



Die Nordic Skating & Skike Community

[www.cross-skating.com](http://www.cross-skating.com)

## Newsletter Nr. 2

### Stöcke zum Skiken und Nordic-Cross-Skating

vom [Nordic Skating und Skike Portal](http://www.nordic-skating.com)

#### 1. Materialien

**Aluminium:** Relativ leicht zu verarbeiten, liegt von den Kosten bei GFK. Ausreichende Festigkeit für Skike. Kann bei geringer Verbiegung wieder gerichtet werden. Geringe Eigendämpfung und hohe Geräusentwicklung.



**GFK (Glasfaser Kunststoff):** Preisgünstig, ausreichende Eigendämpfung. Von außen Kerb- und bruchempfindlich.

**CFK (Carbonfaser Kunststoff):** Relativ teuer und schwer zu verarbeiten, größte Festigkeit im Verhältnis zum Gewicht. Beste Eigendämpfung. Von außen sehr Kerb- und bruchempfindlich.

**Composite-Mischungen (von 10% CFK zu 90% GFK bis 90% CFK zu 10% GFK):** Erheblich besser zu verarbeiten, als reine Carbonstöcke mit entsprechen anteiligen Vorteilen des Carbons. Ob das Optimum nun bei 80 oder 95 % Carbonanteil erreicht ist, darüber werden sich die Experten sicher nie einig werden.

Die Eigendämpfung des Stockes wird oft als Argument für Carbonfasern genannt. Es sei ellenbogengelenkschonender, wenn der Stock besser gedämpft ist. Dabei ist der wesentliche Punkt das Schwingverhalten, denn ein vibrierender Stock kann nicht präzise eingesetzt werden. Ein sanfter und koordinierter Stockeinsatz mit einem Aluminiumstock ist eindeutig weniger gelenkbelastend als ein plumper Stockeinsatz mit einem teuren Carbonstock. Trotzdem, das Gefühl mit mehr Carbon im Stock ist besser, wenn man mit seinen Skikes unterwegs ist. Carbonstöcke sind nicht zwangsläufig die



leichtesten. Manche Hersteller nehmen Carbon nur für ihre Stöcke um beim gleichen Stockgewicht eine extreme Stabilität zu erreichen.

## 2. Länge und Verstellbarkeit

Eine Annäherungsformel bei Skike Stöcken ist: Körpergröße x 0,85 + Standhöhe über dem Boden (meist 8 cm)

Die ideale Stöcklänge kann aber nicht zwangsläufig nur durch eine Formel errechnet werden.

Tendenziell noch etwas längere Stöcke fahren kann wer...

- ... viel Kraft in den Armen hat
- ... bewegliche Schultergelenke hat
- ... schneller fährt
- ... einen aufrechteren Cross-Skating-Stil bevorzugt
- ... längere Erfahrung und damit einen präziseren Stockeinsatz hat
- ... häufiger in nur leichtem Gelände oder auf der Straße unterwegs ist
- ... einen etwas besseren Wirkungsgrad der Arme und eine noch höhere Gesamtbelastung (Puls) anstrebt

Tendenziell etwas kürzere Stöcke sollte fahren wer...

- ... weniger Kraft in den Armen hat
- ... im Schulergürtel eher unbeweglich ist
- ... langsamer fährt
- ... beim Stockabdruck mehr zum tieferen Bücken tendiert
- ... sich mehr zur den Skike Anfängern rechnet
- ... häufiger überwiegend im Gelände oder in sogar sehr schwerem Gelände unterwegs ist

**Verstellbare Stöcke** können ein Sicherheitsrisiko sein, wenn sich die Länge

nicht sicher fixieren lässt. Durch den intensiven Stockeinsatz beim Skiking, kann dies zu einem Problem werden. Bei gleicher Stabilität sind verstellbare Stöcke schwerer als nicht verstellbare. Wer seine ideale Stocklänge noch nicht herausgefunden hat, kann dies mit verstellbaren Stöcken sehr gut ermitteln. Verstellen unterwegs (das zeigt sie Praxis), macht man aber oft nur ungern und lässt es meist bald ganz bleiben.

Um die Stocklänge verschiedenen Steigungen oder Tempi anzupassen, genügt es einfach den Aufsetzpunkt nach hinten weiter zu variieren. Das bedeutet, wenn einem der Stock zu lang vorkommt, setzt man ihn einfach weiter hinten auf den Boden auf. Wer sich anfangs unsicher ist, welche Stocklänge die Richtige für ihn ist, kann aber mit verstellbaren Stöcken beim Nordic Skating gut bedient sein.

## 3. Schlaufen und Griffe

**Die einfache oder klassische Stockschleife** ist besser als ihr Ruf. Man kann sie schnell an- und ablegen und notfalls auch oft gut reparieren.

**Anatomische Schlaufen** liegen besser an der Hand an und werden häufig als bequemer empfunden. Der Stockkontakt ist etwas direkter. Werbeaussagen wie „40 % bessere Kraftübertragung“ sind werbestrategische Wortspiele. Selbst wenn es stimmte, wer kann schon 40 % mehr Kraft mobilisieren?

**Clip-Systeme** (in Kombination mit anatomischen Schlaufen) sind ein Gewinn an Komfort, da man die direkte Verbindung zum Stock schnell lösen und



Die Nordic Skating & Skike Community

[www.cross-skating.com](http://www.cross-skating.com)



schnell wieder einrasten kann. Besonders praktisch beim Trinken während man auf Skikes unterwegs ist.

Leider nicht mehr erhältlich ist der **TXR-Griff** (auch „Krückstockgriff“) durch den besonders Sven Fischer im Biathlon aufgefallen ist. Die direkte Art der Krafftübertragung mit diesem Griff dürfte beim Cross-Skaten interessant sein.

#### 4. Spitzen und Teller

Als Stockspitzen setzen sich immer mehr **Hartmetallspitzen** durch. Wer sich an das etwas harte Gefühl beim Aufsetzen gewöhnt hat, kann sie auf fast jedem Untergrund einsetzen. Scharf sollten die Spitzen allerdings sein. Nachschleifen kann man Hartmetallspitzen (unter Wasserkühlung) an einem Maschinenschleifstein.

**Weichmetallspitzen** sollte man nicht kaufen, sie verschleißen etwa 10 bis 20 mal schneller als Hartmetallspitzen. In jedem Fall sollte man mit Metallspitzen seiner Umgebung besondere Aufmerksamkeit widmen. Die Gefahr von Verletzungen oder Sachbeschädigungen mit diesen Spitzen

kann recht hoch sein. Insbesondere, wenn man beim Skiken etwas unpräzise mit seinem Stockeinsatz wird (z.B. bei Ermüdung).

**Gummispitzen** sind eine leise und subjektiv angenehme Alternative. Zur Übertragung größerer Kräfte und in Gelände sind Gummipads nicht zu gebrauchen. Eine interessante Zwischenlösung bieten Gummipads mit einem Loch für die Spitze („Rubber Tipp Extra“). Der Gummi dämpft das Aufsetzen der Stöcke und die Metallspitze greift wenn sie benötigt wird. So genannte **Geröllteller** tragen beim Cross-Skating diesen Namen zu Unrecht, den im Geröll kann man nicht cross-skaten. Ein Einsinken in tiefes Geröll werden diese Plastikscheiben also nie verhindern müssen. Entfernen sollte man sie aber trotzdem nicht, denn im Gegensatz zu den deutlich größeren Schnelltellern, stören sie nicht, aber können ein Eintauchen in einen Kanaldeckel oft erfolgreich verhindern. Kanaldeckel können selbst für erfahrene Skiker immer mal wieder zum Problem werden.

#### 5. Richten und Kürzen von Stöcken

Nach einem kleineren Unfall ist das Richten (= Geradebiegen) nur bei Aluminiumstöcken möglich und auch das nur in ganz geringem Umfang.



Die Nordic Skating & Skike Community

[www.cross-skating.com](http://www.cross-skating.com)



Allgemein bleibt ein Schwachpunkt an der einst verbogenen Stelle zurück. Sollte ein Stock aus Fasermaterial (CFK oder GFK) bei einer außergewöhnlichen Belastung einmal „knacken“, sind in der Regel einige Fasern

gerissen und der Stock ist nicht mehr voll belastbar (meist völlig unsichtbar!). Ein Bruch durch Materialermüdung ist dann oft nur noch eine Frage der Zeit.

Falls ein Stock zu lang ist, kann man ihn kürzen. Auf der Griffseite kann man ihn fast beliebig kürzen, auf der Seite der Stockspitze oft nicht mehr als 5 cm weil das Stockende sonst zu dick für die Stockspitze wird. Ein Rohrschneider aus dem Baumarkt ist ein gutes Werkzeug zum Kürzen der Stöcke.

**Hals und Stockbruch!**  
**Euer Frank Röder**