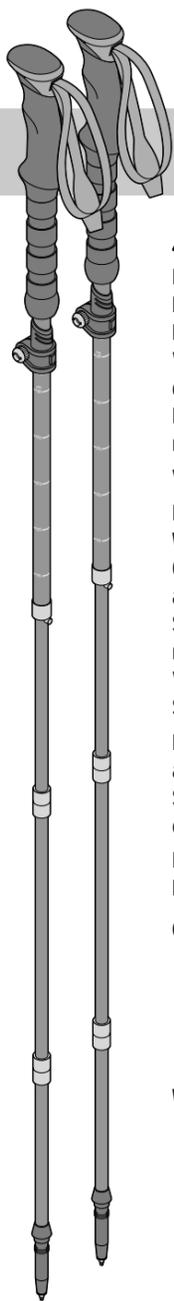


# Trekking-Stöcke

de **Gebrauchsanleitung**

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 123218FV05X07XII · 2022-01



**Länge ausgeklappt:**  
1150 - 1350 mm  
**Länge eingeklappt:**  
ca. 370 mm  
**Gewicht:**  
ca. 300 g/Stock



## Zu Ihrer Sicherheit

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

### Verwendungszweck

Die Trekking-Stöcke sind zum **Abstützen beim Wandern** vorgesehen. Die Stöcke sind nicht zum Gebrauch beim Nordic Walking oder anderen Sportarten geeignet.

Sie entsprechen nicht der DIN ISO 7331 und sind nicht für den Einsatz im Skisportbereich geeignet. Verwenden Sie die Stöcke nicht als Gehhilfe. Sie entsprechen nicht der DIN EN 1985.

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

Die Trekking-Stöcke sind für den privaten Gebrauch konzipiert und für gewerbliche Zwecke ungeeignet.

### GEFAHR für Kinder

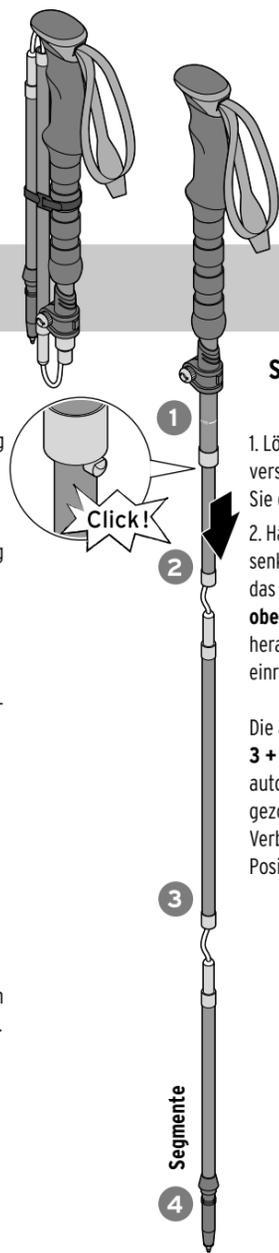
- Der Artikel ist kein Spielzeug. Halten Sie Kinder von dem Artikel fern.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

### WARNUNG vor Verletzung

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

### VORSICHT - Sachschäden

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



## Stock aus- und einklappen

1. Lösen Sie den Klettverschluss und klappen Sie die Segmente auf.
2. Halten Sie den Stock senkrecht und ziehen Sie das **Segment 2** aus dem **obersten Segment 1** heraus, bis der Stopper einrastet.

Die anderen **Segmente 3 + 4** werden dabei automatisch zusammengezogen und durch die Verbingungsschnur in Position gehalten.

Segmente

## Stock einstellen

### Stocklänge einstellen

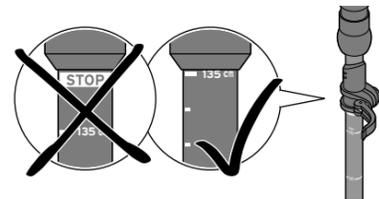
Die Stöcke sind bis zu einer Länge von max. 135 cm stufenlos verstellbar. Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Anhaltspunkt, welche Stocklänge für Sie geeignet ist. Als Faustformel gilt: Die optimale Stocklänge entspricht ca. 66% der Körpergröße.

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

Wenn Sie sich auf flachem Untergrund befinden, sollte der Stock so lang eingestellt sein, dass Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden. Benutzen Sie eine kürzere Stockeinstellung beim Bergaufgehen und eine längere Einstellung beim Bergabgehen. Für schnelle Wechsel im Geländeprofil können Sie auch eine mittlere Stockeinstellung wählen und den Griff dann wechselnd oben oder unten greifen.

### VORSICHT - Sachschaden

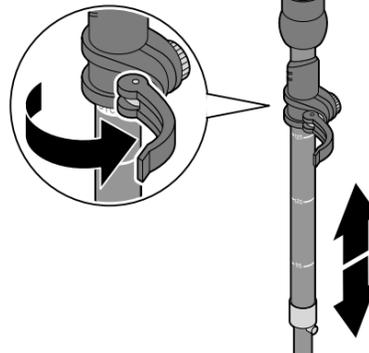
Ziehen Sie die Stöcke maximal bis zur Markierung **STOP** heraus. Das Stop-Zeichen muss vollständig im oberen Segment verschwinden. Sonst können die Trekking-Stöcke bei Belastung dauerhaft verbiegen oder brechen.



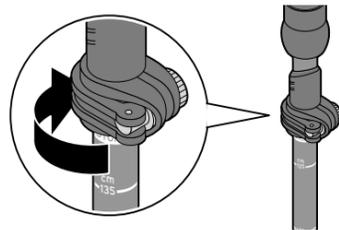
www.tchibo.de/anleitungen

Artikelnummer: 638 896

1. Klappen Sie den Hebel des Schnellspanners am **oberste Segment 1** auf.



2. Ziehen Sie den Stock auf die gewünschte Länge aus.
3. Um das **oberste Segment 1** wieder zu fixieren, klappen Sie den Hebel am Schnellspanner bis zum Anschlag zu. Der Hebel muss vollständig anliegen.

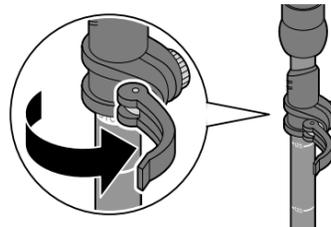


4. Um zu prüfen, ob der Schnellspanner fest genug greift, stützen Sie sich leicht auf den Stock. Während des Gebrauchs sollten Sie den Schnellspanner in regelmäßigen Abständen prüfen.

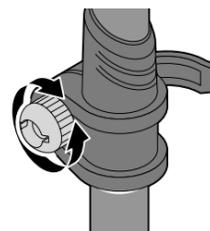
Der Schnellspanner muss beim Zudrücken Widerstand leisten, sich jedoch ohne Gewalt bewegen lassen. Wenn der Schnellspanner zu locker oder zu fest ist, muss die Vorspannung nachgestellt werden.

### Vorspannung des Schnellspanners nachstellen

1. Öffnen Sie den Hebel des Schnellspanners.



2. Drehen Sie die Schraube am Schnellspanner im oder gegen den Uhrzeigersinn, um die Vorspannung einzustellen.



3. Klappen Sie den Hebel des Schnellspanners wieder zu. Prüfen Sie, ob der Schnellspanner richtig gespannt ist. Wiederholen Sie den Vorgang ggf.

## Der richtige Gebrauch beim Wandern

### Die passende Spitze wählen

Sie können zwischen 3 verschiedenen Profilen für die Stockspitze wählen:

#### Stahlspitze

Die Stahlspitze gibt Halt im Gelände.



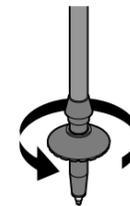
#### Gummipuffer

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



#### Trekking-Teller

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



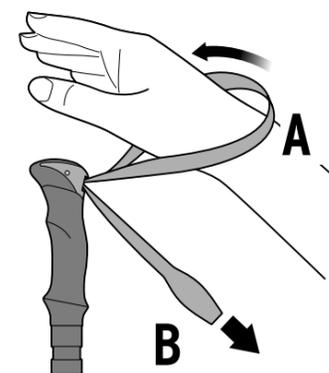
Tragen Sie die Gummipuffer und Trekking-Teller am besten immer mit sich, so dass Sie bei Bedarf schnell wechseln können.

### Handschlaufe anlegen

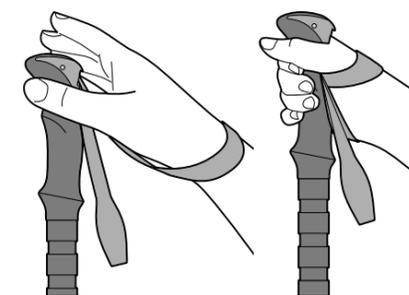
Die ergonomisch geformten Griffe ermöglichen einen komfortablen Halt der Stöcke.

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

1. Stecken Sie die Hand durch die Handschlaufe. Vergrößern Sie die Handschlaufe durch Ziehen an der Schlaufe (A). Verkleinern Sie den Umfang der Handschlaufe durch Ziehen an dem losen Ende (B).



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

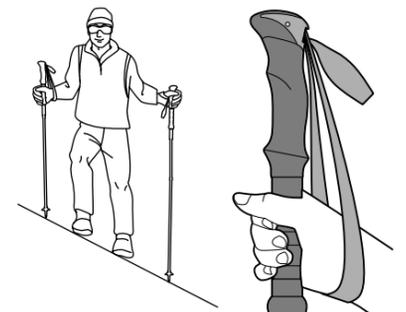


## Richtig wandern

Ein auf den Körper abgestimmter Stockeinsatz führt zu einer gleichmäßigen, ruhigen Atmung und erhöht die Ausdauer. Die Gelenke werden entlastet und Sie können das Gleichgewicht besser halten. Bei korrekter Einstellung des Stocks bilden Unter- und Oberarm einen rechten Winkel. Durch die aufrechte Körperhaltung verbessert sich die Lungenventilation.



**In der Ebene:** Stellen Sie die Stocklänge so ein, dass Ihre Arme einen 90°-Winkel bilden. Greifen Sie den Griff **oben** wie zuvor beschrieben.



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

Bei wechselhaftem Gelände wählen Sie eine mittlere Stocklänge und greifen den talseitigen Stock wie gewohnt **oben**, den bergseitigen Stock jedoch **unten** am Griff. Verlängern Sie dafür die Schlaufe am bergseitigen Stock.



**Beim Bergabgehen:** Verlängern Sie die Stocklänge so, dass Ihre Arme beim Stockeinsatz nicht ausgestreckt sind. Greifen Sie den Stock **oben** am Griff.



**Beim Bergaufgehen:** Verkürzen Sie die Stocklänge so, dass Ihre Arme beim Stockeinsatz nicht überdehnt werden. Greifen Sie den Stock **unten** am Griff.

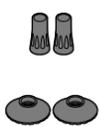
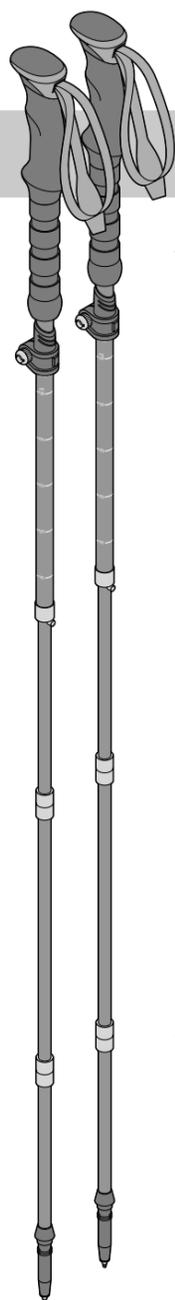
## Pflege und Aufbewahrung

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

# Trekking poles

en Instructions for use

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 123218FV05X07XII · 2022-01



Length when unfolded:  
1150 - 1350 mm  
Length when folded:  
approx. 370 mm  
Weight:  
approx. 300 g/pole

## For your safety

Read the safety warnings carefully and only use the product as described in these instructions to avoid accidental injury or damage. Keep these instructions for future reference. If you give this product to another person, remember to also include these instructions.

### Intended use

The trekking poles are intended for use **as an aid when hiking**. The poles are not suitable for Nordic Walking or other types of sport.

They do not comply with the DIN ISO 7331 standard and are not suitable for skiing. Do not use the poles as a walking aid. They do not comply with the DIN EN 1985 standard.

The trekking poles are not designed for providing support on icy surfaces. They are not suitable for walking or crossing rivers.

The trekking poles are designed for private use and are not suitable for commercial purposes.

### DANGER to children

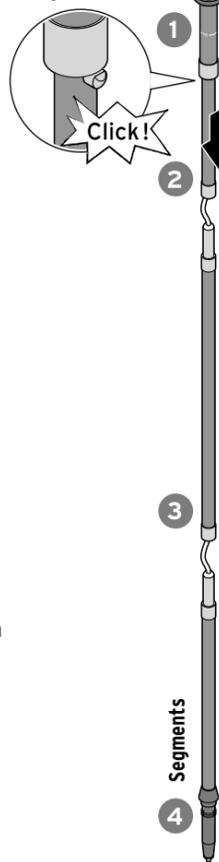
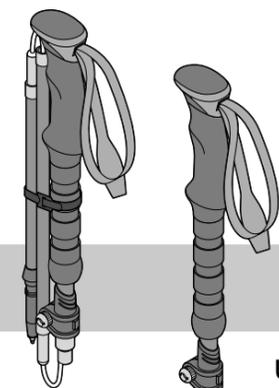
- The product is not a toy. Keep children away from the product.
- Keep the packaging material out of the reach of children. It poses several risks, including the risk of suffocation!

### WARNING - risk of injury

- Do not use the poles to point, stab or hit in the direction of people or animals. The tips of the poles can cause injuries if not used appropriately.
- Watch out for other people hiking: Always pay attention to where you place the poles so as not to accidentally injure anybody. Concentration can waver, especially on long and difficult hikes. Therefore, always leave enough distance between you and the person in front of you.
- Check the poles for signs of damage before use. If you notice any signs of damage, then the poles are no longer suitable for use and you must discontinue use.
- Do not hang the poles from a rucksack to transport them. The poles can swing erratically from side to side in strong winds and cause injuries. In dense vegetation, the pole discs can get caught in leaves, branches and so on.
- Do not make any modifications to the product. Only have repairs to the product carried out by a specialist workshop. Improper repairs can result in considerable risks to the user.

### CAUTION - material damage

- Do not use the poles in indoor rooms. The tips of the poles can damage flooring. If required, attach protective covers to the tips (rubber buffers or pole discs).
- Do not bend the poles by more than 15° as this could result in them being permanently bent or broken.
- Only use the poles for their intended purpose and do not use them as a substitute for a seat, a clothes rail or anything similar.



## Unfolding and folding the pole

1. Undo the hook and loop strips and unfold the segments.
2. Hold the pole upright and pull **segment 2** out of the **uppermost segment 1** until the stopper clicks into place.

The other **segments 3 + 4** will be automatically pulled together and held in position by the connection cord.

Segments

## Adjusting the pole

### Adjusting the pole length

The poles are continuously adjustable up to a maximum length of 135 cm.

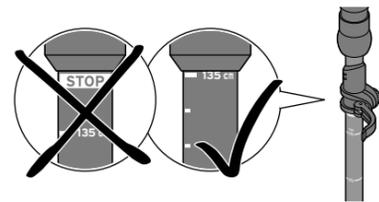
The following table offers a guideline as to which pole length is best suited to you. The following rule of thumb applies: the ideal pole length is roughly 66% of your height.

Height	Pole length
Up to 170 cm	1150 mm
171 cm - 178 cm	1200 mm
179 cm - 185 cm	1250 mm
186 cm - 192 cm	1300 mm
Above 193 cm	1350 mm

- When you are standing on a level surface, the pole should be set to a length where your upper arm and forearm form a right angle. Use a shorter pole setting when going uphill and a longer setting for downhill. You can also select a medium pole setting and hold the pole higher or lower on the handle for quick changes in diverse terrain.

### CAUTION - material damage

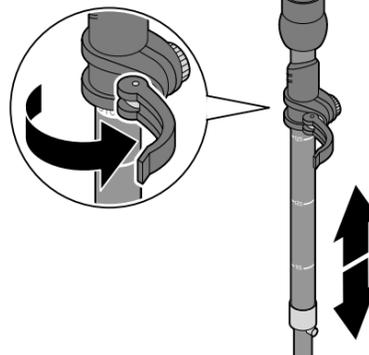
Only pull out the poles up to the **STOP** mark. The stop mark must be disappear into the upper segment completely. If not, the trekking poles could bend or break for good when under load.



[www.tchibo.de/instructions](http://www.tchibo.de/instructions)  
(Please enter the product number in the box labelled "Bedienungsanleitungssuche" and click on "Suchen")

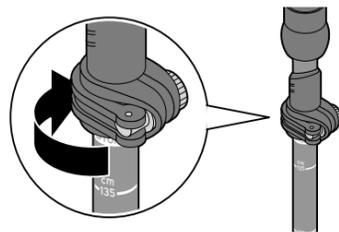
Product number: 638 896

1. Open the lever on the quick-release lock of the **uppermost segment 1**.



2. Pull the pole apart as far as necessary to set the required length.

3. To fix the **uppermost segment 1** in place again, fold the lever on the quick-release lock shut again as far as it will go. The lever must be touching the pole completely.

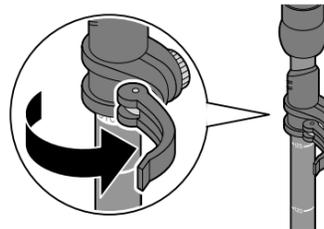


4. To check whether the quick-release lock is secure enough, use the pole to support your weight slightly. During use, you should check the quick-release lock at regular intervals.

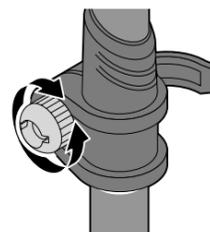
- The quick-release lock must demonstrate resistance when pressed down but must not require force. If the quick-release lock is too loose or too tight, the tension must be adjusted.

### Adjusting the tension of the quick-release lock

1. Open the lever of the quick-release lock.



2. Turn the screw on the quick-release lock clockwise or anticlockwise to set the tension.



3. Fold the lever of the quick-release lock shut again. Check that the quick-release lock is correctly tensioned. Repeat these steps if necessary.

## Using the poles correctly when hiking

### Selecting the appropriate tip

You can choose between three different types of pole tip profile:

#### Steel tip

The steel tip provides grip on the ground.



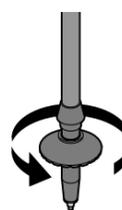
#### Rubber buffers

If you are hiking on tarmac or a similarly hard surface, we recommend that you put on the rubber buffers. Then simply remove the rubber buffers once the ground becomes softer.



#### Pole discs

The trekking discs provided prevent the poles from sinking into very soft ground. Screw the discs onto the plastic element above the tip from underneath.



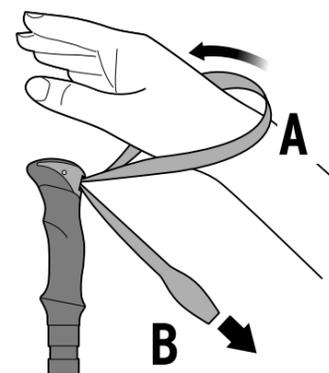
Always carry the rubber buffers and trekking discs with you so that you can change them quickly if necessary.

### Wearing the hand strap

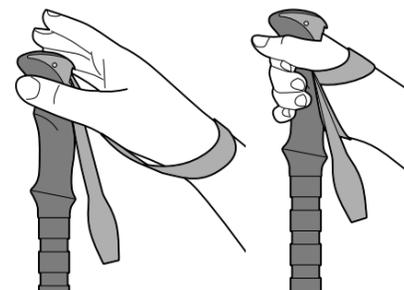
The ergonomically formed handles ensure you have a firm hold and that your wrists are in a comfortable position.

The hand straps serve to attach the poles to your hands. The following demonstrates how to adjust the straps properly, put them on and how to best hold the handle.

1. Insert your hand through the hand strap. Increase the size of the hand strap by pulling on the strap itself (A). Decrease the size of the hand strap by pulling on the loose end (B).



2. Test to check the strap fits correctly: You must be able to hold both the handle and the hand strap at the same time. The hand strap must be wrapped securely around your wrist.

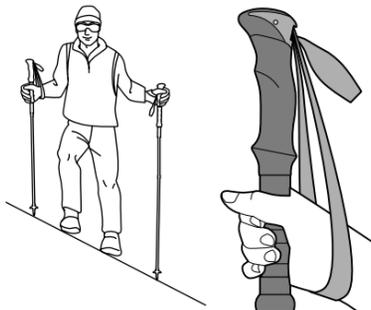


## Hiking correctly

Using the trekking poles in coordination with your body movements will help you to breathe more evenly and calmly and increase stamina. Your joints are relieved from strain and you can hold your balance more easily. When the poles are correctly adjusted, your upper arms and forearms should form a right angle. Thanks to this upright posture, lung ventilation is improved.



**On level terrain:** set the pole length so that your arms are at an angle of 90°. Hold the handle **at the top** as previously described.



**When traversing hills:** extend the pole facing the valley and shorten the pole facing the hill/mountain. On changeable terrain, select a medium pole length and hold the pole by the **top** of the handle as usual when facing a valley and by the **bottom** when facing a hill/mountain. Extend the strap when facing a hill/mountain.



**When hiking downhill:** extend the pole length so that your arms are not yet fully extended when using the poles. Hold the pole by the **top** of the handle.



**When hiking uphill:** shorten the pole length so that your arms are not overstretched when using the poles. Hold the pole by the **bottom** of the handle.

## Care and storage

- ▷ If necessary, wipe the poles clean with a damp cloth without using any cleaning agent.
- ▷ To avoid rust stains developing, dry wet poles thoroughly before inserting them into one another.
- ▷ Do not store the poles in a place that is exposed to direct sunlight, but in a dry indoor room at ambient temperature.
- ▷ You can wash the hand straps by hand with a mild washing detergent as needed.