

Harte Spitze: Die richtigen Wanderstöcke kaufen

Wanderstöcke schonen die Gelenke. Durchschnittlich rund eine Tonne Gewicht erspart der Sportler seinen Gelenken auf einer dreistündigen Tour, wenn er mit Stöcken statt freihändig wandert. Das haben die Experten des TÜV Süd in München ermittelt. Damit die Stöcke tatsächlich eine Hilfe sind und den Wanderer nicht im schlimmsten Fall sogar zu Fall bringen, sollte man beim Kauf auf ein paar Details achten:

● **Griffe:** Sind die Griffe mit Kork oder Neopren besetzt, halten sie den Handschweiß besser aus. Kunststoff-Griffe seien empfindlicher, sagen die Experten vom TÜV.

● **Schlaufen:** Die Schlaufen am Griff sollten in der Länge verstellbar und mindestens 1,6 Zentimeter breit sein, rät der TÜV. Die Kanten sind am besten weich und abgerundet, damit sie am Handgelenk nicht scheuern. Grundsätzlich gilt bei

den Schlaufen: je breiter und weicher, desto besser.

● **Stockrohr:** Wanderer, die auch bei Regen oder Schnee unterwegs sind, sollten darauf achten, dass ihre Stöcke unterhalb des Griffs, also am Rohr, ebenfalls mit Neopren besetzt sind. Dann lässt sich der Stock auch mal tiefer greifen, ohne dass die Hand abrutscht.

● **Verstellsystem:** Wanderstöcke sind höhenverstellbar. Damit sie bei großer Belastung nicht plötzlich ungewollt in sich zusammensacken, sollte die Stützwirkung nicht zu gering sein. Die Belastbarkeit der Stöcke reicht im Handel von 30 bis 100 Kilogramm.

● **Spitze:** Die Spitze sollte aus Hartmetall bestehen. Dann bleibt sie auch auf Asphalt oder Stein dauerhaft spitz. Außerdem rät der TÜV zu einem Kronen- oder Hohl-schliff. Der Schliff verbessert den Griff auf Eisplatten. *dpa*