



Nordic Walking Stöcke: Was du beim Kauf der Stöcke beachten und wissen solltest

9 wertvolle Tipps für dich als Anfänger

In diesem Beitrag geht's um die Auswahlkriterien der richtigen Nordic Walking Stöcke. In einem anderen Beitrag habe ich darüber berichtet, was die Sportart Nordic Walking ist, woher sie kommt, wie sie funktioniert und für wen sie geeignet ist.

Doch da es so viel über die Stöcke und deren Auswahlmöglichkeiten zu wissen gibt, erfährst du hier, worauf es bei den Materialien der Stöcke ankommt und welche für dich geeignet sein könnten.

Ich bin in diesem Beitrag bewusst nicht auf jeden Punkt ausgiebig eingegangen. Es geht hier eher darum, sich als Anfänger einen kurzen, aber sehr guten Überblick zu verschaffen.

9 wertvolle Tipps für Nordic Walking Stöcke

1. Die richtige Stocklänge

Die Länge des Stockes ist abhängig von deiner Körpergröße und dem Ober- und Unterarm-Winkel. Im Prinzip gilt die Regel: "Körpergröße x 0,66 und x 0,7" - das sind Unter- und Obergrenze der optimalen Stocklänge.

Wenn du die Stöcke in deinen Händen hast, sollten die Arme fast im 90-Grad-Winkel sein; zwischen 90 und 100 Grad wäre perfekt.

Eine allgemeine Empfehlung abzugeben ist schwierig. Die Stocklängen gibt es nämlich nur in 5 cm Schritten. Es kann sein, dass du bei deiner Berechnung mit 0,66 und 0,70 eine Stockgröße von 119 - 126 cm kommst. Demnach könntest du eine Stocklänge von entweder 120 oder aber von 125 cm nehmen. Als Anfänger ist man mit einem kürzeren Stock besser dran. Mit meinen 175 cm Körpergröße bekomme ich 115,50 und 122,5 cm raus. Wenn ich jetzt ein Metermaß vom Boden bis zu meiner geschlossenen Hand nehme und dabei fast 90 Grad mit meinen abgewinkelten Armen nehme, reichen mir die Stöcke mit 115 cm Länge aus.

Hier findest du die richtige Stocklänge zu deiner Körpergröße:

Körpergröße	Stocklänge
133-140 cm	90 cm
141-147 cm	95 cm
148-155 cm	100 cm
156-162 cm	105 cm
163-170 cm	110 cm
171-178 cm	115 cm
179-185 cm	120 cm
186-193 cm	125 cm
194-200 cm	130 cm
201-208 cm	135 cm

2. Stock-Typen oder Stock-Arten

Es gibt 3 verschiedene Stockarten:

a) Der Faltstock

Diese Stöcke bestehen meist aus 3 Teilen, die man bis auf 35 cm zusammenklappen kann.

Vorteil: Gut zu transportieren. Passt in jeden Rucksack.

b) Verstellbare Stocklänge

Diese Stöcke bestehen meist aus 2 Teilen, die man mit einem Dreh- oder Steckverschluss in der Mitte auf die richtige Länge verstellen kann.

Vorteil: Individuell auf die passende Länge verstellbar. Kann unter Familienmitgliedern und Freunden ausgetauscht werden.

c) Fixlänge - feste Längen

Diese Stöcke bestehen aus einem Teil mit einer fixen Länge.

Vorteil: beste Schwung- und Dämpfungseigenschaft, besser als Falt- und verstellbare Stocklängen.

Nachteil: schlecht zu verstauen, kann nur vom Besitzer genutzt werden.

3. Material der Stöcke

Am gängigsten sind Stöcke aus **Aluminium oder Carbon**.

Der Test eines guten Stockes wird nach seinen "**Nachschwingeeigenschaften**" gemessen. Das heißt, wenn der Stock auf den Boden aufgesetzt und ein Schritt nach vorne gemacht wird (Schubphase), spannt sich der Stock. Darauf schwingt er in seine Ausgangsposition zurück. Je

weniger von diesem Schwung, also dieser Vibration, sicht- und spürbar ist, desto hochwertiger ist das Material.

Stöcke aus **Carbon sind am hochwertigsten** und somit auch die teuersten.

Vorteil: Sie sind sehr leicht und dämpfen die Vibrationen effektiv ab. Das heißt, dass die Schwingung beim Gehen, bzw. beim Abstoßen am Boden geringer ist als bei Aluminium.

Stöcke aus **Aluminium sind etwas schwerer**, nicht so steif und vibrieren etwas stärker. Jedoch sind sie in der Anschaffung wieder günstiger als diese aus Carbon, eignen sich aber gut für den Muskelaufbau.

Hier die gängigsten Materialien:

a) Glasfaser

Vorteil: am günstigsten, sehr robust, minimales Schwungsverhalten

Nachteil: meiste Schwingung

b) Aluminium

Vorteil: am besten für den Muskelaufbau, günstiger als Carbon, geringes Schwungsverhalten

Nachteil: ist das schwerste Material

c) Carbon

Vorteil: geringste Nachschwingung von allen Materialien und am leichtesten

Nachteil: teuer

4. Verstell-Systeme

Diese gibt es nur bei den verstellbaren "**Variostöcken**". Es gibt 2 verschiedene Verstell-Systeme:

a) Außenklemmsystem oder Klemmverschluss

Hier kannst du die Höhe der Stöcke mit einem Klick einstellen.

b) Drehsystem

Hierbei drehst du die beiden Stockteile auf der richtigen Höhe zusammen.

5. Handgriffe und Schlaufensystem

Es gibt Griffe aus Kunststoff, Gummi und aus Kork. Meist aus Mischungen davon.

Die Griffe sind generell sehr schmal. Meist so schmal wie die Dicke des Stockes selbst.

Griffe aus Kork haben den Vorteil, dass der Schweiß gut absorbiert wird und die Hände somit einen besseren Grip haben. **Bei diversen Tests schnitten die Handgriffe aus Kork auch am besten ab.** Vielleicht findest du aber auch Handgriffe aus einer **Kork-Gummi-Mischung**, die ebenso einen guten Grip haben; finde ich persönlich am besten.

Die Handgriffe sollten auf alle Fälle rutschfest und ergonomisch geformt sein.

Bei den Handschlaufen ist darauf zu achten, dass du sie **verstellen** kannst und sie **eng** in deiner Hand liegen, damit du einen guten und sicheren Lauf hast. Die dürfen dir beim Loslassen nicht aus der Hand rutschen.

Die Handschlaufen sind idealerweise mit einem **Klick-System** ausgestattet, somit kannst du dich leicht und schnell mit einem Klick von den Stöcken lösen und hast die Hände frei.

6. Anti-Shock-System

Für übergewichtige Walker eignen sich Nordic Walking Stöcke mit einem "Anti-Shock-System". Diese finden sich nur bei verstellbaren Stöcken. Zwischen den verstellbaren Teilen ist eine **Federung** integriert, die den Aufprall des Stocks im Boden dämpft.

7. Stockspitzen & Pads

Je nachdem wo du du walken möchtest, benötigst du auch die passenden Aufsätze.

Um es kurz zu halten: die Stockspitzen sind aus **gehärtetem Stahl oder Hartmetall**. Solltest du im Wald gehen, bleibst du bei diesen "**Hartmetall-Flexspitzen**" und verwendest keine zusätzlichen Aufsätze.

Gehst du aber auf **Asphaltboden**, solltest du unbedingt die dazugehörigen **Gummipads** auf die Spitzen stecken. Sie dienen nicht nur zur Abfederung, sie sind auch viel leiser beim Gehen.

Bei den Pads gibt es **abgerundete Asphalt Gummipads**, die schnell auf- und abstülperbar sind. Sie eignen sich meist für alle Stöcke. Und dann gibt es auch **Gummipads mit integrierten Spikes**. Hier ist die Lebensdauer gegenüber den normalen Asphalt-Pads um **4-mal höher**.

8. Gewicht

Beim Gewicht der Stöcke mit dem Material Carbon und Aluminium werden Stöcke mit einem Gewicht von **250 und 350 Gramm pro Stock am besten** bewertet. Meist sind die Stöcke, die leichter sind, auch etwas teurer.

Achte ansonsten immer auf ein geringes Gewicht. Diese sind meist aus Aluminium oder Carbon.

9. Welche Marke kaufen?

Es gibt viele Marken und zahlreiche Hersteller, die versuchen sind die Gunst der Käufer zu "erkaufen". Ich weiß aus Erfahrung, dass du hier beim Preis schon mal mit **40 bis 100 €** für ein gutes Paar samt Aufsätzen rechnen musst. Alles was darunter liegt ist Vorsicht geboten.

Die bekannteste und laut vielen Testberichten die besten Stöcke, stammen von der **Marke LEKI**. Sie sind allerdings auch am teuersten. Daneben gibt es **auch Marken wie EXEL und SWIX, sowie die Marke "Sport-Thieme"**, die mit Preis-Leistung sehr gut mithalten kann.

Welcher Stock ist für dich geeignet?

Welchen Stock du dir jetzt holen möchtest, liegt erstmal an deinem Geldbeutel und dann, wie oft du trainieren möchtest und ob du ein hohes Körpergewicht hast oder nicht.

1. Walkingstöcke für Anfänger:

Als "normaler" Anfänger willst du nicht so viel ausgeben? Dann hole dir ein Paar Stöcke aus **Aluminium**, die du dir in der **Höhe verstellen kannst**. So kannst du den Sport erstmal testen und auch die Höhen individuell verstellen.

Solltest du ein hohes Körpergewicht oder mit denen Knien Probleme haben, hol dir **verstellbare** Stöcke mit einer **Federung** - dem Anti-Shock-System.

2. Walkingstöcke für Kinder:

Prinzipiell gibt es keine speziellen Stöcke für Kinder, jedoch gibt es verstellbare Stöcke, die sich nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder und Jugendliche eignen. Wie du in der obigen Größenliste sehen konntest, sind kleine Größen selten im Netz zu finden. Die Firma LEKI hat daher eine Serie rausgebracht, die speziell für Kinder sind.

Vorteile: Die Stocklänge ist von 80 - 110 cm verstellbar, passende Handschlaufe für Kinderhände, leichtes Eigengewicht von nur 185 Gramm.

3. Walkingstöcke für Fortgeschrittene:

Als Fortgeschrittener Nordic Walking Läufer empfehle ich dir Stöcke mit einer **festen Länge aus Carbon**.

Überzeugt: Ja/nein?

Ich hoffe, ich konnte dir in meinem Beitrag ein paar wertvolle Tipps zum Kauf deiner richtigen Nordic-Walking-Stöcke näherbringen.

Bist du bereits ein Walker? Was für Erfahrungen hast du mit dem Kauf von Stöcken gemacht? Was hat in meinem Beitrag deiner Meinung nach noch gefehlt?

Schreibe mir gerne ein Kommentar unter meinem Beitrag. Ich freue mich über jedes Feedback, jede Antwort und jede Anregung von dir!

Wenn dich der Sport Nordic Walking generell nicht überzeugt, klick dich gerne auf meiner Webseite einfach weiter durch und melde dich zu meinem Newsletter an. Ich bin mir sicher, dass ich deinen Lieblingssport noch finde werde! :)

Bis zum nächsten Beitrag,

dein Sport-Checker, Markus

Bleib in Kontakt und melde dich bei mir zum Newsletter an: kontakt@sport-checker.com

Webseite = <https://sport-checker.com/>

Facebook Sport Gruppe = <https://www.facebook.com/groups/outdoorsportfans>

Facebook Fanpage = <https://www.facebook.com/Sportchecker>

Instagram = https://instagram.com/sport_checker/

Pinterest = https://www.pinterest.at/sportchecker/_saved/