

Stockbewertung

Das wichtigste Utensil und Basis für gute NW-Technik sind die NW-Stöcke. NW-Stöcke haben eine eigene Philosophie und unterscheiden sich im Wesentlichen von Ski- und Wanderstöcken.

Ich gebe eine neutrale und ehrliche Aussage zu NW-Stöcken der Marke KV+ ab. Außerdem erlaube ich mir aufgrund meiner langjährigen Erfahrung Exel, Leki, Komperdell und Swix NW-Stöcken zu bewerten.

1. Kriterium – Der Griff

Der Griff ist sehr wichtig. Er ist das Verbindungsstück zwischen Stock und Hand. Es gibt hier viele unterschiedliche Ausführungen, Formen und Materialien. Es werden überwiegend Materialien wie Kautschuk und Kork verwendet.

Vorteile von Kautschuk:

- langlebig
- hygienisch
- diverse anatomische Formen möglich

Vorteile von Kork:

- angenehmes Gefühl
- ist hochwertig

Die derzeit verwendeten Griffe sind fast ausschließlich mit gut zu bewerten. Nicht empfehlenswert sind die montierten Griffe auf „Billigstöcken“ (Aldi) und Griffe an Trekkingstöcken. Sehr gewöhnungsbedürftig sind auch die ergonomisch geformten Griffe von Exel.

Es gibt verschiedene Grifffsysteme.

Vorteile Clipgriff (Schlaufe abnehmbar)

- gut einzusetzen bei Kursen
- gute Passform
- Schlaufe schnell von Griff lösbar

Vorteile Ergogriff

- empfehlenswert bei Problemen im Handgelenk
- sehr gut im steilen Gelände einsetzbar

Vorteil Normalgriff

- in der Regel für jeden geeignet

Die verwendeten Griffe von KV+ sind generell in Passform, Handling und Verarbeitung mit gut bis sehr gut zu bewerten. Aufgrund der jahrelangen Erfahrung mit Clipgriffen hat die Firma Leki ein ausgereiftes und gutes System. Auch Komperdell, Swix und Exel haben gute Griffe auf ihren Stöcken montiert.

2. Kriterium – Die Schlaufe

Nur wenn die Schlaufe gut sitzt ist die richtige Bewegung / NW-Technik möglich. Alle namhaften Hersteller benutzen Daumenschlaufen.

Die von KV+ eingesetzten Schlaufen haben eine sehr gute Passform und sind aus hochwertigen Materialien gefertigt. Die Einstellmöglichkeiten und die Verarbeitung der Schlaufe ist mit sehr gut zu bewerten. Druck- und Scheuerpunkte treten nicht auf, man kann die Schlaufen sehr gut ohne Handschuhe benutzen.

Die Schlaufen der Firma Swix sind hochwertig. Allerdings sind die meisten Nutzer gezwungen Handschuhe zu tragen. Die Schlaufen der Firma Leki hatten in der Vergangenheit starke Defizite in der Passform (Material zwischen Daumen und Zeigefinger zu weich). Jedoch ist festzustellen, dass dieser Mangel bearbeitet und minimiert wird und die Passform verbessert wurde.

Nicht zu empfehlen sind die Schlaufen der Billiganbieter (Discounter). Die teilweise eingesetzte Ringschlaufe der Firma Exel ist nicht optimal. Das neue Schlaufensystem der Firma Exel ist sehr aufwendig einzustellen. Es kann bei Benutzung ohne Handschuhe zu Scheuerstellen kommen.

3. Kriterium - Griff und Schlaufe

Griff und Schlaufe sind für Wohlbefinden und Tragekomfort das Hauptkriterium. Das ist natürlich sehr subjektiv zu sehen. Für 80 % der Käufer ist die Griff/Schlaufen Kombination der Hauptgrund einen Stock zu kaufen. Die Firma KV+ hat hier einen optimalen Mix aus sehr guter Technik, guter Passform und gut verarbeiteten Materialien geschaffen.

Auch hier möchten wir vom Kauf billiger Discount- und Trekkingstöcken abraten. Sie sind nicht für Nordic Walking geeignet. Ein optimales und effektives Training das Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination fördert ist mit diesen Stöcken nicht möglich. Die Mitbewerber haben auch hier gut zu verwendende Griff- und Schlaufensysteme.

4. Kriterium – Der Schaft

Beim Schaft werden in der Regel Aluminium, Glasfaser und Carbon verwendet. Es gibt ein- und zweiteilige Schäfte (zweiteilig - höhenverstellbar)

Vorteil – Aluminium

- billig

Vorteil – Glasfaser

- gelenkschonend

Vorteile – Carbon

- leichtes Gewicht
- geringe Vibration

- langlebig

Vorteile einteiliger Stock

- langlebig
- geringes Gewicht
- besseres Pendelverhalten
- geringe Vibration
- geringere Bruchgefahr

Vorteile zweiteiliger Stock

- höhenverstellbar
- gut bei Reisen

Die von KV+ verwendeten Schäfte sind sehr hochwertig. Je höher der Carbonanteil desto leichter und schwingungsärmer der Schaft.

Die Stöcke haben eine hochwertige Lackierung mit ansprechendem Design. Das Preis-Leistungsverhältnis ist unter allen derzeitigen Stockanbietern das Beste am Markt. Muss es aber wirklich immer das Topmodell Prestige mit 100% Carbon sein?

Der sehr sportliche und innovative Nordic Walker wird sich für das Topmodell Prestige entscheiden. Jedoch empfehle ich bei täglichem Nordic Walking auf hartem Untergrund oder bei langen Strecken Nordic Walking Stöcke mit einem geringerem Carbonanteil. Ich verwende hier Vento, Jet oder das Modell Exclusive von KV+.

Warum?

Die Stoßbelastung kann bei extremer Belastung so stark sein, dass es zu Problemen im Handgelenk, Ellbogen oder Schulterbereich kommen kann. Um hier vorzubeugen und eine Schädigung auszuschließen verwende ich Stöcken mit geringerem Carbonanteil, da diese die Stöße durch den weicheren Schaft minimieren.

Die Schäfte der Mitbewerber Leki, Swix, Komperdell und Exel sind ebenfalls sehr hochwertig.

Die Firma Exel hat mit ihrem oval gewickeltem Rohr natürlich ein sehr gutes Produkt. Sehr leichte Schäfte produziert auch die Firma Komperdell. Die Firmen Swix, Exel und Leki sind mit ihren Stöcken/Schäften im Skilanglauf Weltcupzirkus gut vertreten.

Lukas Bauer aus Tschechien läuft zum Beispiel einen Race Stock von KV+.

Zweiteilige Stöcke sind gut einzusetzen im Kinder- und Jugendbereich. Ausgewachsenen Personen empfehle ich nur einteilige Stöcke.

5. Kriterium – Spitze

Die Stockspitze ist einer enorm hohen Belastung ausgesetzt. Sie sollte aus bestem Material sein.

Ich empfehle hier nur für Teer und harten Untergrund geeignete Spitzen wie sie an KV+ Stöcken überwiegend montiert sind. Diese Spitzen zeichnen sich durch besten Grip und hohe Lebensdauer aus.

Die Spitzen an Billigstöcken sind in der Regel schon nach wenigen Wochen abgenutzt und müssen ausgetauscht werden. Leider haben nicht alle Anbieter erkannt, dass sie ihre NW-Stöcke mit Teerspitzen erheblich aufwerten können.

Bei den Firmen Exel und Swix stehen die Spitzen optional zur Verfügung. Die Firma Leki verzichtet darauf Teerspitzen einzusetzen.

6. Kriterium – Pads

Wenn man sehr viel auf Teer unterwegs ist sollten Teerpads eingesetzt werden. Hier gibt es unterschiedliche Modelle am Markt.

Ich empfehle die Spezial Pads (Tip extra) der Firma KV+. Hier habe ich eine optimale Verbindung von guter Dämpfung und sehr gutem Grip.

Weiche Pads: guter Grip / kürzere Lebensdauer

Harte Pads: schlechter Grip / längere Lebensdauer

Hier ist es wie in der Formel 1, nach einigen Tests kann jeder seinen Lieblingspad finden.