

ROCKTRAIL®

www.lidl-service.com



ALUMINIUM HIKING POLES

GB IE

ALUMINIUM HIKING POLES

Instructions for use

DE

ALUMINIUM-TREKKINGSTÖCKE

Bedienungsanleitung

IAN 93677

GB IE

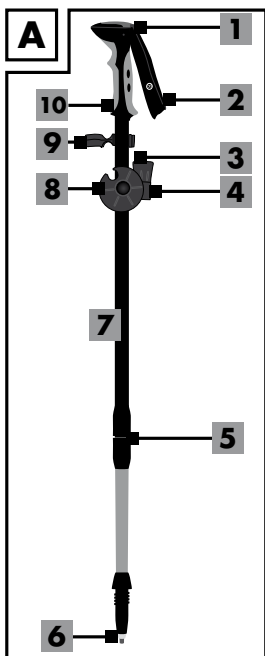


Congratulations on purchasing this high-quality product. Be sure to familiarise yourself with the assembly instructions prior to use. Please take the time to carefully read through the following assembly instructions and safety notes. Only use the product as described and for the intended use. Please retain these instructions for future reference and ensure that they are passed on to any third party.

Use

This hiking pole is equipped with a hardened metal tip and is intended for hiking in the countryside, on ice or on other smooth surfaces. It is also equipped with an asphalt pad which can be attached and removed easily when hiking on asphalt or other hard surfaces.

Parts List



- (1) Strap adjustment system
- (2) Wrist strap
- (3) Asphalt pad
- (4) Combo bracket
- (5) Height adjustment system
- (6) Hollow ground tip
- (7) Trekking pole
- (8) Basket
- (9) Clip for connecting the poles
- (10) Ergonomic 2 component handle

Technical data

Length: adjustable 100 - 135cm
Weight: one trekking pole approx. 278g
Maximum weight: 140kg
Material: aluminium



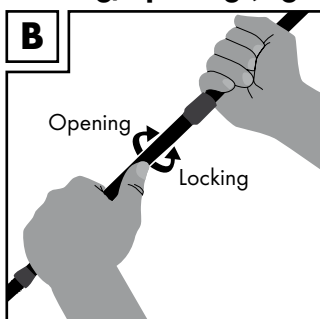
Safety notice

- Do not attempt any repairs that might put your safety at risk.
- We recommend using a heart rate monitor.
- Consult your doctor before engaging in sports activities if you have a known cardiovascular problem.
- Use sports shoes with treaded soles and supportive sides.
- Avoid sporting activities in the dark or use reflectors worn on the body at dusk.
- Check the screws on the hiking pole before use.
- Check the hiking pole for damage before use.
- As soon as you ascertain any damage in the pole segments, or anything faulty that will affect the function of the hiking pole, cease use of the pole immediately.
- If possible, avoid public roads in order to minimise risk of accidents.
- Hiking poles are not suitable for downhill skiing.
- Please do not use oil as all types of oil can negatively influence the retention force of the adjustment mechanism.
- Remember that the tip of the hiking pole may damage floors.
- Do not sit on the pole as it could break.
- Pointed poles are dangerous for children.
- This equipment is solely intended for private use.
This equipment is not guaranteed for commercial use.
- During use, please check the locking system regularly.

Adjusting the pole length

Your trekking poles are height adjustable from 100 - 135cm and should be adjusted to your height and the type of use.

Locking/opening (Fig. B)



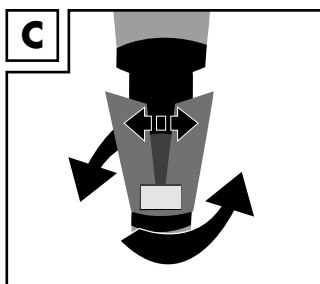
The direction for opening and locking is already indicated at the top of the trekking pole. Hold the upper section of the pole with one hand, you will then be able to tighten the lower pole sections turning clockwise, or lock it turning counter-clockwise. Keep tightening the screw connection until you're unable to turn it any more by typical force.

Enabling/disabling the damping system

To disable the damping system, secure the pole length as described under "Adjusting the pole length".

Then slightly turn the centre section of the trekking pole against the locking direction. You will now hear a distinct click. The damping system is now disabled. Turn the centre section slightly in the locking direction to reactivate the damping system.

Note:

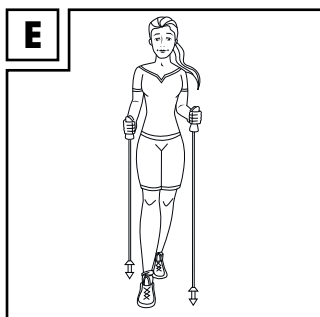
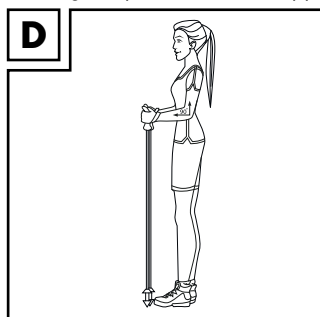


- After closing check if the fasteners are secure by slightly leaning onto the pole.
- Never fasten the pole length beyond the "STOP" mark!
- When pulled very tightly the trekking pole locking system with attain a clamping force of approx. 140kg.
- Loads over 100kg with the damping system disabled may damage the damping system.

- If the pole won't close, remove the respective pole section from the pole. Turn the locking system 2 - 3 turns by hand until the orange clamping device begins to slightly spread (see Fig. C). Then reinsert the individual pole section into the pole and secure to the desired length.

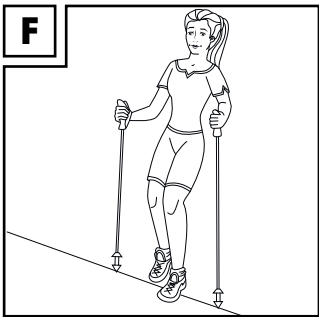
• Walking on level surfaces (Fig. D/E)

Adjust the pole length so your upper arm and forearm are at a 90° angle. Be sure to adjust the poles to the same length. The centre and bottom stock sections have pole length marks. To adjust the pole to a length of 120cm, secure the centre and bottom pole sections so the 120cm marking are just visible in the upper pole section.



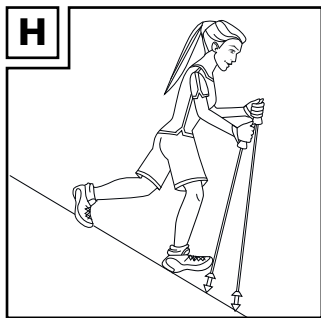
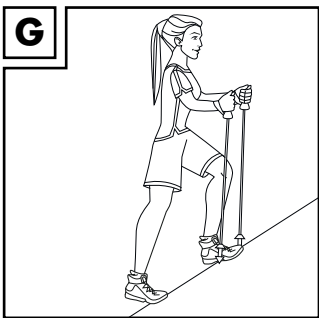
• **Walking traverses (Fig. F)**

Here the upper pole must be shortened and the low pole extended so both pieces can provide support.

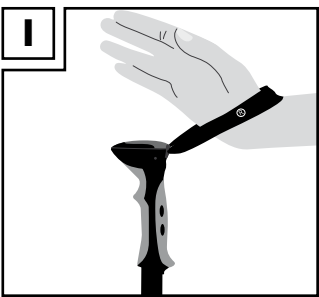


• **Climbing (Fig. G/H)**

Ascending the poles must be shortened to present a comfortable support. Descending the poles must be extended so you are in a comfortable upright position whilst supported.



Using the strap (Fig. I)



Attach the strap so the back of your hand is enclosed by the top section of the strap.

The Rocktrail logo will be facing outward. Now hold the grip. Please note the wrist straps are marked "L" and "R"!

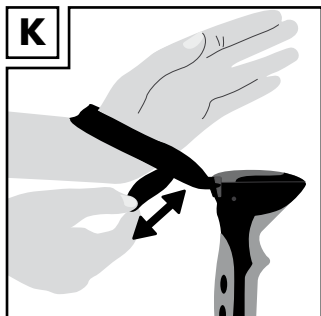
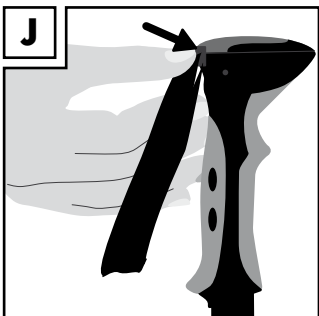
Adjusting the wrist strap (Fig. J-M)

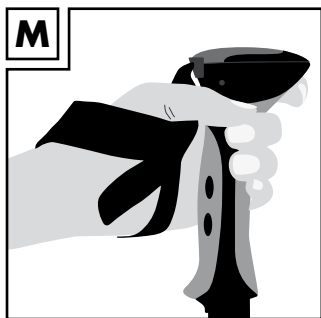
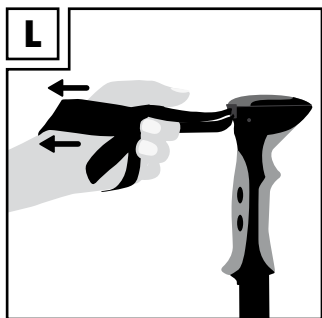
The size of the wrist strap can be adjusted using the push button. To open the locking mechanism, press the push button on the strap adjustment system with your thumb (Fig. J).

The strap is now unlocked and can be adjusted to the correct fit. Pull the open, bottom strap end to tighten the strap. Pull in the opposite direction to loosen the strap (Fig. K).

Tighten the strap by holding the pole with one hand, and with the other pull the upper loop to lock in the push button (Fig. L).

Adjust the size of the loop so it doesn't cut when wrapping your hand around the grip (Fig. M).





Helpful hints for use

- Wear gloves in cold weather.
- Be sure to take sufficient liquids on extended outings (if necessary use a hydration belt or hydration pack).
- Dress appropriate for the weather.

Combo bracket for asphalt pad & basket

Use the combo bracket to store the asphalt pad and the trekking pole basket. The asphalt pad is used on rocky and hard surfaces, and the trekking pole basket for soft surfaces to prevent the trekking pole from sinking in. You may also remove the combo bracket. Pull the tab of the red rubber ring to remove it from the bracket guide. The bracket may now be removed from the pole. To attach the combo bracket place it on the pole, wrap the rubber band once around the pole and reinsert in the guide on the combo holder. When not using the asphalt pads or the trekking pole basket for your current route you can attach/insert them in the basket interchanging system holder.

⚠ Warming up and stretching

You should properly warm up and stretch before trekking (see Fig. N-Q).

• Fig. N: Front thigh muscles

Draw your foot toward your bum.

• Fig. O: Rear lower leg muscles

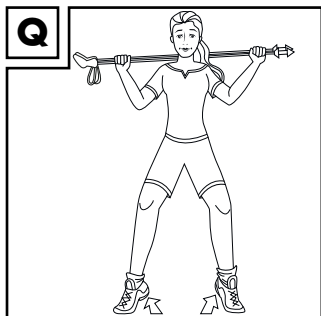
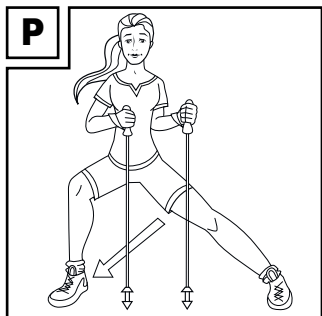
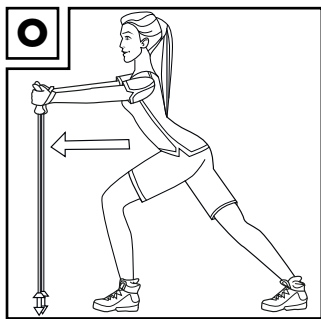
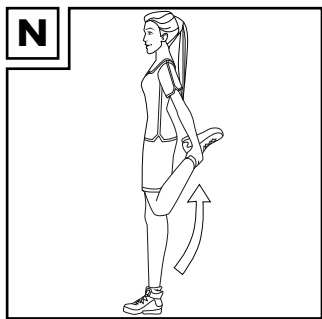
Press your heel into the floor and lean your body slightly forward.

• Fig. P: Inside hip muscles

Slide your pelvis downward at an angle.

• Fig. Q: Calf muscles

Raise and lower your heels several times.



Care and cleaning

Clean the hiking poles with a cloth soaked in lukewarm or soapy water. Do not attempt to clean the poles using detergent or abrasive cleaning agents. These may permanently damage the plastic parts and printed marks.

Storage and transport

Do not leave the hiking poles exposed to direct sunlight or excessive temperatures as this could cause cracks to appear, causing them to disintegrate, reducing their lifespan and drastically reducing their use. Store the hiking poles in a dry place. Dry wet poles with a cloth before collapsing to prevent rust. Always attach the rubber bumpers to the tips when transporting the poles.

Disposal

Dispose of packaging in an environmentally friendly way. To discard of hiking poles consult your local waste management authority.

3 Year Warranty

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 93677

GB Service Great Britain
Tel.: 0871 5000 720
(10p/min)
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

IE Service Ireland
Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))
E-Mail: deltasport@lidl.ie

You can also find spare parts for your product at:
www.delta-sport.com, category Service - Lidl Spare Parts Service



Herzlichen Glückwunsch!

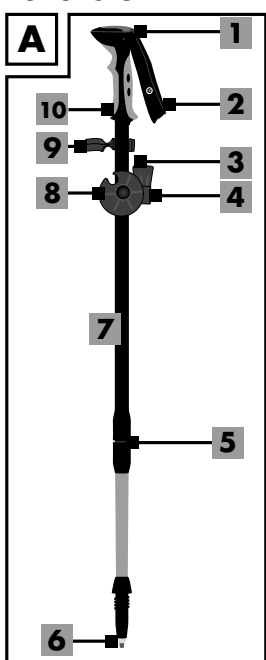
Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte ebenfalls mit aus.

Verwendung/Einsatzgebiet

Dieser Trekking-Stock ist mit einer Hartmetallspitze für das Wandern im Gelände, auf Eis oder anderen glatten Oberflächen vorgesehen. Er verfügt außerdem über ein Asphalt-Pad, das leicht aufgesteckt und abgenommen werden kann, wenn Sie auf Asphalt oder anderem harten Untergrund wandern.

Der Trekking-Stock ist ausschließlich zum Wandern vorgesehen.

Teileliste



- (1) Schlaufen-Verstellsystem
- (2) Handschleufe
- (3) Asphaltpad
- (4) Kombinationshalterung
- (5) Höhen-Verstellsystem
- (6) Hohlschliffspitze
- (7) Trekkingstock
- (8) Teller
- (9) Spange zum Zusammenfügen der Stöcke
- (10) Ergonomischer 2-Komponentengriff

Technische Daten

Länge: verstellbar 100 - 135 cm
 Gewicht: ein Trekking-Stock ca. 278 g
 Maximale Belastung: 140 kg
 Material: Aluminium



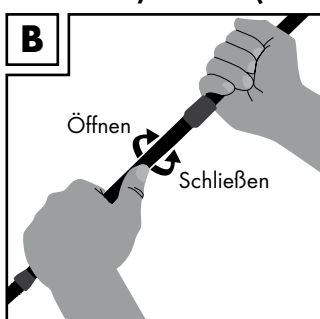
Sicherheitshinweise

- 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 der Trekking-Stöcke.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob sich Beschädigungen am Stock befinden.
- Sobald Sie einen Riss in den Stocksegmenten oder eine nicht einwandfreie Funktion des Trekking-Stocks feststellen, verwenden Sie diesen nicht mehr und entsorgen Sie den Stock.
- Meiden Sie, wenn möglich, öffentlichen Straßenverkehr, um das Unfallrisiko zu minimieren.
- Trekking-Stöcke sind nicht zum alpinen Skilaufen geeignet.
- Bitte kein Öl verwenden, da jedes Öl die Haltekraft des Verstellmechanismus negativ beeinflussen kann.
- Bitte beachten Sie, dass die Spitzen der Trekking-Stöcke Böden beschädigen könnten.
- Bitte setzen Sie sich nicht auf die Stöcke, da sie abknicken könnten.
- Spitze Stöcke sind grundsätzlich gefährlich für Kinder!
- Das Gerät ist nur für den privaten Zweck bestimmt.
Für die professionelle Nutzung besteht keine Garantie.
- Kontrollieren Sie auch während der Benutzung regelmäßig das Verschlusssystem.

Einstellen der Stocklänge

Ihre Trekking-Stöcke sind höhenverstellbar von 100 - 135 cm und sollten nach Ihrer Körpergröße und Art der Anwendung eingestellt werden.

Schließen/Öffnen (Abb. B)



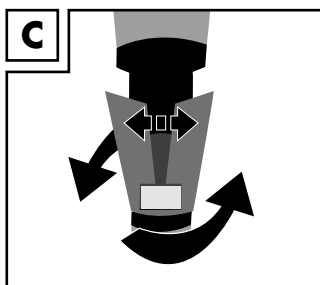
Die Drehrichtung zum Öffnen und Schließen ist bereits auf dem oberen Teil des Trekking-Stocks angegeben. Halten Sie das obere Stocksegment mit einer Hand fest, die unteren Stocksegmente können dann rechtsdrehend angezogen und linksdrehend geöffnet werden. Ziehen Sie die Verschraubung so fest an, bis Sie mit normaler Kraft nicht weiterdrehen können.

Ein-/Ausschalten des Dämpfungssystems

Um das Dämpfungssystem zu deaktivieren, fixieren Sie die Stocklänge wie unter „Einstellen der Stocklänge“ beschrieben.

Drehen Sie anschließend den mittleren Teil des Trekking-Stocks entgegen der Verschlussrichtung wieder minimal zurück. Sie hören nun ein deutliches Klicken. Das Dämpfungssystem ist auf diese Weise deaktiviert. Drehen Sie den mittleren Teil wieder leicht in Verschlussrichtung, um das Dämpfungssystem erneut zu aktivieren.

! Hinweis:

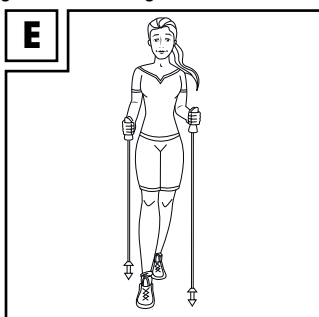
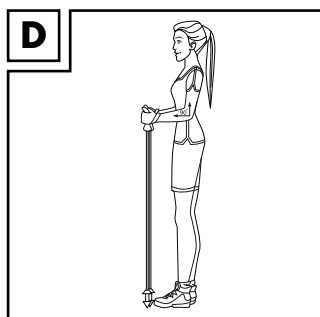


- Überprüfen Sie nach dem Schließen, ob die Verschlüsse halten, indem Sie sich leicht auf den Stock auflehnen.
- Fixieren Sie die Stocklänge niemals hinter der „STOP“-Markierung!
- Bei sehr hohen Anzugskräften erreicht das Verschlussystem des Trekking-Stocks eine Klemmkraft von ca. 140 kg.

- Bei Belastungen von über 100 kg kann es bei deaktiviertem Dämpfungssystem zu Beschädigungen des Dämpfungssystems kommen.
- Sollte sich der Stock nicht schließen lassen, ziehen Sie das jeweilige Stocksegment aus dem Stock heraus. Drehen Sie das Verschlussystem von Hand 2 - 3 Umdrehungen rechtsherum, bis die orange Klemmvorrichtung sich leicht zu spreizen beginnt (siehe Abb. C). Anschließend stecken Sie das einzelne Stocksegment wieder in den Stock und fixieren es auf der gewünschten Länge.

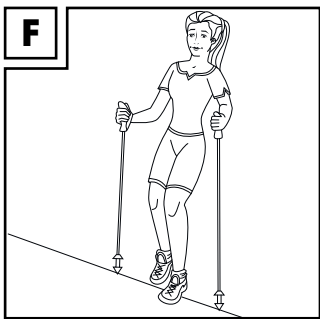
• Laufen auf ebenem Untergrund (Abb. D/E)

Stellen Sie die Stocklänge so ein, dass Ober- und Unterarm einen Winkel von 90° bilden. Achten Sie dabei auf die gleichmäßige Längeneinstellung der Stöcke. Eine Angabe der Stocklänge finden Sie jeweils auf dem mittleren und unteren Stocksegment. Wenn Sie die Stocklänge auf eine Länge von 120 cm einstellen wollen, fixieren Sie das mittlere und untere Stocksegment jeweils so, dass die 120 cm Markierung gerade noch sichtbar aus dem oberen Stocksegment herausragt.



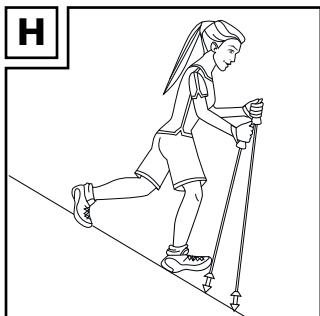
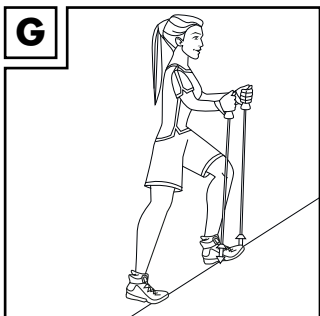
• Laufen auf Querungen (Abb. F)

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

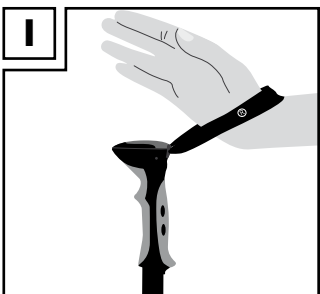


• Auf-/Abstieg (Abb. G/H)

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. I)



Legen Sie die Schlaufe so an, dass Ihr Handrücken vom oberen Teil der Schlaufe umschlossen wird. Das Rocktrail-Logo zeigt dabei nach außen. Greifen Sie anschließend den Handgriff. Beachten Sie unbedingt die Kennzeichnungen „L“ und „R“ an den jeweiligen Handschlaufen!

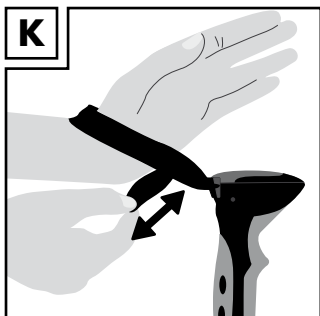
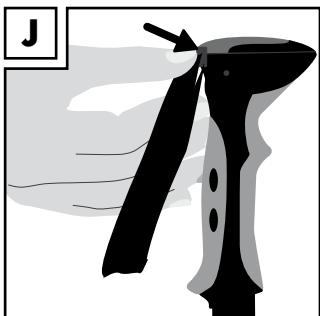
Einstellen der Handschlaufe (Abb. J-M)

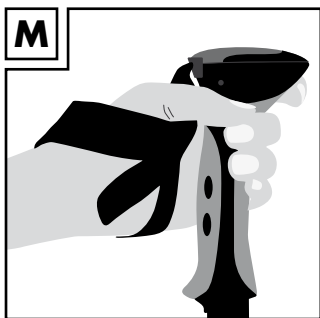
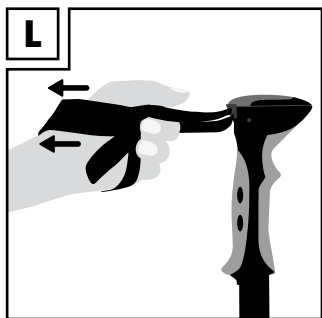
Die Größe der Handschlaufe kann mithilfe der Drucktaste eingestellt werden. Zum Öffnen des Verriegelungsmechanismus drücken Sie mit dem Daumen auf die Drucktaste des Schlaufen-Verstellsystems (Abb. J).

Die Schlaufe ist nun entriegelt und Sie können die Schlaufenlänge individuell einstellen. Ziehen Sie am offenen unteren Schlaufenende, um die Schlaufe zu verkleinern. Ziehen Sie entgegengesetzt, wenn Sie die Schlaufe vergrößern möchten (Abb. K).

Abschließend fixieren Sie die Schlaufe wieder, indem Sie mit der einen Hand den Stock festhalten und mit der anderen an der oberen Schlaufe ziehen und damit den Druckknopf einrasten (Abb. L).

Stellen Sie die Größe der Schlaufe so ein, dass Sie nicht einschneidet, wenn Sie den Griff umfassen (Abb. M).





Nützliche Hinweise zur Benutzung

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

Kombinationshalterung für Asphaltpad & Teller

An der Kombinationshalterung können Sie den Asphaltpad und den Trekking-Stock-Teller aufbewahren. Den Asphaltpad verwenden Sie auf steinigen und harten Untergründen, den Trekking-Stock-Teller verwenden Sie bei weichen Untergründen, um ein Einsinken des Trekking-Stocks zu verhindern. Sie können die Kombinationshalterung auch entfernen. Ziehen Sie den roten Gummiring an seiner Lasche aus der Führung der Halterung. Anschließend kann die Halterung vom Stock abgezogen werden. Zum Anlegen der Kombinationshalterung, stecken Sie diese wieder auf den Stock, führen Sie den Gummiring einmal um den Stock und legen ihn wieder in die Führung an der Kombinationshalterung. Wenn Sie die Asphalt-Pads oder die Trekking-Stock-Teller für Ihren aktuellen Wanderweg nicht einsetzen, können Sie diese an der Tellerwechselsystemvorrichtung befestigen bzw. einstecken.

⚠️ Aufwärmen und Stretching

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

• Abb. N: Vordere Oberschenkelmuskulatur

Ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Gesäß.

• Abb. O: Hintere Unterschenkelmuskulatur

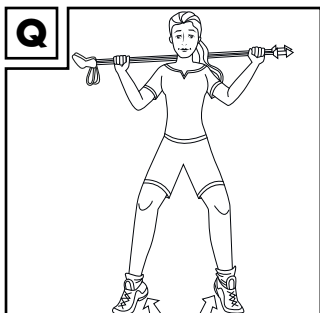
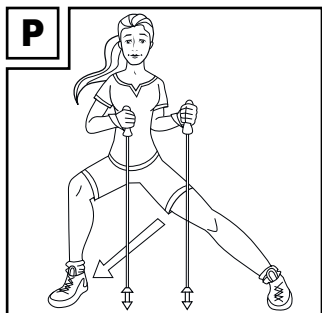
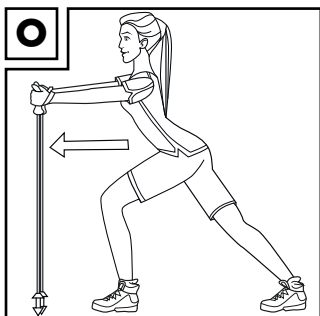
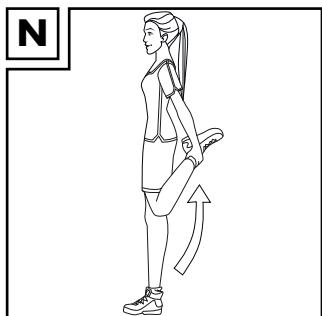
Drücken Sie Ihre hintere Ferse auf den Boden und neigen Sie den Körper gleichmäßig nach vorne.

• Abb. P: Innere Hüftmuskulatur

Schieben Sie Ihr Becken schräg nach unten.

• Abb. Q: Wadenmuskulatur

Heben Sie Ihre Fersen mehrmals kurz an und setzen Sie sie wieder ab.



Reinigung und Pflege

Zum Reinigen der Trekking-Stöcke können Sie ein mit lauwarmem Wasser oder Seifenwasser getränktes Tuch verwenden. Reinigen Sie die Trekking-Stöcke niemals mit Lösungsmittelhaltigen oder starken Reinigungsmitteln. Diese könnten die Kunststoffmaterialien und Markierungen angreifen und auf Dauer beschädigen.

Lagerung und Transport

Setzen Sie die Trekking-Stöcke nicht direkter Sonnenbestrahlung oder erhöhter Wärmezufuhr aus, da diese Einflüsse an Ihren Trekking-Stöcken Rissbildungen oder Zersetzungen hervorrufen und somit ihre Lebensdauer verkürzen und die Gebrauchsfähigkeit erheblich beeinträchtigen können. Lagern Sie die Trekking-Stöcke grundsätzlich in trockenen Räumen. Nasse Stöcke vor dem Zusammenschieben mit einem Tuch trocknen, um Korrosion zu vermeiden. Zum Transport immer die Asphalt pads auf die Spitzen setzen.

Entsorgung

Bitte entsorgen Sie die Verpackungsmaterialien auf eine umweltgerechte Art. Wenn Sie die Trekking-Stöcke verschrotten möchten, wenden Sie sich bitte an Ihren lokalen Müllentsorgungsbetrieb.

3 Jahre Garantie

Das Produkt wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf dieses Produkt drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen, wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten.

Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 93677

 Service Deutschland
Tel.: 0800-5435111
E-Mail: deltasport@lidl.de

Ersatzteile zu Ihrem Produkt finden Sie auch unter:
www.delta-sport.com, Rubrik Service - Ersatzteilservice Lidl

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6
D-22397 Hamburg

Version: 01/2014
Delta-Sport-Nr.:TR-1716

IAN 93677