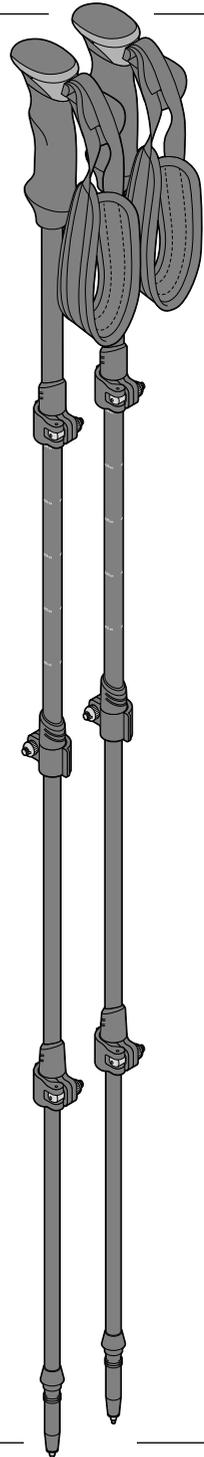




# Teleskop- Trekkingstöcke



## Sicherheitshinweise

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

### Verwendungszweck

Die Teleskop-Trekkingstöcke **sind zum Abstützen beim Wandern** vorgesehen. Die Stöcke sind nicht zum Gebrauch beim Nordic Walking oder anderen Sportarten geeignet. Sie entsprechen nicht der DIN ISO 7331 und sind nicht für den Einsatz im Skisportbereich geeignet.

Verwenden Sie die Stöcke nicht als Gehilfe. Sie entsprechen nicht der DIN EN 1985.

Die Teleskop-Trekkingstöcke sind nicht dafür ausgelegt, auf eisigen Untergründen Halt zu geben. Sie sind nicht geeignet, um in Flüssen zu gehen oder diese zu queren.

Die Teleskop-Wanderstöcke sind für den privaten Gebrauch konzipiert und für gewerbliche Zwecke ungeeignet.

### GEFAHR für Kinder

- Der Artikel ist kein Spielzeug. Halten Sie Kinder von dem Artikel fern.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern.  
Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

### WARNUNG vor Verletzung

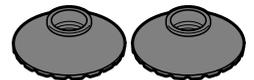
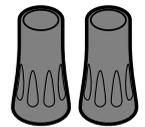
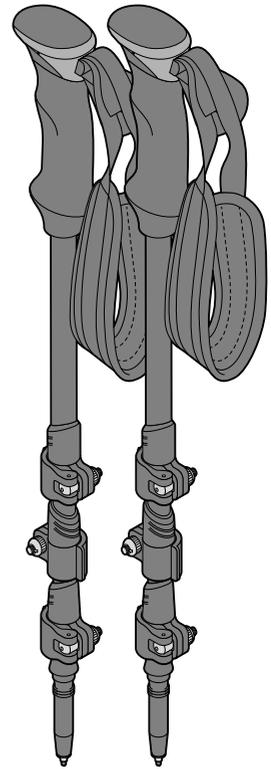
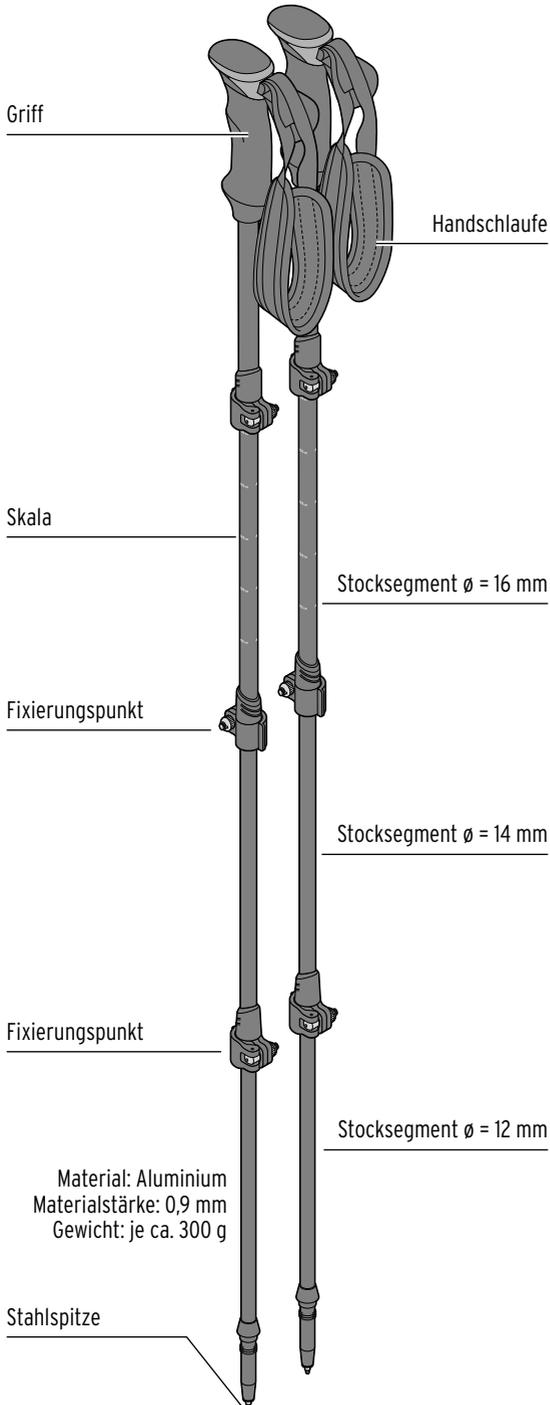
- Zielen, stechen oder schlagen Sie nicht in Richtung anderer Personen oder Tiere. Die Spitzen der Stöcke können bei unsachgemäßer Verwendung Verletzungen verursachen.

- Nehmen Sie Rücksicht auf Ihre Mitwanderer: Achten Sie immer darauf, wohin Sie die Stöcke setzen, sodass Sie niemanden versehentlich verletzen. Besonders bei langen und anstrengenden Wanderungen kann die Aufmerksamkeit nachlassen. Halten Sie daher immer ausreichend Abstand zu Ihrem Vordermann.
- Überprüfen Sie die Stöcke vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen. Stellen Sie dabei Beschädigungen fest, sind die Stöcke nicht mehr gebrauchsfähig und dürfen somit nicht mehr verwendet werden.
- Hängen Sie die Stöcke zum Transport nicht an einen Rucksack. Bei starkem Wind können die Stöcke unkontrolliert hin und her wehen und Verletzungen verursachen. Bei starker Vegetation können sich z.B. die Trekking-Teller mit Blättern, Ästen etc. verfangen.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Artikel vor. Lassen Sie Reparaturen am Artikel nur von einer Fachwerkstatt durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.

### VORSICHT - Sachschäden

- Benutzen Sie die Stöcke nicht in Innenräumen. Die Spitzen der Stöcke können den Fußboden beschädigen. Setzen Sie ggf. Aufsätze (Gummipuffer oder Trekking-Teller) auf die Spitzen.
- Biegen Sie die Stöcke nicht weiter als max. 15° durch, da sie sonst dauerhaft verbiegen oder brechen können.
- Benutzen Sie die Stöcke nur für den angegebenen Verwendungszweck und zweckentfremden Sie sie nicht als Sitzgelegenheit, Kleiderständer o.Ä.

## Auf einen Blick (Lieferumfang)



Trekking-Teller

# Stock einstellen

## Stocklänge einstellen

Die Stöcke sind bis zu einer Länge von max. 135 cm stufenlos verstellbar.

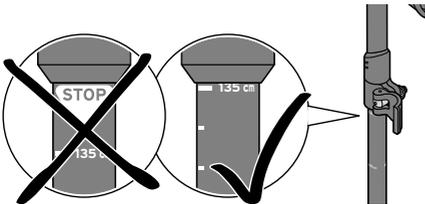
Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Anhaltspunkt, welche Stocklänge für Sie geeignet ist. Als Faustformel gilt: Die optimale Stocklänge entspricht ca. 66% der Körpergröße.

Körpergröße	Stocklänge
bis 170 cm	1150 mm
171 cm - 178 cm	1200 mm
179 cm - 185 cm	1250 mm
186 cm - 192 cm	1300 mm
ab 193 cm	1350 mm



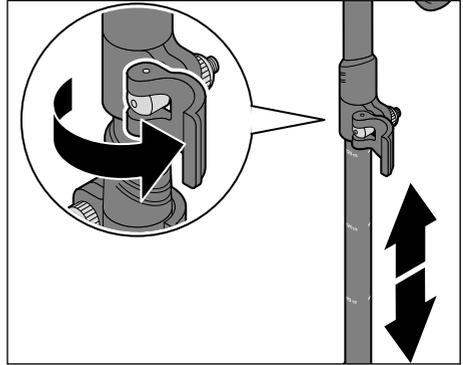
Wenn Sie sich auf flachem Untergrund befinden, sollte der Stock so lang eingestellt sein, dass Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden. Benutzen Sie eine kürzere Stockeinstellung beim Bergaufgehen und eine längere Einstellung beim Bergabgehen.

## VORSICHT - Sachschaden

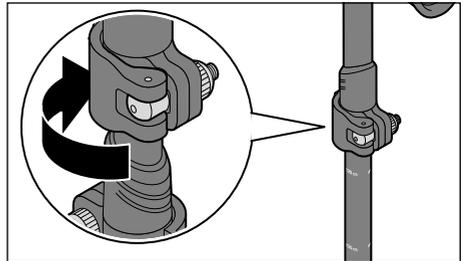


Ziehen Sie die Segmente maximal bis zur Markierung **STOP** heraus. Das Stop-Zeichen an jedem Segmentende muss **vollständig** im Fixierungspunkt bzw. Trekking-Stock eingeschoben sein. Sonst können die Trekking-Stöcke bei Belastung dauerhaft verbiegen oder brechen.

An den Fixierungspunkten lösen Sie die Stocksegmente um die Stocklänge zu verändern:



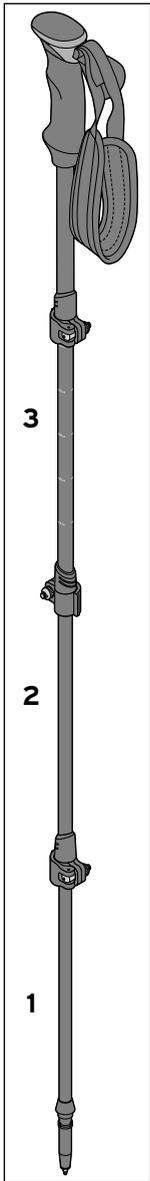
- ▷ Um ein Stocksegment zu lösen, öffnen Sie den Hebel am Schnellspanner (siehe Abbildung). Ziehen Sie dann das Segment auf die gewünschte Länge heraus.



- ▷ Um das Stocksegment wieder zu fixieren, klappen Sie den Hebel am Schnellspanner bis zum Anschlag zu (siehe Abbildung). Der Hebel muss vollständig anliegen.



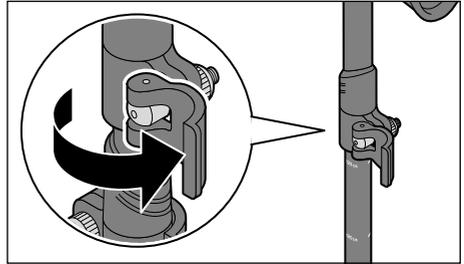
Der Schnellspanner muss beim Herunterdrücken Widerstand leisten, sich jedoch ohne Gewalt bewegen lassen. Wenn der Schnellspanner zu locker oder zu fest ist, muss die Anzugsspannung nachgestellt werden (siehe „Anzugsspannung des Schnellspanners einstellen“).



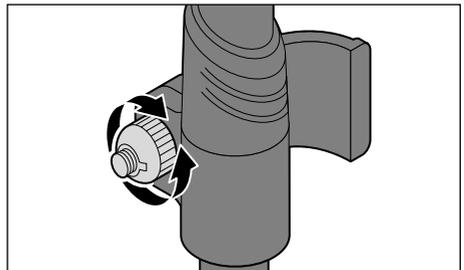
1. Beginnen Sie mit den unteren beiden Segmenten **1** und **2**. Ziehen Sie diese ganz heraus - maximal bis zur Markierung **STOP**.
2. Stellen Sie dann das obere Segment **3** anhand der Skala auf Ihre Körpergröße ein.

Um zu prüfen, ob die Fixierungspunkte fest genug sitzen, stützen Sie sich leicht auf den Stock. Während des Gebrauchs sollten Sie die Fixierung in regelmäßigen Abständen überprüfen.

### Anzugspannung des Schnellspanners nachstellen



1. Öffnen Sie den Hebel des Schnellspanners.

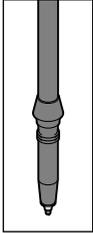


2. Drehen Sie die Schraube am Schnellspanner im oder gegen den Uhrzeigersinn, um die Vorspannung einzustellen.
3. Klappen Sie den Hebel des Schnellspanners wieder zu. Prüfen Sie, ob der Schnellspanner richtig gespannt ist. Wiederholen Sie den Vorgang ggf.

# Der richtige Gebrauch beim Wandern

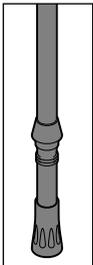
## Die passende Spitze wählen

Sie können zwischen 3 verschiedenen Profilen für die Stockspitze wählen:



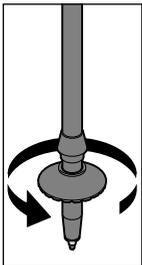
### Stahlspitze

Die Stahlspitze gibt Halt im Gelände.



### Gummipuffer

Wenn Sie auf Asphalt oder einem ähnlich harten Untergrund wandern, setzen Sie am besten die Gummipuffer auf. Wenn der Untergrund dann weicher wird, ziehen Sie die Gummipuffer einfach wieder ab.



### Trekking-Teller

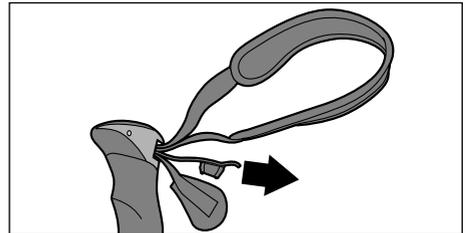
Die beiliegenden Trekking-Teller verhindern ein Einsinken der Stöcke in sehr weichem Untergrund. Drehen Sie die Teller von unten auf das Kunststoffelement oberhalb der Spitze auf.

Tragen Sie die Gummipuffer und Trekking-Teller am besten immer mit sich, so dass Sie bei Bedarf schnell wechseln können.

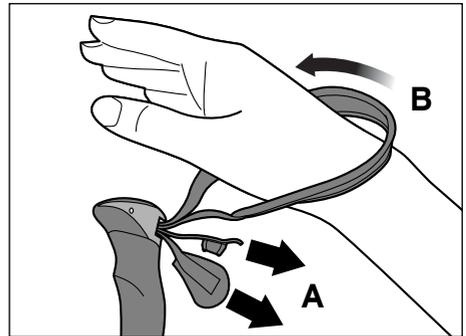
## Handschlaufe anlegen

Die ergonomisch geformten Griffe ermöglichen einen komfortablen Halt der Stöcke.

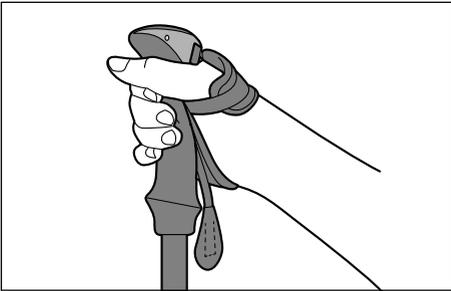
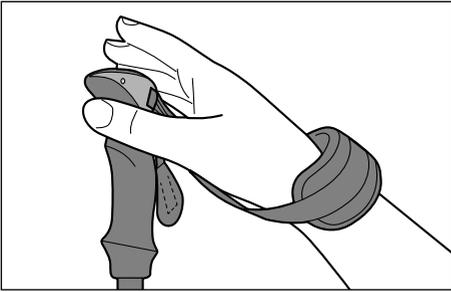
Die Handschlaufen dienen zur Fixierung der Stöcke an den Händen. Im Folgenden zeigen wir Ihnen, wie Sie die Schlaufen richtig einstellen, anlegen und optimal den Griff fassen.



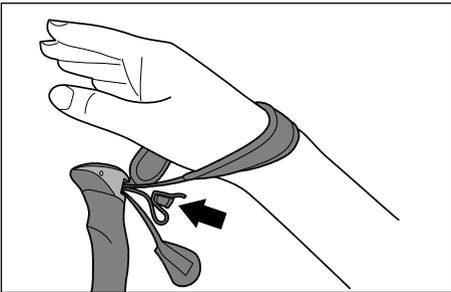
1. Ziehen Sie die Arretierung wie abgebildet aus dem Griff heraus.



2. Stecken Sie die Hand durch die Handschlaufe. Vergrößern Sie die Handschlaufe durch Ziehen an der Handschlaufe selbst (**B**). Verkleinern Sie den Umfang der Handschlaufe durch Ziehen an einer der beiden Laschen (**A**).



3. Testen Sie den richtigen Sitz: Sie müssen den Griff zusammen mit der Handschlaufe umfassen können. Die Handschlaufe muss dabei sicher das Handgelenk umschließen.



4. Stecken Sie die Arretierung zurück in den Griff.

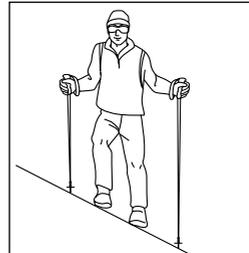
## Richtig wandern

Ein auf den Körper abgestimmter Stockeinsatz führt zu einer gleichmäßigen, ruhigen Atmung und erhöht die Ausdauer.

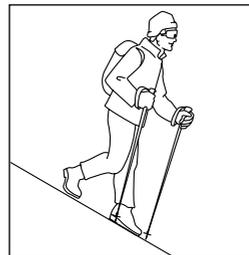
Die Gelenke werden entlastet und Sie können das Gleichgewicht besser halten. Bei korrekter Einstellung des Stocks bilden Unter- und Oberarm einen rechten Winkel. Durch die aufrechte Körperhaltung verbessert sich die Lungenventilation.



In der Ebene: Stellen Sie die Stocklänge so ein, dass Ihre Arme einen 90°-Winkel bilden.



Beim Traversieren am Hang: Verlängern Sie den talseitigen Stock und verkürzen Sie den bergseitigen Stock.



Beim Bergabgehen: Verlängern Sie die Stocklänge so, dass Ihre Arme beim Stockeinsatz nicht ausgestreckt sind.



Beim Bergaufgehen: Verkürzen Sie die Stocklänge so, dass Ihre Arme beim Stockeinsatz nicht überdehnt werden.

## Reinigen und Lagern

- ▷ Wischen Sie die Stöcke bei Bedarf mit einem feuchten Tuch ohne Reinigungsmittel ab.
- ▷ Um Rostbildung zu vermeiden, trocknen Sie nasse Stöcke vor dem Zusammenschieben gut ab.
- ▷ Lagern Sie die Stöcke nicht in direkter Sonneneinstrahlung, sondern in einem trockenen, wohltemperierten Raum.
- ▷ Die Handschlaufen können Sie bei Bedarf per Handwäsche mit einem milden Waschmittel waschen.



[www.tchibo.de/anleitungen](http://www.tchibo.de/anleitungen)

Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18,  
22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.de](http://www.tchibo.de)

Im Zuge von Produktverbesserungen behalten wir uns technische und optische Veränderungen am Artikel vor.

---

**Artikelnummer: 382 031**