Rocktrail

ALUMINIUM HIKING POLES

(GB)

ALUMINIUM HIKING POLES
Instructions for use

(CZ)

TREKINGOVÉ HOLE
Návod k použití

(DE) (AT) (CH)

ALUMINIUM-TREKKINGSTÖCKE
Gebrauchsanweisung

IAN 377759_2110

(GB) (CZ)
(DE) (AT) (CH)

(GB)

Use/Field of application 4
Technical data 4
Parts list 5
Safety instructions 5
Pole length - determining the correct size 6
Adjusting the pole length 7
Hiking on level ground 7
Hiking on traverses 8
Hiking uphill/downhill 8
Putting on the hand strap 8
Adjusting the hand strap 9
Useful information regarding use 10
Combination mount for asphalt
pad and basket 10
Warming up and stretching 11
Cleaning and care 12
Storage and transport 12
Disposal 12
Notes on the guarantee and
service handling 13

(CZ)

Použití/oblast uplatnění 15
Technická data 15
Seznam dílů 16
Bezpečnostní pokyny 16
Délka hole – zjištění správné velikosti 17
Nastavení délky hole 18
Chůze po rovném povrchu 18
Chůze napříč svahem 19
Výstup/sestup 19
Navléknutí poutek na ruce 19
Nastavení poutek na ruce 20
Užitečné pokyny pro používání 21
Kombinované uchycení pro
botičku na asfalt & talíř 21
Zahřátí a strečink 22
Čištění a péče 23
Ukládání a transport 23
Pokyny k likvidaci 23
Pokyny k záruce a průběhu služby 24

(DE) (AT) (CH)

Verwendung/Einsatzgebiet 26
Technische Daten 26
Teileliste 27
Sicherheitshinweise 27
Stocklänge – die richtige Größe ermitteln 28
Stocklänge einstellen 29
Laufen auf ebenem Untergrund 29
Laufen auf Querungen 30
Auf-/Abstieg 30
Anlegen der Handschlaufe 30
Einstellen der Handschlaufe 31
Nützliche Hinweise zur Benutzung 32
Kombinationshalterung für
Asphaltpad & Teller 32
Aufwärmen und Stretching 33
Reinigung und Pflege 34
Lagerung und Transport 34
Hinweise zur Entsorgung 34
Hinweise zur Garantie und
Serviceabwicklung 35

Congratulations!
You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.

Read the following instructions for use carefully.

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

Use/Field of application

This product is equipped with a hard metal tip for hiking over land, on ice, or on other smooth surfaces. The product can be used on various different surfaces. The product is intended exclusively for private use as a trekking pole for hiking over rough terrain or on roads.

Technical data

Maximum weight capacity: 90kg

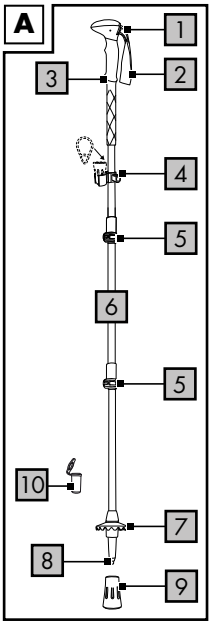
Date of manufacture (month/year): 03/2022

Material: Aluminium

Length: 100 - 135cm

Weight (pair): 540g (TP-10631), 593g (TP-10632)

Parts list



(1) Strap adjustment system
(2) Hand strap
(3) Ergonomically designed handle
(4) Combination lock
(5) Height adjustment system
(6) Trekking pole
(7) Basket
(8) Hollow ground tip
(9) Asphalt pad
(10) Protective cap

⚠ Safety instructions

- Do not carry out any repairs that may endanger safety!
- Use of a heart rate monitor is recommended.
- Consult a doctor before practising this sport in case the user has known cardiovascular problems.
- Wear sports shoes with a good grip and lateral support.
- Avoid hiking in the dark and wear reflective clothing in low-light environment.
- Check all screw fittings each time before using the product.
- Check for damage to the product before use each time.

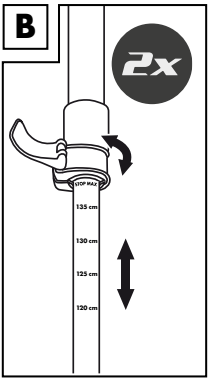
- Whenever you find a crack in the pole segments or that the product is not functioning perfectly, discontinue use and dispose of the product.
- If possible avoid road traffic to minimise accident risk.
- The product is not suitable for alpine skiing.
- Do not apply any oil because oil can negatively affect the holding force of the adjustment mechanism.
- Be aware that the tips of the poles might damage floors.
- Do not sit on the product since it might snap.
- Products with sharp tips always put children at risk!
- The product is intended for personal use only. No warranty applies if used professionally.
- When using the product be sure also to check the locking system regularly. Make sure that the tension of the lock is adjusted in such a manner that no other parts of the pole can slip.
- Do not use the product as a walking aid.

Pole length - determining the correct size:

The product can be adjusted to eight different lengths. For simplification purposes the table shows the sizes.

Pole length	**Body size**
100cm	140cm - 146cm
105cm	147cm - 153cm
110cm	154cm - 160cm
115cm	161cm - 167cm
120cm	168cm - 175cm
125cm	176cm - 182cm
130cm	183cm - 189cm
135cm	190cm - 196cm

Adjusting the pole length (fig. B)

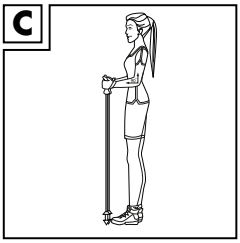


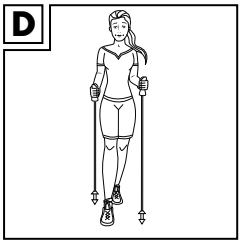
Open both clamping levers on the quick-release locks and extend the pole segments to the appropriate size. Pole length is indicated on both centre and lower segments of the pole. If you wish to set the pole length to a length of 120cm, adjust both centre and lower pole segments so that the 120cm marking still protrudes visibly from the upper segment of the pole. Then close the clamping levers again.

Important: Do not pull out the pole segments beyond the "STOP MAX" marking on the segments. Sufficient stability cannot otherwise be guaranteed. If the tension of the quick-release lock is no longer sufficient, tighten the knurled screw on the opposite side of the clamping lever.

• Hiking on level ground (figs. C/D)

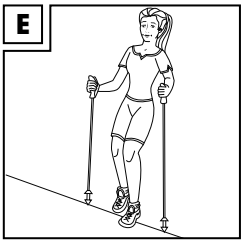
Set the length of the pole so that upper and lower arm form a 90° angle.
At the same time make sure that the poles are adjusted to the same length.





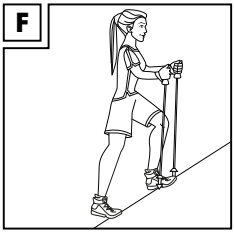
• Hiking on traverses (fig. E)

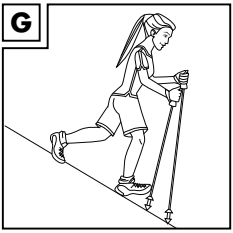
For this the upper pole must be shortened and the lower pole lengthened so that both can offer a support.



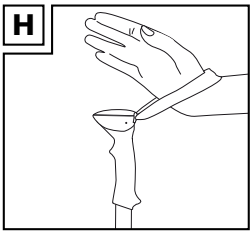
• Hiking uphill/downhill (figs. F/G)

When going uphill the poles must be shortened so that they give comfortable support. When going downhill the poles should be lengthened so that when supported you maintain a comfortable, upright body position.





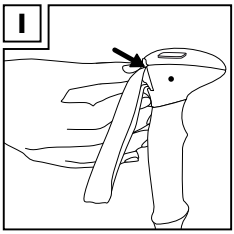
Putting on the hand strap (fig. H)

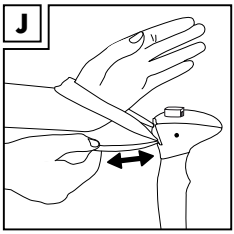


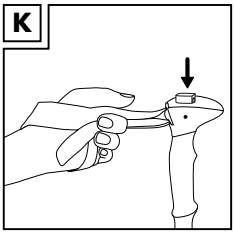
Position the strap so that the back of your hand is encircled by the upper part of the strap. Then grip the handle.

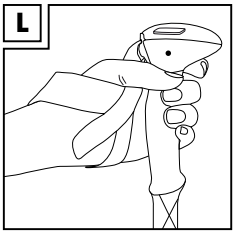
Adjusting the hand strap (figs. I-L)

The size of the hand strap can be adjusted using the locking mechanism. Press on the strap adjustment system with your thumbs (Fig. I). This will push out a button on the top of the handle.
The strap will be released, and you can adjust the length of the individual straps. Pull on the free lower end of the strap to make the strap smaller. Pull in the opposite direction if you want to make the strap larger (Fig. J).
To finish, adjust the hand strap again, by pressing on the button on top of the handle (Fig. K).
Adjust the size of the strap so that it doesn't cut into your hand when you grasp the handle (Fig. L).









Useful information regarding use

- Wear gloves in cold weather.
- On longer hikes you should have enough fluids (perhaps a hydration belt or hydration pack) with you.
- Wear clothing suitable for the weather.

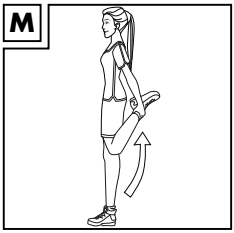
Combination mount for asphalt pad and basket

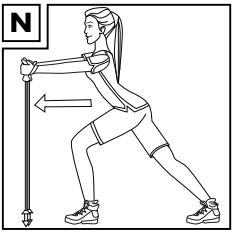
You can keep the asphalt pad and the trekking pole basket on the combination mount. Use the asphalt pad on stony and hard grounds, and use the trekking pole basket on soft grounds to prevent the trekking pole from sinking in.
Pin the asphalt pad onto the hollow ground tip; when you do not need it, pull it off. Screw the trekking pole basket onto the screw thread on the lower segment of the pole. Make sure that the serrations of the basket face towards the ground. To disassemble turn the basket in the other direction.
You can also remove the combination lock. Pull the red rubber ring by its tab out of the lead on the mount. The mount can then be pulled off the pole. To put the lock on you attach it to the pole again, lead the rubber ring around the pole and put it back into the guide on the combination mount.
If you are not using the asphalt pads or the trekking pole baskets for your current hike, you can clip or insert them into the combination mount.

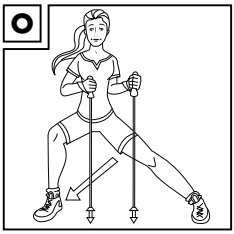
⚠ Warming up and stretching

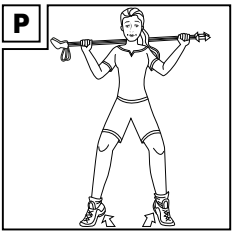
Before hiking you should perform plenty of warming and stretching exercises (see figs. M-P).

- **Fig. M: Front upper leg muscles**
  Pull your foot upwards to the buttocks.
- **Fig. N: Rear lower leg muscles**
  Press the heel of your back foot to the ground and bend your body forward evenly.
- **Fig. O: Inside hip muscles**
  Push your pelvis downwards at an angle.
- **Fig. P: Calf muscles**
  Raise and lower your heels briefly several times.









Cleaning and care

To clean the product you can use a cloth soaked in lukewarm or soapy water. Never use solvents or abrasive detergents to clean the product.
These might corrode the plastic materials and markings and cause permanent damage.

Storage and transport

Do not expose the product to sustained direct sunlight or high temperatures since exposing your product to them causes the formation of cracks or decomposition and thus can reduce its lifespan and considerably impair its serviceability.
Be sure to store the product in a dry location.
Use a cloth to dry wet poles that are wet before telescoping them down, in order to avoid corrosion.
Always telescope the product down for transport and with the protective cap on the hollow ground tip in order to avoid any injury to yourself and others.

Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.

Dispose of the products and the packaging in an environmentally friendly manner.

The recycling code is used to identify various materials for recycling. The code consists of the recycling symbol – which is meant to reflect the recycling cycle – and a number which identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 377759_2110

GB Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

Srdečně blahopřejeme!
Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.

Pozorně si přečtete následující návod k použití.

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uschovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Použití/oblast uplatnění

Tento výrobek s tvrdou kovovou špičkou je určen pro putování krajinou, po ledu nebo jiných hladkých površích.
Výrobek je možné používat na různých podkladech. Výrobek je koncipován výlučně jako trekingová hůl k putování krajinou mimo cesty nebo po silnicích a je určen pouze pro privátní potřebu.

Technická data

Maximální zatížení: 90 kg

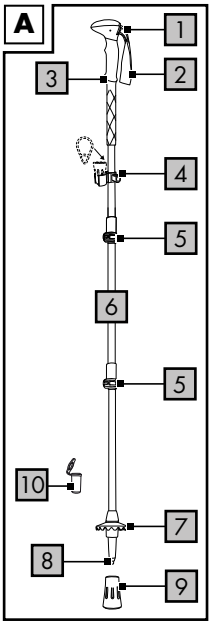
Datum výroby (měsíc/rok): 03/2022

Materiál: Hliník

Délka: 100 - 135 cm

Váha (pár): 540 g (TP-10631), 593 g (TP-10632)

Seznam dílů



(1) Přestavování poutek
(2) Poutka na ruce
(3) Ergonomicky tvarované držadlo
(4) Kombinované uchycení
(5) Přestavování výšky
(6) Trekingová hůl
(7) Talíř
(8) Špička s dutým výbrusem
(9) Botička na asfalt
(10) Ochranná krytka

⚠ Bezpečnostní pokyny

- Neprovádějte opravy, které ohrožují bezpečnost!
- Doporučuje se, používat měřič srdeční frekvence.
- Pokud jsou u uživatelů známy problémy krevního oběhu, je třeba se před prováděním sportu poradit s lékařem.
- Používejte sportovní obuv s dobrým profilem a bočním držením.
- Vyhněte se sportování za šera, případně za soumraku používejte světla nošena na těle.
- Před každým použitím překontrolujte šroubení výrobku.
- Před každým použitím překontrolujte, zda výrobek není někde poškozen.

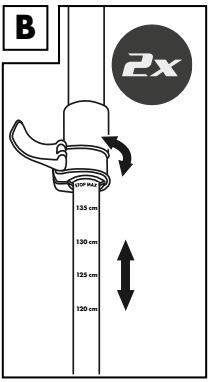
- Jakmile zjistíte trhlinku v segmentech hůlky nebo nedokonalou funkci výrobku, výrobek již nepoužívejte a zlikvidujte ho do odpadu.
- Vyhněte se pokud možno provozu veřejné silniční dopravy k minimalizaci rizika úrazu.
- Výrobek není vhodný pro sjezdové lyžování.
- Nepoužívejte olej, neboť každý olej může negativně ovlivnit spínací funkci mechanismu pro přestavování.
- Věnujte pozornost tomu, že špičky výrobku mohou poškodit povrchy.
- Na výrobek si nesedejte, protože by se mohl přelomit.
- Výrobkové špice jsou zásadně nebezpečné pro děti!
- Výrobek je určen pouze pro privátní potřebu. Na profesionální používání se neposkytuje žádná záruka.
- Systém uzávěrů kontrolujte pravidelně také v průběhu používání. Dbejte na to, že síla upnutí uzávěru musí být nastavena tak, aby se díly hole nemohly sesmeknout.
- Výrobek nepoužívejte jako pomůcku pro chůzi.

Délka hole – zjištění správné velikosti:

Výrobek je přestavitelný na osm různých délek. Velikosti najdete pro usnadnění v tabulce.

Délka hole	**Tělesná velikost**
100 cm	140 cm - 146 cm
105 cm	147 cm - 153 cm
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm
130 cm	183 cm - 189 cm
135 cm	190 cm - 196 cm

Nastavení délky hole (obr. B)



Otevřete obě upínací páčky rychlouzávěrů a vytahujte segmenty hůlky na vhodnou míru. Údaj o délce hole najdete vždy na středním a dolním segmentu hole. Pokud chcete nastavit délku hole na 120 cm, zafixujte střední a dolní segment hole vždy tak, že označení 120 cm je právě ještě viditelné z horního segmentu hole. Návazně znovu uzavřete upínací páčky.

Důležité upozornění: Segmenty hole nevytahujte dále než k označení „STOP MAX“ na segmentech hole.

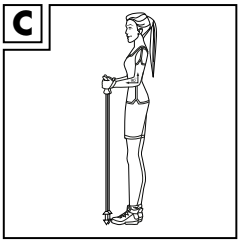
Jinak není možné zajistit dostatečnou stabilitu.

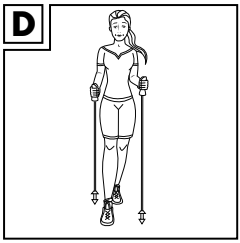
Pokud by síla upnutí rychlouzávěru již nestačila, pevně utáhněte šroub s rýhovanou hlavou na protilehlé straně upínací páčky.

- **Chůze po rovném povrchu (obr. C/D)**

Nastavte délku hole tak, že nadloktí a předloktí tvoří úhel 90°.

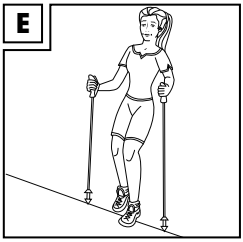
Dbejte přitom na stejné nastavení délky hůlek.





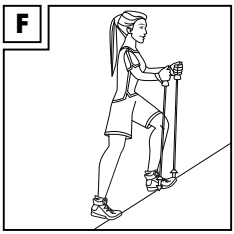
• Chůze napříč svahem (obr. E)

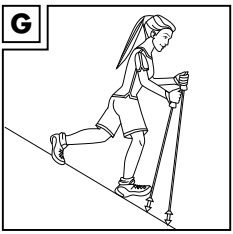
Zde je nutné horní hůlku zkrátit a dolní hůlku prodloužit tak, aby obě poskytovaly oporu.



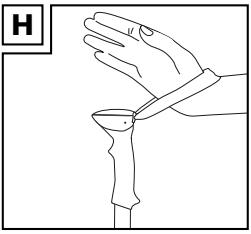
• Výstup/sestup (obr. F/G)

Do kopce musí být hůlky natolik zkráceny, aby představovaly příjemnou oporu. Z kopce by měly být hůlky natolik prodlouženy, abyste při opření měli pohodlné, přímé držení těla.





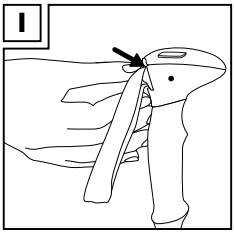
Navléknutí poutek na ruce (obr. H)

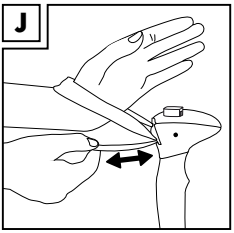


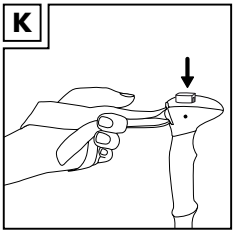
Navlékněte poutka tak, aby hřbet Vaší ruky byl obepnut horní částí poutka.
Potom uchopte rukojeť.

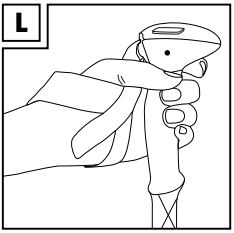
Nastavení poutek na ruce (obr. I-L)

Velikost poutka lze nastavit pomocí zajišťovacího mechanismu. Palce stiskněte zajišťovací systém poutka (obr. I), přitom se vytlačí knoflík na horní straně držadla.
Poutko je nyní odjištěno a je možné individuálně nastavit jeho délku. Pro zkrácení poutka zatáhněte za otevřený spodní konec poutka. Pokud chcete poutko prodloužit, zatáhněte opačným směrem (obr. J).
Následně poutko zase zafixujete tím, že zatlačíte na knoflík nahoře na držadle (obr. K).
Nastavte velikost poutka tak, aby Vás při sevření držadla neřezalo (obr. L).









Užitečné pokyny pro používání

- Při studeném počasí noste rukavice.
- Při delších túrách byste měli zajistit, abyste s sebou měli dostatek nápojů (příp. popruh nebo batoh s nápoji).
- Noste oděv odpovídající vývoji počasí.

Kombinované uchycení pro botičku na asfalt & talíř

Na kombinované uchycení můžete uložit botičku na asfalt a talíř trekingové hole. Botičku na asfalt používejte na kamenité a tvrdé podklady, talíř trekingové hole používejte při měkkých podkladech k zabránění proboření trekingové hole.

Nastrčte asfaltovou botičku na dutý výbrus špičky, a jakmile ji nepotřebujete, tak ji stáhněte. Talíř trekingové hole natáčejte na otočný závit na dolním segmentu hůlky. Dbejte na to, aby zoubky talíře směřovaly k zemi. Při demontáži otáčejte talířem v opačném směru.

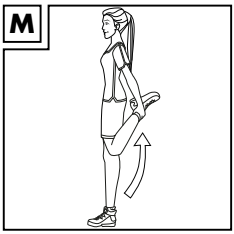
Kombinované uchycení můžete také odstranit. Vytáhněte červený gumový kroužek za jeho jazýček z vodítka uchycení. Poté lze uchycení stáhnout z hůlky. Pro navléknutí kombinovaného uchycení ho nastrčte znovu na hůlku, gumový kroužek otočte jednou kolem hůlky, a vložte ho opět do vodítka na kombinovaném uchycení.

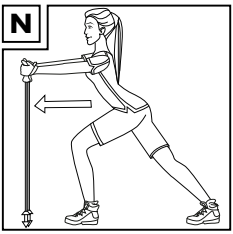
Pokud chrániče bodců pro chůzi po asfaltovém povrchu nebo talířky trekingové hole momentálně nepoužíváte, můžete je upevnit, resp. zasunout do kombinovaného uchycení.

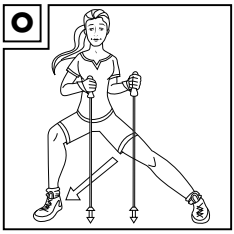
⚠ Zahřátí a strečink

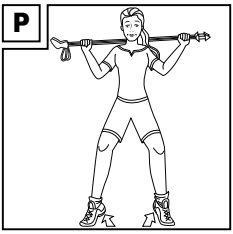
Před trekkingem byste měli vydatně provádět zahřívací cviky a strečink (viz obr. M-P).

- **obr. M: Přední stehenní svalstvo**
  Přitahujte své chodidlo směrem k hýždím.
- **obr. N: Zadní bércové svalstvo**
  Přitlačujte zadní patu k zemí a naklánějte tělo rovnoměrně dopředu.
- **obr. O: Vnitřní pánevní svalstvo**
  Posuňte svoji pánev šikmo dolů.
- **obr. P: Lýtkové svalstvo**
  Několikrát krátce nadzvedněte své paty a znovu se na ně postavte.









Čištění a péče

Pro čištění výrobku můžete použít hadřík nasáklý vlažnou nebo mýdlovou vodou. Nikdy nečistěte výrobek agresivními čisticími prostředky nebo prostředky s obsahem rozpouštědel.
Tyto by mohly napadnout umělé hmoty a značení a natrvalo je poškodit.

Ukládání a transport

Výrobek nevystavujte trvale přímému slunečnímu záření nebo zvýšenému přívodu tepla, protože tyto vlivy vyvolávají na Vašem výrobku tvorbu trhlinek nebo rozkládání, čímž zkracují jeho životnost a výrazně nepříznivě ovlivňují jeho upotřebitelnost.
Výrobek zásadně ukládejte v suchých prostorech.
Mokré hůlky před zasunutím do sebe osušte utěrkou, abyste se vyhnuli korozi.
Výrobek přepravujte vždy zasunutý do sebe a s nasazenou ochrannou krytkou na dutém výbrusu špičky, abyste eventuálně nezpůsobili úraz sobě nebo jiným osobám.

Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů. Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.

Zlikvidujte produkty a balení ekologicky.

Recyklační kód identifikuje různé materiály pro recyklaci. Kód se skládá z recyklačního symbolu - který indikuje recyklační cyklus - a čísla identifikujícího materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebení, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamacích se prosím obracejte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 377759_2110

(CZ) Servis Česko
Tel.: 800143873
E-Mail: deltasport@lidl.cz

Herzlichen Glückwunsch!
Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.

Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Verwendung/Einsatzgebiet

Dieser Artikel ist mit einer Hartmetallspitze für das Wandern im Gelände, auf Eis oder anderen glatten Oberflächen vorgesehen.
Der Artikel kann auf verschiedenen Untergründen verwendet werden. Der Artikel ist ausschließlich als Trekkingstock zum Wandern durch unwegsames Gelände oder auf Straßen vorgesehen und ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.

Technische Daten

Maximale Belastung: 90 kg

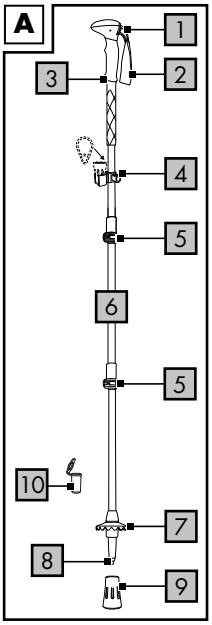
Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
03/2022

Material: Aluminium

Länge: 100 - 135 cm

Gewicht (Paar):
540 g (TP-10631), 593 g (TP-10632)

Teileliste



(1) Schlaufen-Verstellsystem
(2) Handschlaufe
(3) Ergonomisch geformter Griff
(4) Kombinationshalterung
(5) Höhen-Verstellsystem
(6) Trekkingstock
(7) Teller
(8) Hohlschliffspitze
(9) Asphaltpad
(10) Schutzkappe

⚠ Sicherheitshinweise

- Keine Reparaturen durchführen, die die Sicherheit gefährden!
- Es wird empfohlen, einen Herzfrequenzmesser zu verwenden.
- Falls bei den Benutzern Herz-Kreislauf-Probleme bekannt sind, sollte vor Durchführung der Sportart ein Arzt befragt werden.
- Sportschuhe mit gutem Profil und seitlichem Halt verwenden.
- Die Ausübung des Sports bei Dunkelheit meiden bzw. bei Dämmerung Reflektoren verwenden, die am Körper getragen werden.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung die Verschraubung des Artikels.

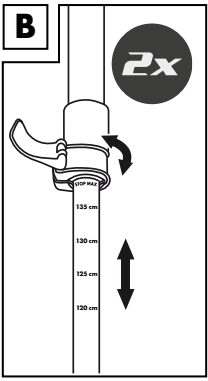
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob sich Beschädigungen am Artikel befinden.
- Sobald Sie einen Riss in den Stocksegmenten oder eine nicht einwandfreie Funktion des Artikels feststellen, verwenden Sie diesen nicht mehr und entsorgen Sie den Artikel.
- Meiden Sie, wenn möglich, öffentlichen Straßenverkehr, um das Unfallrisiko zu minimieren.
- Der Artikel ist nicht zum alpinen Skilaufen geeignet.
- Kein Öl verwenden, da jedes Öl die Haltekraft des Verstellmechanismus negativ beeinflussen kann.
- Beachten Sie, dass die Spitzen des Artikels Böden beschädigen könnten.
- Setzen Sie sich nicht auf den Artikel, da er abknicken könnte.
- Spitze Artikel sind grundsätzlich gefährlich für Kinder!
- Der Artikel ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Für die professionelle Nutzung besteht keine Garantie.
- Kontrollieren Sie auch während der Benutzung regelmäßig das Verschlusssystem. Achten Sie darauf, dass die Spannkraft des Verschlusses so einzustellen ist, dass keine Stockteile mehr verrutschen können.
- Benutzen Sie den Artikel nicht als Gehhilfe.

Stocklänge – die richtige Größe ermitteln:

Der Artikel ist in acht verschiedenen Längen verstellbar. Zur Vereinfachung finden Sie die Größen in der Tabelle.

Stocklänge	**Körpergröße**
100 cm	140 cm - 146 cm
105 cm	147 cm - 153 cm
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm
125 cm	176 cm - 182 cm
130 cm	183 cm - 189 cm
135 cm	190 cm - 196 cm

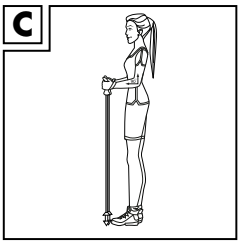
Stocklänge einstellen (Abb. B)

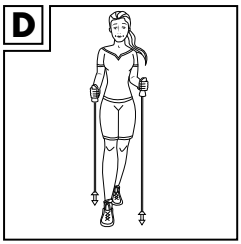


Öffnen Sie beide Klemmhebel der Schnellverschlüsse und ziehen Sie das untere Ende des Stockes auf das passende Maß. Eine Angabe der Stocklänge finden Sie jeweils auf dem mittleren und unteren Stocksegment. Wenn Sie die Stocklänge auf eine Länge von 120 cm einstellen wollen, fixieren Sie das mittlere und untere Stocksegment jeweils so, dass die 120 cm Markierung gerade noch sichtbar aus dem oberen Stocksegment herausragt. Schließen Sie die Klemmhebel anschließend wieder.
Wichtig: Ziehen Sie die Stocksegmente nicht weiter als bis zur „STOP MAX"-Markierung auf den Stocksegmenten aus. Eine ausreichende Stabilität kann sonst nicht gewährleistet werden.
Sollte die Spannkraft des Schnellverschlusses nicht mehr ausreichen, drehen Sie die Mutter an der gegenüberliegenden Seite des Klemmhebels fest.

- **Laufen auf ebenem Untergrund (Abb. C/D)**

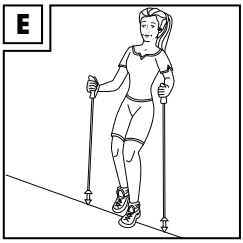
Stellen Sie die Stocklänge so ein, dass Ober- und Unterarm einen Winkel von 90° bilden.
Achten Sie dabei auf die gleichmäßige Längeneinstellung der Stöcke.





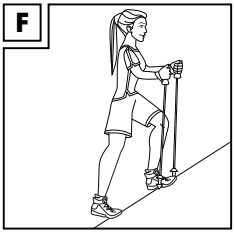
• Laufen auf Querungen (Abb. E)

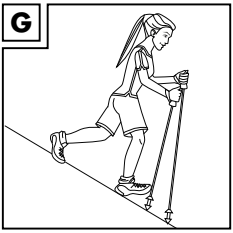
Hierbei muss der obere Stock verkürzt und der untere Stock verlängert werden, sodass beide eine Unterstützung bieten können.



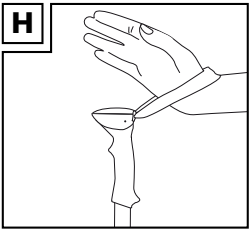
• Auf-/Abstieg (Abb. F/G)

Bergauf müssen die Stöcke so verkürzt werden, dass sie eine angenehme Stütze darstellen. Bergab sollten die Stöcke so weit verlängert werden, dass Sie beim Aufstützen eine bequeme, aufrechte Körperhaltung haben.





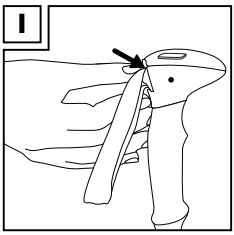
Anlegen der Handschlaufe (Abb. H)

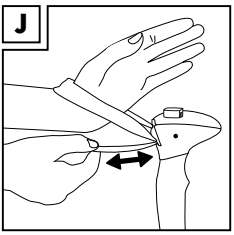


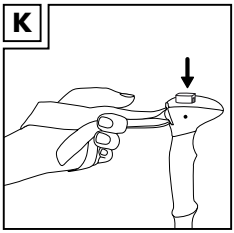
Legen Sie die Schlaufe so an, dass Ihr Handrücken vom oberen Teil der Schlaufe umschlossen wird.
Greifen Sie anschließend den Handgriff.

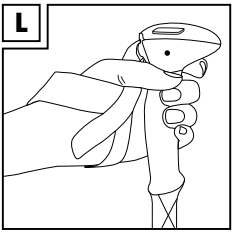
Einstellen der Handschlaufe (Abb. I-L)

Die Größe der Handschlaufe kann mithilfe des Verriegelungsmechanismus eingestellt werden.
Drücken Sie mit dem Daumen auf das Schlaufen-Verstellsystem (Abb. I), dabei wird ein Knopf auf der Oberseite des Griffes herausgedrückt.
Die Schlaufe ist nun entriegelt und Sie können die Schlaufenlänge individuell einstellen. Ziehen Sie am offenen unteren Schlaufenende, um die Schlaufe zu verkleinern. Ziehen Sie entgegengesetzt, wenn Sie die Schlaufe vergrößern möchten (Abb. J).
Abschließend fixieren Sie die Schlaufe wieder, indem Sie auf den Knopf oben auf dem Griff drücken (Abb. K).
Stellen Sie die Größe der Schlaufe so ein, dass Sie nicht einschneidet, wenn Sie den Griff umfassen (Abb. L).









Nützliche Hinweise zur Benutzung

- Tragen Sie bei kaltem Wetter Handschuhe.
- Bei längeren Touren sollten Sie sicherstellen, ausreichend Getränke (evtl. Trinkgürtel oder Trinkrucksack) dabei zu haben.
- Tragen Sie dem Wetter entsprechende Kleidung.

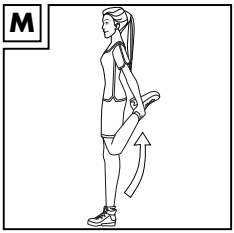
Kombinationshalterung für Asphaltpad & Teller

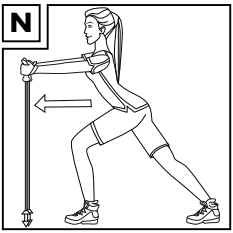
An der Kombinationshalterung können Sie den Asphaltpad und den Trekkingstock-Teller aufbewahren. Den Asphaltpad verwenden Sie auf steinigen und harten Untergründen, den Trekkingstock-Teller verwenden Sie bei weichen Untergründen, um ein Einsinken des Trekkingstocks zu verhindern.
Stecken Sie den Asphaltpad auf die Hohlschliffspitze auf. Wenn Sie ihn nicht benötigen, ziehen Sie ihn ab. Drehen Sie den Trekkingstock-Teller auf das Drehgewinde am unteren Stocksegment. Achten Sie darauf, dass die Zacken des Tellers Richtung Boden zeigen. Zur Demontage drehen Sie den Teller in die andere Richtung.
Sie können die Kombinationshalterung auch entfernen. Ziehen Sie den roten Gummiring an seiner Lasche aus der Führung der Halterung. Anschließend kann die Halterung vom Stock abgezogen werden. Zum Anlegen der Kombinationshalterung stecken Sie diese wieder auf den Stock, führen den Gummiring einmal um den Stock und legen ihn wieder in die Führung an der Kombinationshalterung.
Wenn Sie die Asphaltpads oder die Trekkingstock-Teller für Ihren aktuellen Wanderweg nicht einsetzen, können Sie diese an der Kombinationshalterung befestigen bzw. einstecken.

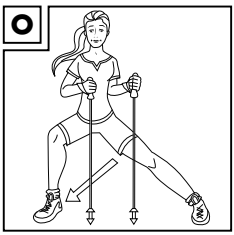
⚠ Aufwärmen und Stretching

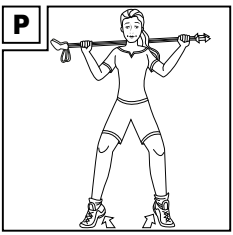
Vor dem Trekking sollten Sie ausgiebig Aufwärm- und Stretchübungen machen (siehe Abb. M-P).

- **Abb. M: Vordere Oberschenkelmuskulatur**
  Ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Gesäß.
- **Abb. N: Hintere Unterschenkelmuskulatur**
  Drücken Sie Ihre hintere Ferse auf den Boden und neigen Sie den Körper gleichmäßig nach vorne.
- **Abb. O: Innere Hüftmuskulatur**
  Schieben Sie Ihr Becken schräg nach unten.
- **Abb. P: Wadenmuskulatur**
  Heben Sie Ihre Fersen mehrmals kurz an und setzen Sie sie wieder ab.









Reinigung und Pflege

Zum Reinigen des Artikels können Sie ein mit lauwarmem Wasser oder Seifenwasser getränktes Tuch verwenden. Reinigen Sie den Artikel niemals mit lösungsmittelhaltigen oder starken Reinigungsmitteln. Diese könnten die Kunststoffmaterialien und Markierungen angreifen und auf Dauer beschädigen.

Lagerung und Transport

Setzen Sie den Artikel nicht dauerhaft direkter Sonnenbestrahlung oder erhöhter Wärmezufuhr aus, da diese Einflüsse an Ihrem Artikel Rissbildungen oder Zersetzungen hervorrufen und somit seine Lebensdauer verkürzen und die Gebrauchsfähigkeit erheblich beeinträchtigen können.
Lagern Sie den Artikel grundsätzlich in trockenen Räumen.
Nasse Stöcke vor dem Zusammenschieben mit einem Tuch trocknen, um Korrosion zu vermeiden.
Transportieren Sie den Artikel immer zusammengeschoben und mit aufgesteckter Schutzkappe auf der Hohlschliffspitze, um eventuelle Verletzungen an Ihnen und anderen Personen zu vermeiden.

Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.

Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet.

Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 377759_2110

(DE) Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800-5435111
E-Mail: deltasport@lidl.de

(AT) Service Österreich
Tel.: 0820 201 222
(0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.at

(CH) Service Schweiz
Tel.: 0842 665566
(0,08 CHF/Min.,
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY

03/2022
Delta-Sport-Nr.: TP-10631, TP-10632

02.09.2022 / AM 10:51

IAN 377759_2110

CZ