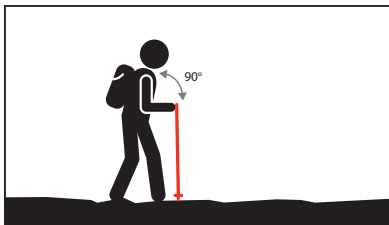
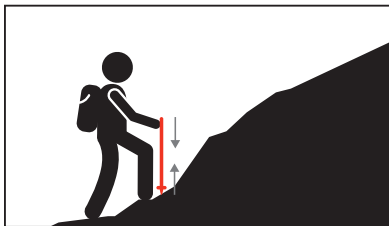


Length adjustment



Flat

Elbow should be at a 90° angle for use on even ground



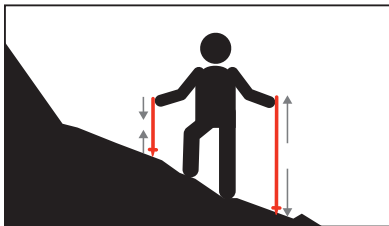
Uphill

Shorten the poles so you are not overstretching.



Downhill

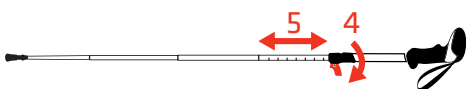
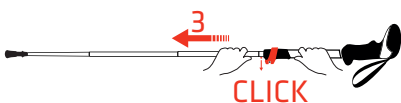
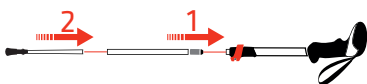
Increase the length of the poles to avoid bending too much.



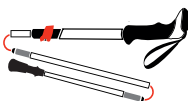
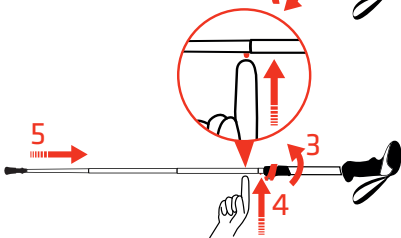
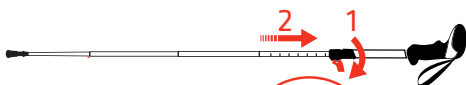
Contouring

When walking round the side of a hill use a shorter pole on the uphill side and a longer pole on the downhill side for best support.

Assemble:



Disassemble:



UK**WARNING!**

Store walking poles in the carrybag during transportation and storage for protection against injury and accidental damage to property. The poles are intended for hiking and trail running use and should not be used for activities like skiing, or as a walking aid for health or age-related issues. Regularly check the poles, fasteners, and adjustment system before and during use to ensure safe use. Do not use the walking poles if there is any sign of damage. Clean the walking poles carefully with lukewarm water when necessary and dry away from direct sunlight.

DK**ADVARSEL!**

Hold vandrestavene i den medfølgende posen både under transport og opbevaring for at beskytte mod uheld og skader på produktet. Stavene er beregnet til vandreture og trailløb og bør ikke bruges til aktiviteter såsom skiløb eller som ganghjælp til helbreds- eller aldersrelaterede problemer. Kontroller regelmæssigt stavene, fastgørelserne og justeringssystemet før og under brug for at sikre korrekt brug. Brug ikke vandrestavene, hvis der er tegn på skade. Rengør dem omhyggeligt med lunkent vand, når det er nødvendigt, og tør dem væk fra direkte sollys.

DE**WARNUNG!**

Bewahren Sie die Wanderstöcke während Transport und Lagerung in der Tragetasche auf, um sich gegen Verletzungen und versehentliche Sachbeschädigungen zu schützen. Die Stöcke sind nur für Wanderungen und Trailrunning gedacht und sollten nicht für Aktivitäten wie Skifahren oder als Gehhilfe bei gesundheitlichen oder altersbedingten Problemen verwendet werden. Überprüfen Sie regelmäßig die Stangen, Befestigungen und das Verstellsystem vor und während des Gebrauchs, um eine sichere Verwendung zu gewährleisten. Verwenden Sie die Wanderstöcke nicht, wenn sie Anzeichen von Schäden aufweisen. Reinigen Sie die Wanderstöcke bei Bedarf vorsichtig mit lauwarmem Wasser und trocknen Sie sie ohne direkte Sonneneinstrahlung.

NL**WAARSCHUWING!**

Stop wandelstokken tijdens transport en opslag veilig weg in de draagtas. Je voorkomt zo verwondingen en onopzettelijke schade aan eigendommen. De stokken zijn uitsluitend bedoeld voor wandelen en trailrunning. Ze mogen niet gebruikt worden voor activiteiten zoals skiën of als loophulp bij gezondheids- of ouderdomsklachten. Controleer regelmatig de stokken, de bevestigingen en het verstelsysteem - voor en tijdens het gebruik - zodat je ze veilig kunt gebruiken. Gebruik de wandelstokken niet als ze sporen van beschadiging vertonen. Maak, als dat nodig is, de wandelstokken voorzichtig schoon met lauw water en laat ze drogen op een plek zonder direct zonlicht.

FR**ATTENTION !**

Rangez les bâtons de marche dans le sac de transport pendant le transport et le stockage pour éviter les blessures et les dommages accidentels aux biens. Les bâtons sont uniquement destinés à la randonnée et à la course tout-terrain et ne doivent pas être utilisés pour des activités telles que le ski, ou comme aide à la marche pour des problèmes de santé ou liés à l'âge. Avant et pendant l'utilisation, vérifiez régulièrement les bâtons, les fixations et le système d'ajustement pour garantir une utilisation sûre. N'utilisez pas les bâtons de marche s'ils présentent des signes de dommages. Nettoyez soigneusement les bâtons de marche à l'eau tiède si nécessaire et faites-les sécher à l'abri de la lumière directe du soleil.

NO**ADVARSEL!**

Oppbevar gåstavene i bærevesken under transport og lagring for beskyttelse mot personskade og utilsiktet skade på eiendom. Stavene er kun ment for vandring og stiløping, og skal ikke brukes til aktiviteter som skigåing eller som gånghjelpemiddel ved helse- eller aldersrelaterte problemer. Kontroller stavene, festene og justeringssystemet regelmessig før og under bruk for å sikre trygg bruk. Ikke bruk gåstavene hvis de er skadet. Rengjør gåstavene forsiktig med lunkent vann ved behov, og tørk dem unna direkte sollys.

CZ**VÝSTRAHA!**

Při přepravě a skladování uchovávejte turistické hole v přenosné tašce, abyste zajistili ochranu před zraněním a poškozením majetku. Hole jsou určeny pouze k pěší turistice a trailovému běhu a neměly by se používat k aktivitám, jako je lyžování, nebo jako pomůcka při zdravotních problémech nebo problémech spojených s věkem. Hole, spojovací prvky a nastavovací systém pravidelně kontrolujte před a během používání, aby používání bylo bezpečné. Turistické hole nepoužívejte, pokud vykazují jakékoli známky poškození. V případě potřeby turistické hole pečlivě omyjte vlažnou vodou a osušte, avšak ne na přímém slunci.



Robens® is a reg. trademark of Oase Outdoors
EU: Kornvej 9, DK-7323 Give
UK: One Glass Wharf, Bristol, BS2 0ZX