



TREKKING POLES TREKKINGSTÖCKE BÂTONS DE TREKKING

GB IE NI MT

TREKKING POLES
Instructions for use

FR CH BE

BÂTONS DE TREKKING
Notice d'utilisation

IT CH MT

**BASTONI TELESCOPICI DA
TREKKING**
Istruzioni d'uso

PT

BASTÕES PARA CAMINHAR
Manual de utilização

DE AT CH BE

TREKKINGSTÖCKE
Gebrauchsanweisung

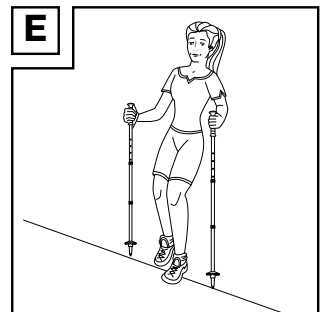
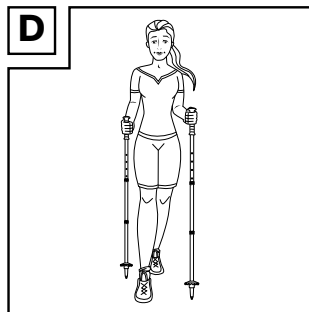
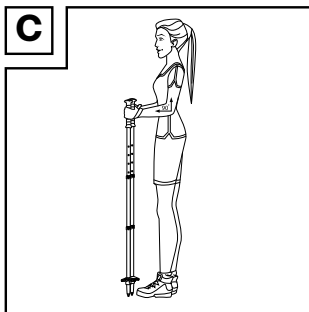
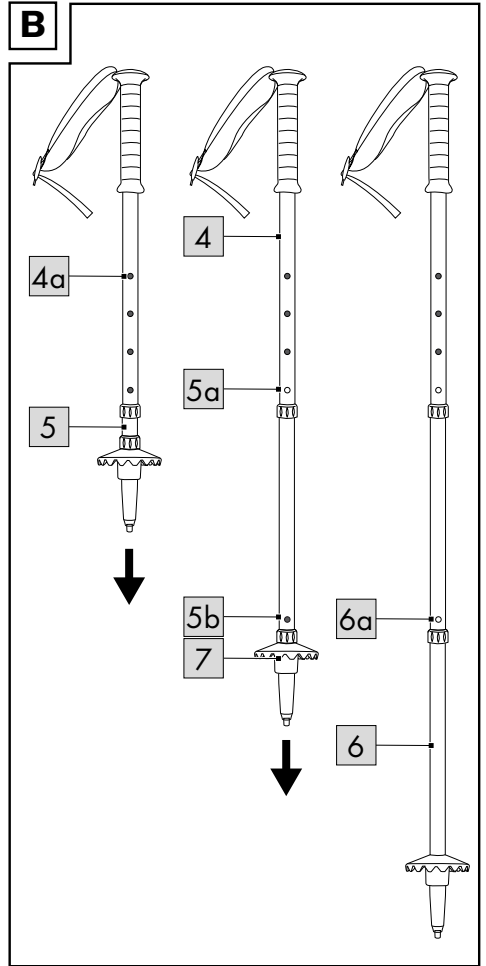
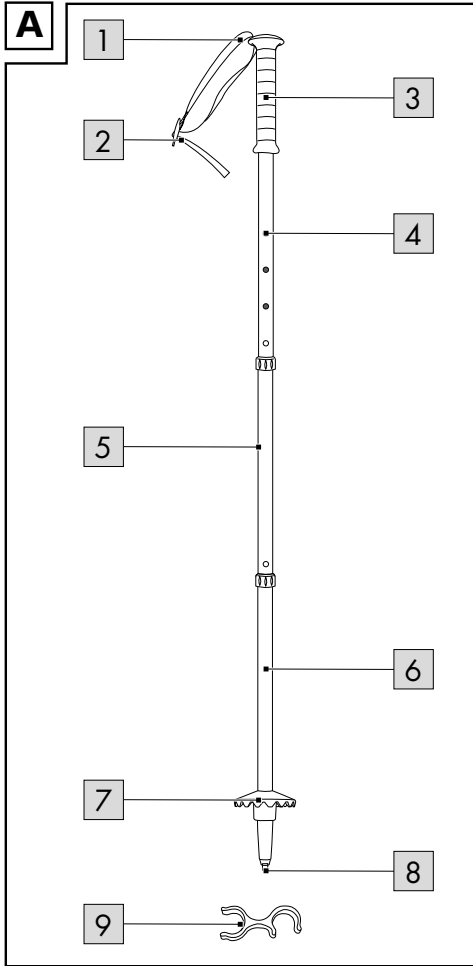
NL BE

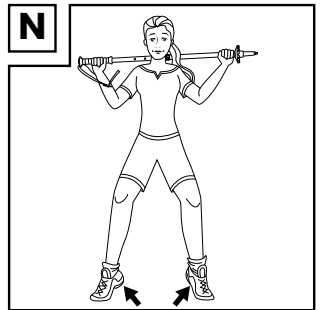
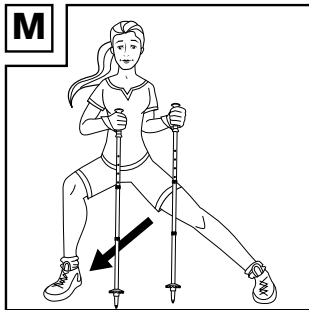
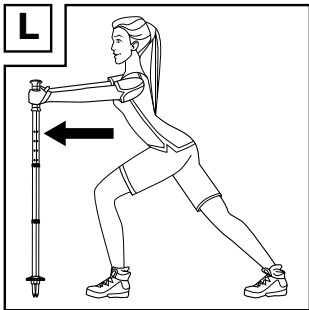
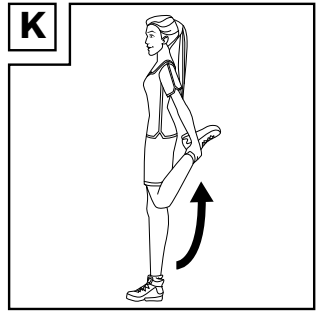
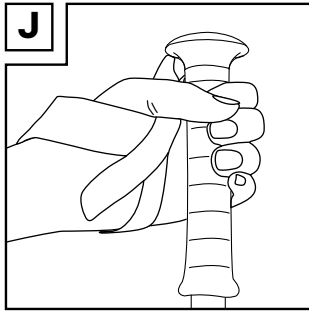
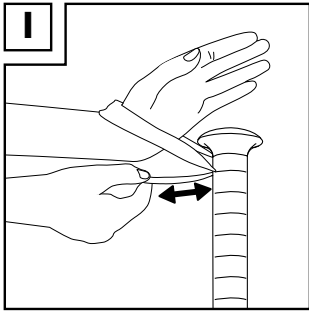
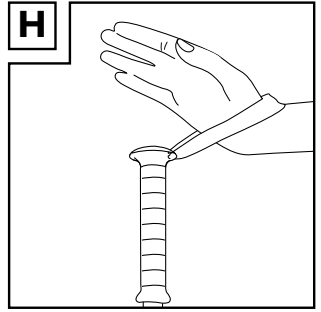
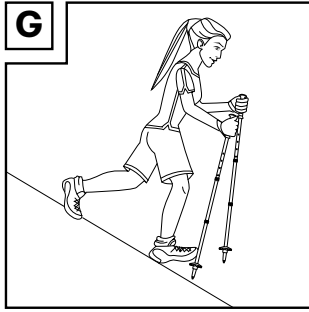
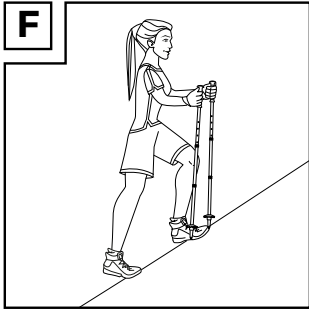
WANDELSTOKKEN
Gebruiksaanwijzing

ES

BASTONES DE TREKKING
Instrucciones de uso

IAN 507844_2507





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/area of application

This product has a hard metal tip for hiking in open country, on ice, or on other smooth surfaces.

The product can be used on various surfaces. The product is intended exclusively as a trekking pole for hiking through difficult terrain or along roads, for private use only.

Technical data

Length: 105–120cm



Date of manufacture
(month/year): 12/2025

Package contents

2 x trekking pole
2 x pole holder
1 x instructions for use

Parts list (Fig. A)

- (1) wrist strap
- (2) strap adjustment system
- (3) ergonomic grip area
- (4) top segment
- (5) middle segment
- (6) bottom segment

- (7) disc
- (8) hollow-ground tip
- (9) pole holder

Safety information

- Do not perform repairs that endanger your safety!
- The use of a heart rate monitor is recommended.
- If cardiovascular problems are known to the user, a doctor should be consulted before performing the sport.
- Use sports shoes with a good profile and lateral support.
- Avoid exercising in the dark, and wear reflectors on your body in low lighting conditions.
- Check to make sure the trekking poles are screwed together tightly before each use.
- Check for damage to the product before each use.
- As soon as you notice any cracks in the pole segments, or establish that the product is not functioning perfectly, stop using it and dispose of it.
- Where possible, avoid public roads, to reduce the risk of accidents.
- The product is not suitable for alpine skiing.
- Do not use oil, as any kind of oil can negatively impact the integrity of the adjustment mechanism.
- Be aware that the tips of the product can damage floors.
- Do not sit on the product, as this can kink it.
- The tips of the product are dangerous to children!
- The product is intended for private use only. The product is not guaranteed for professional use.
- Check the adjustment mechanism regularly even while using the product.
- Do not use the product as a walking aid.

Pole length – determining the correct size:

The product can be adjusted to four different lengths. For simplification, you can find sizes in the table.

Pole length	Height
105cm	147cm–153cm
110cm	154cm–160cm
115cm	161cm–167cm
120cm	168cm–175cm

Pulling out/adjusting/pushing together the product (Fig. B)

Note: the product is delivered pushed together.

1. Pull out the middle segment (5) until the pin (5a) audibly clicks into the upper opening (4a) in the top segment (4).

Note: make sure that the line on the pole can be seen through the openings.

2. Pull the bottom segment (6) downwards on the disc (7) until the pin (6a) audibly clicks into the opening (5b) on the middle segment (5).
3. Press the pin (5a) and place it by pulling or pushing the middle segment (5) in one of the three other openings of the top segment to adjust the height of the product.
4. To push the product together, press the pin (6a) and slide the bottom segment into the middle segment (5). Press the pin (5a) and slide the bottom segment into the middle segment.

Walking on uneven surfaces (Fig. C–D)

Set the pole length so that your upper and lower arms form a 90° angle. Make sure both poles are adjusted to the same length.

Walking on an incline (Fig. E)

For this, the upper pole must be shortened and the lower pole must be lengthened so that both provide support.

Up and downhill (Fig. F–G)

When going uphill, the poles must be shortened so that they are a comfortable support. When going downhill, the poles must be lengthened far enough that you can maintain a comfortable, upright posture when resting on them.

Attaching the wrist strap (Fig. H)

Attach the strap so that the upper part of the strap is wrapped around the back of your hand.

Then grip the handle.

Adjusting the wrist strap (Fig. I–J)

The size of the wrist strap can be adjusted by simply pulling it.

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. I).

Adjust the size of the strap so that it doesn't cut into your hand when you grasp the handle (Fig. J).

Useful tips

- Wear gloves in cold weather.
- For longer hikes, make sure you are carrying enough to fluid (e.g. in a drinks belt or backpack).
- Wear clothing appropriate to the weather.

Warming up and stretching

You should do extensive warm-up and stretching exercises before hiking (see Fig. K-N).

Front thigh muscles (Fig. K)

Pull your foot towards your buttocks.

Rear lower leg muscles (Fig. L)

Press your rear heel to the floor and lean forwards at the same time.

Inner hip muscles (Fig. M)

Move your pelvis downwards diagonally.

Calf muscles (Fig. N)

Raise your heels briefly a few times and lower them again.

Cleaning and care

Use a cloth soaked with lukewarm or soapy water to clean the product. Never clean the product with solvents or harsh cleaning agents.

These can abrade the plastic materials and markings and damage them over time.

Storage and transport

Do not permanently expose the product to direct sunlight or excessive heat, as these may cause cracking or deterioration of the product, shortening its lifespan and significantly affecting its usefulness.

Always store the product in a dry place. To prevent corrosion, dry wet poles with a cloth before pushing them together. Always telescope the product when carrying it and place the protective cap on the hollow tips to avoid possible injuries to yourself or others.

Disposal



Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that 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 that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are 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. There are no further rights from the guarantee.

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

IAN: 507844_2507

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

IE Service Ireland
NI Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

MT Service Malta
Tel.: 80062230
E-Mail: deltasport@lidl.com.mt

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 Hartmetallschleifspitze 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

Länge: 105 - 120 cm



Herstellungsdatum
(Monat/Jahr): 12/2025

Lieferumfang

2 x Trekking-Stock
2 x Stockhalter
1 x Gebrauchsanweisung

Teileliste (Abb. A)

- (1) Handschlaufe
- (2) Schlaufen-Verstellsystem
- (3) Ergonomische Griffzone
- (4) Oberes Segment
- (5) Mittleres Segment
- (6) Unteres Segment
- (7) Teller
- (8) Hohlschliffspitze
- (9) Stockhalter



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 Verchlusssystem.
- Benutzen Sie den Artikel nicht als Gehhilfe.

Stocklänge - die richtige Größe ermitteln:

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

Stocklänge	Körpergröße
105 cm	147 cm - 153 cm
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm

Artikel ausziehen/einstellen/zusammenschieben (Abb. B)

Hinweis: Der Artikel wird zusammenge-schoben ausgeliefert.

1. Ziehen Sie das mittlere Segment (5) aus, bis der Pin (5a) mit einem hörbaren „Klick“ in die obere Öffnung (4a) im oberen Segment (4) einrastet.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die aufgebrachte Linie auf dem Stock durch die Öffnungen zu sehen ist.

2. Ziehen Sie das untere Segment (6) am Teller (7) nach unten, bis der Pin (6a) mit einem hörbaren „Klick“ in der Öffnung (5b) am mittleren Segment (5) einrastet.

3. Drücken Sie den Pin (5a) und platzieren sie ihn durch ziehen oder schieben des mittleren Segments (5), in einer der 3 anderen Öffnungen des oberen Segments, um den Artikel in der Höhe zu verstellen.
4. Zum Zusammenschieben des Artikels drücken Sie den Pin (6a) und schieben Sie das untere Segment in das mittlere Segment (5). Drücken Sie den Pin (5a) und schieben Sie das mittlere Segment in das obere Segment.

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-J)

Die Größe der Handschlaufe kann durch einfaches Ziehen eingestellt werden. Ziehen Sie am offenen unteren Schlaufenende, um die Schlaufe zu verkleinern. Ziehen Sie entgegengesetzt, wenn Sie die Schlaufe vergrößern wollen (Abb. I). Stellen Sie die Größe der Schlaufe so ein, dass Sie nicht einschneidet, wenn Sie den Griff umfassen (Abb. J).

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.

⚠️ Aufwärmen und Stretching

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

Vordere Oberschenkelmuskulatur (Abb. K)

Ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Gesäß.

Hintere Unterschenkelmuskulatur (Abb. L)

Drücken Sie Ihre hintere Ferse auf den Boden und neigen Sie den Körper gleichmäßig nach vorne.

Innere Hüftmuskulatur (Abb. M)

Schieben Sie Ihr Becken schräg nach unten.

Wadenmuskulatur (Abb. N)

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 Hohl-schliffspitze, um eventuelle Verletzungen an Ihnen und anderen Personen zu vermeiden.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreichbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. 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 einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf 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 wie Schalter 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: 507844_2507

- Ⓓ🇪 Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de
- Ⓓ🇦🇹 Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at
- Ⓓ🇨🇭 Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch
- Ⓓ🇧🇪 Service Belgien
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.



Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veuillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Utilisation/ domaine d'utilisation

Cet article est doté d'une pointe en métal dur pour la randonnée sur terre, sur la glace ou d'autres surfaces lisses. L'article peut être utilisé sur différentes surfaces. L'article est conçu exclusivement comme bâton de trekking pour randonner sur des terrains difficiles ou sur des routes et est uniquement destiné à un usage privé.

Caractéristiques techniques

Longueur : 105 à 120 cm



Date de fabrication
(mois/année) : 12/2025

Étendue de la livraison

2 bâtons de trekking
2 supports de bâtons
1 notice d'utilisation

Nomenclature (fig. A)

- (1) dragonne
- (2) système de réglage de la boucle
- (3) zone de poignée ergonomique
- (4) segment supérieur
- (5) segment central

- (6) segment inférieur
- (7) plateau
- (8) pointe concave
- (9) supports de bâtons

Consignes de sécurité

- Ne pas effectuer de réparations qui pourraient vous mettre en danger !
- Il est recommandé d'utiliser un cardiofréquencemètre.
- Si vous avez des problèmes cardio-vasculaires, il est préférable de consulter un médecin avant de pratiquer ce sport.
- Porter des chaussures de sport avec un bon profil et une bonne tenue latérale.
- Évitez de randonner en nocturne. Portez des vêtements rétro réfléchissants dès le crépuscule.
- Contrôlez avant chaque utilisation le vissage de l'article.
- Vérifiez l'état de l'article avant chaque utilisation.
- Dès que vous remarquez une fissure dans les segments de bâton ou un dysfonctionnement de l'article, ne l'utilisez plus et mettez-le au rebut.
- Évitez si possible l'utilisation sur la voie publique, afin de minimiser le risque d'accidents.
- L'article n'est pas prévu pour le ski alpin.
- N'utilisez pas d'huile car le maintien du mécanisme de réglage en sera éventuellement affecté.
- Veuillez noter que les pointes de l'article peuvent endommager le sol.
- Ne vous asseyez pas sur l'article, ce dernier pouvant casser.
- Les articles pointus sont dangereux pour les enfants !
- L'article est uniquement destiné à un usage privé. La garantie ne couvre pas les dommages en cas d'utilisation professionnelle.

- Contrôlez aussi régulièrement le système de verrouillage pendant l'utilisation.
- N'utilisez pas l'article comme support de marche.

Longueur des bâtons - déterminer la bonne taille :

L'article est réglable en quatre longueurs différentes. Pour simplifier les choses, vous trouverez les tailles dans le tableau.

Longueur des bâtons	Taille
105 cm	147 cm - 153 cm
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm

Déployer/régler/rétracter l'article (fig. B)

Remarque : l'article est livré rétracté.

1. Tirez sur le segment central (5) jusqu'à ce que la broche (5a) s'enclenche dans l'ouverture supérieure (4a) du segment supérieur (4) avec un « clic » audible.

Remarque : veillez à ce que la ligne appliquée sur le bâton soit visible à travers les ouvertures.

2. Tirez le segment inférieur (6) vers le bas sur le plateau (7) jusqu'à ce que la broche (6a) s'enclenche dans l'ouverture (5b) du segment central (5) avec un « clic » audible.
3. Appuyez sur la broche (5a) et placez-la en tirant ou en poussant le segment central (5), dans l'une des 3 autres ouvertures du segment supérieur, pour régler l'article en hauteur.
4. Pour rétracter l'article, appuyez sur la broche (6a) et faites glisser le segment inférieur dans le segment central (5). Appuyez sur la broche (5a) et faites glisser le segment central dans le segment supérieur.

Marche sur sol plan (fig. C - D)

Ajustez la longueur du bâton de manière à ce que votre coude forme un angle droit.

Veillez à avoir le même ajustage de longueur pour les bâtons.

Marcher sur terrains inclinés (fig. E)

Le bâton supérieur doit être pour cela raccourci et le bâton inférieur rallongé, ceci pour que les deux bâtons servent d'appui.

Montée/descente (fig. F - G)

Pour assurer un support optimal, les bâtons doivent être raccourcis en montée. Ils doivent cependant être rallongés pour la descente, afin que le corps soit droit lors de l'appui.

Mise en place des dragonnes (fig. H)

Placez la dragonne de manière à ce que le revers de votre main soit entouré de la partie supérieure de la dragonne. Saisissez ensuite la poignée.

Réglage de la dragonne (fig. I - J)

La taille de la dragonne peut être réglée en tirant simplement dessus.

Tirez sur l'extrémité inférieure ouverte pour rétrécir la dragonne. Tirez dans le sens contraire si vous souhaitez agrandir la dragonne (fig. I).

Ajustez la taille de manière à ce que la dragonne ne coupe pas la peau quand vous prenez le bâton en main (fig. J).

Remarques utiles concernant l'utilisation

- Portez des gants par temps froid.
- Pour les circuits plus longs, vous devez emporter suffisamment à boire (éventuellement ceinture à eau ou sac avec une poche à eau).
- Portez des vêtements adaptés au temps.

Échauffement et stretching

Veillez toujours procéder à des échauffements et des étirements suffisants avant le trekking (voir fig. K - N).

Muscles avant des cuisses (fig. K)

Tirez votre pied en direction du fessier.

Muscles du bas arrière des cuisses (fig. L)

Pressez l'arrière de votre talon sur le sol et inclinez régulièrement votre corps vers l'avant.

Muscles de la hanche intérieure (fig. M)

Posez votre bassin vers le bas en le plaçant en biais.

Muscles du mollet (fig. N)

Relevez plusieurs fois de suite brièvement vos talons avant de les reposer.

Nettoyage et entretien

Pour nettoyer l'article, vous pouvez utiliser un chiffon mouillé d'eau chaude ou d'eau savonneuse. Ne nettoyez jamais l'article avec des produits de nettoyage contenant des solvants ou des produits de nettoyage agressifs.

Ils pourraient attaquer les matières plastiques et les marquages et les endommager durablement.

Stockage et transport

Veillez ne pas exposer l'article aux rayons directs du soleil ou à de fortes chaleurs, de telles conditions peuvent provoquer des fissures sur votre article ou entraîner des décompositions et réduire ainsi considérablement sa durée de vie et son utilisation.

Stockez l'article dans des pièces sèches.

Sécher les bâtons mouillés avant de les rétracter avec un chiffon sec pour éviter toute corrosion.

Transportez toujours l'article déplié et avec l'embout de protection rabattu sur la pointe concave pour éviter de vous blesser ou de blesser autrui.

Mise au rebut



* Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur.

Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage. Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie. Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

***Article L217-16 du Code de la consommation**

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention. Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
 - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 507844_2507

(FR) Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

(CH) Service Suisse
Tel. : 0800 56 44 33
E-Mail : deltasport@lidl.ch

(BE) Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

*n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

Gebruik/gebruiksomgeving

Dit artikel is voorzien van een punt van hard metaal voor wandeltochten in het terrein, op ijs of andere gladde oppervlakken.

Het artikel kan op verschillende soorten ondergrond worden gebruikt. Het artikel is uitsluitend ontworpen voor gebruik als wandelstok tijdens wandelingen door ongebaand gebied of op straat en is alleen bedoeld voor particulier gebruik.

Technische gegevens

Lengte: 105 - 120 cm



Productiedatum
(maand/jaar): 12/2025

Leveringsomvang

2 x wandelstok
2 x stokhouder
1 x gebruiksaanwijzing

Lijst met onderdelen (afb. A)

- (1) polsband
- (2) verstelsysteem voor polsbanden
- (3) ergonomische handvatzone
- (4) bovenste segment

(5) middelste segment

(6) onderste segment

(7) schotel

(8) hol geslepen punt

(9) stokhouder

Veiligheidstips

- Voer geen reparaties uit die de veiligheid kunnen aantasten!
- Het gebruik van een hartslagmeter wordt aanbevolen.
- Indien bij de gebruiker hart- en vaatproblemen zijn geconstateerd, dient voor het uitoefenen van de sport een arts te worden geraadpleegd.
- Draag sportschoenen met een goed profiel die goede zijdelingse steun geven.
- Vermijd uitoefening van de sport in het donker of draag bij schemering reflectiemateriaal op het lichaam.
- Controleer voor elk gebruik de schroefverbindingen van het artikel.
- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen.
- Zodra u in een stokegment een scheur opmerkt of beschadigingen aan het artikel constateert, dient u het artikel niet meer te gebruiken, maar dit af te voeren.
- Vermijd de openbare weg zoveel mogelijk om de kans op ongevallen te minimaliseren.
- Het artikel is niet geschikt om te gebruiken tijdens het skiën.
- Gebruik geen olie. Elke oliesoort kan ervoor zorgen dat het verstelmecanisme niet meer deugdelijk kan worden vastgezet.
- Houd er rekening mee dat de punten van het artikel beschadigingen aan de ondergrond kunnen veroorzaken.
- Ga niet op het artikel zitten of staan: het kan omknikken.
- Scherpe artikelen zijn in principe gevaarlijk voor kinderen!

- Het artikel is uitsluitend bedoeld voor particulier gebruik. Voor professioneel gebruik kan geen garantie worden verleend.
- Controleer ook tijdens het gebruik regelmatig het vergrendelingssysteem.
- Gebruik het artikel niet als loophulp-middel.

Stoklengte – de juiste maat vaststellen:

Het artikel is instelbaar op vier verschillende lengten. Om het eenvoudiger te maken, kunt u de tabel raadplegen.

Stoklengte	Lichaamslengte
105 cm	147 cm - 153 cm
110 cm	154 cm - 160 cm
115 cm	161 cm - 167 cm
120 cm	168 cm - 175 cm

Artikel uitschuiven/instellen/inschuiven (afb. B)

Aanwijzing: het artikel wordt ingeschoven geleverd.

1. Trek het middelste segment (5) uit totdat de pin (5a) met een hoorbare klik in de bovenste opening (4a) in het bovenste segment (4) vastklikt.

Aanwijzing: let erop dat de op de stok aangebrachte streep door de openingen te zien is.

2. Trek het onderste segment (6) aan de schotel (7) naar beneden totdat de pin (6a) met een hoorbare klik in de opening (5b) in het middelste segment (5) vastklikt.
3. Druk op de pin (5a) en plaats deze door te trekken aan het middelste segment (5) of door dit segment te verschuiven in een van de 3 andere openingen van het bovenste segment, om het artikel in hoogte te verstellen.

4. Voor het inschuiven van het artikel drukt u op de pin (6a) en schuift u het onderste segment in het middelste segment (5). Druk op de pin (5a) en schuif het middelste segment in het bovenste segment.

Lopen op een vlakke ondergrond (afb. C - D)

Stel de stoklengte zodanig in dat de boven- en onderarm een hoek van 90° vormen.

Let er hierbij op dat u de stokken op dezelfde lengte instelt.

Lopen op hellingen (afb. E)

Hierbij moet de bovenste stok worden ingekort en de onderste stok worden verlengd, zodat beide ondersteuning kunnen bieden.

Stijgen/dalen (afb. F - G)

Tijdens het stijgen moeten de stokken zodanig worden ingekort dat deze nog een goede ondersteuning bieden. Tijdens het dalen moeten de stokken zodanig worden verlengd dat u tijdens het steunen een comfortabele, rechte lichaamshouding kunt aannemen.

De polsbanden omdoen (afb. H)

Plaats de polsbanden zodanig dat het bovenste deel van de band de rug van uw hand volledig bedekt.

Pak vervolgens het handvat beet.

De polsbanden instellen (afb. I - J)

De maat van de polsbanden kan worden ingesteld door gewoon te trekken.

Trek aan het open onderste uiteinde van de band om de band te verkleinen. Trek in de tegengestelde richting als u de band wilt vergroten (afb. I).

Stel de maat van de polsband zo in dat deze uw hand niet afknelt wanneer u het handvat beetpakt (afb. J).

Nuttige aanwijzingen voor het gebruik

- Draag handschoenen bij koud weer.
- Zorg ervoor dat u tijdens langere tochten voldoende drinken (eventueel een drinkgordel of een drinkkrugzak) meeneemt.
- Pas uw kleding aan de weersomstandigheden aan.

Warming-up en strekken

Voer voorafgaand aan de trekking een uitgebreide warming-up en strekoefeningen uit (zie afb. K - N).

Bovenbeenspieren voorzijde (afb. K)

Til uw voet richting uw zitvlak.

Onderbeenspieren achterzijde (afb. L)

Duw uw achterste hak op de grond en leun met uw lichaam licht naar voren.

Binnenste heupspieren (afb. M)

Kantel uw bekken schuin naar beneden.

Kuitspieren (afb. N)

Til uw hakken meerdere keren op en zet ze weer neer.

Reiniging en onderhoud

U kunt het artikel reinigen met een in lauw water of een sopje gedrenkte doek. Reinig het artikel nooit met agressieve reinigingsmiddelen of reinigingsmiddelen die oplosmiddelen bevatten.

Deze kunnen de kunststofmaterialen en markeringen aantasten en op den duur beschadigen.

Opslag en vervoer

Stel het artikel niet langdurig bloot aan direct zonlicht of hogere temperaturen. Dit kan leiden tot scheuren in of vervorming van het artikel, waardoor de levensduur kan worden verkort en de geschiktheid voor het gebruik aanzienlijk kan worden beïnvloed.

Berg het artikel altijd op in een droge ruimte.

Droog natte stokken met een doek af voordat u ze in elkaar schuift, om corrosie te voorkomen.

Vervoer het artikel altijd in elkaar geschoven en voorzien van de beschermkap op de hol geslepen punt, om eventueel letsel bij uzelf en anderen te voorkomen.

Afvalverwerking



Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als slijtageonderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen zoals schakelaars of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruikdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonbaar dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopssom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 507844_2507

BE Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Uso/ambito di applicazione

L'articolo è dotato di puntale in metallo temprato per l'uso sul terreno, su ghiaccio o altre superfici lisce.

L'articolo è adatto all'utilizzo su varie superfici. L'articolo è concepito esclusivamente come bastoncino da trekking per camminare su terreni o strade difficili, ed è destinato al solo uso privato.

Dati tecnici

Lunghezza: 105-120 cm



Data di produzione
(mese/anno): 12/2025

Contenuto della fornitura

2 x bastoncino telescopici da trekking
2 x clip di fissaggio
1 x istruzioni d'uso

Elenco dei componenti (fig. A)

- (1) Lacciolo
- (2) Sistema di regolazione laccioli
- (3) Impugnatura ergonomica
- (4) Segmento superiore
- (5) Segmento centrale

(6) Segmento inferiore

(7) Rondella

(8) Punta concava

(9) Clip di fissaggio



Indicazioni di sicurezza

- Non effettuare alcuna riparazione che possa compromettere la sicurezza!
- Si consiglia di utilizzare un cardiofrequenzimetro.
- Se si soffre di problemi cardiovascolari, è necessario consultare un medico prima di praticare lo sport.
- Utilizzare calzature sportive con profilo e supporto laterale adeguati.
- Evitare di praticare lo sport al buio e utilizzare dei riflettori catarifrangenti al sopraggiungere del crepuscolo, che dovranno essere indossati.
- Prima di ogni utilizzo controllare i punti di fissaggio dell'articolo.
- Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non sia danneggiato.
- Non utilizzare l'articolo e procedere al suo smaltimento non appena si riscontra una crepa sui segmenti del bastoncino o un suo malfunzionamento.
- Ove possibile, evitare strade pubbliche per ridurre al minimo il rischio di incidenti.
- L'articolo non è adatto per lo sci alpinistico.
- Non utilizzare oli, poiché potrebbero alterare negativamente la forza di tenuta del meccanismo di regolazione.
- Le punte dell'articolo potrebbero danneggiare il terreno.
- Non sedersi sull'articolo, poiché potrebbe rompersi.
- Gli articoli appuntiti sono pericolosi per i bambini.
- L'articolo è destinato al solo uso privato. Non vi è alcuna garanzia in caso di utilizzo professionale.

- Controllare frequentemente il sistema di regolazione/chiusura anche durante l'utilizzo.
- Non utilizzare l'articolo come deambulatore.

Lunghezza del bastone - determinare la misura corretta:

L'articolo è regolabile in quattro lunghezze differenti. Per facilitare la scelta, riportiamo una tabella con le misure.

Lunghezza bastoncino	Statura
105 cm	147 cm-153 cm
110 cm	154 cm-160 cm
115 cm	161 cm-167 cm
120 cm	168 cm-175 cm

Apertura/regolazione/chiusura dell'articolo (fig. B)

Nota: l'articolo viene fornito assemblato.

1. Estrarre il segmento centrale (5) fino a quando il perno (5a) si incastra nell'apertura superiore (4a) del segmento superiore (4) con un clic udibile.

Nota: verificare che la linea riportata sul bastone sia visibile attraverso le aperture.

2. Tirare il segmento inferiore (6) con la rondella (7) verso il basso fino a quando il perno (6a) si incastra nell'apertura (5b) del segmento centrale (5) con un clic udibile.
3. Premere il perno (5a) e posizionarlo tirando o spingendo il segmento centrale (5) in una delle altre tre aperture del segmento superiore per regolare l'altezza dell'articolo.
4. Per chiudere l'articolo premere il perno (6a) e fare scorrere il segmento inferiore nel segmento centrale (5). Premere il perno (5a) e fare scorrere il segmento centrale nel segmento superiore.

Camminare su un terreno piano (fig. C-D)

Regolare la lunghezza del bastone in modo tale che il braccio e l'avambraccio disegnino un angolo di 90 gradi. Accertarsi di aver impostato la stessa lunghezza su entrambi i bastoncini.

Camminare su traversi (fig. E)

In questo caso, occorre accorciare il bastoncino superiore e allungare quello inferiore, in modo che entrambi possano offrire un sostegno adeguato.

Salita/discesa (fig. F-G)

In salita, accorciare i bastoncini in modo tale da avere un sostegno confortevole. In discesa, allungare i bastoncini in modo tale da tenersi comodamente in posizione eretta con il sostegno dei bastoncini.

Utilizzo dei laccioli (fig. H)

Indossare i laccioli in modo tale da avere i dorsi circondati dalla parte superiore del lacciolo.

Quindi, afferrare l'impugnatura.

Regolazione dei laccioli (fig. I-J)

La lunghezza del lacciolo può essere regolata semplicemente tirando.

Tirare l'estremità inferiore libera del lacciolo per accorciarlo. Tirare in direzione contraria per allungarlo (fig. I).

Regolare la lunghezza del lacciolo in modo tale che non risulti fastidioso quando si afferra l'impugnatura (fig. J).

Indicazioni utili per l'uso

- Indossare dei guanti se il clima è freddo.
- In caso di lunghe escursioni, assicurarsi di avere con sé bevande sufficienti (utilizzare eventualmente la cintura idrica e lo zaino idrico appositi).
- Indossare un abbigliamento adeguato alle condizioni climatiche.

Riscaldamento e stretching

Prima di praticare trekking è necessario riscaldarsi adeguatamente e fare stretching (vedere fig. K-N).

Muscolatura anteriore della coscia (fig. K)

Tirare il piede in direzione del gluteo.

Muscolatura posteriore della coscia (fig. L)

Spingere il tallone sul pavimento e piegarsi in avanti con il busto.

Muscolatura interna dell'anca (fig. M)

Spostare il bacino diagonalmente verso il basso.

Muscolatura del polpaccio (fig. N)

Sollevarli leggermente i talloni e riabbassarli diverse volte.

Pulizia e manutenzione

Per pulire l'articolo, utilizzare un panno intriso di acqua tiepida o insaponata. Non utilizzare mai detergenti aggressivi o che contengono solventi per pulire l'articolo.

Questi potrebbero intaccare i materiali in plastica e le marcature, danneggiandoli in modo permanente.

Conservazione e trasporto

Non esporre l'articolo direttamente ai raggi solari o ad alte temperature a lungo, in quanto ciò potrebbe provocare delle crepe o decomposizioni dello stesso, riducendone pertanto la durata e compromettendone significativamente l'utilizzo.

Conservare l'articolo in un luogo asciutto. Asciugare con un panno asciutto i bastoncini bagnati prima di riporli, per evitare che si formi ruggine.

Prima del trasporto, è necessario ripiegare sempre l'articolo e coprire i puntali con il tappo di protezione, al fine di evitare eventuali lesioni all'utilizzatore e ad altre persone.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni.

*La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti a usura (p. es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori oppure pezzi in vetro.

**La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza.

Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia. I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 507844_2507

- Ⓜ IT Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it
- Ⓜ CH Assistenza Svizzera
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch
- Ⓜ MT Assistenza Malta
Tel.: 80062230
E-Mail: deltasport@lidl.com.mt

*si applica solo alla Svizzera/Malta

**si applica solo all'Italia

¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.



Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Uso/campo de aplicación

Este artículo está provisto de una punta de metal duro para caminar por tierra, en hielo u otras superficies lisas. El artículo se puede usar en distintos suelos. El artículo está previsto únicamente como bastón de senderismo para andar por terrenos o caminos intransitables y es solo para uso privado.

Datos técnicos

Longitud: 105-120 cm



Fecha de fabricación
(mes/año): 12/2025

Alcance de suministro

2 bastones de trekking
2 soportes para bastones
1 instrucciones de uso

Lista de partes (Fig. A)

- (1) dragonera
- (2) sistema de ajuste de la dragonera
- (3) empuñadura ergonómica
- (4) segmento superior
- (5) segmento central
- (6) segmento inferior
- (7) disco

(8) punta de rectificado cóncavo

(9) soporte para bastones

Indicaciones de seguridad

- ¡No realice ninguna reparación que ponga en peligro la seguridad!
- Se recomienda utilizar un medidor de frecuencia cardíaca.
- Si el usuario tiene conocimiento de problemas circulatorios o cardíacos, debería consultar a un médico antes de practicar deporte.
- Utilice zapatos deportivos con una buena suela y soporte lateral.
- Evite la práctica del deporte en la oscuridad o lleve elementos reflectantes al anochecer.
- Compruebe el atornillado del artículo antes de cada uso.
- Compruebe antes de cada uso si el artículo presenta daños.
- Si detecta una fisura en los segmentos del bastón o el funcionamiento del artículo no es completamente correcto, deje de usarlo y deséchelo.
- Evite en la medida de lo posible el tráfico rodado para minimizar el riesgo de accidentes.
- El artículo no es apto para practicar esquí alpino.
- No utilice aceite, ya que puede afectar negativamente a la fuerza de sujeción del mecanismo de ajuste.
- Tenga en cuenta que las puntas del artículo podrían dañar el suelo.
- No se siente sobre el artículo, ya que podría doblarse.
- ¡Las puntas del artículo son siempre peligrosas para los niños!
- El artículo es solo para uso doméstico. No se otorga ninguna garantía para el uso profesional.
- Compruebe regularmente el sistema de cierre, también durante el uso.
- No use el artículo como muleta.

Longitud del bastón: cómo determinar el tamaño correcto

El artículo se puede ajustar en cuatro longitudes diferentes. Para simplificar, encontrará los tamaños en la tabla.

Longitud del bastón	Estatura
105 cm	147 cm-153 cm
110 cm	154 cm-160 cm
115 cm	161 cm-167 cm
120 cm	168 cm-175 cm

Extensión/ajuste/retracción del artículo (Fig. B)

Nota: El artículo se entrega en estado retraído.

1. Extienda el segmento central (5) hasta que el pasador (5a) encaje con un «clic» audible en el orificio superior (4a) del segmento superior (4).

Nota: Preste atención a que la línea aplicada en el bastón se pueda ver por los orificios.

2. Tire del segmento inferior (6) por el plato (7) hacia abajo hasta que el pasador (6a) encaje con un «clic» audible en el orificio (5b) del segmento central (5).
3. Presione el pasador (5a) y tire o empuje el segmento central (5) para posicionar el pasador en uno de los 3 orificios restantes del segmento superior para regular la altura del artículo.
4. Para retraer el artículo, presione el pasador (6a) e introduzca el segmento inferior en el segmento central (5). Presione el pasador (5a) e introduzca el segmento central en el segmento superior.

Caminar sobre una superficie uniforme (Fig. C-D)

Ajuste la longitud del bastón de manera que el brazo y el antebrazo formen un ángulo de 90°.

Preste atención a ajustar los bastones a la misma longitud.

Caminar por travesías (Fig. E)

En este caso se debe acortar el bastón superior y alargar el inferior, de manera que ambos puedan ofrecer soporte.

Ascenso/descenso (Fig. F-G)

Cuesta arriba se deben acortar los bastones de tal manera que proporcionen un apoyo cómodo. Cuesta abajo se deben alargar los bastones hasta alcanzar una postura corporal erguida y cómoda al apoyarse.

Colocación de la dragonera (Fig. H)

Coloque la dragonera de tal manera que el dorso de su mano queda rodeado por la parte superior de la dragonera. Después agarre la empuñadura.

Ajuste de la dragonera (Fig. I-J)

El tamaño de la dragonera puede ajustarse tirando simplemente de la misma. Tire del extremo inferior abierto de la dragonera para reducir su tamaño. Tire en sentido inverso para aumentar su tamaño (Fig. I).

Ajuste el tamaño de la dragonera de forma que no estrangule la mano cuando agarre el mango (Fig. J).

Indicaciones prácticas para la utilización

- Lleve guantes si el tiempo es frío.
- En recorridos largos debe asegurarse de llevar suficiente bebida (dado el caso, utilice un cinturón de hidratación o una mochila de hidratación).
- Lleve la vestimenta adecuada para el clima.

Calentamiento y estiramiento

Antes del practicar senderismo debería realizar suficientes ejercicios de calentamiento y estiramiento (véase las Fig. K a N).

Músculos anteriores de los muslos (Fig. K)

Tire del pie en dirección a los glúteos.

Músculos posteriores de las muslos (Fig. L)

Presione el talón trasero sobre el suelo e incline el cuerpo al mismo tiempo hacia adelante.

Músculos interiores de la cadera (Fig. M)

Deslice la pelvis diagonalmente hacia abajo.

Músculos de las pantorrillas (Fig. N)

Eleve los talones brevemente varias veces y vuélvalos a bajar.

Limpieza y cuidado

Para limpiar el artículo puede utilizar un paño empapado con agua tibia o con agua jabonosa. No limpie nunca el artículo con detergentes fuertes o que contengan disolventes.

Estos pueden atacar los materiales sintéticos y las marcas y dañarlos permanentemente.

Almacenamiento y transporte

No exponga el artículo a la luz solar directa o calor excesivo, ya que esto puede ocasionar la formación de fracturas o degradación del mismo, lo que a su vez podría reducir la vida útil y la capacidad de utilización considerablemente.

Guarde los artículos de senderismo siempre en un lugar seco.

Secar con un paño los bastones húmedos antes de plegarlos para evitar la corrosión.

Transporte el artículo siempre plegado y con la tapa protectora colocada en la punta hueca esmerilada para evitar lesiones personales.

Indicaciones para la eliminación



Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente. Guarde el material de

embalaje (como, p. ej., las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.



El código de reciclaje se emplea para señalar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señala el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios


El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal y se consideren por ello piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco a piezas frágiles como interruptores o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos. Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 507844_2507

 Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Muitos parabéns!

Com esta compra, optou por um artigo de alta qualidade. Antes de o utilizar pela primeira vez, familiarize-se com o artigo.



Leia com atenção o seguinte manual de utilização.

Utilize o artigo apenas conforme descrito e para as aplicações indicadas. Guarde este manual de utilização num local seguro. No caso de transferir o artigo para terceiros, faça-o acompanhar de todos os documentos.

Utilização/aplicação

Este artigo está equipado com uma ponta de metal duro para caminhadas em terrenos acidentados, no gelo ou noutras superfícies lisas.

O artigo pode ser utilizado em diferentes superfícies. O artigo foi concebido exclusivamente como bastões para caminhar para fazer caminhadas em terrenos acidentados ou em estradas e destina-se apenas a utilização privada.

Dados técnicos

Comprimento: 105-120 cm



Data de fabrico
(mês/ano): 12/2025

Volume de fornecimento

2 bastões para caminhar

2 suportes para bastão

1 manual de utilização

Lista de peças (Fig. A)

- (1) Correia com passagem para o polegar
- (2) Sistema de regulação das correias
- (3) Pega com forma ergonómica
- (4) Segmento superior
- (5) Segmento central
- (6) Segmento inferior

(7) Roseta

(8) Ponteira oca

(9) Suportes para bastão



Instruções de segurança

- Não efetue reparações no artigo a ponto de poder colocar a sua segurança em perigo!
- Recomenda-se a utilização de um monitor de frequência cardíaca.
- Se os utilizadores estiverem cientes da existência de problemas cardiovasculares, deverão consultar um médico antes da prática de desporto.
- Utilize calçado desportivo com solas robustas e apoio lateral.
- Evite praticar este desporto à noite e, em caso de lusco-fusco, utilize refletores no corpo.
- Antes de cada utilização, verifique as uniões rosçadas do artigo.
- Antes de cada utilização, verifique se o artigo apresenta danos.
- Se encontrar uma fissura nos segmentos do bastão ou se notar um mau funcionamento do artigo, pare de usá-lo e elimine-o.
- Evite as vias públicas, sempre que possível, para minimizar o risco de acidente.
- Este artigo não é adequado para a prática de esqui alpino.
- Não utilize óleo, pois qualquer óleo pode afetar negativamente a força de retenção do mecanismo de ajuste.
- Lembre-se de que as ponteiros do artigo podem danificar o piso.
- Não se sente no artigo, pois pode dobrá-lo.
- As ponteiros do artigo são perigosas para as crianças!
- O artigo destina-se apenas a utilização privada. A garantia é nula em caso de utilização profissional.
- Durante a utilização, verifique também regularmente o sistema de bloqueio.
- Não utilize o artigo como bengala.

Comprimento do bastão – calcular o tamanho correto:

O artigo é ajustável em quatro comprimentos diferentes. Para simplificar, consulte os tamanhos na tabela.

Comprimento do bastão	Altura
105 cm	147 cm-153 cm
110 cm	154 cm-160 cm
115 cm	161 cm-167 cm
120 cm	168 cm-175 cm

Extraír/ajustar/recolher o artigo (Fig. B)

Nota: o artigo é fornecido em estado recolhido.

1. Extraia o segmento central (5) até que o pino (5a) encaixe no orifício superior (4a) do segmento superior (4) com um clique audível.

Nota: preste atenção a que a linha existente no bastão possa ser vista através dos orifícios.

2. Extraia o segmento inferior (6) na roseta (7) para baixo até que o pino (6a) encaixe no orifício (5b) do segmento central (5) com um clique audível.
3. Pressione o pino (5a) e coloque-o, puxando ou empurrando o segmento central (5), num dos 3 outros orifícios do segmento superior a fim de ajustar o artigo em altura.
4. Para recolher o artigo, pressione o pino (6a) e empurre o segmento inferior contra o segmento central (5). Pressione o pino (5a) e empurre o segmento central contra o segmento superior.

Caminhar em superfícies planas (Fig. C-D)

Ajuste o comprimento do bastão, de forma que o braço e o antebraço formem um ângulo de 90°.

Preste atenção ao ajuste do comprimento uniforme dos bastões.

Caminhar em travessias (Fig. E)

Neste caso, o bastão superior deve ser encurtado e o bastão inferior estendido, para que ambos possam fornecer apoio.

Subidas/descidas (Fig. F-G)

Em percursos ascendentes, os bastões devem ser encurtados, para proporcionar um apoio agradável. Em percursos descendentes, os bastões devem ser estendidos, para ajudar a obter uma postura corporal vertical e confortável.

Montagem da correia com passagem para o polegar (Fig. H)

Monte a correia, de forma que as costas das mãos fiquem enquadradas com a parte superior da correia.

Em seguida, agarre a pega.

Ajustar a correia com passagem para o polegar (Fig. I-J)

O tamanho da correia pode ser ajustado simplesmente puxando-a.

Puxe a extremidade da correia inferior aberta para a reduzir. Puxe no sentido contrário para aumentar a correia (Fig. I).

Ajuste o tamanho da correia para evitar que se corte ao agarrar a pega (Fig. J).

Conselhos úteis para utilização

- Com o tempo frio, use luvas.
- Em caso de caminhadas mais longas, deverá levar consigo bebidas suficientes (utilize, p. ex., um cinto ou uma mochila de hidratação).
- Use vestuário adequado às condições climáticas.

Aquecimento e alongamentos

Antes de praticar trekking, deve fazer um bom aquecimento e alongamentos (ver Fig. K-N).

Alongamento dos músculos frontais da coxa (Fig. K)

Puxe o seu pé em direção aos glúteos.

Músculos traseiros inferiores das pernas (Fig. L)

Pressione o calcanhar no chão e incline o corpo num movimento uniforme para a frente.

Músculos interiores das ancas (Fig. M)

Empurre a bacia para baixo num movimento diagonal.

Músculos das barrigas das pernas (Fig. N)

Levante os calcanhares várias vezes por breves momentos e volte a baixá-los.

Limpeza e manutenção

Para limpar o artigo, pode utilizar um pano embebido em água morna ou água com sabão. Nunca limpe o artigo com detergentes fortes ou à base de solventes.

Estes podem corroer os materiais plásticos e as marcações e danificá-los de forma permanente.

Armazenamento e transporte

Não exponha o artigo à luz solar direta durante muito tempo ou a temperaturas muito elevadas, pois estes podem causar fissuras ou levar à decomposição do artigo, reduzindo, assim, a sua vida útil e afetando significativamente a sua utilidade.

Armazene sempre o artigo em espaços secos.

Seque os bastões molhados com um pano antes de os fechar, para evitar a corrosão.

Transporte o artigo sempre fechado e com a tampa de proteção colocada na ponteira oca para evitar possíveis ferimentos em si ou nas outras pessoas.

Instruções para a eliminação



Elimine o artigo e os materiais da embalagem de acordo com as normas locais vigentes. Mantenha os materiais da embalagem (como, por ex. saco de película) fora do alcance das crianças. Consulte a sua câmara municipal ou a sua junta de freguesia para obter outras informações para a eliminação do artigo fora de uso. Elimine o artigo e a embalagem de forma ambientalmente correta.



O código de reciclagem destina-se a identificar diferentes materiais para a recirculação no circuito de reprocessamento (reciclagem). O código consiste num símbolo de reciclagem para o circuito de revalorização e num número que identifica o material.

Indicações sobre a garantia e o processamento de serviço

O artigo foi produzido com grande cuidado e sob controlo permanente. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede aos consumidores finais deste artigo três anos de garantia a partir da data de compra (prazo de garantia) de acordo com as seguintes disposições. A garantia aplica-se apenas a defeitos de material e de fabrico. A garantia não se aplica a peças que estejam sujeitas a desgaste normal e que, por isso, são consideradas peças de desgaste (por ex. pilhas), nem a peças quebráveis, como interruptores ou peças fabricadas em vidro.

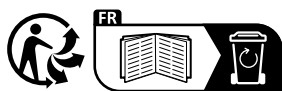
São excluídos qualquer direitos a esta garantia, caso o artigo seja usado de forma incorreta ou abusiva ou fora do âmbito da disposição prevista ou do âmbito de utilização previsto ou em caso de desrespeito das especificações do manual de operação, exceto se o consumidor final comprovar a existência de um defeito de material ou fabrico que não esteja relacionado com as circunstâncias acima mencionadas. Os direitos de garantia apenas podem ser acionados dentro do prazo da garantia com a apresentação do comprovativo de compra original. Por esse motivo, deverá guardar o comprovativo de compra original. O prazo de garantia não é alargado em caso de eventuais reparações ao abrigo da garantia, termos legais de garantia ou carência. O mesmo se aplica a peças substituídas ou reparadas.

No caso de reclamações, contacte primeiro a linha de apoio indicada a seguir ou entre em contacto connosco por e-mail. Se for um caso de pedido de garantia, o artigo será reparado gratuitamente, substituído ou o valor da compra será reembolsado – de acordo com o nosso parecer. Não existem outros direitos decorrentes da garantia. Os seus direitos legais legítimos, em especial os direitos de garantia perante o fabricante, não são limitados por esta garantia.

Segundo a DL 67/2003, com a troca do aparelho dá-se início a um novo prazo de garantia. Depois de expirada a garantia, eventuais reparações implicam o pagamento de custos.

IAN: 507844_2507

(PT) Assistência Portugal
Tel.: 800849000
E-Mail: deltasport@lidl.pt



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport Nr.: TP-17373, TP-17374

10.10.2025 / AM 11:23

IAN 507844_2507

