



# **Bergstöcke sollten keine Dauerbegleiter sein**

## **Zeitschrift ALPIN testet Gehhilfen fürs Gelände**

Immer mehr Wanderer gehen am Stock – versprechen Bergstöcke doch eine bessere Balance, Trittsicherheit und Entlastung der Gelenke. Allerdings: Sie sollten nicht zu Dauerbegleitern werden, raten die Experten des Bergmagazins ALPIN, die jetzt zehn Modelle getestet haben. „Wer ständig mit Stöcken unterwegs ist, verliert sein Gefühl fürs Gleichgewicht“, erläutert ALPIN-Chefredakteur Bene Benedikt. Sinnvoll sei ihr Einsatz vor allem bei Abstiegen über große Stufen und eintönige (Fahr-)Wege. Beim Kauf neuer Stöcke sollte man insbesondere auf die Sicherheit achten. Das Geheimnis guter Stöcke stecke nämlich in der Klemme. Auch bei mehrstündigem Einsatz sollte die Klemmwirkung der Stöcke gewährleistet sein, um die eingestellte Höhe beizubehalten. Plötzlich einsinkende Gehhilfen stellten ein erhebliches Sicherheitsrisiko dar. Bis auf eine Ausnahme bestanden alle getesteten Stöcke eine entsprechende Stabilitätsprüfung. Obendrein sei auf eine gute Handschlaufe zu achten, die es ermögliche, viel Gewicht auf den Stock zu übertragen. Sinnvoll sei eine Griffverlängerung, um so den Stock auch mal tiefer zu greifen, ohne sofort die Länge dem Gelände anpassen zu müssen. Getestet wurden sowohl kleine und kompakte Faltstöcke als auch Teleskopstöcke. Überzeugen Faltstöcke nach Ansicht der Tester durch ihre kurze Transportlänge, so seien sie oft komplizierter zu handhaben. Teleskopstöcke wiederum seien stabiler und einfacher im Handling, jedoch sperriger, schwerer und mitunter aufgrund mehrerer Klemmen störanfälliger.

Bei den Teleskopstöcken kürten die Experten den Helinox Ridgeline LB 135 (169,95 Euro) zum Testsieger: Als Allround-Tipp überzeugte in dieser Kategorie der Komperdell Explorer Contour (89,95 Euro). Testsieger bei den faltstöcken wurde der Leki MicroVarioCarbon (159,95 Euro), der mit kurzem Packmaß und großer Stabilität überzeugte.

Der umfangreiche Test erscheint in Heft 10 des Bergmagazins ALPIN, das zurzeit im Zeitschriftenhandel und an ausgewählten Kiosken zum Preis von 5,90 Euro zu haben ist. [www.alpin.de](http://www.alpin.de)

Abdruck honorarfrei – Beleg erbeten



Testsieger Teleskopstöcke:  
Helinox Ridgeline LB 135



Testsieger faltstöcke:  
Leki MicroVarioCarbon

### **Redaktionelle Fragen beantworten:**

Bene Benedikt, Chefredakteur Alpin, Telefon 089-8931600,  
[b.benedikt@alpin.de](mailto:b.benedikt@alpin.de)

Stefan Stremel, Pressebüro Stremel, Telefon 0821-4861412,  
[info@pressebuerostremel.de](mailto:info@pressebuerostremel.de)