

Skistöcke als Rhythmus-, Gleichgewichts- und Antriebshilfe

Sich sicher aufrecht zu halten, ein paar Schritte im Schnee bergauf zu schieben oder nach einem Sturz wieder in die Senkrechte zu gelangen, ist für Skifahrer ohne Einsatz von Skistöcken gar nicht so einfach. Auch wenn beim Skifahren sonst echte Beinarbeit gefragt ist – um in Fahrt zu kommen oder Schwung zu holen, ist auch ein wenig Anschubkraft aus den Armen notwendig. Wer sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen lassen möchte, sollte immer darauf achten, nach dem richtigen Stock in der korrekten Länge, der optimalen Form und mit den benötigten Eigenschaften zu greifen.



Gerade, gebogen, mit kleinem oder großem Teller

Solange es nicht im High-Speed-Tempo wettkampfmäßig in Richtung Tal geht, eignen sich für die meisten Skifahrer gerade Allround-Stöcke. Sie lassen sich vielfältig einsetzen, sowohl beim gemütlichen Fahren oder sportlichen Carven auf präparierten Pisten als auch auf Buckelpisten und im nicht-präparierten Gelände. Achten sollten Skifahrer allerdings auf die Größe der Teller ihrer Skistöcke. Gerade bei Freeride- oder Skitouren sind breitere Teller sinnvoll, die einen besseren Halt im weichen Tiefschnee ermöglichen. Auf präparierten Pisten sind eher kleinere Teller zu empfehlen, die weniger Gewicht haben und nicht so schnell hängen bleiben.

Auch beim Skistock auf Nummer sicher gehen

Damit sich Skistöcke weder bei geringeren, noch bei rasanteren Geschwindigkeiten zu gefährlichen Pfeilen entwickeln, sollten sie der DIN-Norm 7331 entsprechen: Die Norm regelt unter anderem, dass der Stock bei einem Sturz knicken muss, ohne dabei zu brechen. Ebenso sollen sich die Schlaufen im Falle eines Sturzes oder beim Hängenbleiben öffnen oder von den Griffen am Skistock lösen. Einige Stöcke verfügen zudem über Klicksysteme, bei denen sich die Schlaufen bei bestimmten Zugkräften automatisch öffnen. So werden Verletzungen verhindert.

Leicht und griffig: Skistock nach Maß

Wie beim Ski, Skischuh und Helm, sollte auch der Skistock zum Skifahrer passen und die richtige Länge besitzen, damit das Gleichgewicht nicht verloren geht oder der Skistock ins Leere schwingt. Um herauszufinden, ob der Stock die richtige Länge besitzt, hält man diesen umgedreht und unterhalb des Tellers, so dass der Griff in Richtung Boden zeigt. Wenn Unter- und Oberarm einen 90-Grad-Winkel einnehmen, sobald der Griff den Boden berührt, hat der Stock die richtige Länge.

Die Länge lässt sich auch berechnen. Dafür muss lediglich die Körpergröße mit dem Faktor 0,7 multipliziert werden. Längenverstellbare Skistöcke sind vor allem für Kinder und Skitourengeher sinnvoll. Alpinisten, die sportlich unterwegs sind, setzen hingegen eher auf Skistöcke mit geringerem Gewicht.

Die meisten Skistöcke werden heutzutage aus leichtem, äußerst belastbaren Carbon hergestellt, das nicht so schnell bricht und zu stark einwirkende Kräfte im Falle eines Sturzes dadurch kompensiert, dass es sich verbiegt. Auch hier sollte darauf geachtet werden, dass nur Stöcke im Einsatz sind, die mit der DIN-Norm 7331 gekennzeichnet sind. Wer

zum Skifahren Skistöcke aus Aluminium besitzt, die sich nach einem Sturz verbogen haben, sollte diese unbedingt austauschen. Schnell können sie beim nächsten Sturz ganz durchbrechen und durch ihre spitzen und scharfen Kanten ein erhebliches Verletzungsrisiko darstellen.

Mehr Länge für Loipenfans

Liebhaber des nordischen Sports müssen vor allem ihre Technik ins Visier nehmen, wenn sie sich einen neuen Langlaufstock zulegen möchten. An ihr orientiert sich die Wahl der passenden Modelle, die heute überwiegend aus Glasfaser und Carbon hergestellt werden. Wer auf der Loipe eher zur Diagonalechnik neigt, sollte mit einem Stock unterwegs sein, der bis zur Schulter (sportlicher Läufer) bzw. bis zur Achsel (Einsteiger) geht und über einen größeren Teller verfügt. Für Skating-Fans sind Langlaufstöcke gedacht, deren Länge bis zur Mund- bzw. Kinnhöhe reicht und die vergleichsweise etwas kleinere Teller haben. Die optimale Länge lässt sich auch hier ganz leicht berechnen: Für Stöcke, die in der klassischen Langlauftechnik eingesetzt werden, gilt die Faustformel Körpergröße x 0,85. Langläufer, die auf Loipen die Skating-Technik anwenden, orientieren sich an der Faustformel Körpergröße x 0,9.

Damit der Stock auf keinen Fall verloren geht, ist die Schlaufe am Griff gerade bei Langlaufans besonders wichtig und sollte immer individuell anpassbar sein. So wird verhindert, dass der Stock komplett aus der Hand gleitet, sobald diese geöffnet wird.

Als DSV aktiv-Mitglied keine Sorge vor Skistöckschäden

Je hochwertiger das Material, desto kostspieliger sind Alpin- und Langlaufstöcke. Ärgerlich, wenn sie bei enormer Krafteinwirkung doch einmal brechen, beschädigt oder auch gestohlen werden. Auf der sicheren Seite sind *DSV aktiv*-Mitglieder, die über das Versicherungspaket CLASSIC PLUS oder Superschutz verfügen. Beide Versicherungen greifen sowohl bei Skistöckschäden, als auch bei Diebstahl. Information dazu finden Interessierte unter www.ski-online.de/skiversicherung.

Kurzversion

Auch wenn beim Skifahren sonst echte Beinarbeit gefragt ist – um in Fahrt zu kommen, Schwung zu holen oder das Gleichgewicht optimal zu halten, ist auch die Anschubkraft aus den Armen und damit der Einsatz von Skistöcken notwendig.

Für die meisten Skifahrer eignen sich gerade Allround-Stöcke. Bei Freeride- oder Skitouren sind dabei Stöcke mit breiteren Tellern sinnvoll, die einen besseren Halt im weichen Tiefschnee ermöglichen. Auf präparierten Pisten sind eher kleinere Teller zu empfehlen, die weniger Gewicht haben und nicht so schnell hängen bleiben. Am meisten Sicherheit bieten Modelle, die der DIN-Norm 7331 entsprechen. Wichtig bei der Wahl des richtigen Modells: der Skistock muss zum Fahrer passen und die optimale Länge besitzen – Unter- und Oberarm sollten beim Greifen des Stockes einen 90-Grad-Winkel bilden (Körpergröße x 0,7). Längenverstellbare Skistöcke sind vor allem für Kinder und Skitourengeher sinnvoll.

Die Wahl der richtigen Langlauf-Stöcke orientiert sich an der bevorzugten Technik. Für die Diagonalechnik empfehlen sich Stöcke, die bis zur Schulter (sportliche Läufer) bzw. bis zur Achsel (Einsteiger) reichen (Körpergröße x 0,85) und über einen größeren Teller verfügen. Für Skating-Fans sollten die Langlaufstöcke bis zur Mund- bzw. Kinnhöhe reichen (Körpergröße x 0,9) und etwas kleinere Teller haben. Die Schlaufe am Griff muss gerade bei Langläufern immer individuell anpassbar sein.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Pressetexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Link DSV-Presseserver: [presse/presse](#)

Ihr Ansprechpartner:

↓ Download V-Card

Florian Schwarz
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Telefon: +49 (0)89 85790-238
Telefon: +49 (0)151 121 136 72
florian.schwarz@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der **Deutschen Kreditbank AG**

Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2015 Deutscher Skiverband e.V.