

Guide: Auswahl und Einstellung von Outdoor-Stoecken

Dieses Dokument dient als Referenz für die korrekte Auswahl und Einstellung von Wander- und Trailrunning-Stöcken.

1. Die richtige Laenge (Groessentabelle)

Formel: Körpergröße in cm x 0,66

Koerpergroesse	Stocklaenge (empfohlen)
150 - 155 cm	100 cm
160 - 165 cm	110 cm
170 - 175 cm	115 cm
180 - 185 cm	125 cm
190 - 195 cm	135 cm

2. Anpassung im Gelaende

- **Bergauf:** 5 bis 10 cm kürzer einstellen für besseren Hebel.
- **Bergab:** 5 bis 10 cm länger einstellen zur Entlastung der Knie.
- **90-Grad-Regel:** Im flachen Gelände sollte der Ellbogen einen rechten Winkel bilden.

3. Material und Griff

Aluminium: Robust, bricht nicht sofort, ideal für Trekking.

Carbon: Extrem leicht, reduziert Vibrationen, ideal für Trailrun.

Kork-Griffe: Beste Wahl bei Schweißhänden (atmungsaktiv).

4. Anwendung der Handschlaufen

Führen Sie die Hand von **unten** durch die Schlaufe und greifen Sie dann den Griff inklusive der Schlaufe. Nur so kann das Gewicht optimal auf das Handgelenk übertragen werden.

Erstellt für die Einbindung in Web-Projekte. Dateiname: outdoor-stoecke-guide.pdf