

7 EINFACHE STOCKTECHNIKEN

FÜR WANDERN UND TRAILRUNNING



WAS DICH ERWARTET

Anleitung für die Praxis und Tipps für die Umsetzung. Beim Trailrunning mit Stöcken kannst du mit der richtigen Technik deine Performance extrem erhöhen. Hier lernst du die verschiedenen Techniken und worauf es beim Einsatz mit Stöcken wirklich ankommt.



innait

Allgemein

- 5 Warum sich der Einsatz von Stöcken auszahlt

Stocktechnik

- 08 Doppelstock
- 09 Versetzter Doppelstock
- 10 Diagonaler Schritt
- 11 Begrenzter diagonaler Schritt
- 12 Parallel zum Hang
- 13 Bergab mit Stöcken
Gemischte Technik

Praxis-Tipps

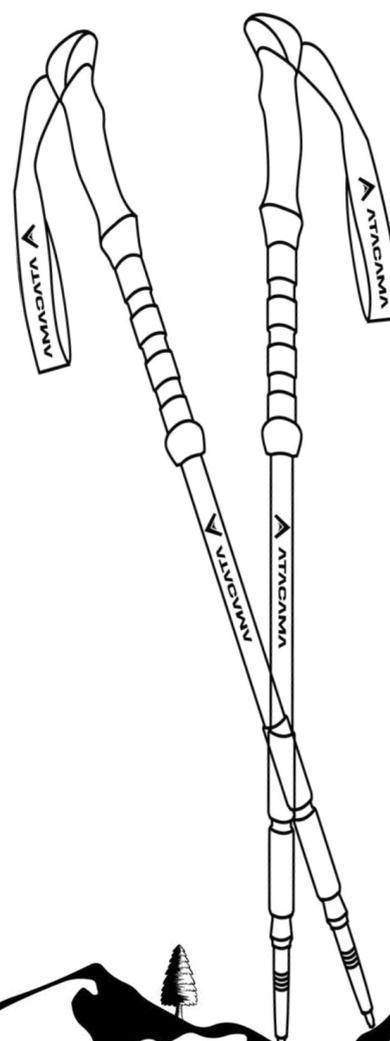
- 14 Anwendung in der Praxis

Bedienungsanleitung

- 15 für AUT-ALPINE | VARIO-T | ALULITE
- 16 Stocklänge anpassen
- 17 Größentabelle
- 18 Stock schiebt sich zusammen
- 19 Aufsätze wechseln
- 20 Handschlaufe einstellen

Bedienungsanleitung

- 21 für VARIO PASSIONE
- 22 faltstöcke zusammenbauen
- 23 Größentabelle
- 24 Aufsätze wechseln
- 25 Handschlaufe einstellen
- 26 Was kann ich falsch machen?
- 27 faltstöcke auseinanderbauen





**WARUM SICH DER
EINSATZ MIT
STÖCKEN
AUSZAHLT?**

www.atacama-outdoor.com

01

TRAILRUNNING STÖCKE VERBESSERN DEINEN TRAININGSEFFEKT

Mit dem Einsatz von Stöcken trainierst du nämlich zusätzlich deine Rücken-, Arm- und Schultermuskeln.

02

DU HAST EINE BESSERE BELASTUNGSVERTEILUNG

Beim Trailrunnen werden besonders deine Waden- und Oberschenkelmuskelkraft beansprucht. Verwendest du Trekkingstöcke, so kann die Belastung auch in den Oberkörper und die Arme umverteilt werden.

03

BESSERE PERFORMANCE UND AUSDAUER

Wie schon erwähnt, wird die Belastung aus den Beinen auf mehrere Muskelgruppen (Arme und Oberkörper) umverteilt und deine Ausdauer wird somit verlängert. Gleichzeitig ist kannst du dadurch beim Bergauflaufen mehr Speed aufbauen und es wird einfacher sein das Tempo über einen längeren Zeitraum halten.

04

VERBESSERTES GLEICHGEWICHT UND MEHR STABILITÄT

Stöcke sind bei Anstiegen sehr hilfreich. Du kannst dich sozusagen hochdrücken. Deine Beinmuskulatur muss somit nicht die ganze Kraft aufwenden. Auch beim Abstieg oder steil abfallendem Gelände erweisen sich Trailrunning Stöcke als äußerst wertvoll. Sie helfen dir sowohl das Gleichgewicht besser zu halten als auch die Stabilität zu verbessern.

Zudem unterstützen sie dich dabei, bergab leichter abbremsen zu können. Daher können beim Bergablaufen - bei richtiger Anwendung - die Kniegelenke geschont werden.

05

AUF ALLEN WEGEN EINSETZBAR

Trailrunning Stöcke bieten sich nicht nur für technisch anspruchsvolles Gelände an. Auch für einfachere Trails erweisen sie sich als nützliche Helfer. Hindernisse können leichter überwunden werden und du hast eine zusätzliche Stütze auf rutschigem, schlammigem oder nassem Untergrund. Egal ob auf Forststraßen, Wiesen oder Waldboden mit Trekkingpoles bist du für deinen Trailrun bestens ausgestattet.



WELCHE STOCKTECHNIKEN GIBT ES?



Auf den folgenden Seiten gehen wir auf jede Technik genau ein und erklären worauf es ankommt.

- *Doppelstock*
- *Versetzter Doppelstock*
- *Diagonaler Schritt*
- *Begrenzter diagonaler Schritt*
- *Parallel zum Hang*
- *Bergab mit Stöcken*
- *Gemischte Technik*



DOPPELSTOCK

Für was ist diese Technik geeignet?

- ✓ Wanderern
- ✓ Trailrunning

Mit dieser Technik kannst du steiles Gelände leichter bezwingen. Selbst bei lockerem Untergrund ist diese Stock-Technik ideal.

So läuft ´s:

Beide Stöcke werden vor dem Körper am Untergrund aufgesetzt. Die Arme sollten nur so weit nach vorne ausgestreckt werden, dass du noch eine gute Hebewirkung erzielen kannst. Jetzt kannst du dich an den Stöcken „hochziehen“.

Bist du schon geübt mit dem Umgang mit Stöcken, dann kannst du versuchen deinen Blick nach vorne zu richten (Weitblick ist gefragt), so kannst du dich noch schneller und effizienter fortbewegen.



DER VERSETZTE DOPPELSTOCK

Für was ist diese Technik geeignet?

✓ Trailrunning

Hierbei handelt es sich um die vielseitigste Technik, die ideal für unterschiedliche Bedingungen beim Bergauflaufen ist. Die versetzte Doppelpol-Technik ist besonders für TrailrunnerInnen ideal, die ein mittleres Tempo laufen. Bei länger anhaltenden Anstiegen wird die Führungsseite alle zehn bis 15 Zyklen abgewechselt.

So läuft ´s:

Du beginnst mit einem lockeren, langgestreckten Schritt. Die rechte Stockspitze setzt gleichzeitig mit dem rechten Fuß auf dem Boden auf. Danach machst du zwei Schritte ohne Stock. Als nächstes kommt der linke Stock zum Einsatz. Die linke Spitze des Stocks berührt den Boden zum selben Zeitpunkt wie der linke Fuß. Um Energie zu sparen, wird der Stock nur bei jedem zweiten Schritt ausgeführt.

Klingt kompliziert, ist es aber gar nicht. Nochmal zusammengefasst:

- 1. Schritt:** rechter Fuß + rechter Stock
- 2. Schritt:** linker Fuß
- 3. Schritt:** rechter Fuß
- 4. Schritt:** linker Fuß + linker Stock
- 5. Schritt:** rechter Fuß
- 6. Schritt:** linker Fuß
- 7. Schritt:** rechter Fuß + rechter Stock



DER DIAGONALE SCHRITT

Für was ist diese Technik geeignet?

- ✓ Wandern
- ✓ Trailrunning

Diese Technik stammt ursprünglich aus dem Langlaufsport. Bei dieser Technik ist der Energieverbrauch höher als beim versetzten Doppelstock, jedoch ist der diagonale Schritt bei hohem Tempo effizienter. Du kannst deine Geschwindigkeit über kurze Strecken erhöhen.

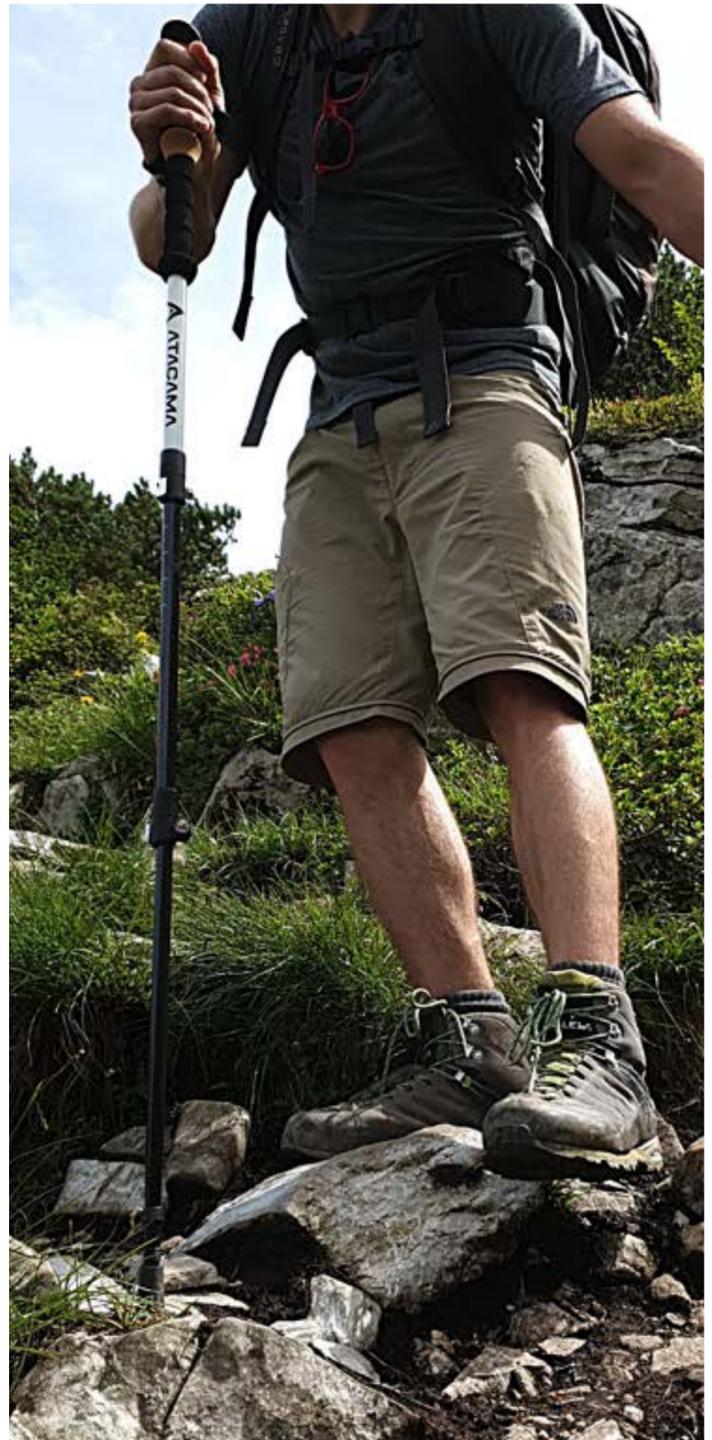
So läuft ´s:

Du beginnst mit einem lockeren, langgestreckten Schritt. Die rechte Stockspitze setzt gleichzeitig mit dem rechten Fuß auf dem Boden auf. Danach machst du zwei Schritte ohne Stock. Als nächstes kommt der linke Stock zum Einsatz. Die linke Spitze des Stocks berührt den Boden zum selben Zeitpunkt wie der linke Fuß. Um Energie zu sparen, wird der Stock nur bei jedem zweiten Schritt ausgeführt.

**Klingt kompliziert, ist es aber gar nicht.
Nochmal zusammengefasst:**

- 1. Schritt:** rechter Fuß + linker Stock
- 2. Schritt:** linker Fuß + rechter Stock
- 3. Schritt:** rechter Fuß + linker Stock
- 4. Schritt:** linker Fuß + rechter Stock

...



DER BEGRENZTE DIAGONALE SCHRITT

Für was ist diese Technik geeignet?

✓ Trailrunning

Diese Technik ist ideal um ein **sehr hohes Tempo** über eine **kurze Distanz** aufzubauen. Das „begrenzend“ bezieht sich auf die limitierte Wegstrecke, auf der diese Technik angewendet wird. Dieses Konzept wird also nur bei kurzfristig steilen Passagen sowie bei Kurzstrecken - Rennen (z.B. Vertical Kilometers) angewendet.

Diese Technik ist **extrem anstrengend** und der Energieverbrauch ist außerordentlich hoch. Beim Trailrunning ist der begrenzte diagonale Schritt **nur bei festem Untergrund** empfehlenswert. Für **lange Trails** ist diese kraft- und energieraubende Technik **weniger geeignet**.

Der **Unterschied** zum „einfachen“ diagonalen Schritt ist die Grundgeschwindigkeit. Die **Laufgeschwindigkeit** ist beim begrenzenden diagonalen Schritt deutlich **höher** als beim „einfachen diagonalen Schritt“.



So läuft ´s:

Im Grunde genauso wie der „einfachen diagonalen Schritt“ nur mit höherer Laufgeschwindigkeit:

Klingt kompliziert, ist es aber gar nicht. Nochmal zusammengefasst:

1. **Schritt:** rechter Fuß + linker Stock
2. **Schritt:** linker Fuß + rechter Stock
3. **Schritt:** rechter Fuß + linker Stock
4. **Schritt:** linker Fuß + rechter Stock
- ...

PARALLEL ZUM HANG

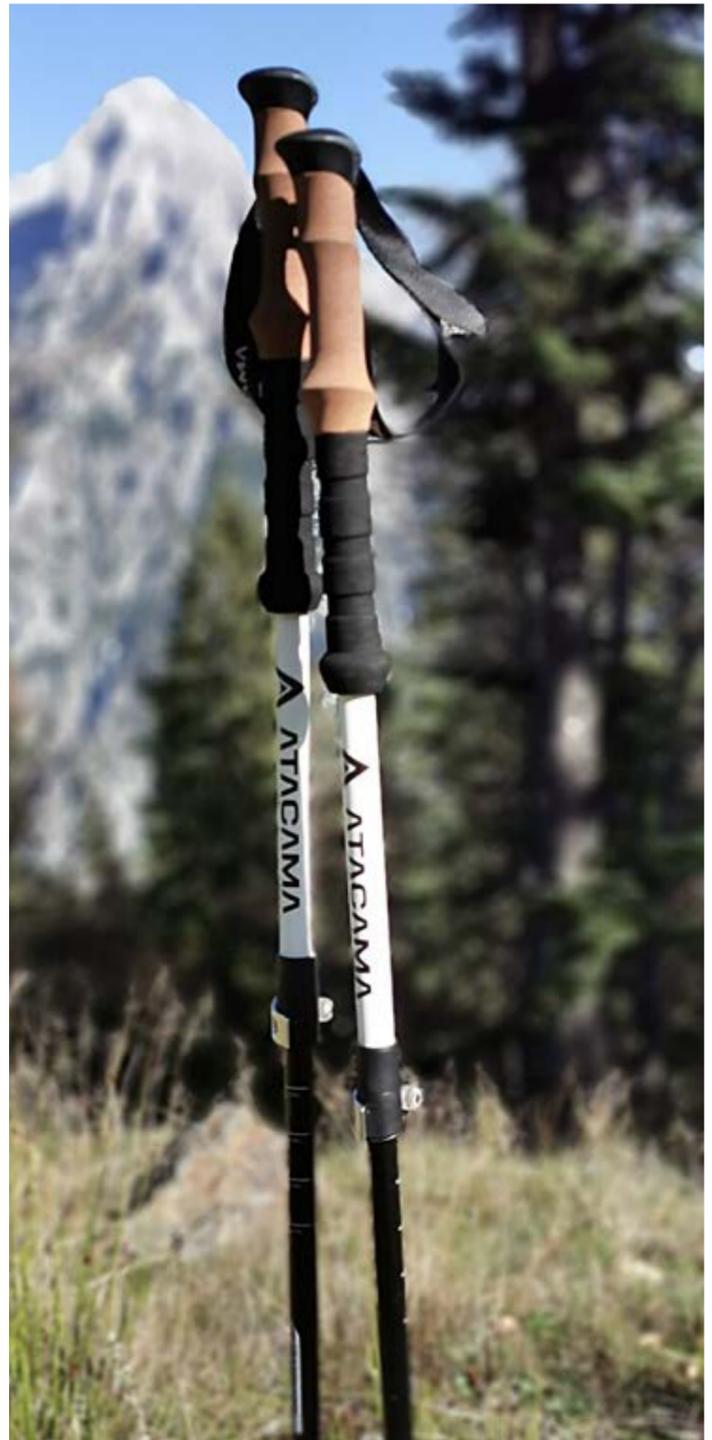
Für was ist diese Technik geeignet?

- ✓ Wandern
- ✓ Trailrunning

Für diese Technik kennen wir keinen bestimmten Begriff, erklären wollen wir dir die Ausführung trotzdem. Schließlich kommt es mit Sicherheit auch mal vor, dass dein Trail quer zum Hang verläuft.

So läuft ´s:

Die Hand, die sich auf der Hangseite befindet, wird aus der Handschlaufe genommen und der Stock etwas weiter unten gegriffen. Die bergabwärts zeigende Hand kannst du, je nach Hangneigung, in der Handschlaufe belassen und wie gewohnt halten. Bei sehr steilen Hängen, ist es aus Sicherheitsgründen (Absturzgefahr) besser, die Handschlaufe nicht zu benutzen. Hier kannst du, je nach Steilheit, den Stock am Griff halten oder eventuell von oben umfassen.



BERGAB MIT STÖCKEN

Für was ist diese Technik geeignet?

- ✓ Wandern
- ✓ Trailrunning

Geht es zuerst bergauf, wird es spätestens beim Rückweg, auch wieder bergab gehen. Beim Hinuntergehen braucht es definitiv mehr Feingefühl. Es ist hohe Vorsicht geboten und vor allem Übung und eine gute Selbsteinschätzung sind hierbei gefragt. Je nach Untergrund, Wetterlage, Steilheit und Erfahrung kann das Tempo entsprechend angepasst werden.

So läuft´s:

Zuerst müssen die Hände aus der Handschlaufe genommen werden (Absturzgefahr). Die Stöcke werden von oben gegriffen und gleichzeitig auf dem Boden angesetzt. Am besten zuerst testen, ob die Stöcke gut im Untergrund stehen. Danach kannst du dein Gewicht nach vorne bzw. auf die Stöcke verlagern und gleichzeitig einen Schritt nach vorne machen.



GEMISCHTE TECHNIKEN

Für was ist diese Technik geeignet?

- ✓ Wandern
- ✓ Trailrunning

Je nach Art des Bodens und der vorhandenen Geländeform kannst du die unterschiedlichen Techniken anwenden. Je öfter du die Techniken anwendest, desto schneller wirst du herausfinden, welches Konzept sich auf welchem Gelände als besonders effektiv herausstellt. Übung macht den Meister!

ANWENDUNG IN DER PRAXIS | TIPPS

DER EINSATZ VON STÖCKEN MUSS GEÜBT WERDEN

Das Laufen mit Trailrunning Stöcken muss trainiert werden, ebenso der Einsatz beim Wandern. Am Anfang wird sich dein Puls vermutlich schneller nach oben bewegen und es werden mehr Muskeln beansprucht werden. Um einen Muskelkater kommst du also nicht rum. Hast du dich an den Einsatz von Stöcken gewöhnt, kannst du speziell auf längeren Distanzen definitiv an Kraft sparen.

STÖCKE IMMER ENTSPANNT HALTEN

Während dem Einsatz solltest du die Stöcke immer entspannt halten. Schau, dass sich deine Arme mit deinem natürlichen Bewegungsrhythmus bewegen. Daher die Stöcke nicht verkrampft umklammern, sondern einfach locker mitschwingen lassen.

DAS RICHTIGE TIMING

Der Einsatz der Stöcke sollte immer mit Bedacht gewählt werden, da sie die Leistung nicht nur positiv beeinflussen können. So ist es bei sehr geringem Gefälle wenig effektiv Stöcke einzusetzen, da sie dich eher einbremsen als unterstützend wirken. Der Stockeinsatz sollte also immer so gewählt werden, dass die Stöcke dich nicht einschränken.

DER ABLAUF

Zu Beginn der Bewegung sollte die Muskulatur des Oberkörpers locker bleiben. Erst gegen Ende der Bewegung ist der Einsatz der Oberkörpermuskeln gefragt. Der größte Kraftaufwand wird erst beim „Endstoß“ aufgewendet. Also ca. auf Höhe der Hüften.

HANDSCHLAUFEN BENUTZEN

Die Benutzung der Handschlaufen trägt zu einer effizienteren Kraftübertragung bei. Zudem verhindert die Schlaufe, dass die Hand- und Handgelenkmuskulatur schnell ermüden.



BEDIENUNGSANLEITUNG

AUT-ALPINE



VARIO-T



ALULITE



SCHRITT 1

STOCKLÄNGE ANPASSEN

Zuerst wird die Höhe der Stöcke an die Körpergröße angepasst. Dazu wird das Flip-Lock geöffnet, auf die gewünschte Höhe verschoben und danach wieder geschlossen. Für die passende Einstellung gibt es 2 Möglichkeiten:

- Variante 1: Größentabelle verwenden

Mithilfe unserer Größentabelle kannst du deine Körpergröße ganz einfach ablesen und sehen, welche Länge – aus rechnerischer Sicht – für dich geeignet ist. Hierbei ist es wichtig, dass das obere und untere Segment in derselben Höhe eingestellt werden.

z.B. bei einer Körpergröße von 162cm (inkl. Wanderschuhsohle) stellst du das obere und untere Segment auf jeweils 107cm auf der Maßskala ein.

- Variante 2: Körpergefühl bzw. Augenmaß

Falls dir die Größentabelle zu mathematisch ist und du gerne mit Augenmaß arbeitest, dann kannst du den Stock einfach so einstellen, dass du mit deinen Armen ungefähr einen rechten Winkel bildest.



Hinweis: Nicht über der STOP Markierung befestigen, da die Stabilität dadurch beeinträchtigt wird.



GRÖSSENTABELLE

Körpergröße in cm	Stocklänge gerade Strecke (auf Ganze gerundet)	Stocklänge bergab (+10cm)	Stocklänge bergauf (-10cm)
150	99	109	89
151 - 152	100	110	90
153	101	111	91
154 - 155	102	112	92
156	103	113	93
157 - 158	104	114	94
159	105	115	95
160 - 161	106	116	96
162	107	117	97
163 - 164	108	118	98
165	109	119	99
166 - 167	110	120	100
168	111	121	101
169 - 170	112	122	102
171	113	123	103
172 - 173	114	124	104
174	115	125	105
175 - 176	116	126	106
177 - 178	117	127	107
179	118	128	108
180 - 181	119	129	109
182	120	130	110
183 - 184	121	131	111
185	122	132	112
186 - 187	123	133	113
188	124	134	114
189 - 190	125	135	115



Der Stock schiebt sich zusammen.

1

Zuerst wird das Flip Lock geöffnet. Gegenüber der Schnalle befindet sich eine Stellschraube.

Was kann ich tun?

2

Diese Schraube wird nun leicht im Uhrzeigersinn (also nach rechts) gedreht. Hierbei ist zu beachten, dass die Schraube nicht zu fest angezogen wird, da sich das Flip Lock sonst nicht mehr schließen lässt.

Danach wird der Rutschtest gemacht. Dabei stützt du dich mit deinem Körpergewicht auf dem Stock ab und schaust, ob sich der Stock zusammenschiebt. Falls ja, lässt sich dies in 3 einfachen Schritten beheben.

Die Schnalle soll sich also mit leichtem Druck schließen lassen. Drehe ich die Schraube zu fest an, dann lässt sich die Schnalle nicht mehr verschließen bzw. nur noch mit hohem Kraftaufwand und dann kann es leicht passieren, dass das Verschlussgehäuse außen bricht.

Das möchten wir natürlich nicht, daher ist ein guter Anhaltspunkt: Wenn ich die Schnalle nicht mehr mit einer Hand schließen kann, ist es vermutlich zu fest.

3

Danach nochmal testen, ob die Stöcke nun gut halten. Falls nicht, den Vorgang wiederholen. Wenn sie halten, dann kann je nach Jahreszeit und Untergrund der Aufsatz gewechselt werden.



SCHRITT 2

AUFSÄTZE WECHSELN

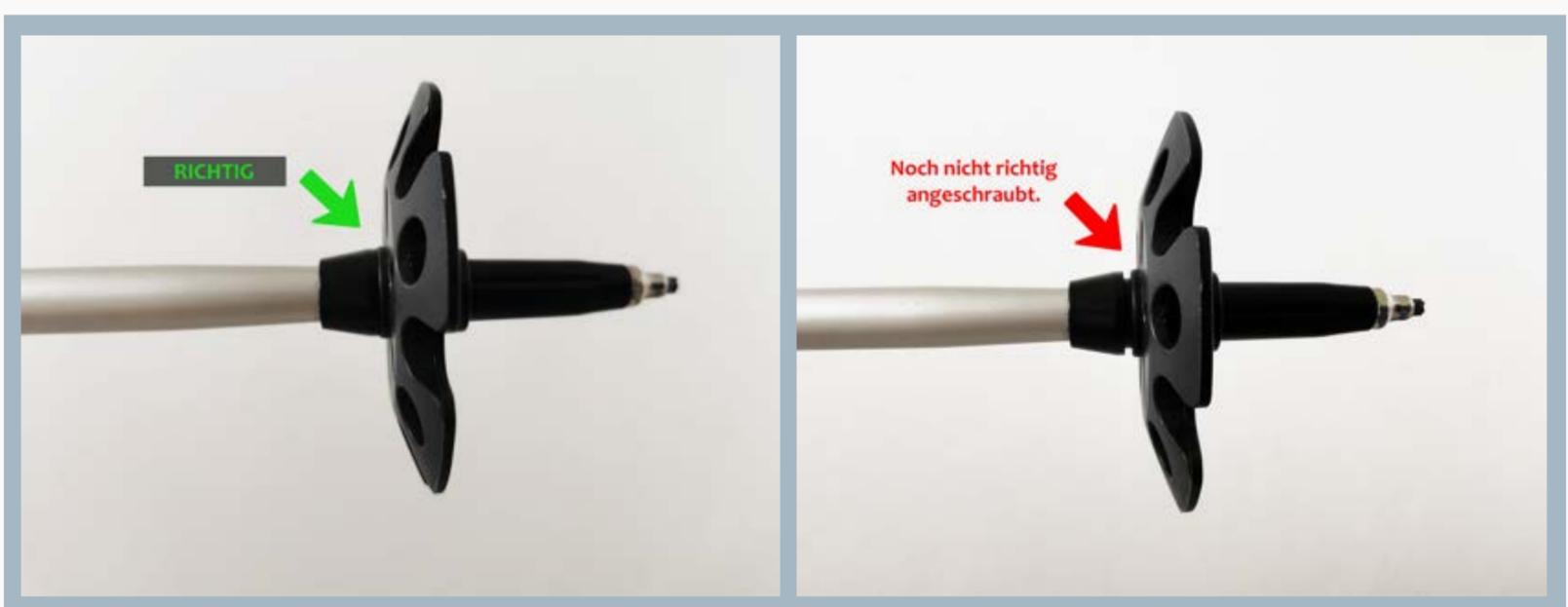
Gummipuffer und Rubber Boots

Für Asphaltflächen bekommen die Stöcke Gummipuffer angezogen. Geht super easy. Einfach die Gummipuffer aufstecken. Und nach dem Ausflug einfach wieder runterziehen. Dasselbe gilt für Rubber Boots (die etwas breiteren Gummiaufsätze)



Befestigung von Schnee- und Schlammtellern

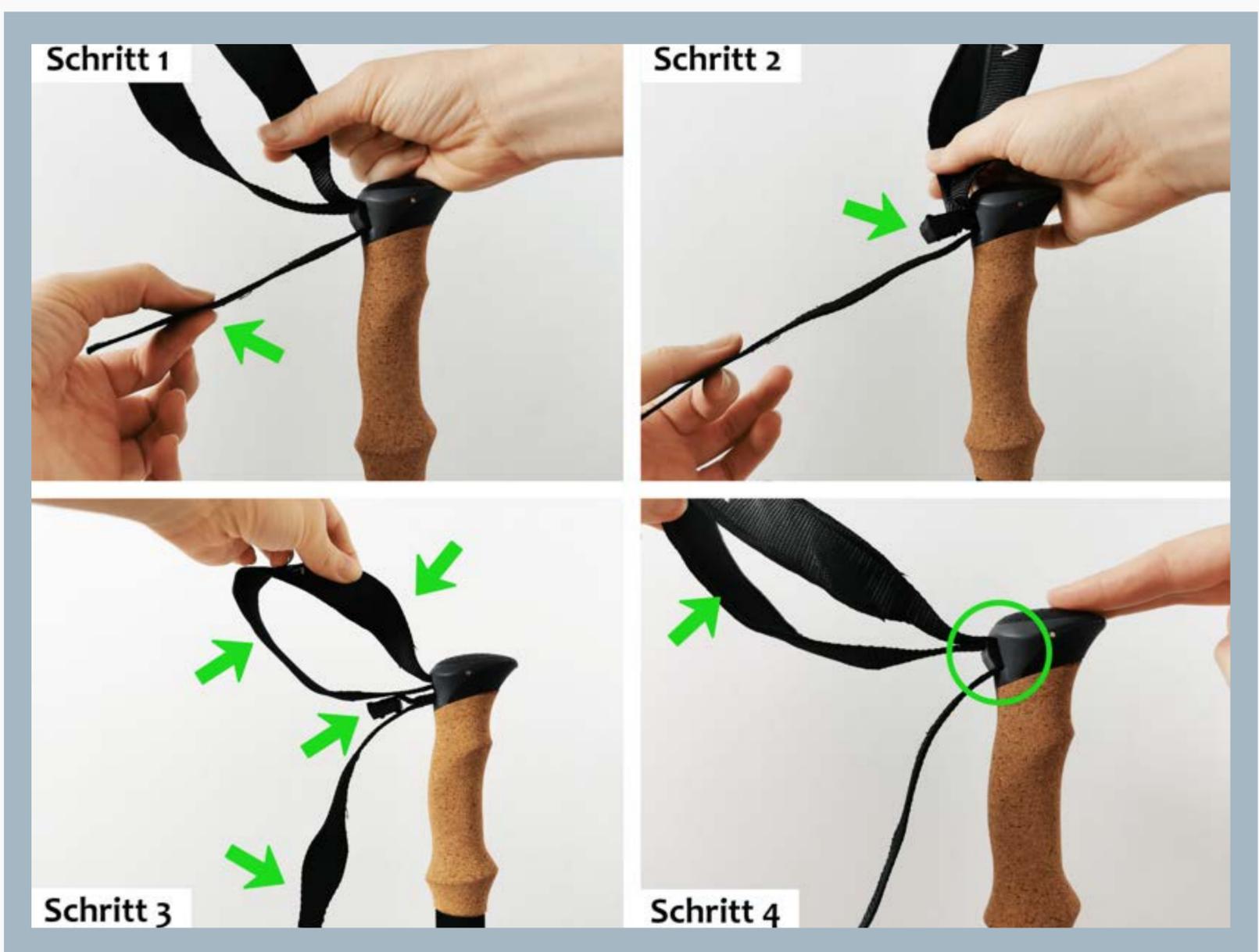
Die Befestigung von Schnee- und Schlammtellern geht auch ganz einfach. Ich nehme also das Schneeteller/ Schlammteiler, führe es in der Mitte durch die Öffnung und drehe es solange bis kein Spalt zwischen Teller und Stockspitze mehr zu sehen ist.



SCHRITT 3

HANDSCHLAUFE EINSTELLEN

Falls nötig, können die Handschlaufen angepasst werden. 1) Dazu wird das unterste Band senkrecht nach unten gezogen, 2) dabei wird ein „Noppel“ rausgedrückt. 3) Nun kann die Schlaufe angepasst werden, indem die anderen Bänder angezogen werden bis die gewünschte Größe erreicht ist. 4) Am Ende wird der Stöpsel wieder in den Griff zurückgezogen (am unteren Schlaufenband anziehen).



BEDIENUNGSANLEITUNG

VARIO PASSIONE



FALTSTÖCKE ZUSAMMENBAUEN

Step 1



Stöcke auseinanderfalten und Segmente ineinanderschieben.

SCHRITT 1

Unterhalb des Flip-Lock Verschlusses (rote Verschlusskappe) im oberen Segment befindet sich ein ca. 3 cm langer silbernes Rohr/ Abschnitt. Dieses Alu-Rohr mit einer Hand nach unten schieben, während die andere Hand am Griff festhält. Der Stock muss dabei senkrecht gehalten werden.

SCHRITT 2

Das Alu-Rohr wird solange nach unten geschoben, bis sich alle Segmente zusammengefügt haben.

WICHTIG: Wenn du das Gefühl hast, es geht nicht mehr weiter raus, dann ist der Moment gekommen, wo du noch ein Stück anziehen darfst.

Mit ein bisschen Muskelspannung und Feingefühl, solange anziehen, bis du ein << Klick >> hörst und ein Druckknopf einrastet.

Step 2



Oberes und mittleres Segment vorsichtig auseinanderziehen.

Bis ein <<klick>> zu hören ist und der Druckknopf einrastet.



Step 3



Flip Lock öffnen und auf die gewünschte Höhe einstellen. Danach wieder schließen.

SCHRITT 3

Nun wird die richtige Höhe eingestellt. Die Größentabelle findest du weiter unten.

Dazu öffnest du den roten Verschluss (Flip Lock) und passt die Höhe auf deine Körpergröße an. Die „STOP“-Marke nicht überschreiten. Danach schließt du das Flip Lock wieder.

GRÖSSENTABELLE

Körpergröße in cm	Stocklänge gerade Strecke (auf Ganze gerundet)	Stocklänge bergab (+10cm)	Stocklänge bergauf (-10cm)
150	99	109	89
151 - 152	100	110	90
153	101	111	91
154 - 155	102	112	92
156	103	113	93
157 - 158	104	114	94
159	105	115	95
160 - 161	106	116	96
162	107	117	97
163 - 164	108	118	98
165	109	119	99
166 - 167	110	120	100
168	111	121	101
169 - 170	112	122	102
171	113	123	103
172 - 173	114	124	104
174	115	125	105
175 - 176	116	126	106
177 - 178	117	127	107
179	118	128	108
180 - 181	119	129	109
182	120	130	110
183 - 184	121	131	111
185	122	132	112
186 - 187	123	133	113
188	124	134	114
189 - 190	125	135	115



AUFSÄTZE WECHSELN

Gummipuffer und Rubber Boots

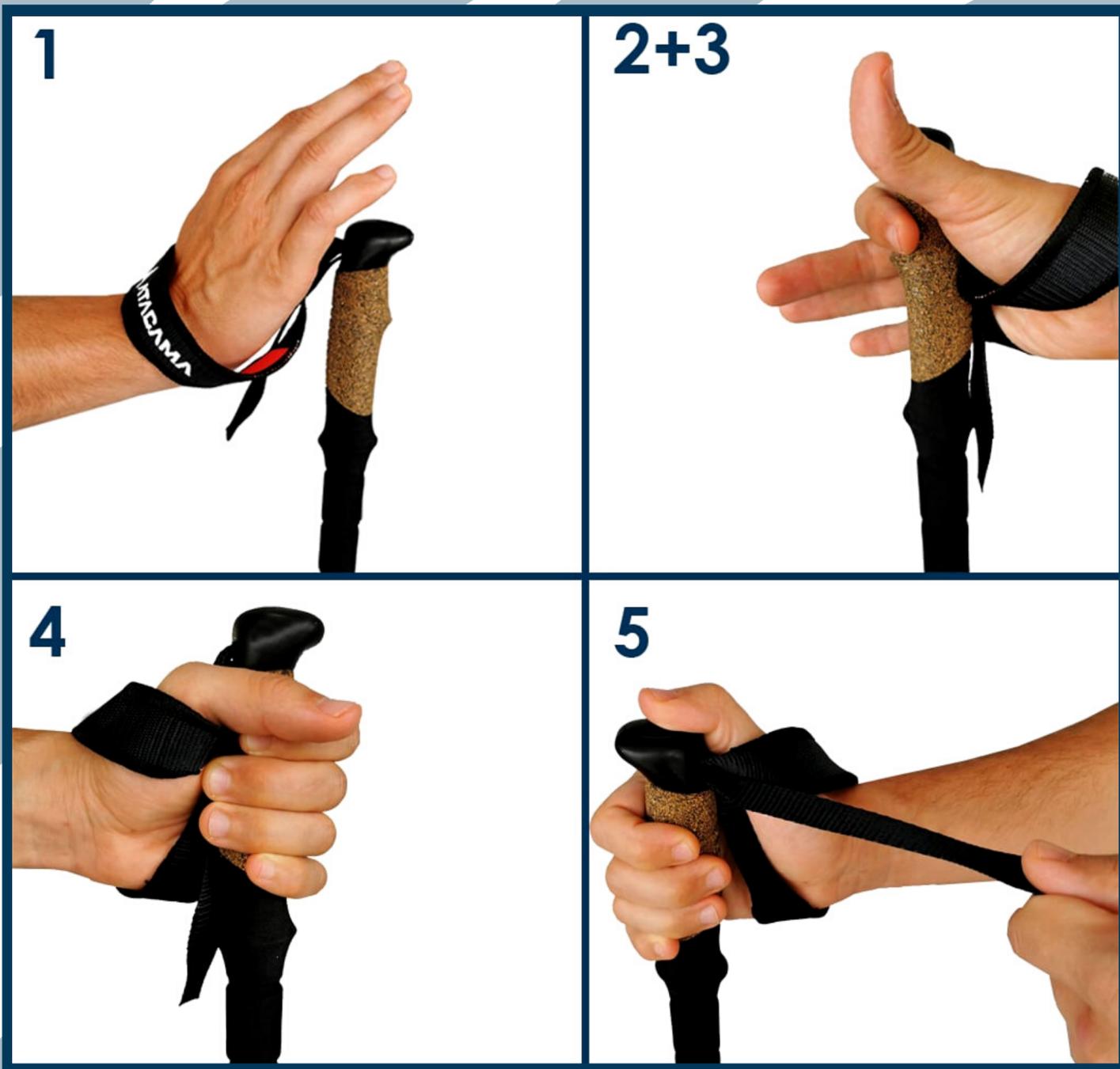
Für Asphaltflächen bekommen die Stöcke Gummipuffer angezogen. Geht super easy. Einfach die Gummipuffer aufstecken. Und nach dem Ausflug einfach wieder runterziehen. Dasselbe gilt für Rubber Boots (die etwas breiteren Gummiaufsätze)



Befestigung von Schnee- und Schlammtellern

Die Befestigung von Schnee- und Schlammtellern geht auch ganz einfach. Ich nehme also das Schneeteller/ Schlammsteller, führe es in der Mitte durch die Öffnung und drehe es solange bis kein Spalt zwischen Teller und Stockspitze mehr zu sehen ist.





Handschlaufe einstellen



Führe deine Hand (inkl. Daumen) von unten in die Handschlaufe ein. Das Band sollte nun auf der Außenseite deines Handgelenks anliegen.



Umfasse nun mit Daumen und Zeigefinger den Griff deines Stockes (ein Teil der Handschlaufe wird automatisch miteingeschlossen)



Daumen und Zeigefinger sollen über der ersten Auskerbung des Griffs platziert werden.



Nun kannst du die restlichen Finger um den Griff legen.



Die richtige Länge kannst du nun individuell an deine Handgröße anpassen (indem du an einer Seite des Bandes anziehst)

WAS KANN ICH FALSCH MACHEN?



Die Laschen abschneiden. Die an den Stöcken angebrachten Handschlaufen sollten keinesfalls abgeschnitten werden. Sind diese einmal ab, kannst du auch keine neuen mehr anmachen.



Die Schlaufe zu weit bzw. bis zum Endpunkt ausziehen. Ziehst du am Endpunkt zu fest an, könnte es passieren, dass die Lasche ausfädelt. Im Normalfall ist auch keine Hand so groß, dass die Lasche bis zum Endpunkt vergrößert werden muss.



Die Hand von oben durch die Lasche führen. Mit dieser Technik verlierst du die Stöcke zumindest nicht. Die optimale Belastungskraft hast du dabei aber auch nicht ausgeschöpft.



Die Handschlaufe nicht benutzen. Hier liegt die ganze Belastung allein auf dem Handgelenk. Der Stock hat den Sinn, dass die Wirbelsäule und die Beine etwas entlastet werden. Somit wäre nicht sinnvoll im Gegenzug die Handgelenke derart zu belasten.



FALTSTÖCKE AUSEINANDERBAUEN

Auseinanderbauen

Mit der einen Hand den Druckknopf nach innen drücken WÄHREND die andere Hand das darüber liegende Segment vorsichtig nach oben zieht.



SCHRITT 1

Mit der einen Hand den Druckknopf hineindrücken WÄHREND die andere Hand das obere Segment (= schwarzes Carbon Rohr) vorsichtig nach oben zieht. Wichtig ist, dass der Knopf gedrückt wird und gleichzeitig das Carbon Rohr nach oben gezogen wird.

SCHRITT 2

Alu Rohr in Richtung Kork-Griff schieben. Nun können die unteren Segmente easy auseinandergenommen und zusammengeklappt werden.

SCHRITT 3

Flip Lock öffnen und Rohr zusammenschieben. Danach das Flip Lock wieder schließen. Nun können die Faltstöcke in der schmutz- und wasserabweisenden Atacama Tasche verstaut werden.

7 SIMPLE STICK TECHNIQUES

FOR HIKING AND TRAILRUNNING



WHAT YOU CAN EXPECT

Guidance for practice and tips for implementation. At trail running with poles you can increase your performance extremely with the right technique. Here you will learn the techniques and what really matters when using sticks.



Content

General

- 5 Why the use of sticks pa

Stick technique

- 08 Double stick
- 09 Offset double stick
- 10 Diagonal step
- 11 Limited diagonal step
- 12 Parallel to the slope
- 13 Downhill with sticks
- Mixed techniques

Practice tips

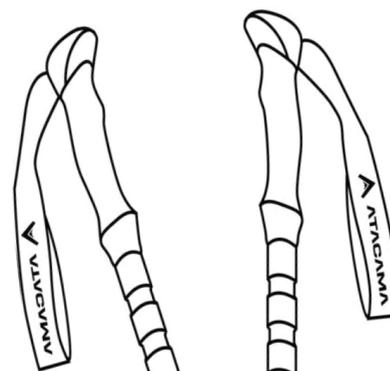
- 14 Applications in practice

Do`s and Don`ts

- 15 For AUT-ALPINE | VARIO-T | ALULITE
- 16 Adjust stick length
- 17 Size chart
- 18 Stick pushes together
- 19 Exchange attachments
- 20 Correctly adjust hand straps

Do`s and Don`ts

- 21 For VARIO PASSIONE
- 22 Assemble folding sticks
- 23 Size chart
- 24 Exchange attachments
- 25 Adjust hand strap
- 26 What can I do wrong?
- 27 Disassemble folding sticks





**WHY THE
USE WITH
STICKS
PAYS OFF**

www.atacama-outdoor.com

01

TRAILRUNNING STICKS IMPROVE YOUR TRAINING EFFECT

With the use of sticks you train additionally your back, arm and shoulder muscles.

02

YOU HAVE A BETTER LOAD DISTRIBUTION

Trail running especially uses your calf and thigh muscle strength. If you use trekking poles, the load can also be redistributed to the upper body and the arms.

03

BETTER PERFORMANCE AND ENDURANCE

As already mentioned, the load from the legs is redistributed to muscle groups (arms and upper body) and your endurance will be extended. At the same time you can build up more speed when running uphill and it will be easier to maintain the pace over a longer period of time.

04

IMPROVED BALANCE AND MORE STABILITY

Sticks are very helpful on climbs. You can push yourself up. Your leg muscles do not have to use all their strength. Also on the descent or steep terrain, trail running poles are extremely valuable. They help you both to keep your balance better and improve stability.

They also help you to brake more easily when going downhill. Therefore, when running downhill - with correct use - the knee joints can be spared.

05

CAN BE USED ON ALL GROUNDS

Trail running poles are not only suitable for technically demanding terrain. They also prove to be useful helpers for easier trails. Obstacles can be overcome more easily and you have an additional support on slippery, muddy or wet ground. Whether on forest roads, meadows or forest floor with trekking poles you are well equipped for your trail run.



WHAT STICK TECHNIQUES ARE THERE?



On the following pages, we go into detail about each technique and explain what is important.

- *Double stick*
- *Staggered double step*
- *Diagonal step*
- *Limited diagonal step*
- *Parallel to the slope*
- *Downhill with poles*
- *Mixed techniques*



DOUBLE STICK

For what is this technique suitable?

- ✓ Hiking
- ✓ Trail running

With this technique you can conquer steep terrain more easily. Even on loose ground, this pole technique is ideal.

That's how it works:

Both sticks are placed on the ground in front of the body. The arms should only be stretched forward as far as you can still achieve a good lifting effect. Now you can "pull yourself up" on the sticks.

If you are already experienced in using sticks, you can try to look forward (farsightedness is required), so you can move even faster and more efficiently.



THE STAGGERED DOUBLE STEP

For what is this technique suitable?

✓ Trail running

This is the most versatile technique, ideal for different conditions when running uphill. The staggered double pole technique is especially ideal for trail runners who run at a medium pace. For longer sustained climbs, alternate the lead side every ten to 15 cycles.

That's how it works:

You start with a loose, elongated step. The tip of the right stick touches the ground at the same time as the right foot. Then you take two steps without a stick. Next, the left stick comes into play. The left tip of the cane touches the ground at the same time as the left foot. To save energy, the cane is only executed every second step.

**Sounds complicated, but it's not.
Summarized once again:**

1st step: right foot + right stick

2nd step: left foot

3rd step: right foot

4th step: left foot + left stick

5th step: right foot

6th step: left foot

7th step: right foot + right stick



THE DIAGONAL STEP

For what is this technique suitable?

- ✓ Hiking
- ✓ Trail running

This technique originates from cross-country skiing. In this technique, the energy consumption is higher than in the staggered double step, but the diagonal step is more efficient at high speed. You can increase your speed over short distances.

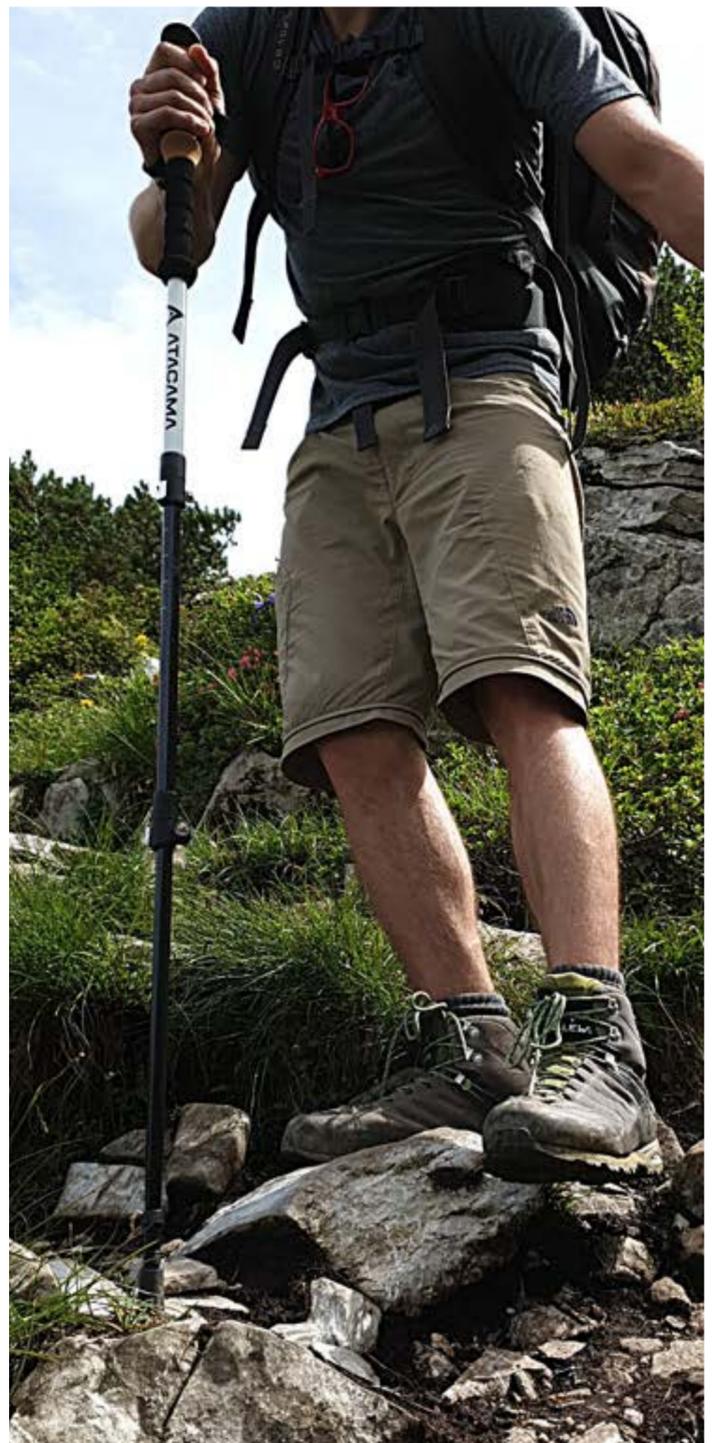
That's how it works:

You start with a loose, elongated step. The right tip of the stick touches the ground at the same time as the right foot. Then you take two steps without the stick. Next, the left stick is used. The left tip of the stick touches the ground at the same time as the left foot. To save energy, the stick is executed only at every second step.

**Sounds complicated, but it's not.
Summarized once again:**

- 1st step:** right foot + left stick
- 2nd step:** left foot + right stick
- 3rd step:** right foot + left stick
- 4th step:** left foot + right stick

...



THE LIMITED DIAGONAL STEP

For what is this technique suitable?

✓ Trail running

This technique is ideal for building up a **very high speed** over a **short distance**. The "limiting" refers to the limited distance over which this technique is used. This concept is therefore only used for short steep passages and short distance races (e.g. Vertical Kilometers).

This technique is **extremely strenuous** and the energy consumption is extraordinarily high. In trail running, the limited diagonal stride is **only recommended for solid ground**. For **long trails**, this strength- and energy-consuming technique is **less suitable**.

The **difference** to the "simple" diagonal stride is the basic speed. The running speed is significantly higher with the limiting diagonal step than with the "simple diagonal step".



That's how it works:

Basically just like the "simple diagonal step" only with higher running speed:

Sounds complicated, but it's not. Summarized once again:

- 1st step:** right foot + left stick
- 2nd step:** left foot + right stick
- 3rd step:** right foot + left stick
- 4th step:** left foot + right stick
- ...

PARALLEL TO THE SLOPE

For what is this technique suitable?

- ✓ Hiking
- ✓ Trail running

We don't know a specific term for this technique, but we'd like to explain its execution anyway. After all, it certainly happens sometimes that your trail runs across the slope.

That's how it works:

The hand that is on the slope side is taken out of the hand loop and the pole is gripped a little further down. Depending on the slope, you can leave the downhill hand in the hand loop and hold it as usual. On very steep slopes, it is better not to use the hand loop for safety reasons (risk of falling). Here you can, depending on the steepness, hold the stick by the handle or possibly grasp it from above.



DOWNHILL WITH STICKS

For what is this technique suitable?

- ✓ Hiking
- ✓ Trail running

If it goes uphill first, it will also go downhill again on the way back at the latest. When going downhill, it definitely needs more sensitivity. High caution is required and above all practice and a good self-assessment are required here. Depending on the surface, weather conditions, steepness and experience, the pace can be adjusted accordingly.

That's how it works:

First, the hands must be removed from the hands out of the hand loop (danger of falling). The sticks are gripped from above and placed on the ground at the same time. It is best to first test whether the poles are standing well in the ground. Then you can shift your weight forward or onto the sticks and take a step forward at the same time.



MIXED TECHNIQUES

For what is this technique suitable?

- ✓ Hiking
- ✓ Trail running

Depending on the type of soil and the existing terrain, you can apply the different techniques. The more often you use the techniques, the faster you will find out which concept is particularly effective on which terrain. Practice makes perfect!

APPLICATION IN PRACTICE | TIPS

THE USE OF STICKS MUST BE PRACTICED

Running with trail running poles needs to be trained, as does using them while hiking. In the beginning, your heart rate will probably go up faster and more muscles will be used. So you won't be able to avoid sore muscles. Once you get used to using sticks, you can definitely save energy, especially over longer distances.

KEEP STICKS ALWAYS RELAXED

During use, you should always keep the sticks relaxed. See that your arms move with your natural rhythm of movement. Therefore, do not clasp the sticks in a tense manner, but simply let them swing loosely.

THE RIGHT TIMING

The use of sticks should always be chosen wisely, because they can influence the performance not only positively. For example, it is not very effective to use sticks on a very gentle slope, as they tend to slow you down rather than support you. The use of sticks should therefore always be chosen so that they do not restrict you.

THE PROCESS

At the beginning of the movement, the muscles of the upper body should remain loose. should remain loose. Only towards the end of the movement is the use of the upper body muscles required. The greatest effort is only applied at the "final push". That is, approximately at the level of the hips.

USE HAND LOOPS

The use of the hand straps contributes to a more efficient power transmission. In addition, the strap prevents the hand and wrist hand muscles tire quickly



DO'S AND DON'TS

AUT-ALPINE



VARIO-T



ALULITE



STEP 1

ADJUST STICK LENGTH

First, the height of the poles needs to be adjusted to the body size. To do this, the Flip-Lock should be open, moved to the desired height and then closed again. There are 2 options for the appropriate setting:

- Variant 1: Use the size chart

With the help of our size chart, you can easily read your body size and see which length - from a mathematical point of view - is suitable for you. It is important that the upper and lower segments are set at the same height.

e.g. with a body height of 162cm (incl. hiking boot sole) you set the upper and lower segment to 107cm each on the measurement scale.

- Variant 2: Body feeling or eye measurement

If the size chart is too mathematical for you and you like to work with eye measurement, then you can simply adjust the pole so that you form approximately a right angle with your arms.



Note: Do not attach above the STOP mark as this will affect stability.



SIZE CHART

Body height in cm	Stick length straight stretch (rounded to whole)	Stick length downhill (+10cm)	pole length uphill (-10cm)
150	99	109	89
151 - 152	100	110	90
153	101	111	91
154 - 155	102	112	92
156	103	113	93
157 - 158	104	114	94
159	105	115	95
160 - 161	106	116	96
162	107	117	97
163 - 164	108	118	98
165	109	119	99
166 - 167	110	120	100
168	111	121	101
169 - 170	112	122	102
171	113	123	103
172 - 173	114	124	104
174	115	125	105
175 - 176	116	126	106
177 - 178	117	127	107
179	118	128	108
180 - 181	119	129	109
182	120	130	110
183 - 184	121	131	111
185	122	132	112
186 - 187	123	133	113
188	124	134	114
189 - 190	125	135	115



The stick pushes together. What can I do?

Next, you will do the slide test. During this test, you support yourself with your body weight on the pole and see if the pole slides together. If it does, this can be easily adjusted in 3 simple steps.



1

First, the flip lock will be opened. Opposite the buckle is a setscrew.

2

This screw is then turned slightly clockwise (i.e. to the right). Make sure that the screw is not tightened too much, otherwise the flip lock can no longer be closed.

The buckle should therefore be able to close with light pressure. If I tighten the screw too much, then the buckle can no longer be closed, or only with a lot of force, and then it's possible that the closure housing breaks on the outside.

Of course, we don't want that to happen, so a good indicator is that if I can no longer close the buckle with one hand, it's probably too tight.

3

Then test again whether the sticks are now holding well. If not, repeat the process.

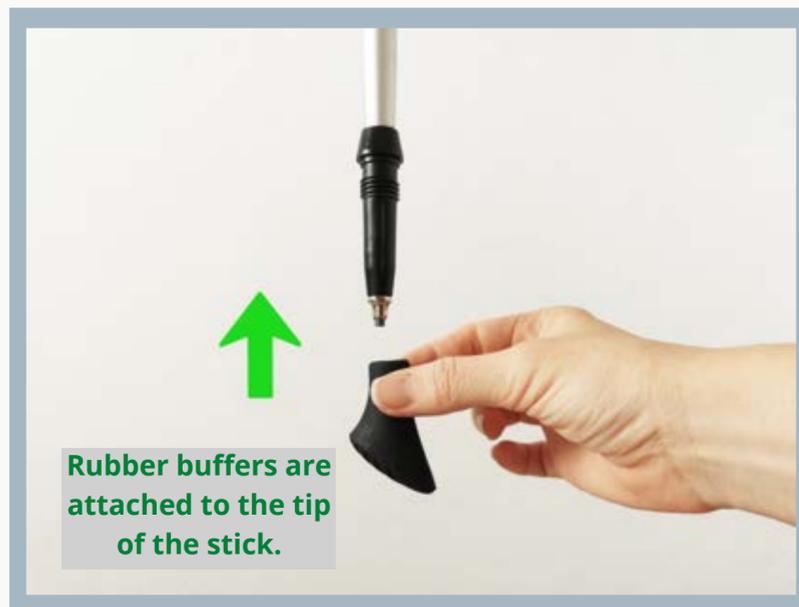
If they hold, then depending on the season and the surface, the attachment can be changed.

STEP 2

EXCHANGE ATTACHMENTS

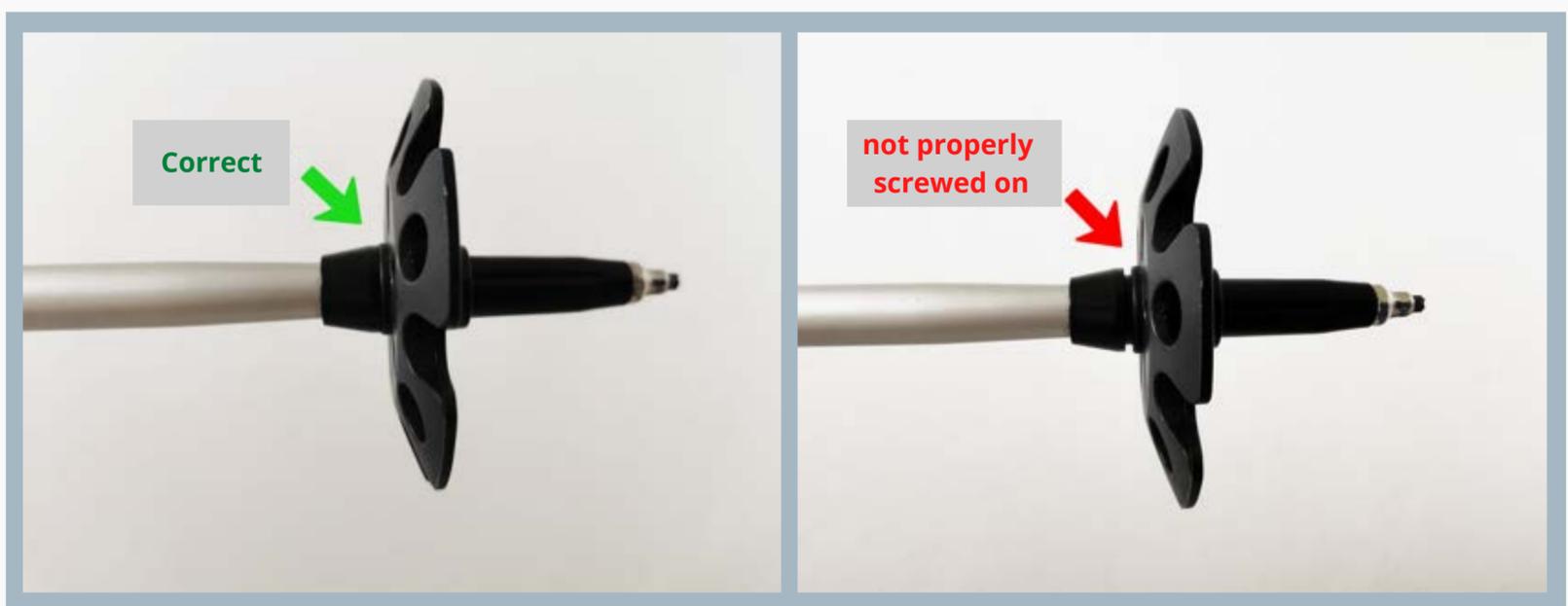
Rubber Buffer and Rubber Boots

For asphalt surfaces the sticks get rubber buffers. Works great. Simply put on the rubber buffers. And after the excursion simply pull down again. The same applies to Rubber Boots (the slightly wider rubber pads).



Attachment of snow and mud plates

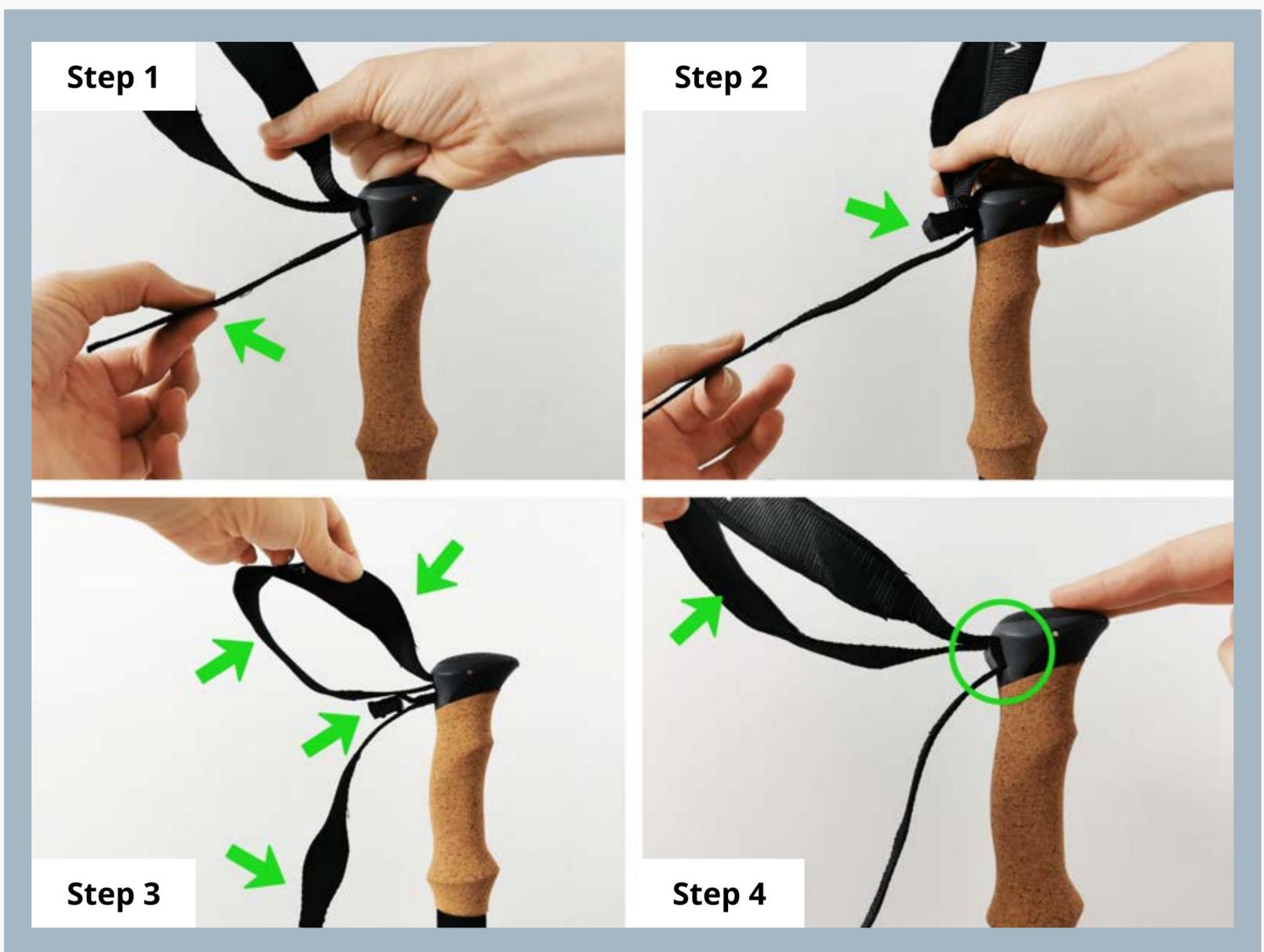
The attachment of snow and mud plates is also quite simple. So I take the snow plate/mud plate, pass it through the opening in the middle and turn it until there is no gap between the plate and the tip of the stick.



STEP 3

ADJUST HAND STRAP

If necessary, the hand straps can be adjusted. 1) To do this, the lowest strap needs to be pulled down vertically, 2) a "nub" is pushed out in the process. 3) Now the loop can be adjusted by tightening the other bands until the desired size is reached. 4) At the end, the plug is pulled back into the handle (tighten on the bottom loop band).



DO'S AND DON'TS

VARIO PASSIONE



ASSEMBLE FOLDING STICKS

Step 1



Unfold sticks and slide segments into each other.

STEP 1

Below the flip-lock closure (red closure cap) in the upper segment is an approx. 3 cm long silver tube/section.

Push this aluminum tube down with one hand while the other hand holds on to the handle.

The cane must be held vertically during this process.

STEP 2

The aluminum tube should be pushed down until all segments have joined together.

IMPORTANT: If you have the feeling that it does not move any further, then the moment has come when you may tighten a bit more.

With a little muscle tension and sensitivity, tighten until you hear a <<click>> and the push button rusts.

Step 2



Carefully pull apart the upper and middle segments. Until you hear a <<click>> and the pushbutton clicks into place.



Step 3



Open the flip lock and set it to the desired height. After that, close it again.

STEP 3

Now set the right height. You can find the size chart below.

To do this, open the red lock (Flip Lock) and adjust the height to your body size. Do not pass the "STOP" mark. Then close the flip lock again.

SIZE CHART

Body height in cm	Stick length straight stretch (rounded to whole)	Stick length downhill (+10cm)	pole length uphill (-10cm)
150	99	109	89
151 - 152	100	110	90
153	101	111	91
154 - 155	102	112	92
156	103	113	93
157 - 158	104	114	94
159	105	115	95
160 - 161	106	116	96
162	107	117	97
163 - 164	108	118	98
165	109	119	99
166 - 167	110	120	100
168	111	121	101
169 - 170	112	122	102
171	113	123	103
172 - 173	114	124	104
174	115	125	105
175 - 176	116	126	106
177 - 178	117	127	107
179	118	128	108
180 - 181	119	129	109
182	120	130	110
183 - 184	121	131	111
185	122	132	112
186 - 187	123	133	113
188	124	134	114
189 - 190	125	135	115



EXCHANGE ATTACHMENTS

Gummipuffer und Rubber Boots

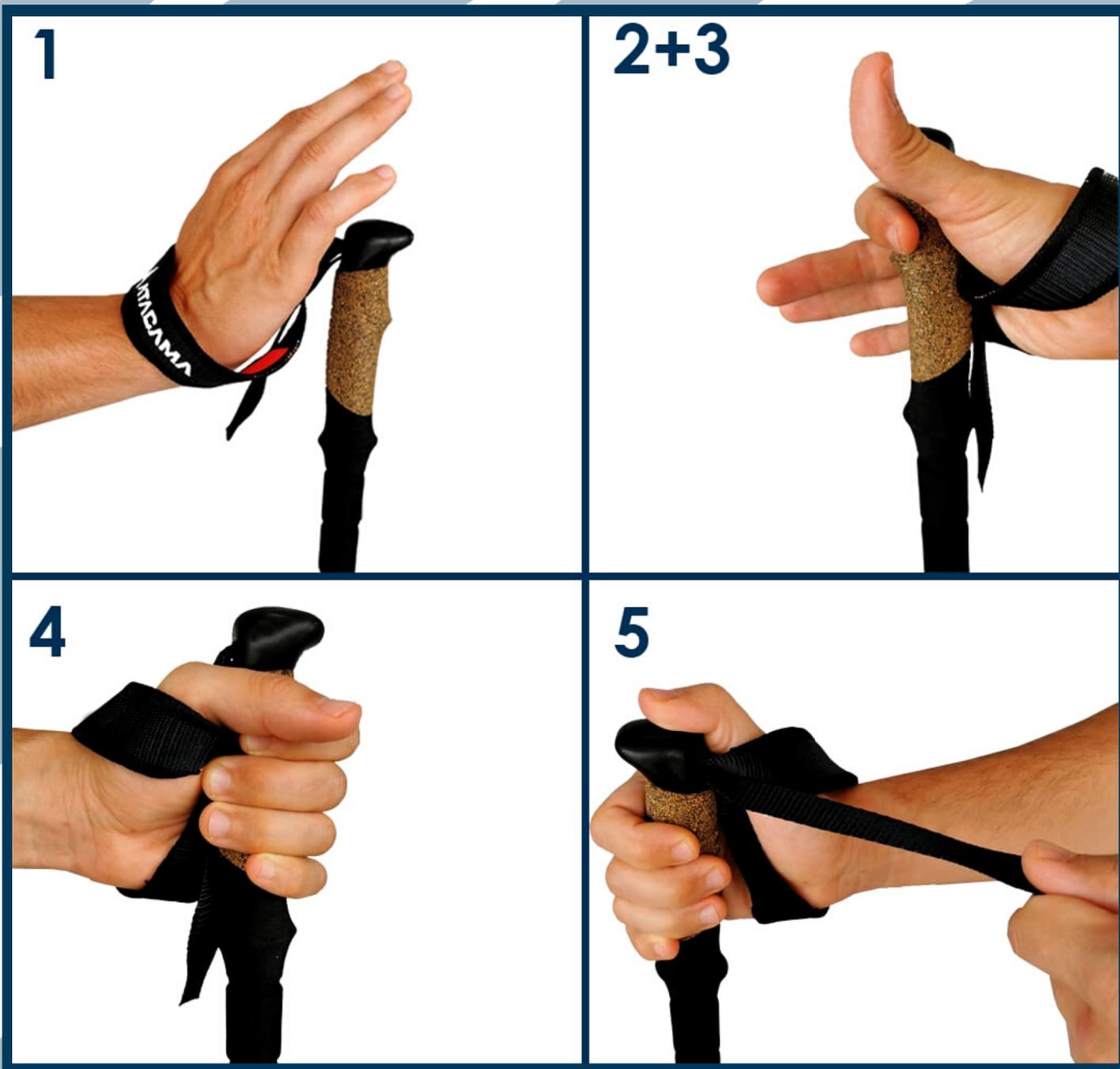
Für Asphaltflächen bekommen die Stöcke Gummipuffer angezogen. Geht super easy. Einfach die Gummipuffer aufstecken. Und nach dem Ausflug einfach wieder runterziehen. Dasselbe gilt für Rubber Boots (die etwas breiteren Gummiaufsätze)



Befestigung von Schnee- und Schlammtellern

Die Befestigung von Schnee- und Schlammtellern geht auch ganz einfach. Ich nehme also das Schneeteller/ Schlammteller, führe es in der Mitte durch die Öffnung und drehe es solange bis kein Spalt zwischen Teller und Stockspitze mehr zu sehen ist.





Adjust Hand Strap



Guide your hand (incl. thumb) from below into the wrist strap. The strap should now be on the outside of your wrist.



Now grasp the handle with thumb and forefinger the handle of your stick (a part of the of the wrist strap will automatically included)



Thumb and index finger should be placed over the first notch of the handle.



Now you can wrap the remaining fingers around the handle.



You can now adjust the right length individually to your hand size (by tightening on one side of the band)

WHAT CAN I DO WRONG?

➔ Cut off the tabs. The hand straps attached to the poles should never be cut off. Once they are off, you can't put new ones on.

➔ Pull the loop out far or to the end point. If you tighten too much at the end point, the loop may unthread. Normally, no hand is so big that the loop has to be extended to the end point.

➔ Pass the hand through the flap from above. With this technique, at least you won't lose the poles. However, you have not exhausted the optimum load force.

➔ Do not use the hand strap. Here the whole load is on the wrist alone. The stick has the sense that the spine and the legs are somewhat relieved. Thus, it would not make sense to load the wrists in such a way in return.



FALTSTÖCKE AUSEINANDERBAUEN

Auseinanderbauen

Mit der einen Hand den Druckknopf nach innen drücken WÄHREND die andere Hand das darüber liegende Segment vorsichtig nach oben zieht.



SCHRITT 1

Mit der einen Hand den Druckknopf hineindrücken WÄHREND die andere Hand das obere Segment (= schwarzes Carbon Rohr) vorsichtig nach oben zieht. Wichtig ist, dass der Knopf gedrückt wird und gleichzeitig das Carbon Rohr nach oben gezogen wird.

SCHRITT 2

Alu Rohr in Richtung Kork-Griff schieben. Nun können die unteren Segmente easy auseinandergenommen und zusammengeklappt werden.

SCHRITT 3

Flip Lock öffnen und Rohr zusammenschieben. Danach das Flip Lock wieder schließen. Nun können die Faltstöcke in der schmutz- und wasserabweisenden Atacama Tasche verstaut werden.