

Waarom zou je in godsnaam wandelen met stokken? En hoe doe je dat dan?

Rechtervoet neer, stok links. Linkervoet neer, stok rechts. Wandelen met stokken heeft zo zijn eigen regels, zijn eigen etiquette ook. Maar heeft het ook zin? “Je gebruikt je arm-, schouder- en rompspieren intenser en je houdt een snellere tred aan.”

Lieve Van de Velde

5 juli 2024 om 15:35

Wandelen met wandelstokken: de ene doet het gewoon, de andere dént er nog niet aan. Want het ziet er oud uit, zeggen ze dan. Of: *hey*, ik ben er nog veel te fit voor, of nog: stokken zijn voor mensen met *streken*, aanstellers. Al slaat dat laatste meestal op nordic walking. Een paar jaar geleden was het een hype: snelwandelaars die zich bijna als langlaufers over de vlakke velden en bospaden haastten. Maar, voor alle duidelijkheid, daarover hebben we het hier niet.

Het is trouwens een ietwat andere stok, zo'n *nordic*. “Die hebben rubbertjes onderaan en zijn ietwat schuin afgeslepen. Je sleept ze wat achter je aan en gebruikt ze om je achteraan af te zetten bij het stappen”, zegt Nathalie Didden van Wandelsport Vlaanderen. “Gewone wandelstokken hebben een punt en plant je vooraan.”

Wat beide soorten stokken in elk geval gemeen hebben: ze laten je intensiever wandelen. Dat zegt sportarts Tom Teulingkx. “Als je met stokken wandelt, ligt je hartslag 10 procent hoger en kun je je energieverbruik tot 45 procent verhogen. Je gebruikt je arm-, schouder- en rompspieren intenser en je houdt normaal gezien een iets snellere tred aan.”

Maar het is niet alleen een kwestie van prestatie. Ook lijf en leden zijn er blij mee. “Stokken verminderen de belasting op je knieën, enkels, rug en heup”, zegt Teulingkx. “Je zet meer steun en kracht op je armen en schouders.” Zeker bij meerdaagse wandeltochten speelt het voordeel van de stokken.

Didden beaamt. “Als je ze goed gebruikt, laat je 30 procent van de schokken op je stokken terechtkomen. Er komt dus 30 procent minder op je kniegewricht terecht, en zeker bij het dalen is dat belangrijk. Daarnaast helpen ze bij het evenwicht. Soms is het wel afwegen, want op lastig terrein, of als je moet klauteren, zitten die stokken behoorlijk in de weg.”

Scheef lopen

Las u ook de instinker in de zin hierboven? Wat betekent dat, “als je ze goed gebruikt”? Is het niet gewoon een kwestie van in de grond planten en bijbenen? “Neen. Er zijn wel degelijk dingen waarop je moet letten”, zegt Didden. “Het begint al bij de lengte van de stok. De algemene regel is: je arm moet een hoek van 90 graden maken en op die hoogte moet je de handvatten van de stok vastnemen. En dan moet de stok loodrecht op de grond staan, terwijl je rug recht blijft.”

“Dat geldt ook bij het bergop en bergaf wandelen. Om ook dan die rechte rug en die 90 graden te hebben, moet je de stok korter maken bij het klimmen en langer bij het dalen.” En dan is er het stappen zelf. “Als je je linkervoet naar voren zet, plant je de rechterstok vooraan op de grond, en vice versa. Een heel intuïtieve en simpele schaarbeweging, maar typisch iets waarbij je in de knoop slaat als je erover begint na te denken”, zegt Didden.

Ze is zelf net met een groep wandelaars in Oostenrijk als we haar bellen. Dat doet ze vaak, en daardoor ziet ze ook veelgemaakte fouten. “De foute stoklengte, vooral. Maar ik zie vaak ook een verkeerd gebruik van het polsbandje. Sommige mensen draaien dat veel te strak. Oncomfortabel, maar ook gevaarlijk als ze zouden vallen, want dan blijft die stok in de weg hangen. Een andere fout: wandelaars die maar één stok gebruiken. Dat geeft zo’n vertrouwd, bijna iconisch beeld van de bergwandelaar, maar als je het lang doet, gaat je lichaam zich daar op den duur naar gedragen en riskeer je scheef te lopen.”

En wat mag dat kosten? Voor een degelijk paar wandelstokken betaal je zo’n 80 euro, tipt Didden. “Ik raad zelf altijd stokken van carbon aan. Die zijn lichter dan die van aluminium. En als je kunt kiezen tussen eendelige en meerdelige die je handig kunt opvouwen, ga dan voor de meerdelige. Die zijn handiger om weg te steken onderweg. Check in elk geval zeker de kwaliteit, want plooiestokken van mindere kwaliteit willen onderweg weleens in elkaar stuiken. Wil je nog meer luxe, dan zijn er stokken met vering. Die vangen de schokken nog beter op, maar dan zit je in een duurder segment.”

Stokketiquette

“Gelieve uw stokken op te heffen als u het dorp binnenstapt. Wij wonen hier en zijn het geluid beu.” Zoiets las ik een paar keer op de Compostella-route in Frankrijk. Geen onterechte vraag. Sluit maar eens uw ogen als er op een harde ondergrond een bende passeert waarvan iedereen met stokken wandelt. Tiktik, tiktik, tiktik. Irritant, op zijn minst. Dus ja, we moeten het ook even over stokken-etiquette hebben.

Voor Didden zijn er meer aandachtspunten dan de geluidskwestie. Ze heeft mensen al net niet in elkaars haren zien vliegen door die wandelstokken. “Omdat ze op smalle paden te veel plaats innemen, of omdat mensen onnadenkend hun stokken naar achteren steken wanneer ze een zakdoek nemen of een foto willen maken, bijvoorbeeld. Dat gebeurt onbewust en onbedoeld. Maar het is vervelend.” Dus laatste tip: hou de punten van die stokken naar omlaag of naar voren.

Nog één vraag: mogen die stokken in de handbagage als je het vliegtuig neemt? Hallo Brussels Airport? Het antwoord is onduidelijk. Eerst een volmondige ja, dan een twijfel, want “als het er echt met scherpe randen en punten zijn, kunnen ze als gevaarlijk voorwerp beschouwd worden”.

Bron artikel: *De Standaard*, 5 juli 2024, <https://www.standaard.be/binnenland/waarom-zou-je-in-godsnaam-wandelen-met-stokken-en-hoe-doe-je-dat-dan/40785062.html>.

Dit artikel werd gereproduceerd met toestemming van de uitgever, alle rechten voorbehouden. Elk hergebruik dient het voorwerp uit te maken van een specifieke toestemming van de beheersvennootschap License2Publish: info@license2publish.be.