



Trekkingstöcke - Hilfe für das Barfußwandern?

Posted on 12. August 2017 by Wolfgang Hilden

Die Antwort ist: Ja!

Um es klar zu sagen: Als ich noch mit Bergschuhen gewandert bin, fand ich Trekkingstöcke so überflüssig wie einen Kropf. Sie waren die meiste Zeit nur unnötiger Ballast, behinderten mich auf Kletterpassagen und stellten zuweilen eine Stolperfalle dar. Ein bisschen Knieschonung vielleicht beim Bergabgehen auf steilen Pfaden als einziger positiver Aspekt, das war es schon.

Beim Barfußwandern in den Bergen fing ich an, sie zu vermissen. Und nahm sie irgendwann wieder mit. Nach einigen Touren bin ich überzeugt: Trekkingstöcke machen zumindest im Hochgebirge das

Barfußlaufen leichter.

Die Haupteinsatzgebiete für Trekkingstöcke

Rutschiger, abschüssiger Untergrund

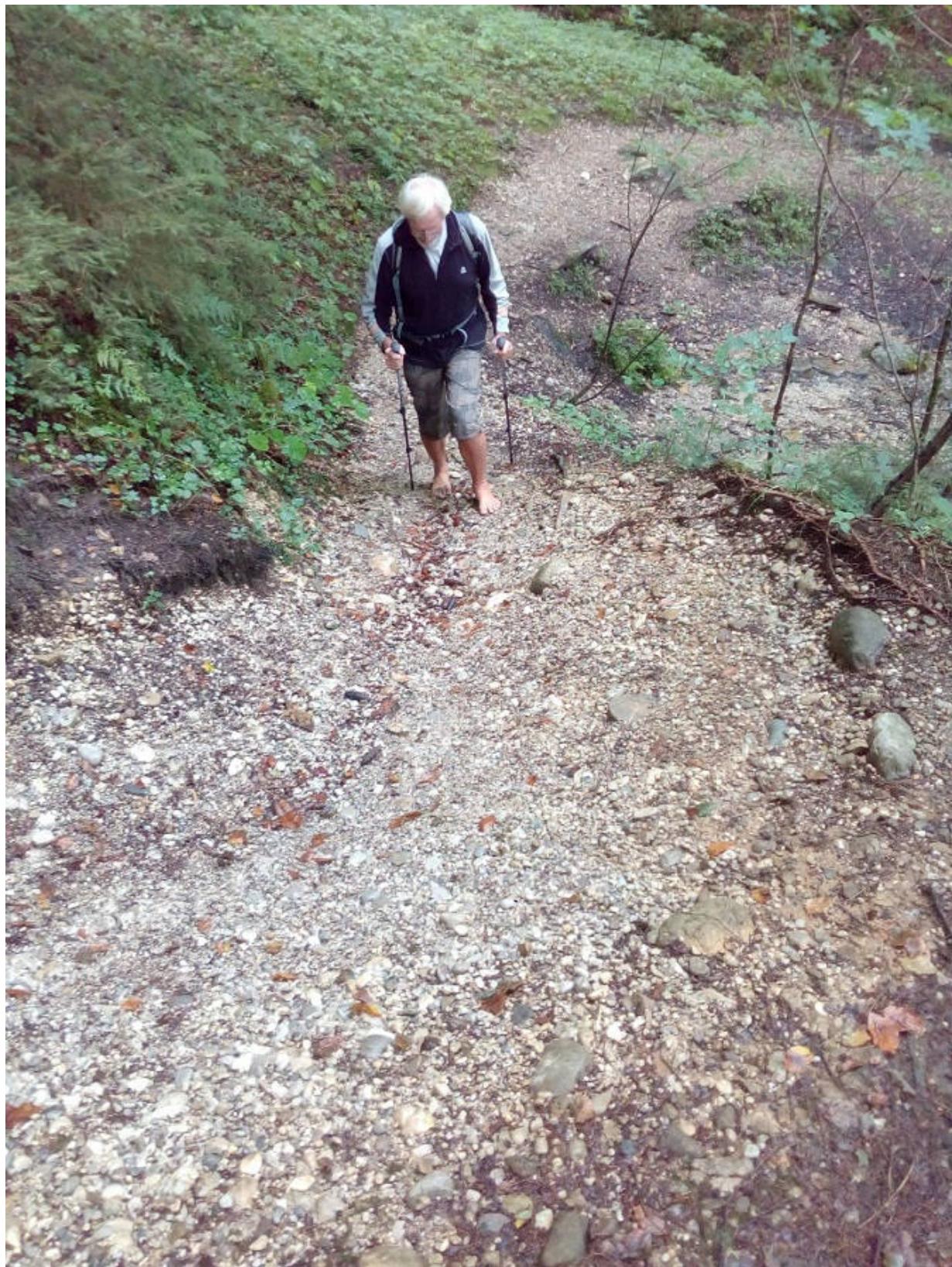
Besonders nach Regenfällen werden einige abschüssige Passagen barfuß oder auch in Minimalschuhen extrem rutschig. Das gilt besonders für erdige Pfade, die man sonst ja eher schätzt. Da helfen Trekkingstöcke ungemein und ersetzen Büsche, Äste u.ä., an denen man sich sonst in solchen Situationen nach unten hangelt, sofern sie denn vorhanden sind.

Trekkingstöcke - Hilfe für das Barfußwandern? | 3



Aber auch steile Passagen mit losem Geröll sind ohne Stöcke oft nur schwer zu begehen. Es ist nicht angenehm, wenn die Fußsohlen auf kantigen Steinchen durchrutschen...

Trekkingstöcke – Hilfe für das Barfußwandern? | 5



Abschnitte mit Schnee und Eis sind mit Trekkingstöcken ebenfalls leichter zu begehen. Hilfreich sind hier aber zusätzlich geeignete [Grödel](#).

Trekkingstöcke - Hilfe für das Barfußwandern? | 7



In all diesen Situationen geben Trekkingstöcke zusätzlichen Halt, bergauf, bergab und in Querungen.

Aufstiege in steilem Gelände

Hier geben Trekkingstöcke mehr Schub und verbessern besonders auf schwierigem Untergrund die Balance.

Trekkingstöcke - Hilfe für das Barfußwandern? | 9



Abstiege in steilem Gelände mit Geröll oder Fels

Auf solchen Passagen nutzte ich bisher grundsätzlich Minimalschuhe. Zum einen drückt beim Abstieg in steilem Gelände mit jedem Schritt ein Mehrfaches des vollen Körpergewichts die Fußsohlen in den Untergrund, was an sich schon schmerhaft ist. Zudem steigt das Verletzungsrisiko, weil man das Aufsetzen des Fußes nicht mehr so gut kontrollieren kann wie beim Aufstieg. Mit Trekkingstöcken kann man das Körpergewicht abfangen und damit den Fuß wesentlich kontrollierter aufsetzen. Im Geröll sinkt zudem die Rutschgefahr. Trekkingstöcke erweitern damit den Barfußbereich erheblich.



Wo man sie außerdem nutzen kann

Normale, wenig steile Aufstiege

Bei normalen Aufstiegen geben Trekkingstöcke über die Armkraft

zusätzlichen Schub, bringen einen Trainingseffekt und schonen evtl. auch die Kniegelenke.

Ich verstaut sie dann aber meist im Rucksack. Ich habe gerne die Hände frei. Außerdem bekomme ich durch die Stockgriffe schnell Blasen an den Handflächen und mag deswegen keine Handschuhe tragen. Und schließlich stört mich das Dauergeklickere schon genug bei anderen Wanderen, da muss ich nicht unbedingt auch noch selbst mitmachen.

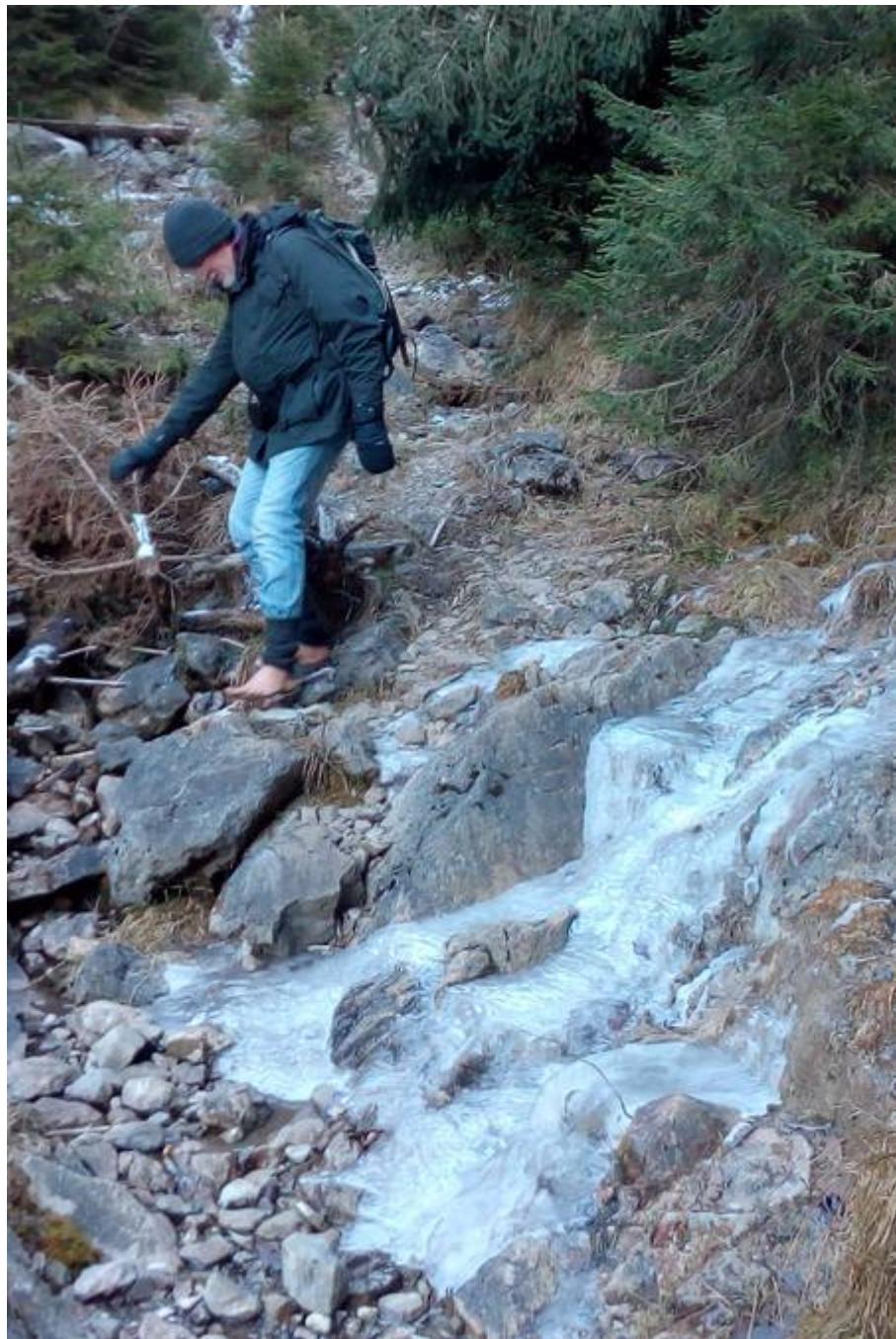
Normale, wenig steile Abstiege

Hier entscheide ich von Fall zu Fall, je nach Untergrund und Geländemorphologie. Gibt es gehäuft hohe Stufen und/oder besonders schwierigen Untergrund, benutze ich die Trekkingstöcke gelegentlich. Sonst eher nicht.

Trekkingstöcke - Hilfe für das Barfußwandern? | 12



Hier noch ohne Stöcke...



Wo sie eher stören

In Klettergelände stören Stöcke meist gewaltig und müssen deshalb

sicher verstaut werden. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass man mit ihnen nicht irgendwo hängen bleibt. Auch auf schmalen, ausgesetzten Pfaden stören Stöcke meist mehr als sie nutzen.



Fazit

Trekkingstöcke können bei Barfußtouren in gebirgigem Gelände eine große Hilfe sein. Ich nehme sie deshalb bei den meisten Touren mit, auf denen eins oder mehrere der zuvor aufgeführten Haupteinsatzgebiete absehbar ist.

Wichtig ist, dass die Trekkingstöcke einen Teleskopmechanismus haben

und sich auf ein möglichst kurzes Maß zusammenschieben oder falten lassen. Außerdem sollten sie möglichst leicht sein. Ergonomisch geformte Griffe sind auch nicht schlecht. Ich benutze die faltbaren Rothwild Trekkingstöcke mit rutschfesten Korkgriffen. Die sehr gut bewerteten Trekkingstöcke sind aus Aluminium und besitzen gepolsterte Griffverlängerungen, damit man bei kurzen Anstiegen die Stöcke nicht verkürzen muss.

Gefaltet und in die mitgelieferte Tasche gepackt, lassen sie sich prima auf dem Boden in meinem Tourenrucksack verstauen. Ich nutze hier die Trekkingstöcke von [Rothwild*](#)



