



Tipps und Empfehlungen zu Nordic Walking Stöcken



Wie bei jedem Sportgerät ob Langlaufskier, Tennisschläger oder Nordic Walking Stöcke ist das Material ein wichtiger Faktor. Bei 2000 bis 4000 Stockeinsätzen in einer Trainingseinheit sollte jedem bewusst sein, dass der Nordic Walking Stock genauso viel bewegt wird wie unsere Schuhe. Daher sollte bei der Auswahl der Stöcke die gleiche Priorität gesetzt werden wie bei unseren Schuhen.

Der Nordic Walking Stock

Das Sportgerät Nordic Walking Stock soll unseren Körper zu mehr Muskelbetätigung anregen, aber trotzdem eine schonende Wirkung auf die Gelenke ausüben.

Stockergonomie, Schwingungsdämpfung, Biegesteifigkeit und gute Kraftübertragung sind entscheidende Faktoren bei der Auswahl der Stöcke. Einen Nordic Walking Stock kann der Sportler über einige Jahre nutzen. Im Vergleich sollte der Lauf- oder Walkingschuh je nach Kilometerleistung alle 1-2 Jahre ersetzt werden. Der Stock bestehend aus den Komponenten Schaft, Griff, Schlaufe, Spitze und Pad wird im Folgenden mit den wichtigsten Empfehlungen beschrieben.

Schaft

Der Schaft, ob Carbon oder Glasfaser oder eine Kombination, ist bezüglich Qualität und Beschaffenheit optisch kaum zu bewerten.

Hier hilft nur Erfahrung oder und ehrliche Fachberatung im Geschäft. Aber leider haben nur wenige Geschäfte ausgebildete Berater. Eine Vorinformation ist daher von großer Bedeutung. Beim Schaft liegen oft die Unterschiede bezüglich Qualität im „Geheimen“, da die Herstellungsprozesse meist nicht bekannt sind. Auch wenn der Begriff 100% Carbon genannt wird, sollte noch berücksichtigt werden, dass Carbonrohre von unterschiedlichen Herstellern zu unterschiedlichen Qualitäten hergestellt. So kann es auch sein, dass ein Stock mit einer Carbon/Glasfasermischung (auch Composite genannt) oft ein besseres Verhalten zeigt.

Thema Carbon

Carbon wird überall dort eingesetzt, wo leichte aber extrem robuste Werkstoffe erforderlich sind –so zum Beispiel in der Luft- und Raumfahrt. Carbon ist korrosionsbeständig, hält





Tipps und Empfehlungen zu Nordic Walking Stöcken



extremen Temperaturschwankungen aus, mit öherer Widerstandsfähigkeit bei minimalem Gewicht. Feine Carbonfasern werden mit Epoxidharz verbunden zu einem Rohr geformt. Dadurch gewinnt das Rohr zusätzlich an Steifigkeit und bleibt trotzdem genauso leicht.

Verhalten des Stockes , Auswirkungen auf die Gelenke
Ein guter Stock schwingt wenig und hat eine hohe Dämpfung. Ein Stock, der schwingt, kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Dies kann sich bei längerem Training sehr negativ bemerkbar machen. Der Stock sollte im unteren Bereich nicht zu schwer sein, da er sonst vor allem für einen Anfänger schwer zu greifen ist.

Laufgeräusche

Laufgeräusche hängen zwar auch vom Untergrund und der richtigen Walkingtechnik ab, aber auch der Stock kann dazu beitragen. Besonders Teleskopstöcke und natürlich auch Aluminium-Stöcke neigen zu lauten Laufgeräuschen, die noch ohne Pads unangenehm verstärkt werden.

Griff

Beim Griff ist darauf zu achten, dass er je nach Material gut in der Hand liegt und somit angenehm in der Handhabung ist. Der Durchmesser der Griffe verschiedener Hersteller ist gering unterschiedlich. Wichtiger ist, dass der Stockgriff aus griffigen, schweißhemmenden Material besteht. Meist wird hier Kork bevorzugt. Von Stockherstellern, die aus dem Biathlon Materialien verwenden, wird häufig auch sehr griffiger Kunststoff gewählt.

Ein Griff aus dem Bereich Bergwandern ermöglicht dem Sportler nicht, die richtige Nordic Walking-Technik durchzuführen, hier speziell das sehr wichtige Greifen und Öffnen der Hand

Schlaufe

Die Schlaufe sollte die Hand stets nah am Stock führen, damit das Greifen und Loslassen einfacher zu handhaben ist.

Die Armkraft sollte zum größten Teil über die Stockschlaufen auf die Stöcke übertragen werden und nicht mit verkrampften Händen über die Griffe.

Die Daumenschlaufe erfüllt diese Vorgabe am besten und setzt sich demnach immer mehr durch. Einige Modelle fallen mit





Tipps und Empfehlungen zu Nordic Walking Stöcken



ihrer Technik hier positiv auf. Auch sollte man darauf achten, dass die Schlaufe geschmeidig und nicht zu hart ist.

Bei neuen Varianten ist teils auch ein Ausklinken der Schlaufe im mittleren bis oberen Preissegment möglich. Wie im Ski-Langlauf (spez. Biathlon) schon lange eingeführt, so gibt es auch im Nordic Walking ein System, bei dem die Schlaufen wie Handschuhe über die Hände gezogen werden können. Die Schlaufen sind dann fest mit der Hand verbunden. Sie können getrennt vom Griff problemlos ähnlich wie Handschuhe über die Hände gestreift werden.

Danach werden die Schlaufen durch ein einfaches Klicksystem seitlich oder von oben fest mit dem Griff verbunden. Speziell für den Trainer, der auch den Teilnehmer zwischendurch Hilfestellung geben muss, ist dies wichtig. Auch der Griff zum Taschentuch oder zur Trinkflasche ist so möglich.

Viele Hersteller von Nordic Walking Stöcken haben spezielle Handschlaufen entwickelt, bei denen auch eine stundenlange Benutzung ermüdungsfrei möglich ist, da bei diesen Schlaufen der Stock nicht ständig umklammert werden muss, aber trotzdem der Kontakt zum Stock vorhanden ist.

Der Griff wird beim Vorschwingen der Arme fast automatisch wieder in die richtige Position gebracht. Der Druck auf die Hand wird gleichmäßiger verteilt als bei einfachen Schlaufen.

Hier kann man schon von Ergonomie der Schlaufen sprechen, d.h. Anpassung an den Körper, an die Hand.

Handschuhe für den Winter sollten auch bei der Wahl der Schlaufen Berücksichtigung finden oder wenn man es genau haben will eine Nummer größer als Zusatzschlaufe gewählt werden.

Die Handschlaufen sollten im begrenzten Rahmen einstellbar sein.

Wichtig jedoch:

Die Schlaufen der Stöcke müssen fest an der Hand sitzen, damit sie die Kraft optimal übertragen und den Stock sicher führen können. Wie in vielen Dingen ist natürlich auch hier das individuelle Empfinden bei der Stockauswahl entscheidend

Nochmals Wichtig:

Neben funktionellen Handschlaufen gibt es auch bei Nordic Walking Stöcken Systeme, die in diesem Bereich Nordic Walking nichts zu suchen haben. Bergwanderstöcke sollte auch dort benutzt werden.

Ein Badminton-Spieler gewinnt seinen Satz mit einem Badminton Schläger und nicht mit einem Tennisschläger.





Tipps und Empfehlungen zu Nordic Walking Stöcken



Ein Nordic-Walker, der auch die positiven Merkmale des Nordic Walkings für sich und seine Gesundheit effektiv nutzen will, sollte auch das richtige Sportgerät, den Nordic Walking Stock nutzen.

Spitzen

Welche Spitzen sind für welchen Zweck gut?

Es gibt:

- runde Spitzen aus Normalstahl (weiches Material)
- runde Spitzen mit gehärteten Innenkern
- Dreiecksspitzen aus Normalstahl (weiches Material)
- Dreiecksspitzen aus gehärteten Stahl (Hartmetall)

Hier sollte sich jeder die Frage stellen: „Will ich den Stock vorzugsweise auf Waldwegen nutzen (was wünschenswert ist) oder habe ich nur die Möglichkeit auf Asphalt zu gehen?“

Auch auf weichem bis mittelhartem Untergrund ist in der Regel die Hartmetallspitze (Dreieckspitze) sinnvoll. Auf Wald- oder Feldwegen muss die Spitze spitz genug sein, um guten Halt zu bieten. Die Dreieckspitze ist meist in einem kleinen Winkel zum Schaft eingesetzt. Somit wird erreicht, dass die Spitze im richtigen Winkel auf den Boden trifft, wodurch ein guter Halt gewährleistet ist und die Armkraft effektiv über die Stockschlaufen zu den Spitzen übertragen werden kann. Diese Spitzen wirken sowohl auf weichem, hartem als auch auf glattem Untergrund (Eis).

Die meisten Spitzen können durch einen Einrast-Mechanismus problemlos ausgetauscht werden. Habe ich nur die Möglichkeit auf Asphalt oder Pflastersteinen mein Training zu machen, kann ich die Konzentration auf die Pads legen.

Die Spitzen funktioneller Nordic Walking Stöcke sind aus Hartmetall und, wie die Gummipads, einem gewissen Verschleiß unterworfen und lassen sich üblicherweise auswechseln entweder durch ein Einrastsystem oder etwas umständlicher mit Heißluftkleber.

Eine neue Kombivariante ist die Twist&Go® Kombispitze! Mit einem einfachen Handgriff kann die Spitze des Stockes gewechselt werden, wenn die Gehunterlage sich ändert.

Wie das Gewicht dieser Kombispitze die Laufeigenschaften verändert, sollte jeder testen. Die Funktionalität über einen längeren Zeitraum konnte noch nicht getestet werden.





Tipps und Empfehlungen zu Nordic Walking Stöcken



Eine ideale Hartmetall-Spitze, die bei Eis, Schnee und glattem Boden Halt gibt und bei Asphalt mit einem Gummipad wirksam ist, ist noch nicht auf dem Markt.

Eine weitere Variante ist eine Spitze mit eingebauter Feder, die die Dämpfung verbessern soll. Auch hier ist ein persönlicher Test anzuraten.

Artverwandte Spitzen anderer Sportarten

Auch die Hersteller der Bladingspitzen arbeiten nach dem gleichen Prinzip.

Zum Vergleich eine rote Skilanglaufspitze, um die Ähnlichkeit mit den o.g. Spitzen darzustellen



Asphalt pads

Für den Einsatz der Stöcke auf sehr hartem Untergrund wie z.B. Asphalt sind unbedingt Asphalt pads zu empfehlen, da diese nicht nur die Spitzen der Stöcke schonen, sondern ein "Abrutschen" auf hartem Boden vermeiden und teilweise für eine gute Dämpfung sorgen.

Bei preiswerteren Stöcken sind standardmäßig eine Art Schutzgummikappen mitgeliefert, die aber nicht sehr zu empfehlen sind.

Wie die Stockspitzen, so sind die Asphalt pads der verschiedenen Hersteller so unterschiedlich, wie auch Schlaufen und das Stockmaterial.

Auf Asphalt oder Pflastersteinen macht Nordic Walking leider nicht so viel Spaß, wie auf schönem Waldboden und ist auch nicht so effektiv, da die Armkraft durch das Rutschen der Gummipads nicht so optimal umgesetzt werden kann.

Die „Winterreifenstruktur“ einiger Pads hilft da etwas. Natürlich nur so lange, bis durch Verschleiß die Gummifüße wieder geglättet sind. Die gewünschte Dämpfung bleibt jedoch lange erhalten.

Bei den meisten Pads dieser Art geben die leicht aus dem Pad heraus ragenden Dreiecksspitzen beim letzten Abstoß noch etwas Halt. Pads aus weichen Grundmaterialien beweisen auf trockenem Boden einen sehr guten „Grip“.

Auch die Dämpfungseigenschaften sind gut. Wie oben genannt ist der Verschleiß recht groß. Preiswerter ist Nordic Walking auf Waldwegen.

Eine neue Variante ist der „Silent Spike Pad“.

Er ist im Vergleich zur Hartmetall-Flexspitze weniger zu hören. In die vulkanisierten Pads sind sechs Spikes aus Hartmetall





Tipps und Empfehlungen zu Nordic Walking Stöcken



integriert, die einen guten Grip bieten. Zudem soll die Verschleißdauer nach Angaben des Herstellers ca. vier mal so hoch sein als bei herkömmlichen Pads.

Ist das die Ideallösung für Nordic Walker, die in einer Laufeinheit zwischen verschiedenartigen Untergründen wechseln möchten?

Sicherlich wird sich beim Einsatz anderer Pads das Schwungverhalten ändern. Hier muss man zum Beispiel auf Asphalt einige Abstriche machen.

Ersatzteile

Bei der Verwendung der „Ersatzteile“ bei unterschiedlichen Fabrikaten liegen unterschiedliche Erfahrungswerte vor.

Leider ist die Beschaffung von Ersatzteilen häufig mit langen Lieferzeiten verbunden.

Wenn ein Stock so gut gepflegt wird, wie manches Auto hat er eine recht hohe Lebensdauer.

Hinweis: Die meisten Schlaufen vertragen sogar einen Waschmaschinenengang!

Teleskopstöcke

Ebenfalls im Handel erhältlich sind verstellbare Stöcke, deren Länge beispielsweise um 30 cm oder 10 cm variiert werden kann.

Als Beispiel hier ein verstellbarer Carbon/Glasfaserstock.

Dies ist besonders interessant bei wechselnden Benutzern, aber auch bei unterschiedlichen Einsatzgebieten (mit/ohne Gepäck, bergauf/bergab, schnell/langsam). Achten Sie bei der Wahl des Stockes auf das Verschluss-System.

Die Verbindung kann getestet werden, indem die Teleskopteile so fest wie möglich gegeneinander verdreht und danach wieder um eine ganze Umdrehung (360°) gelöst werden. Nun sollten Sie sich noch auf dem Stock abstützen können, ohne dass er sich zusammenschiebt. Wenn der Test nicht bestanden wird, ist zumindest eine langfristige Funktionsfähigkeit der Teleskopverbindung in Frage gestellt. Leider merkt man oft erst nach häufigem Verstellen der Stöcke, ob die Nordic Walking Teleskopstöcke langfristig ihre Aufgabe erfüllen.

Nachteilig bei den meisten Teleskopstöcken sind das höhere Gewicht und die etwas andere Schwungeigenschaften, sowie der höhere Pflegeaufwand



SILENT SPIKE PAD -
LAUT IST OUT





Tipps und Empfehlungen zu Nordic Walking Stöcken



Stocklänge

Die unendliche Geschichte von der richtigen Stocklänge
Kann man bei der Sportart Nordic Walking schon von einer Wissenschaftlichen Grundlage zum Beispiel bezüglich Technik und Stocklänge sprechen?

Wenn dies der Fall wäre gäbe es sicherlich nicht so viele Technikvarianten des Gehens und vor allen Dingen wären die Empfehlungen der Stocklänge nicht so verschieden.

Aber jeder erfahrene Nordic Walking Trainer wird im Laufe seiner „Karriere“ festgestellt haben, dass die richtige Stocklänge sehr wichtig ist, um einen runden Bewegungsablauf zustande zu bringen und einen effektiven Stockeinsatz zu leisten. Auch die Aussage, dass eher sportliche Nordic Walker lieber mit längeren Stöcken gehen, als Einsteiger sollte jeder für sich selbst erkennen.

Die richtige Stocklänge verbunden mit effektiven Armzug, langer Bodenkontaktzeit und dynamischer Körperhaltung ergeben erst ein ganzheitliches Bild.

Auch haben verschiedene Stockhersteller bezüglich Bemessungsgrundlage sicherlich verschiedene Ansichten, d.h. es sollte auch mal getestet werden, wird der gesamte Stock von der Spitze bis zur Oberkante Griff berechnet oder auch in welcher Höhe ist diese Schlaufe angeordnet.

Wichtig: Jedem Anfänger sollte unbedingt die Empfehlung gegeben werden, sich vor dem Kauf, Stöcke zu leihen, damit er ein wenig Gefühl für sein neues Sportgerät bekommt.

Diese Empfehlung ist nicht neu. Sie gibt es im Skisport schon seit Jahrzehnten.

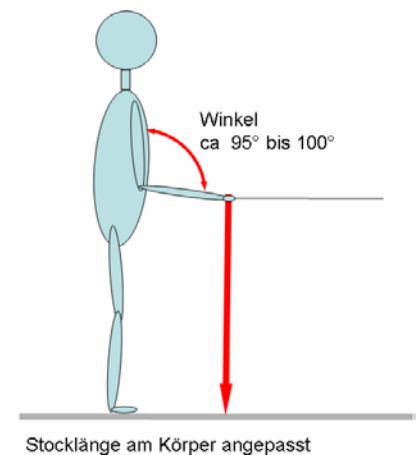
Leider stehen in verschiedenen Büchern auch verschiedene Formeln, z. B.: Körpergröße x 0,6 oder 0,66 oder 0,7 ?

Die sicherste Variante ist die Anpassung am Körper. Noch wichtiger ist es, vorher mit Leihstöcken ein Gefühl für den Stock und die Stocklänge zu bekommen.

Um die individuell richtige Stocklänge bestimmen zu können sollten die Stöcke (vergl. Abb. Nächste Seite) vor dem Körper auf den Boden gestellt werden.

Der Winkel zwischen Arm und Oberkörper beträgt dann ca. 95° bis 100°. Wer es genau machen will, sollte bedenken, dass jeder Körper unterschiedliche Körperproportionen aufweist.

Daher ist auch logisch, dass Formeln nicht greifen können, wenn Oberkörper, Arme oder Beine unterschiedliche Proportionen haben. Aus diesem Grund greifen die Empfehlungen durch Umrechnungsformeln nicht immer optimal. Zur groben Disposition bei der Vorbereitung von Nordic Walking-Kursen ist der Faktor 0,66 zu empfehlen.





Tipps und Empfehlungen zu Nordic Walking Stöcken



Die Preisgruppen

Die Stockhersteller haben im Laufe der Jahre ca. vier Preisklassen „gebildet“. Somit sind in groben Strukturen auch Technik- und Preisvergleiche möglich. Die derzeitige Struktur ist in der Tabelle dargestellt. Wichtig, diese wird sich sicherlich in der nächsten Zeit ändern.

Preisgruppe		Schaft: <i>Funktion, Zusammensetzung%</i>			Griff	Schlaufe	Spitze	Pad
Preisstufe 4	bis 130 €	fest	Carbon ca.80	Glasfaser ca.20	meist Kork	ausklickbar	auswechselbar	Gummi
Preisstufe 3	ca 100 €	fest	Carbon ca.60	Glasfaser ca.40	meist Kork	ausklickbar	auswechselbar	Gummi
Preisstufe 2	ca 80 €	fest	Carbon ca.30	Glasfaser ca.70	Kunststoff	verstellbar	verklebt	Gummi
Preisstufe 1	bis 40 €	fest	Carbon 0/30	Glasfaser 100/70	Kunststoff	verstellbar	verklebt	Gummi
Preisstufe 3-4	bis 130 €	verstellbar	Carbon	Glasfaser	Kunststoff	verstellbar	verklebt	Gummi
Preisstufe 1-2	bis 40 €	verstellbar	Aluminium		Kunststoff	verstellbar	verklebt	Gummi

Literatur- und Quellenangaben

Bei der Erstellung der Unterlagen wurden Fotos aus Quellen der Fachfirmen entnommen, Detailfotos der Firmen:

Karhu, Leki, Exel, Swix, One Way, Gabel, Komperdell

Impressum

Herausgeber:

Westdeutscher Fußball- und Leichtathletikverband e.V.
Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V.
Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V.
Bildungswerk des Landesportbundes Nordrhein-Westfalen e.V.

Redaktion: Klaus Schneider, Gerd Hoppe, Michael Blomeier,
Hans-Joachim Scheer

Layout/Fotos:

Klaus Schneider, Gerd Hoppe
Copyright © 2007



Westdeutscher Fußball-
und Leichtathletik-
Verband e.V.



Fußball- und
Leichtathletik-Verband
Westfalen e.V.



Leichtathletik-
Verband
Nordrhein e.V.

