

## Fluch und Segen der Trekkingstöcke oder wie gehe ich damit um.

Seit Anfang der 90er Jahre laufe ich mit diesen Stecken. Damals hatte sie mir ein Bergführer in die Hand gedrückt, als eine sehr ausgesetzte Gratpassage auf über 3000m (Cevedale) bei Sturm überquert werden musste.

Diesem Bergführer bin ich heute noch sehr dankbar, denn ohne diese Stecken wäre es eine sehr heikle Situation gewesen.

Damals herrschte auch die Meinung vor, dass die Stöcke vor allem beim bergab laufen eine große Entlastung seien und hier die Vorteile voll zum tragen kommen.

Nun, nach fast 40 Jahren und Millionen von Höhenmetern im Gebirge komme ich zu folgenden Erkenntnissen:

- Das A und O des sicheren Laufens ist ein **aufrechter Gang** der den Schwerpunkt des Körpers möglichst genau über den gerade belasteten Fuß bringt. Stöcke helfen hierbei sehr zum aufrechten Gang, umso mehr als der Rucksack schwerer wird.
- Eine verängstigte Körperhaltung bei unsicherem Untergrund mit der Tendenz der Rücklage (bergab) oder Vorlage (bergauf) lässt das Andruckmoment des Fußes auf dem Untergrund geringer werden und somit ist ein **wegrutschen** symptomatisch bei falscher Körperhaltung.
- Nun kommt die **Gelenkentlastung**. Der wohl wichtigste Aspekt hierbei ist eine trainierte **Muskulatur und Übung** im anvisiertem Gelände.
- Wanderstöcke sind kein Ersatz für fehlende Übung und Muskulatur!

Wie können uns nun die Stöcke trotzdem helfen und evtl. Gelenke schonen?

Vorab möchte ich noch anmerken, dass ich keine medizinische Ausbildung besitze! Meine Einschätzungen beruhen auf mehrere Jahrzehnte intensive Bergerfahrung in denen ich viele Tausend Menschen durch unterschiedliches Gebirge geführt und beobachtet habe.

- Um es kurz zu machen, ich nutze die Stöcke zu **>80% nur beim Aufstieg!** Mir geht es hierbei darum, meine **Beinmuskeln zu entlasten**, sodass **mehr Kraftreserven** für den Abstieg bleiben. Denn wie gesagt und das ist der Kernpunkt, eine gute Muskulatur schützt die Gelenke! Zum anderen gehe ich so aufrechter, was meiner Atmung zu gute kommt. Die Stöcke werden hier sehr aktiv eingesetzt sodass Rücken- und Armmuskulatur ordentlich zu tun haben! Auch schmerzende Schultern durch ein hohes Rucksackgewicht können dadurch reduziert werden.
- Beim Abstieg nutze ich die Stecken nicht oder nur kaum, halte sie in der Mitte und horizontal zum Boden. Stand-by.

Hinweis: wenn zu Zweit oder in der Gruppe mit Stöcke gelaufen wird, haltet einen **Mindestabstand**. Die Stecken rutschen auch mal nach hinten weg...um so steiler das Gelände, kommen diese Spitzen dann auch in Kopfhöhe des Hintermann/frau!

- Beim bergab laufen in unwegsamem oder technisch anspruchsvollem Gelände ist man voll beschäftigt sich auf seine 2 Füße zu **konzentrieren**, 2 Stecken zusätzlich, ist schon fast zu viel.
- Hier sind aufrechte Körperhaltung, **kleine Schritte in flüssiger! Abfolge**, und **uneingeschränkte Konzentration** auf den Untergrund das Wichtigste.
- Durch „meine“ Methode, die Stecken Stand-by, waagrecht zu halten, ohne primären Einsatz, liegt die Koordination/Konzentration ausschließlich auf meinem Bewegungsapparat und wird so auch **kognitiv trainiert**. Dies würde bei einem zu häufigen Einsatz der Stöcke bergab nicht in dem Maße geschehen.  
Bergauf sehe ich den Einsatz in dieser Hinsicht für deutlich weniger problematisch.
- Durch die Stand-by Haltung kann ich nun wenn es zum **stolpern/ausrutschen** kommt sofort mit den Stöcken gegensteuern und kraftraubende und gelenkstrapazierende Ausgleichsschritte **vermeiden/minimieren**.

Hinweis: Auch wenn die Stöcke nur „mitschweben“ passe ich die Länge der Geländeneigung an (verlängern).

Führen wir uns vor Augen was passiert wenn wir mit müder oder/und wenig trainierten Beinmuskeln bergab laufen.

- Uns geht der **federnde Gang** verloren, wir haben nicht mehr die Kraft in die Knie zu gehen und dabei den Schwerpunkt weiter nach unten zu verlagern (Stabilisierung) und unseren Oberkörper ruhig zu halten.
- Resultat, wir trampeln hinab, das Bein bleibt zu gerade und jeder Stoss vom Untergrund wird geradlinig ins Kniegelenk geleitet. Mit zu geradem Bein (=keine / kaum Federwirkung durch Knie/Muskelatur) wird der Untergrund nahezu provoziert wegzurutschen und unser Knie leidet zusätzlich.
- Stöcke verhindern beinahe einen geschmeidigen, flüssigen, durch kleine Schritte sicheren Abstieg und ja, in all dem liegt auch die These begründet, dass man **Trittsicherheit** mit Stöcke **verliert** bzw. kaum aufbaut.
- Trotzdem gibt es zahlreiche Situationen bei denen Stöcke auch bergab zum Einsatz kommen können. Einen hatte ich weiter oben schon erwähnt (kräftezehrende Ausgleichsschritte vermeiden).  
Sehr tiefe Schrittfolgen (oft im Blockgelände) in denen man zu tief in die Knie gehen müsste, können mit voraus platzierten Stecken erleichtert werden.

Was hilft uns nun **besser bergab** als die Trekkingstöcke?

Das Training, Übung, Erfahrung und angepasste Tourenausswahl im Vordergrund stehen ist selbstredend und kann nicht oft genug wiederholt werden.

Des Weiteren haben leider viele „vergessen“ welche hervorragenden **Federmechanismus unser Bewegungsapparat** besitzt.

Das fängt beim Abrollen des Fußes schon an. Bei festem Untergrund kann gezielt mit dem Fußballen zuerst aufgesetzt werden, dass weitere gebremste abrollen /

aufsetzen des ganzen Fusses übernimmt die Wadenmuskulatur, erst dann (fast zeitgleich) kommt die Beinmuskulatur zum Einsatz.

Nur bei rutschigem Untergrund (bergab) sollte die Ferse zuerst den Untergrund berühren, da leistet die Wadenmuskulatur weniger, dafür läuft man in solchen Situationen auch langsamer und der Stockeinsatz macht wieder Sinn. (falls es eine kurze, übersichtliche Passage ist, ohne großes Potential abzustürzen, kann hier auch beschleunigt werden (ohne Stecken) um den Kontakt Fuss – Untergrund sehr kurz zu halten. Nach dem Motto, bin schneller weg als das der Untergrund wegrutscht!) Der Absatz eines vernünftigen Bergschuh triumphiert gegenüber der eher flachen Sohle eines Trailshuhs. (anderes Thema)

Auch das **Auge muss trainiert** werden. Es geht darum Tritte, die eigentlich keine sind im herkömmlichen Sinne, zu sehen und zu nutzen. Das erspart oftmals diese unbequemen, manchmal schmerzenden, tiefen Schritte nach unten bei dem das Knie über 90° Grad abgewinkelt werden muss.

*„Wären unsere Vorfahren (ohne Schuhe) genauso „getrampelt“ wie wir es heutzutage tun, hätte sich wahrscheinlich trotz mehr Hornhaut, jeder Ast oder Stein durch den Fuss gebohrt und die potentielle Jagdbeute hätte schon die Flucht ergriffen bevor wir ansatzweise in die Nähe gekommen wären.“*

Ja, dieser Tatsache müssen wir ins Auge sehen.

Warum das so ist würde hier zu weit führen, Fakt ist, dass seit vielen Jahren die **Zeitangaben** für den **Abstieg** selten mehr erreicht werden.

Bergauf bringt uns Kraft und Kondition, das lässt sich relativ leicht aneignen.

Bergab kommt noch eine gehörige Portion Motorik und Erfahrung dazu und die erlangt man nur durch Übung im betreffenden Gelände. Das kostet Zeit.

Hier heißt das Motto, lieber mit kleinen Touren anfangen (ja, auch wenn es keiner hören mag bzw. umsetzen möchte), Erfahrung und kognitive Fähigkeiten ausbauen bevor es an die begehrten Unternehmungen geht. Das Knie lässt sich nur schwer reparieren, wenn überhaupt und damit in vielen Fällen, aus der Traum für schwere, alpine Herausforderungen.

Ein besonderes **Unfallrisiko durch Trekkingstöcke** kann ich nicht feststellen.

Möchte aber Erhebungen von Verbänden **nicht in Abrede** stellen, die hier Unfälle verzeichnet haben!

Ein über die „Stecken stolpern“ habe ich nur sehr, sehr selten beobachtet.

Was dagegen ein **Risiko darstellt**, ist das benutzen der **Handschlaufe**.

Sollte es zum Sturz kommen (egal wie) kann es leicht passieren, dass die Hände behindert werden um den Sturz abzufangen. Die Hand kommt evt. zu spät oder/und im falschen Winkel zum Boden. Verletzungen sind vorprogrammiert!

Also die **Hände raus aus den Schlaufen!** Wenn der Stock den Abhang hinabfällt ist das ärgerlich aber nicht tragisch.

(die Automatik-Schlaufen sind diesbezüglich skeptisch zu betrachten)

### Welche Stöcke denn nun?

Keep it simple!

keine Liteversionen, praktisch ist die Schaumstoffummantelung unterhalb des Griffes. (wenn es abrupt steiler wird z.B eine hohe Stufe, kann man den Stecken komfortabel sofort weiter unten nehmen)

Excenter oder Drehverschluss? Wer sich nicht merken kann in welche Richtung das blöde Teil auf geht, rate ich zur Excenterverschluss.

Ansonsten wegen weniger Mechanik/Teile den Drehverschluss.

Was nicht dran ist, kann auch nicht kaputt gehen.

Gilt auch für die gefederten Modelle.

(Mit den durch Gummiband verbundenen, nur gesteckten Versionen habe ich noch keine Erfahrung)

Kauft Markenprodukte, wäre unschön wenn ein Teil auf das man sich verlässt im ungeeigneten Moment abknickt.

Ich persönlich habe die Erfahrung gemacht, dass die konkaven Hartmetallspitzen von z.B. Leki besser und länger halten als die konvexen mit dem erhabenen Kreuz wie z.B. Komperdell. Damit möchte ich Komperdell nicht schlecht reden (habe selber 2 Paar), die Spitzen kann man günstig wechseln.

### Mein Fazit:

- ich gehe keinen Meter ohne die Stecken ins Gebirge wobei ich sie fast ausschließlich bergauf einsetze um Kraft zu sparen für einen geschmeidigen, zügigen, **knieschonenden Abstieg!**  
Hierfür sind sie mir eine große Hilfe.
- Bergab nur mit **Stand-by Methode.**
- Zuviel Einsatz bergab verzögert/verhindert das „motorische“ Erlernen einer ausgereiften Gehetechnik.
- Um Knieprobleme vorzubeugen oder eine bestimmte Tour für sich zu ermöglichen ist dieses Instrument nur eingeschränkt tauglich.  
Hier hilft Training, Erfahrung, die richtige Tourenauswahl und wenn Knieprobleme schon da sind auch das richtige Zeit-Management (keine Eile) und eine Gruppe/Partner der darauf Rücksicht nimmt.
- Siehe auch: **Was ist Trittsicherheit denn eigentlich genau?**  
(von montemar / edelweiß)
- **und demnächst (2019) traditionelle Bergschuhe vs. Trailschuhe** (mein Lieblingsthema ;-)

*Viele schöne Bergtouren wünscht Euch  
Euer Martin  
von montemar-outdoorsports  
Korsika-Tourenveranstalter seit 1999*

Dies ist eine Erstversion die an einigen Stellen noch überarbeitet wird.  
Für Kritik, oder weitere Aspekte wäre ich dankbar.  
Vor allem aus medizinischer Sicht bitte ich um Korrekturen, falls meine  
Darstellungen Fehlerhaft sein sollten.  
Ich bitte nochmals zu berücksichtigen, dass es sich hierbei ausschließlich um meine  
persönlichen Erfahrungen handelt!