

OP VIER BENEN

—Wandelen met stok

TEKST *Toon Verlinden*

In de jaren stilletjes associeerden men wandelstokken met mensen die niet meer goed te been waren. Vandaag zijn het verlengstukken van menig wandelaar, hiker en zelfs trailrunner, al kijken sommigen die viervoetige mensen nog steeds met een tikje medelijden aan. Onterecht! Want zelfs wie totaal geen last heeft van zijn gewrichten, is er toch mee gebaat.

“Wanneer je stijgt, zak je wat in elkaar”, vertelt Jeroen de Wit, wandelstokkenexpert bij Leki. “Je begint voorover gebogen te lopen. Daardoor daalt je longinhoud en zeker in de ijlere berglucht wil je dat juist vermijden. Een kleinere longinhoud zorgt immers voor een slechtere uithouding.” Is het je trouwens al opgevallen dat geen enkel bergdier op twee poten loopt? Vier poten zijn stabiel en verdelen de last beter en met twee wandelstokken in de hand, krijg je als mens hetzelfde voordeel. Zo loop je minder kans op blessures en wandel je meer in balans. Daardoor kan je ook beter om je heen kijken in plaats van in elkaar gedoken naar je voeten te moeten staren om ervoor te zorgen dat je niet struikelt. Het excuus ‘Ik ben gezond en ik heb sterke knieën’ houdt dus in werkelijkheid weinig steek. Waarom zou je die sterke knieën dan doelbewust gaan belasten?

Hoe wandel je met een wandelstok?

1. Stel de lengte van je stok in zodat je arm een hoek maakt van negentig graden. Dat wil zeggen dat je de stok in stijgend terrein korter moet maken en in dalend terrein een stuk langer. Probeer die hoek van negentig graden ook tijdens het wandelen een beetje in je arm te houden.

2. Steek je hand onderlangs in de lus. Op die manier heb je een betere grip op je stok en moet je niet continu hard in het handvat knijpen. Het is ook beter voor je pols.
3. Als je wandelt, plaats de stokken dan neer volgens de meest natuurlijke manier van wandelen. Dus: rechterbeen/linkerstok en linkerbeen/rechterstok. Zonder stokken zwaai je ook op die manier met je armen en benen. Het geeft de meeste stabiliteit.
4. Twee stokken zijn beter dan één stok. Met twee stokken ben je stabiel en verdeel je de balans correcter. Dit gezegd zijnde: beter één stok in de hand, dan geen stok.

En dan nog dit

Sommige wandelaars besparen extreem in gewicht. Ben jij iemand die de steel van zijn tandenborstel afbreekt om een paar gram minder op zijn rug te moeten dragen? Bedenk dan dit: wandelstokken zijn geen extra balast. Ze verdelen de balast juist beter naar je armen. Anders doen die toch niets tijdens het wandelen. Neem op je volgende tocht dus een stel stokken mee. Zet ze op de juiste hoogte, steek je hand onderlangs door de lus, wandel door de mooie natuur en kijk met een gerust hart om je heen in plaats van naar de grond. •





— Het verstelsysteem —

Wandelstokken zijn telescopisch. Er bestaan draai- en hendelsystemen die rond de buizen klemmen en zorgen dat je de lengte van de stok gemakkelijk kan aanpassen. Het belangrijkste is dat het verstelsysteem veilig en gekeurd is. Je wil niet dat je stok plots inschuift en je je evenwicht verliest op die smalle bergrichel. Zijn ze gekeurd? Kijk dan vooral hoe handig en gemakkelijk je met het sluitsysteem overweg kan.

— De punt —

Een gladde punt schiet sneller weg. Hoe sneller de punt slijt, hoe sneller je er last van hebt. Kies bij voorkeur een punt gemaakt uit een stevig materiaal, zoals carbide. Dat is diamantgeslepen staal dat enkel scherper wordt als het slijt.

— De greep —

Bij de greep van de stok draait het vooral om comfort en elk materiaal heeft zo zijn voor- en nadelen. Een plastic greep wordt sneller glad van het zweet, rubber wordt sneller plakkerig, kurk voelt soms wat droog aan en schuim is vrij duur. Maar zoals gezegd, heeft elk materiaal ook zijn voordelen op het vlak van prijs, vochtafvoer en grip. Neem de stok dus in je hand en kijk of hij voor jou goed aanvoelt. Neem de greep vast terwijl je hand door de lus zit en oefen er wat kracht op uit. Zo heb je een beter idee hoe hard of zacht je tijdens het wandelen in de stok moet knijpen.

— De lus —

Het grote verschil tussen lussen, is de gesp. Vaak hangt de gesp van de lus buiten de stok en drukt die op je hand. Comfortabeler, maar ook duurder zijn stokken waarbij de gesp in het handvat verwerkt zit. Er zijn ook stokken waarbij de lus automatisch ruimer wordt als je stok tussen twee stenen blijft steken. Op die manier word je niet uit balans getrokken als je stok eens een tel blijft haperen. Wederom is testen in de winkel de beste optie. Let er vooral op hoe de gesp op je hand duwt.

— Het materiaal van de buis —

De twee belangrijkste materialen die fabrikanten in hun buizen gebruiken, zijn aluminiumlegeringen en carbon. Voordat je naar het duurdere carbon grijpt: aluminium is niet noodzakelijk slechter. Zo worden soms aluminiumlegeringen gebruikt die je ook in de luchtvaart terugvindt en die qua gewicht niet echt onderdoen voor carbon. Het grote verschil is dat carbon de trillingen en schokken beter dempt.

— Schokdempertje —

Vaak hebben stokken een ingebouwd schokdempertje in het onderste gedeelte van de stok. Dat zorgt voor extra comfort tijdens het wandelen.

— Lengte —

Hou rekening met je eigen lengte. De grenswaarde voor wandelstokken ligt zo ongeveer bij de 1 m 85. Ben je groter? Dan zullen wandelstokken uit de categorie 'licht en compact' iets minder aan jou besteed zijn omdat die niet altijd ver genoeg uitschuiven. Hou er rekening mee dat een stok bij dalend terrein verder wordt uitgeschoven dan normaal en dan ook nog stabiel moet zijn.

— Prijs —

Er zijn stokken in elke prijs categorie. "Als ze gekeurd zijn en geproduceerd werden door een professionele fabrikant, zijn stokken van € 29,95 even veilig als stokken van € 150", horen we van Jeroen De Wit. "De meerprijs zit vooral in het gebruiksgemak en het comfort: hoe schuiven de buizen in elkaar, van welk materiaal is de stok gemaakt, hoe voelt de greep aan?" Als je stokken koopt, moet je dus goed afwegen hoe vaak je ze zal gebruiken, op welk terrein en welk comfort je ervan verwacht.