



  
**STEINWOOD**



# **Steinwood - Ihr Partner für Outdoor-Aktivitäten**

## **1. Allgemein**

- 1.1. Das Wandern
- 1.2. Nordic-Walking & der Unterschied zwischen Wander-und Nordic-Walking-Stöcken
- 1.3. Allgemeine Sicherheitshinweise

## **2. Die Vorbereitung**

- 2.1. Das Quick-Lock System aus Aluminium
- 2.2. Die richtige Längeneinstellung der Wanderstöcke
- 2.3. Die Handschlaufe - der richtige Griff
- 2.4. Die Handschlaufe - die richtige Längeneinstellung
- 2.5. Die Handschlaufe - der Handschlaufen-Wechsel
- 2.6. Gummipuffer und Teller - der richtige Einsatz

## **3. Die Vorteile von Carbon und die richtige Pflege**

# Steinwood - Ihr Partner für Outdoor-Aktivitäten



*"Wege entstehen dadurch, dass man sie geht."*

- F.Kafka

## Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer Steinwood Premium Carbon Wanderstöcke

Alle Steinwood Produkte werden mit großer Sorgfalt im Herzen Berlins gestaltet, entwickelt und in den bayerischen Alpen getestet. Dabei legen wir viel Wert auf Qualität, hochwertige Materialien, Nachhaltigkeit sowie eine umweltfreundliche Produktion. Mit Steinwood profitieren Sie allzeit von unseren Premiumprodukten für Outdoor-Aktivitäten.

Unser Kundenservice steht für 100% Zufriedenheit. Egal ob Ersatz, Umtausch oder Rückgabe. Gerne betreuen wir Sie auch über die Standardfristen hinaus und stehen Ihnen als langfristiger Partner zur Seite.

In diesem Beileger erfahren Sie alles, was Sie zur korrekten Verwendung wissen müssen - von der richtigen Stocklänge bis zu den fast immer zu verwendenden Gummipuffern. Sollten Sie einmal auf der Suche nach weiteren Tipps und Tricks sein oder Unterstützung benötigen, so finden Sie diese unter: <https://steinwood.de/pages/faq-wanderstoecke>

Falls Sie Weblinks auf der jeweiligen Seite vorfinden, können Sie alternativ auch immer die hinterlegten QR-Codes auf den Seiten oben rechts einscannen, um direkt auf die jeweilige Service-Seite zu gelangen.

# 1. Allgemein



## 1.1. Das Wandern

*"Das Geheimnis des Vorwärtkommens besteht darin,  
den ersten Schritt zu tun."*

- Mark Twain

Wandern erfreut sich seit jeher in allen Altersgruppen großer Beliebtheit. Nicht nur kann der Geist in der Natur besser zur Ruhe kommen, auch das gesamte Herz-Kreislauf-System kann gestärkt und der Körper besser durchblutet werden. So wird die Muskulatur gekräftigt und Gelenke, Bänder und Sehnen können beim Wandern besser mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt werden. Zudem harmonisiert regelmäßiges Wandern den Blutdruck und beugt Übergewicht und Diabetes vor, wobei in der Stunde bis zu ca. 480 Kalorien verbrannt werden können. Wandern kann somit als eine rundum gesunde Tätigkeit beschrieben werden. Wanderurlaube sind zudem die perfekte Art um neue Länder, Landschaften, Menschen und Kulturen viel intensiver kennen zu lernen. Einige Anregungen für spannende Wanderrouten finden Sie in unserem Magazin unter: <https://magazin.steinwood.de>

## 1.2. Nordic Walking & der Unterschied zwischen Wander- und Nordic-Walking-Stöcken



*"Der Weg ist immer besser als die schönste Herberge"*

- Miguel de Cervantes

Im Gegensatz zum Wandern ist Nordic-Walking eine Ausdauersportart, bei der die Hände fortlaufend geöffnet und geschlossen werden. Unerlässlich ist hierfür eine spezielle Handschlaufe, die eine sichere Führung gewährleistet und den Stock "fliegen" lässt. Sehr starke Steigungen wie beim Wandern werden hierbei meist vermieden, da die speziellen Schlaufen dafür nicht geeignet sind. Umgekehrt sind die Steinwood Carbon-Wanderstöcke nicht für Nordic-Walking konzipiert. Falls Sie über das Wandern hinaus Interesse an Nordic-Walking haben, finden Sie die idealen Nordic-Walking-Stöcke auf: <https://steinwood.de/collections/all>

Laut GfK betreibt jeder fünfte Deutsche mittlerweile Nordic-Walking, bei den Frauen über 50 Jahren sogar jede Dritte.

Hauptmerkmale von Wanderstöcken

- Ideale Gehhilfe für einen sicheren Stand
- Ideal zum Bergsteigen, Traversieren und Absteigen (mehr dazu in Kapitel 3: Das Wandern mit Wanderstöcken)
- Unterstützt den aufrechten Gang auch bei schwerem Gepäck
- Einfache lose Handschlaufen (Riemen), aus denen man schnell rein- und rauskommt

Hauptmerkmale von Nordic-Walking Stöcken:

- Wird für den Ausdauersport genutzt und eignet sich nicht zum Wandern, für Steigungen oder Abhänge
- Am Stock befestigte und ergonomisch geformte Handschlaufen mit Daumenschlaufe, die dafür sorgen, dass die Stöcke beim erforderlichen Loslassen ("fliegen") im Bewegungsablauf immer fest am Handgelenk sitzen
- Nicht für starke Steigungen oder Gefälle geeignet

## 1.3. Allgemeine Sicherheitshinweise



*"Wer vor nichts Angst hat, wird durch die Gefahr überrascht."*

- Konfuzius

Wandern kann vor allem in den Bergen naturgemäß eine gefährliche Tätigkeit sein, bei der Gefahren unterschätzt werden können. Informieren Sie sich vor dem Wandern über Ihre Routen und etwaige Gefahrenstellen. Bitte stellen Sie vor dem Wandern auch sicher, nicht an Vorerkrankungen zu leiden, die bei starker Anstrengung für Sie gefährlich werden können. Sollten Sie anspruchsvolle Wanderungen geplant haben, dann empfehlen wir Ihnen, sich hierfür schulen zu lassen. Nähere Infos finden Sie z.B. beim deutschen Alpenverein. Sie sind für Ihre Unternehmungen und Entscheidungen selbst verantwortlich.

Bitte lesen Sie vor dem Einsatz der Steinwood-Wanderstöcke diese Anleitung in Gänze und machen Sie sich mit den richtigen Einsatzmöglichkeiten sowie den Einschränkungen vertraut. Falls Sie die Hinweise nicht beachten, kann dies zu schweren Verletzungen oder in extremen Fällen zum Tod führen.

Kontrollieren Sie die Funktionsfähigkeit Ihrer Stöcke vor jedem Gebrauch und lassen Sie beschädigte oder defekte Teile sofort von einem Fachmann austauschen. Überzeugen Sie sich auch während des Gebrauchs davon, dass das Verstell-System korrekt verschlossen bleibt und hält. Verwenden Sie stets die korrekten Gummipuffer für den jeweiligen Untergrund. Passende Ersatzteile für Ihre Wanderstöcke finden Sie unter: <https://steinwood.de/collections/zubehoer>

Stecken Sie bitte die mitgelieferten Schutzkappen (Gummipuffer) über die Spitzen und verstauen Sie die Stöcke in der vorgesehenen Tasche, wenn Sie sie nicht verwenden.

Steinwood Wander- und Nordic Walking Stöcke dürfen nur für den jeweils ausgewiesenen Zweck und in der empfohlenen Umgebung verwendet werden. Sie sind niemals für das Skifahren jeglicher Art zu benutzen.

# 2. Die Vorbereitung



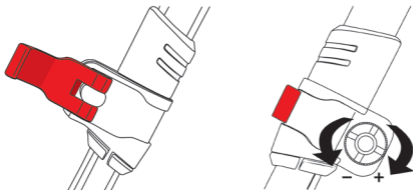
## 2.1. Das Quick-Lock System aus Aluminium

Bei der richtigen Anwendung lässt sich die Längeneinstellung der Stöcke durch das Quick-Lock System sehr schnell durchführen und bietet eine extreme Haltekraft.

1. Öffnen Sie die roten Schnellspanner und stellen Sie die richtige Länge ein (siehe 2.2)
2. Drehen Sie an der Metallschraube, bis Sie den Schnellspanner gegen etwas Widerstand schließen können
3. Wenn Sie keinen oder nur sehr wenig Widerstand spüren, so ist der Schnellspanner zu schwach eingestellt. Bitte öffnen Sie den Spanner und justieren Sie ihn an der Stellschraube nach, bis Sie ihn gegen etwas Widerstand schließen können
4. Sollte sich der Schnellspanner nicht schließen können, wenden Sie auf keinen Fall starke Kraft oder gar Gewalt an. Justieren Sie ihn stattdessen an der Stellschraube nach, bis Sie ihn gegen etwas Widerstand schließen können
5. Stellen Sie die Stöcke aufrecht auf den Boden und prüfen Sie mit Druck von oben bzw. durch Belastung mit Ihrem Körpergewicht, ob die Verschlüsse korrekt eingestellt sind und Ihrem Gewicht standhalten

Eine unterstützende Videoanleitung finden Sie unter:

### Geöffnete Klemme









## 2.2. Die richtige Längeneinstellung der Wanderstöcke



1. Stellen Sie die Wanderstöcke zunächst grob entsprechend Ihrer Körpergröße ein. Orientieren Sie sich hierbei an unserer Stocklängentabelle
2. Achten Sie darauf, dass an beiden Stockteilen (am oberen und am unteren Teil) jeweils die gleiche Länge eingestellt ist
3. Fixieren Sie die Stöcke unter keinen Umständen über das STOP-Zeichen hinaus, dieses sollte nicht sichtbar sein
4. Ziehen Sie Ihre Wanderschuhe an und stellen Sie sich mit Ihren Stöcken auf einen ebenen Untergrund
5. Halte Sie den Griff umschlossen und stellen Sie die Spitze gerade im 90-Grad-Winkel zum Boden auf den Untergrund. Variieren Sie nun die Stocklänge, bis sich am Ellbogen ein 90-Grad-Winkel zwischen Unter- und Oberarm ergibt
6. Fixieren Sie die Schnellspanner wie in 2.1 beschrieben

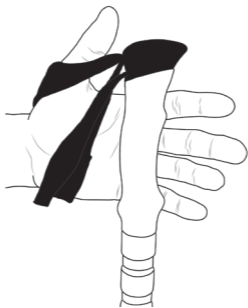
Eine unterstützende Videoanleitung finden Sie unter:

[https://steinwood.de/pages/faq\\_wanderstoecke](https://steinwood.de/pages/faq_wanderstoecke)

Körpergröße		Stöcke
cm		cm
142 - 150		100
151 - 158		105
159 - 165		110
166 - 172		115
173 - 180		120
181 - 187		125
188 - 194		130

## 2.3. Die Handschlaufe – der richtige Griff

- Greifen Sie von unten durch die Schlaufen, so dass die Hand den Griff und den Schlaufenansatz zwischen Daumen und Zeigefinger umgreift
- Diese Grifftechnik sorgt dafür, dass verstärkt Energie über die Schlaufen in die Stöcke geleitet werden kann und Knie sowie Wirbelsäule optimal entlastet werden können
- **ACHTUNG:** In anspruchsvollem Gelände sollten Sie die Hände aus den Stockschlaufen nehmen, um im Falle eines Sturzes die Hände zum Abstützen frei zu haben!



## 2.4. Die Handschlaufe – richtige ängeneinstellung

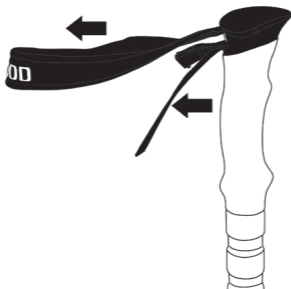


Für einen effektiven Griff sollten sie die Handschlaufen enganliegend einstellen. Die Längeneinstellung erfolgt durch das Ziehen an einem der beiden Riemen.

1. Lösen Sie hierzu zunächst die Klammer vom Griff, indem Sie diese herausziehen
2. Ziehen Sie am oberen Riemen, um die Handschlaufe zu vergrößern
3. Ziehen Sie am unteren Riemen, um die Handschlaufe zu verkleinern

Eine unterstützende Videoanleitung finden Sie unter:

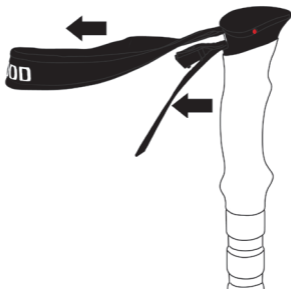
[https://steinwood.de/pages/faq\\_wanderstoecke](https://steinwood.de/pages/faq_wanderstoecke)



## 2.5. Die Handschlaufe – der Handschlaufen-Wechsel

Steinwood bietet seinen Kunden optional unterschiedliche Handschlaufen an. Wenn Sie die Handschlaufen wechseln möchten, dann gehen Sie wie folgt vor:

- Entfernen Sie den Stift (rote Punkt in der Grafik) mit einem dünnen Gegenstand, wie z.B. einem dünnen Nagel
- Greifen Sie bei der Entnahme die ganze Schlaufe und entnehmen Sie diese. Merken Sie sich die Form oder machen Sie ein Foto
- Fädeln Sie die neue Schlaufe genauso ein, wie die vorherige Schlaufe war
- Setzen Sie den Stift wieder ein und prüfen Sie, ob alles richtig sitzt
- Stellen Sie die Länge der Schlaufe wie in 2.4 beschrieben ein



## 2.6. Gummipuffer und Teller – der richtige Einsatz

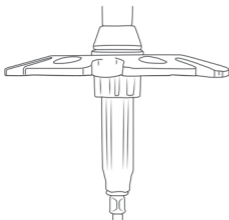


Die von Steinwood mitgelieferten Gummipuffer sollten fast immer an den Metallspitzen der Stöcke aufgesteckt sein. Das Wandern ausschließlich mit Spitzen sollte nach Möglichkeit nur auf gehärtetem Schlamm, Kies und Eis erfolgen. Falls Sie einmal Ersatz benötigen sollten, so finden Sie diesen hier: <https://steinwood.de/collections/zubehoer>



### **Trekking-/Schlammteller**

Geeignet für Touren quer durch Gelände



### **Schneeteller**

Geeignet für Touren durch Schnee



### **Ohne Gummipuffer**

Geeignet für Touren auf gehärtetem Schlamm, Kies und Eis



### **Asphalt & Gelände Gummipuffer**

Der Allrounder eignet sich v.a.  
für Gelände



### **Asphalt Gummipuffer**

Die Klassische Alternative für  
Asphalt



### **Asphalt Speed Gummipuffer**

Geeignet für schnelle Touren  
auf Asphalt

### 3. Die Vorteile von Carbon und die richtige Pflege



- Die Steinwood Carbon Wanderstöcke bestechen durch ihr zeitloses Design und bestehen zu 100% aus hochmodularem Carbon
- Dies garantiert den Wanderstöcken optimales Schwingverhalten und eine federleichte Handhabung
- Die Stöcke bieten höchste Stabilität bei vertikalen Kräften
- Seitliche Kräfte sollten vermieden werden, da die Carbon-Stöcke hierfür nicht konzipiert sind und Bruchgefahr besteht
- Bitte beachten Sie, dass Carbon im Gegensatz zu Aluminium schlagartig bricht, anstatt sich erst zu verbiegen
- Zerlegen Sie die Stöcke nach jedem Gebrauch und setzen Sie sie erst nach dem Trocknen wieder zusammen
- Reinigen Sie die Stöcke mit einem trockenen Tuch und nach Bedarf mit etwas Wasser
- Verwenden Sie kein Öl oder Fett

Weitere Infos finden Sie unter:

<https://steinwood.de/pages/faq-wanderstoecke>









Follow us on  
Instagram and Facebook



[steinwood.outdoor](https://www.instagram.com/steinwood.outdoor)



[facebook.com/steinwood.de](https://facebook.com/steinwood.de)



[WWW.STEINWOOD.DE](http://WWW.STEINWOOD.DE)