, verzichten Extremsportler auf die Federung. Hobby-Bergsteiger sollten den höheren Komfort und die Entlastung der Gelenke in den Vordergrund stellen.

Seitendruck aushalten: Meist hält das Rohmaterial von Wanderstöcken viel Gewicht aus, wenn die Kraft von oben wirkt. Sobald der Druck von der Seite kommt, können manche Stöcke leicht einknicken. Der Idealfall: Der Wanderstock hält eine Biegung von bis zu drei Zentimetern aus und kehrt danach wieder in die gerade Ausgangsposition zurück.

Spitze bleiben: Die Spitze von Wanderstöcken muss aus Hartmetall sein und einen Kronen- oder Hohlschliff haben. Hartmetall bleibt auch bei Gebrauch auf Asphalt oder Steinen dauerhaft spitz, der Kronen- oder Hohlschliff garantiert einen besseren Griff auf Eisplatten oder gefrorenen Pfützen in den Bergen.

Auf Qualität achten: Welche Wanderstöcke sind bei der großen Auswahl die richtigen? Orientieren kann man sich am **GS-Zeichen** oder am **blauen Oktagon von TÜV SÜD Product Service**. Die Fachleute von TÜV SÜD Product Service prüfen die Wanderstöcke nach einem Standard, den sie

individuell entwickelt haben. Das Spektrum reicht dabei von Stütz- und Rückdrehsicherheit bis hin zur Reißfestigkeit von Griff und Handschlaufe.

Sauber halten: Schweiß setzt den Handschlaufen im Laufe der Zeit zu. Daher ist es sinnvoll, die Schlaufen regelmäßig mit einem Reinigungsmittel zu waschen und danach gut auszuspülen. Sind die Handgriffe aus Kunststoff oder Neopren, können sie mit einem feuchten Lappen ohne Reiniger abgewischt werden. So trocknen Schweiß oder Sonnencreme nicht ein.

Fettfrei und trocken bleiben: Federungs- und Verstellsystem müssen immer fettfrei gehalten werden. Wenn nasse Stöcke zusammengeschoben werden, kann Korrosion entstehen. Die Wanderstöcke nach dem Gebrauch deshalb immer abtrocknen, so der Rat der TÜV SÜD-Experten.

Gefahren vermeiden: Bei falschem Transport können Wanderstöcke in den Bergen auch zur Gefahrenquelle werden. Deshalb: Stöcke immer seitlich am Rucksack oder im Rucksack (Faltstöcke) mit der Spitze nach unten befestigen. Ideal sind aufsteckbare Schutzkappen für die Spitzen.

Ersatz beschaffen: Wann müssen Wanderstöcke ausgemustert werden? Problematisch ist es, wenn die Stöcke verbogen sind – Alumodelle biegen sich dann weiter durch und bieten keine Stützkraft mehr. Eine abgebrochene Spitze bedeutet nicht unbedingt das Aus für den Stock. Für hochwertigere Modelle gibt es Spitzen zum Nachrüsten. Lieber ersetzen! Diese Devise gilt auch, wenn Griffe oder Schlaufen stark abgenutzt oder rissig sind und die Hände aufscheuern.

Weitere Informationen zu Sport- und Freizeitprodukten gibt es unter www.tuev-sued.de/ps.

Redaktion:

Dr. Thomas Oberst TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 23 72 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail thomas.oberst@tuev-sued.de Internet www.tuev-sued.de
--	---

i TÜV SÜD ist ein international führender Dienstleistungskonzern mit den Segmenten INDUSTRY, MOBILITY und CERTIFICATION. Als Prozesspartner mit umfassenden Branchenkenntnissen begleiten die Sachverständigen und Berater die gesamte Wertschöpfungskette ihrer Kunden. Sie fokussieren ihre Dienstleistungen auf die Kernkompetenzen Beraten, Testen, Zertifizieren und Ausbilden. Rund 19.000 Mitarbeiter sorgen an über 800 Standorten in Europa, Amerika, Asien und Afrika für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Weitere Informationen unter www.tuev-sued.de.