



Informationen zur Ausrüstung

Stöcke

Der Stock besteht aus:

- Griff: Schlaufensystem
- Stock
- Teller
- Spitze
- Pads

Die **Stöcke** werden im Handel mit Stocklänge von **5cm** und **2,5cm** – Abständen verkauft. In guten Fachgeschäften ist es möglich seine individuelle Stocklänge anpassen zu lassen.

Der **Griff** sollte ergonomisch geformt sein und ist austauschbar. Die Größen der Handschlaufen werden meist in **S; M; L** bezeichnet.

Die **Teller** sollten ebenfalls austauschbar sein. Die Spitze besteht aus Hartmetall, ist extrem widerstandsfähig und langlebig sowie austauschbar.

Fester oder höhenverstellbarer Stock?

- fester Stock – keinen Verlust bei der Dämpfung
- höhenverstellbar – wenn mehrere den Stock benutzen bzw. bei Nordic Walking in der Schwangerschaft oder mit Baby

Stocklänge

Körpergröße x 0,66

Individuelle Stocklänge = Schlaufenausgang gleich Bauchnabelhöhe

(Pad ab – aufrechte Haltung – Schuhwerk anziehen – Stöcke zwischen die Füße stellen)

Bekleidung

- windundurchlässig
- nässeabweisend
- schweißtransportierend
- wärmend im Winter
- kühlend im Sommer

Bekleidungsschichten wählen, so kann man sich den wechselnden Bedingungen während der Sportausübung anpassen.

Schuhe

Wanderschuhe oder Schuhe mit unflexibler Sohle sind für Nordic Walking **nicht** geeignet. Auch sollte der Schuh **nicht** über den Knöchel gehen.