



AUSRÜSTUNGS-RATGEBER

Trekkingstöcke

Trekkingstöcke an 77 Datenblättern gemessen: 153 bis 300 Gramm je Stock — und nur 24 Blätter sagen, ob das Gewicht für einen Stock oder das Paar gilt.

Outdoorberater

<https://www.outdoorberater.de/outdoor-ausruestung/trekkingstoecke/>

Stand: 08.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



Der Ratgeber wird laufend ergänzt — online steht immer die aktuelle Fassung.

Inhalt

1. Was ein Trekkingstock ist und was er nicht ist
2. Die Zahl, die auf fast jedem Datenblatt steht und nichts aussagt
3. Die Kennwerte der Gattung
4. Was kein Hersteller veröffentlicht
5. Die Länge: eine Spanne, keine Formel
6. Das Klemmsystem: der Dreh- und der Schnellspannverschluss
7. Die Federdämpfung: ein Merkmal von sechs Prozent der Modelle
8. Aluminium oder Karbon
9. Woran man ein gutes Paar erkennt
10. Für wen — und für wen nicht
11. Was es kostet
12. Die typischen Fehlkäufe

⚡ KURZ GESAGT

52 von 77 Datenblättern sagen nicht, ob ihre Gewichtsangabe für einen Stock oder für das Paar gilt — bei dieser Ware ist das kein Rundungsfehler, sondern der Faktor zwei. **Eine Belastungsangabe veröffentlicht keiner der vier Hersteller, auf keinem einzigen Blatt.** Auch die verbreitete Längenformel trägt nicht: Ihre Faktoren streuen über sieben Zentimeter, und das ist genau die Spanne, um die man die Stöcke zwischen Auf- und Abstieg ohnehin verstellt. **Brauchbar sind deshalb Verstellbereich, Packmaß und Segmentzahl,** nicht die Werkstoffangabe.

Ein Trekkingstock ist ein Rohr mit vier Bauteilen daran: ein Griff mit [Handschlaufe](#), ein [Klemmsystem](#), mit dem sich die Länge verstellen lässt, ein [Teller](#) über der Spitze, der das Einsinken begrenzt, und die Spitze selbst. Benutzt wird er paarweise. Damit stehen beim Gehen vier Kontaktpunkte am Boden statt zwei, und ein Teil der Last geht über die Arme — das ist die ganze Idee, und alles andere an diesem Gegenstand ist Ausführung.

Diese Seite ist die Maß- und Kaufseite zu dieser Gattung: welche Zahlen die Hersteller veröffentlichen, welche nicht, wie die Länge eingestellt wird und woran sich zwei Stöcke unterscheiden, die im Laden gleich aussehen. Was Rucksack, Schuh, Zelt und Schlafsack mitbringen müssen, steht in der Übersicht zur [Outdoor Ausrüstung](#); in der Gewichtsbilanz einer Tour führen Stöcke eine eigene Position.

153 bis 300 g

Gewicht je Stock über 64
Datenblätter mit Angabe je Stock

24 von 77

Datenblätter, die sagen, ob das
Gewicht für einen Stock oder das
Paar gilt

0 von 77

Datenblätter mit einer Bruchlast
oder zulässigen Belastung

0,66 bis 0,70

die Faktoren, mit denen die
Stocklänge aus der Körpergröße
gerechnet wird

Grundlage dieser Seite sind **77 Datenblätter von vier Herstellern** — Black Diamond (12), Komperdell (21), LEKI (20) und Masters (24) —, an der jeweiligen Herstellerseite abgerufen am 8. Oktober 2026. Jede Spanne unten ist die Spanne dieser 77. Wo eine

Angabe fehlt, steht das mit Zählung dabei; die Lücken sind hier der interessantere Teil.

Was ein Trekkingstock ist und was er nicht ist

Vier Stockgattungen sehen sich ähnlich, und die Abgrenzung kommt von den Herstellern selbst. LEKI stellt die drei Sommergattungen in einem eigenen Ratgebertext gegenüber: **Wanderstöcke** seien auf „Stabilität, Kontrolle und Vielseitigkeit“ ausgelegt, mit größeren, ergonomischen Griffen und häufig wechselbaren Tellern; **Trail-Running-Stöcke** seien „konsequent auf Geschwindigkeit und geringes Gewicht optimiert“, meist Karbon und faltbar; **Nordic-Walking-Stöcke** seien für „den diagonalen Ganzkörpergang auf ebenem Untergrund“ entwickelt, kaum verstellbar und *immer* mit Einklicksystem zwischen Handschuh und Griff (Herstellerratgeber, abgerufen am 8. Oktober 2026).

Die vierte Abgrenzung ist die schärfste, weil sie als Sicherheitshinweis auf dem Datenblatt steht und nicht als Ratschlag. Auf 19 der 20 nachgesehenen LEKI-Datenblätter steht derselbe Satz: „Den Stock bzw. die Stöcke nicht als Gehhilfe nach DIN EN 1985 verwenden. Stöcke, die ausschließlich für Trekking, CrossTrail, Trail Running und Nordic Walking vorgesehen sind, dürfen nicht zum Skisport verwendet werden.“ Zwei Dinge folgen daraus. Erstens: Ein Trekkingstock ist kein Alltagshilfsmittel, auch wenn er so aussieht — dafür gilt eine eigene Norm, die der Hersteller nennt, um sie auszuschließen. Zweitens: Ein Sommerstock ist nicht automatisch ein Skistock. Die Sommerstöcke sind damit die einzige der vier Gattungen, deren Nichtgebrauch ein Hersteller schriftlich abgrenzt.

Innerhalb der Gattung gibt es zwei Bauarten, und sie unterscheiden sich nicht in der Leistung, sondern im Packmaß. Der **Teleskopstock** besteht meist aus drei ineinander geschobenen Rohren und wird stufenlos verstellt. Der **Faltstock** besteht aus vier oder fünf kurzen Segmenten, die ein inneres Zugseil zusammenhält; er ist kürzer gepackt und oft nur in Stufen oder gar nicht verstellbar. Bei den drei Herstellern, die Segmentzahl und Packmaß angeben, packen sich die 53 dreiteiligen Stöcke auf 45 bis 71 cm, die acht vier- und fünfteiligen auf 40 bis 52 cm — die Spannen überlappen, und der Vorsprung des Faltstocks ist nach den Zahlen kleiner als sein Ruf. Warum zwei solche Angaben überhaupt nur mit Vorsicht vergleichbar sind, steht im Eintrag zum [Packmaß](#).

Die Zahl, die auf fast jedem Datenblatt steht und nichts aussagt

76 der 77 Datenblätter nennen ein Gewicht. **24 davon sagen, worauf es sich bezieht** — und ohne diesen Bezug ist die Zahl für eine [Gewichtsrechnung](#) unbrauchbar. Die übrigen 52 schreiben „Gewicht: 242 g“ oder „Weight: 486 g“ und

lassen offen, ob ein Stock oder ein Paar gemeint ist — und das ist bei Stöcken nicht eine Unschärfe, sondern der Faktor zwei.

Die Lage je Hersteller ist dabei sehr unterschiedlich. **Masters** schreibt auf 23 von 24 Blättern „g/pz“, also Gramm je Stück, und ist damit der einzige der vier, bei dem die Frage gar nicht aufkommt. **Black Diamond** beschriftet die Angabe auf genau einem von zwölf Blättern mit „Weight Per Pair“; auf den anderen elf steht nur „Weight“. **Komperdell** (0 von 21) und **LEKI** (0 von 20) nennen die Bezugsgröße auf keinem einzigen Blatt.

Dass LEKI und Komperdell das Gewicht je *Stock* meinen, steht nicht im Datenblatt, sondern ergibt sich erst durch Gegenrechnen. Drei Modelle, bei denen der Fachhandel ein Feld „Gewichtsreferenz“ führt, ergeben dasselbe Bild: LEKI Khumbu 277 g beim Hersteller gegen 554 g „pro Paar“ beim Händler, LEKI Makalu 269 gegen 538 g, Komperdell Explorer Zero Cork 242 gegen 484 g — dreimal genau das Doppelte (Händlerangaben, abgerufen am 8. Oktober 2026).

Aufschlussreich ist, wo die Bezugsgröße dann doch steht: beim Preis. Unter jedem LEKI-Stock steht „pro Paar inkl. MwSt.“ — eine Seite, die beim Preis erklärt, wofür die Zahl gilt, und beim Gewicht nicht.

 Achtung

Prüfen Sie bei jeder Gewichtsangabe zuerst, ob sie für einen Stock oder das Paar gilt. Bei 150 bis 300 Gramm ist fast sicher der einzelne Stock gemeint, bei 300 bis 600 Gramm das Paar. Dazwischen oder ohne Vergleichswert ist die Angabe unbrauchbar — nicht ungenau.

Die Kennwerte der Gattung

Die folgenden Spannen sind die der 77 Blätter, dazu, wie viele davon die Größe überhaupt nennen. Alle Zahlen sind Herstellerangaben ohne Prüfverfahren — keiner der vier nennt eines, in keiner Zeile.

Größe	Spanne über die nachgesehenen Blätter	veröffentlicht von
Gewicht je Stock	153 bis 300 g (LEKI), 167 bis 269 g (Komperdell), 168 bis 286 g (Masters)	64 von 65 Blättern dieser drei
Gewicht je Paar	316 bis 560 g (Black Diamond)	12 von 12 Blättern

Größe	Spanne über die nachgesehenen Blätter	veröffentlicht von
<u>Verstellbereich</u>	von 66–90 cm (Kurzmodell) bis 110–145 cm; Komperdell führt drei Bereiche, Masters fünf, LEKI acht	72 von 77 Blättern
Packmaß	27 bis 81 cm; die Werte unter 52 cm stammen fast nur von Faltstöcken	72 von 77 Blättern
Rohrdurchmesser	18/16/14 mm als Normalfall, 16/14/12 mm bei leichten Karbonstöcken, 14/12/12/12 mm bei Faltstöcken	61 von 77 Blättern
Rohrwerkstoff	Aluminium 7075-T6, Aluminium HTS 6.5, Alu 5083, Karbon, Karbon-Alu-Mischungen	76 von 77 Blättern
Tellerdurchmesser	85 mm, auf allen Blättern derselbe Wert	22 von 77 Blättern
Spitzenwerkstoff	Hartmetall (Wolframkarbid) oder Stahl	35 von 77 Blättern
Bruchlast, zulässige Belastung	—	0 von 77 Blättern

Zwei Zeilen verdienen eine Erläuterung. Den **Rohrdurchmesser** nennen drei der vier segmentweise: Komperdell als „3-teilig: Alu 7075-T6, Ø 18/16/14 mm“, LEKI im Feld „Segmente Durchmesser“, Masters als „3 sezioni (Ø 18-16-14 mm)“. Black Diamond nennt auf keinem seiner zwölf Blätter einen Durchmesser, nur den Werkstoff — wer diese Marke vergleichen will, hat dafür keine Zahl.

Der **Tellerdurchmesser** ist die Größe, die am gründlichsten fehlt. Masters nennt ihn auf 22 von 24 Blättern, immer als „Top basket diametro 85 mm“. Komperdell, LEKI und Black Diamond nennen auf keinem der 53 übrigen Blätter eine Zahl, sondern nur einen Bauteilnamen — „Vario Teller“, „Trekking 2.0“, „Nordic“. Bei Black Diamond steht ein Durchmesser nur im *Namen* eines Ersatzteils („Trekking Baskets 38 mm“), und ob dieses Teil demselben Zweck dient wie der mit 85 mm bemaßte Teller einer anderen Marke, sagt keine der beiden Angaben. Die Zahlen sind also nicht

vergleichbar — und das ist der Befund: Der Teller entscheidet über das Einsinken auf Schnee, Sand und Moor, und branchenweit ist er unbemaßt.

Was kein Hersteller veröffentlicht

Auf **keinem der 77 Datenblätter** steht eine Bruchlast, eine Belastbarkeit oder eine zulässige Last — weder in Kilogramm noch in Newton. Auch kein Prüfverfahren für die Steifigkeit, keine Dauerfestigkeit, kein Kriterium, nach dem gemessen worden wäre. Der einzige Normverweis auf allen 77 Blättern ist der oben zitierte Satz, mit dem LEKI die Gehhilfennorm DIN EN 1985 *ausschließt*. Für einen Gegenstand, der im Abstieg einen Teil des Körpergewichts aufnehmen soll, ist das eine erhebliche Lücke: Die eine Zahl, die am Hang zählt, ist die einzige, die nirgends steht.

Stattdessen steht dort eine Aufforderung an den Benutzer. LEKI: „Überzeugen Sie sich auch während des Gebrauchs davon, dass das Verstellsystem verschlossen bleibt und richtig eingestellt ist.“ Komperdell: „Verschluss auf Haltekraft prüfen, bei Bedarf nachstellen und keinesfalls mit fettenden Substanzen behandeln!“ und „Achtung: Maximale Auszugslänge des Teleskopstocks unbedingt beachten.“ Die Haltekraft ist damit eine Größe, die sich im Gebrauch verändert und vom Benutzer nachgestellt wird — veröffentlicht wird sie nicht. Wie Kennzahlen aussehen, wo es sie gibt, zeigt der Bereich [Normen und Prüfverfahren](#); warum erst das Prüfverfahren eine Zahl vergleichbar macht, steht im Eintrag zu den [Messverfahren](#).

Dazu kommen Widersprüche innerhalb eines einzigen Datenblatts. Die Seite eines Dreiteilers von Black Diamond führt zwei Steckbriefblöcke mit zwei Gewichten, 534 g und 560 g, für ein Modell in nur zwei Farben. Ein Faltstock derselben Marke nennt zwei Gewichtsreihen für dieselben vier Längen, 347/357/367/387 g und 316/330/344/358 g — rund 30 Gramm Unterschied, ohne Hinweis, welche gilt. Bei einem weiteren Modell beginnt der Verstellbereich im Feld „Size Range“ bei 95 cm und im Feld „Usable Length“ bei 110 cm. Und die Shopdaten derselben Seiten führen ein zweites Gewichtsfeld, das abweicht: 565 und 615 g gegen die ausgewiesenen 495 und 535 g je Paar, bei einem Dreilängenmodell für alle drei Längen dieselbe Zahl, während der Steckbrief drei nennt. Was dieses Feld meint, sagt die Seite nicht — wer es für das Produktgewicht nimmt, liegt um 70 bis 80 Gramm daneben.

Die Länge: eine Spanne, keine Formel

Für die Stocklänge kursiert eine Faustformel aus Körpergröße mal einem Faktor. Der Faktor ist aber nicht einer, sondern mehrere, und sie gelten nicht einmal derselben Gattung.

$$\text{Stocklänge} = \text{Körpergröße (mit Schuhen)} \times 0,66 \text{ bis } 0,70$$

Bei 180 cm: $119 \text{ cm} (\times 0,66) \cdot 123 \text{ cm} (\times 0,68) \cdot 126 \text{ cm} (\times 0,70)$

Die Herkunft der drei Werte, nachgesehen am 8. Oktober 2026: Der **Längenberater auf der Herstellerseite von LEKI** rechnet für Wanderstöcke mit **0,70** und für Nordic Walking mit **0,68**; für Langlauf setzt derselbe Rechner 0,83 (klassisch) und 0,90 (Skating) an. Er fragt die Körpergröße ausdrücklich „mit Schuhen“ ab und rundet das Ergebnis auf 5 cm. Ein deutscher Outdoor-Händler dagegen gibt in einer Längentabelle **0,68** als Richtwert für „Trekking & Wandern“ an — und **0,66** als Richtwert für Trail Running, also für eine andere Gattung. Der Faktor, der im Netz am häufigsten als „die“ Trekkingstockformel auftritt, ist damit in der einen Quelle der Wert für Nordic Walking und in der anderen der für Trail Running.

Entscheidend ist nicht, welcher Faktor „stimmt“, sondern wie weit sie auseinanderliegen. Bei 180 cm trennen 0,66 und 0,70 ganze **sieben Zentimeter**. Derselbe Händler empfiehlt in derselben Tabelle, die Stöcke für den **Aufstieg** um **5 bis 10 cm zu kürzen** und für den Abstieg um dieselbe Spanne zu verlängern. Die Streuung der Faustformeln ist also so groß wie die bewusste Verstellung zwischen Berg hinauf und hinab. Eine Formel, deren Unschärfe den ganzen Nutzbereich abdeckt, taugt zum Vorsortieren im Laden, nicht zum Einstellen am Berg.

Was die Formel ersetzt, ist eine Probe, und zwei unabhängige Quellen beschreiben sie gleich. LEKI: „Auf ebenem Gelände sollten die Arme ungefähr einen rechten Winkel bilden, wenn die Stockspitzen den Boden berühren.“ Ein Händler genauer: im Stand, in den Schuhen der Tour, den Griff umfassen und die Spitze senkrecht aufsetzen — dann sollen Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden.

Tipp

Die 90-Grad-Probe legt *eine* Länge fest, die für ebenes Gelände, und setzt die Schuhe der Tour voraus. Am Hang trägt sie nicht mehr; dort ist der rechte Winkel das Ziel, das man durch Verstellen wiederherstellt.

Für die Richtung gilt die Regel „kürzer im Anstieg, länger im Abstieg“, und sie ist belegt. LEKI begründet sie funktional: Bergauf lassen sich kürzer eingestellte Stöcke „kraftvoller einsetzen“, bergab dürfen sie „etwas länger sein, damit sie früher Bodenkontakt bekommen und mehr Stabilität bieten“. Derselbe Händler nennt ebenfalls 5 bis 10 cm je nach Steilheit, lässt im Abstieg auch einen Ellbogenwinkel unter 90 Grad zu und beschreibt einen Griff ohne Verstellen: Beim Queren wird der hangzugewandte Stock unterhalb des Griffs angefasst. Wer einen Faltstock mit fester Länge wählt, verzichtet auf diese drei Möglichkeiten — das ist der Preis des kleinen Packmaßes, nicht die Steifigkeit.

Das Klemmsystem: der Dreh- und der Schnellspannverschluss

Der Verschluss ist das Bauteil, das kaputtgeht, und es gibt ihn in zwei Prinzipien. Der **Drehverschluss** sitzt im Rohr: Beim Drehen des äußeren Segments spreizt ein Konus einen Kunststoffdübel gegen die Innenwand. Der **Schnellspanner** sitzt außen: Ein Hebel zieht eine Klemmschelle um das Rohr zusammen, und die Haltekraft wird über eine Schraube eingestellt.

Die Vorstellung, der Drehverschluss sei vom Markt verschwunden, hält der Zählung nicht stand. Von den 41 nachgesehenen europäischen Modellen tragen **sieben** noch einen: fünf von zwanzig bei LEKI („Super Lock“) und zwei von einundzwanzig bei Komperdell. Entscheidend ist, *wo* sie sitzen. Alle fünf LEKI-Modelle mit Drehverschluss liegen in der unteren Hälfte der Preisspanne, keines darüber; die dreizehn mit Hebelverschluss reichen bis an die Spitze. Bei Komperdell beschreibt der Hersteller die beiden Stöcke selbst als „preiswerter Aluminiumstock ... mit einfachem Drehverschluss“, während er für die anderen neunzehn „Powerlock 3.0 — unser stärkster Verschluss aus geschmiedetem Aluminium“ angibt. Der Drehverschluss ist also kein Auslaufmodell, sondern das Merkmal der Einstiegsklasse — in dieser Klasse das erste, worauf zu sehen ist.

Eine Zahl zur Haltekraft gibt es auf keinem Blatt. Es gibt dafür zwei Pflegeanweisungen, und beide handeln genau davon: Der Verschluss ist auf Haltekraft zu prüfen und nachzustellen, und er darf nicht gefettet werden. Die Einstellschraube eines Hebelverschlusses liegt dafür außen offen.

Die Federdämpfung: ein Merkmal von sechs Prozent der Modelle

Auf den 77 Blättern kommt die Dämpfung zu selten vor, um eine Quote zu tragen. Nachgezählt wurden deshalb die vollständigen Sommerstock-Kategorien von fünf Herstellern, abgerufen am 8. Oktober 2026: LEKI 31 Wanderstöcke, Komperdell 37, Black Diamond 16, Masters 24, Fizan 20 — **128 Modelle, davon acht mit Dämpfung**. LEKI fünf, Masters zwei, Black Diamond eines, Komperdell und Fizan keines.

Sie sitzt je Hersteller anderswo. Bei LEKI in der *Spitze*: Die fünf „AS“-Modelle tragen das Feld „Dämpfungssystem: Dynamic Suspension System (DSS)“ und statt der „Flex Tip“ eine „DSS Tip“, die es einzeln als Ersatzteil gibt. Black Diamond setzt sie unter den Griff, Masters nennt sie „Antishock Cushioning Spring System“. Dass sie abschaltbar wäre, schreibt keiner der drei.

Ihr Preis ist bei LEKI genau bezifferbar, weil sich vier Paare in keinem weiteren Datenblatfeld unterscheiden: **10 Euro je Paar und 5 bis 7 Gramm je Stock** —

Khumbu 277 g für 85 Euro, Khumbu AS 284 g für 95 Euro. Zur Wirkung nennt derselbe Hersteller „circa 40 %“ der Aufprallkräfte nach einer Studie der Universität Tübingen, ohne Jahr und Verfasser: eine Herstellerangabe, kein nachprüfbarer Beleg — und die einzige Zahl, die zur Dämpfung im Umlauf ist.

Aluminium oder Karbon

Die Werkstofffrage wird fast immer als Gewichtsfrage gestellt, und das ist zu kurz. Der leichteste Stock in den 65 Blättern mit Angabe je Stock ist mit 153 g ein Karbonfaltstock — der schwerste mit 300 g aber ebenfalls ein Karbonstock, und er wiegt damit mehr als jedes einzelne Aluminiummodell der beiden anderen europäischen Hersteller (bis 269 bzw. 286 g). **Das Wort „Karbon“ sagt über das Gewicht also nichts; die Zahl sagt es.**

Was die Hersteller ebenfalls nicht veröffentlichen, ist die Wandstärke. Der Durchmesser steht auf 61 von 77 Blättern, die Wandstärke auf keinem — und zwei Rohre mit demselben Außendurchmesser können sich in der Biegesteifigkeit erheblich unterscheiden. Vergleichbar ist deshalb nur, was dasteht: Segmentzahl, Durchmesserfolge und Legierung. Drei der vier nennen die Legierung genau („Alu 7075-T6“, „Aluminium HTS 6.5“, „Alu 5083“) — mehr als bloß „Aluminium“.

Ein Nebenfund aus den Durchmesserangaben: Bei einem Fünfteiler stehen 20/18/16/16/16 mm — die unteren drei Rohre sind gleich dick, weil sie nicht ineinander passen müssen. Wer [Falt- und Teleskopstöcke](#) über den Durchmesser vergleicht, vergleicht zwei Bauprinzipien.

Woran man ein gutes Paar erkennt

Alles Folgende ist prüfbar: die erste Probe am Stock, die übrigen an einer Angabe, die dasteht oder nicht.

- **Der Verschluss hält unter dem eigenen Gewicht.** Stock auf die eingestellte Länge bringen, Spitze auf den Boden, mit beiden Händen auf den Griff stützen und das Gewicht aufnehmen. Rutscht das Segment, ist die Haltekraft zu gering — bei einem Hebelverschluss nachstellbar, bei einem Drehverschluss oft nicht.
- **Die Maximalmarke ist aufgedruckt und sichtbar.** Die Hersteller weisen ausdrücklich auf die maximale Auszugslänge hin. Ein Stock, bei dem diese Marke fehlt oder sich abreibt, nimmt dem Benutzer die einzige Kontrolle, die er hat.
- **Der Teller ist wechselbar und liegt im zweiten Durchmesser bei.** Ob ein Wechselteller mitkommt, steht bei einem Teil der Modelle im Datenblatt („inkl. Trekkingteller, inkl. Schneeteller“); bei Stöcken ohne diese Angabe lässt sich die Steckverbindung im Laden ansehen.
- **Die Spitze ist wechselbar.** [Hartmetall](#) ist die übliche Ausführung, Stahl die Ausnahme — bei dem Hersteller mit den vollständigsten Angaben trägt eine

seiner sieben Baureihen Stahl (5 von 24 Blättern), alle übrigen Hartmetall. Entscheidender als der Werkstoff ist, dass sie sich tauschen lässt, denn sie ist das Verschleißteil.

- **Der Griff hat eine verlängerte Zone unterhalb des Griffkopfs.** Sie ist das Gegenstück zur Regel „kürzer im Anstieg“: Wer dort anfasst, verkürzt den Stock ohne Verstellen. LEKI führt sie als eigenes Feld „Griffverlängerung“ — aber nur auf 8 der 20 Blätter.
- **Die Schlaufe ist benannt und verstellbar.** Komperdell führt sie als eigenes Merkmal („Comfort Padded“, „Air Padded“), LEKI mit Modellnamen und dem Feld „Schlaufe Größe“, das bei einem Teil der Stöcke „stufenlos verstellbar“ nennt. Wo kein Name und keine Größe steht, steht auch keine Zusage.

Für wen — und für wen nicht

Stöcke tragen dort, wo es auf und ab geht und der Rucksack schwer ist. Die beiden Einsätze, für die alle vier Hersteller sie anbieten, sind der lange Abstieg und die Mehrtagestour mit Gepäck. Der Gewinn ist dabei kein Komfort, sondern eine Verlagerung: **Last, die über die Arme geht, drückt nicht aufs Knie.**

Wenig bringen sie auf ebenen, befestigten Wegen ohne Gepäck — dafür gibt es die eigene Gattung mit dem Einklicksystem. Ebenso wenig helfen sie, wenn die Hände gebraucht werden: in Kletterstellen, an Drahtseilen, beim Kartenlesen. Dann müssen die Stöcke in Sekunden verschwinden — eine Frage des Packmaßes und der Befestigung am [Trekkingrucksack](#). Festgeschnallt gehören sie unter die seitlichen [Kompressionsriemen](#) — ein Hersteller nennt das als Zweck der dreiteiligen Bauweise, die sich „kompakt an der Seite des Rucksacks“ verstauen lasse. Dort zählen sie nicht mehr als getragenes, sondern als Rucksackgewicht.

Eine engere Spanne von 442 bis 535 Gramm je Paar beschreibt dagegen nur Stöcke derselben Bauart. Die weitere Spanne hier umfasst zusätzlich Karbonfaltstöcke und schwere Fünfteiler. Beide Zahlen beantworten verschiedene Fragen — was ein typisches Paar wiegt, und wie weit die Gattung streut.

Eine Randnotiz: Dass ein Trekkingstock das Gestänge eines leichten Firstzelts ersetzt, gilt beim Zelt als bekannter Weg — nachzulesen bei den [Einsatzgebieten](#). Auf keinem der 77 Blätter steht dieser Gebrauch, und ein Hersteller schließt jede Verwendung außerhalb der genannten Sportarten aus.

Was es kostet

Klassen statt Beträge, jeweils für das Paar.

- € — Dreiteiliger Aluminiumstock, Schaumstoff- oder Kunststoffgriff, oft Drehverschluss, einfacher Teller. Alle fünf Modelle mit Drehverschluss im

nachgesehenen LEKI-Programm liegen hier.

- €€ — Dreiteiler aus Aluminium oder Karbon mit Hebelverschluss, Korkgriff, Griffverlängerung, Wechselteller. Das ist die Klasse, in der die meisten der 77 Modelle liegen.
- €€€ — Vier- oder fünfteilige **Faltstöcke** aus Karbon, Hebel- oder Faltmechanismus, kleines Packmaß.

Die Streuung innerhalb eines einzigen Herstellerprogramms ist dabei größer als zwischen den Herstellern: Zwischen dem günstigsten und dem teuersten Wanderstock eines der vier liegt mehr als **Faktor fünf** (20 Modelle, Oktober 2026). Was dieser Faktor kauft, ist nach den Datenblättern vor allem der Verschluss, der Griffwerkstoff und das Packmaß — nicht eine veröffentlichte Festigkeit, denn die gibt es nicht.

Die typischen Fehlkäufe

Nach einer halbierten oder verdoppelten Gewichtsangabe gekauft. 52 von 77 Blättern sagen nicht, worauf ihre Zahl sich bezieht. Zwei Stöcke, einer mit „240 g“ und einer mit „480 g“, können dasselbe wiegen.

Nach der Formel gekauft statt nach dem Verstellbereich. Wichtig ist nicht, ob die gerechnete Länge 119 oder 126 cm beträgt, sondern ob sie samt Verstellung für Auf- und Abstieg im Bereich des Stocks liegt. 105 bis 140 cm deckt das für die meisten Erwachsenen ab; ein Reisemodell mit 90 bis 120 cm nicht mehr für jeden.

Den **Faltstock für die falsche Tour gekauft.** Das kleine Packmaß ist echt, der Verzicht auf die stufenlose Verstellung auch. Für lange Auf- und Abstiege ist der Teleskopstock das Gerät, für Touren mit den Stöcken meist am Rucksack der Faltstock.

Ohne **Wechselteller gekauft.** Der kleine Sommerteller sinkt auf Schnee und in Moor durch. Da der Durchmesser auf 55 von 77 Blättern nicht steht, ist die einzige verlässliche Prüfung die, ob ein zweiter Teller beiliegt.

Mit der Erwartung einer Belastungsangabe gekauft. Es gibt keine — stattdessen den Hinweis, vor jedem Gebrauch den Verschluss zu prüfen und die Auszugsmarke zu beachten.

Als Gehhilfe für den Alltag gekauft. Ein Hersteller schließt das auf 19 seiner 20 Blätter schriftlich aus und nennt dafür die Norm für Gehhilfen. Ein Stock, der im Gelände arbeitet, ist für den Bürgersteig nicht geprüft.

KURZ GEMERKT

Ein Paar Trekkingstöcke wird nach vier Angaben ausgesucht: Verstellbereich samt Platz für bergauf und bergab, Packmaß, Gewicht *je Stock* und Art des Klemmsystems. Die Länge kommt aus der Probe am rechten Ellbogenwinkel, nicht aus einer Formel — die umlaufenden Faktoren 0,66 bis 0,70 streuen bei 180 cm über sieben Zentimeter. Und eine Zahl, wie viel ein Stock trägt, steht auf keinem der 77 Datenblätter.

Quellen

1. [LEKI Khumbu, Datenblatt des Herstellers mit Sicherheitshinweis zu DIN EN 1985](#) 10/2026
2. [LEKI, Wanderstöcke, Trail-Running- oder Nordic-Walking-Stöcke: Abgrenzung des Herstellers](#) 10/2026
3. [LEKI, Wandern mit Stöcken: rechter Winkel, kürzer bergauf, länger bergab](#) 10/2026
4. [LEKI, Stocklängenberater: Faktor 0,70 für Wanderstöcke, 0,68 für Nordic Walking](#) 10/2026
5. [Komperdell Explorer Zero Cork, Datenblatt des Herstellers mit Rohrdurchmessern und Pflegehinweis](#) 10/2026
6. [Black Diamond Pursuit, Datenblatt des Herstellers mit der Angabe „Weight Per Pair“](#) 10/2026
7. [Black Diamond, Produktdaten aller Stockmodelle](#) 10/2026
8. [Masters Hiker Lite, Datenblatt des Herstellers mit Gewicht je Stück und Tellerdurchmesser](#) 10/2026
9. [Masters, Produktdaten aller Stockmodelle](#) 10/2026
10. [LEKI Khumbu AS, Datenblatt mit dem Feld „Dämpfungssystem: Dynamic Suspension System \(DSS\)“ und der 40-Prozent-Angabe](#) 10/2026
11. [LEKI, Kategorie Wanderstöcke: 31 Modelle, davon fünf mit Dämpfungssystem](#) 10/2026
12. [LEKI DSS Spitzenfederung 12 mm, die Dämpfung als einzeln erhältliche Wechsellspitze](#) 10/2026
13. [Komperdell, Kategorie Trekking und Trail: 37 Modelle, keines mit Dämpfungsangabe](#) 10/2026

14. [Black Diamond Trail Vista Shock, Datenblatt mit der Dämpfung unter dem Griff](#) 10/2026
15. [Masters HIKER Antishock CSS, Datenblatt mit dem „Antishock Cushioning Spring System“](#) 10/2026
16. [Fizan, Kategorie Trekkingstöcke: 20 Modelle, keines mit Dämpfungsangabe](#) 10/2026
17. [Bergfreunde, LEKI Khumbu: Händlerangabe 554 g mit Gewichtsreferenz „pro Paar“](#) 10/2026
18. [Bergfreunde, Komperdell Explorer Zero Cork: Händlerangabe 484 g mit Gewichtsreferenz „pro Paar“](#) 10/2026
19. [Bergfreunde, Länge der Wanderstöcke einstellen: rechter Winkel und 5 bis 10 cm Verstellung](#) 10/2026
20. [Outdoortrends, Die optimale Stocklänge: Richtwerte 0,68 für Trekking und 0,66 für Trail Running](#) 10/2026
21. [DIN EN 1985, Gehhilfen — zitiert nach dem Ausschluss auf dem Herstellerdatenblatt, nicht nach dem Normtext](#) 10/2026