



s'Chröndli



Dieser Pullover wurde von den wunderschönen, zarten St. Galler Stickereien inspiriert. Diese Stickereien werden und wurden oft für die Kleider von Königinnen und Prinzessinnen verwendet und so habe ich versucht, einen etwas anderen Rundhalspullover zu kreieren.

Chröndli ist Schweizerdeutsch und bedeutet «Krönchen» und das habe ich zum einen mit den goldenen Einstrickmustern sowie den Borten an Ausschnitt, Ärmel und Body eingefangen. Der Schnitt selbst ist schlicht gehalten, gerade und lang. Die Laternenärmel runden den königlichen Stil passend ab.

Durch die Verwendung von Kokon Yarn Merino Leinen entsteht eine wunderbar fließende Struktur und den Pullover zu einem ausgezeichneten Begleiter für die Übergangszeit und kühle Sommertage

Anleitung

Schwierigkeitsgrad

Fortgeschritten

Größen

Grösse	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
Brustumfang Körper	75cm	85cm	95cm	105cm	115cm	125cm	135cm	145cm	155cm
	30"	34"	38"	42"	46"	50"	54"	58"	62"
Brustumfang Pullover	78.5cm	89.5cm	101cm	112cm	123cm	134.5cm	145.5cm	157cm	168cm
	30.75"	35.25"	39.75"	44"	48.5"	53"	57.25"	61.75"	66.25"

Konstruktion

Der Pullover wird von oben nach unten gestrickt, mit einer Rundpasse. Gestartet wird mit einem provisorischen Maschenanschlag und einem Mäusezähnen Ausschnitt. Danach folgt in der Rundpasse ein zweifarbiges Muster, das in der Fair Isle Technik (zwei Farben pro Runde) gestrickt wird. Nach Beenden der Rundpasse werden die Ärmel vom Körper getrennt und die Maschen auf einem Stück Restwolle oder einen Maschenhalter stillgelegt. Zuerst wird der Körper in der Runde glatt rechts gestrickt. Er endet mit einem langen Bündchen in einem zweifarbigem Muster und Mäusezähnen Saum. Danach werden die Ärmel auch in glatt rechts gestrickt. Vor dem Bündchen werden Maschen abgenommen um die Laternenärmel zu bilden. Die Ärmel enden wie der Körper mit einem zweifarbigem Bündchen und einem Mäusezähnen Saum. Die Länge des Körper und der Ärmel sind anpassbar.

Material

Wolle

Grösse	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
MC	755m	890m	1040m	1180m	1340m	1490m	1670m	1840m	2000m
	825yrds	975yrds	1130yrds	1280yrds	1455yrds	1620yrds	1820yrds	2010yrds	2185yrds
	210g	250g	290g	330g	375f	415g	465g	515g	555g
CC	245m	290m	320m	360m	400m	440m	500m	540m	600m
	265yrds	310yrds	350yrds	390yrds	435yrds	480yrds	545yrds	590yrds	650yrds
	70g	80g	90g	100g	110g	125g	140g	150g	165g

Für das hier gezeigte Modell (Grösse M) wurde Kokon Yarn Merino Linen, lightweight Fingering, 90% Merino, 10% Leinen, 360m / 393yrds per 100g, in den Farben Space (MC) und Cress (CC) verwendet.

Falls du den Körper und/oder die Ärmel länger strickst, wirkt sich dies auf die Garnmenge (MC) aus, die für das Projekt benötigt wird. Hier ist die zusätzliche Garnmenge pro 2.5cm / 1" für den Körper.

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
Body	25m	29m	33m	36m	40m	43m	47m	51m	54m
	28yrds	32yrds	35yrds	40yrds	43yrds	47yrds	51yrds	55yrds	59yrds

Nadeln

Rundstricknadeln in der passenden Grösse zur Maschenprobe, 80cm / 32" Länge.

Eine extra Rundstricknadel in der passenden Grösse zur Maschenprobe, 60cm / 24" für das Zusammenstricken der provisorisch angeschlagenen Maschen mit den Hauptmaschen.

Sowie Deine bevorzugte Nadelvariante (Rundstricknadeln oder Nadelspiel) für das Stricken der Ärmel in der passenden Grösse zur Maschenprobe.

Häkelnadel für den provisorischen Anschlag, passend zur Maschenprobe.

Das Muster wurde mit Nadeln Grösse 3.5mm / US 4 gestrickt.

Zubehör

1 Maschenmarkierer zum Markieren des Rundenbeginns (BOR)

Maschenmarkierer für die Chart-Muster (optional)

Garnreste für den prov. Anschlag und um die Maschen der Ärmel stillzulegen (oder Maschenhalter)
Stumpfe Wollnähnel

Nadeln und Unterlage zum Spannen (optional)

Maschenprobe

25 M und 28 Rd per 10cm / 4", in glatt rechts in MC, in der Runde, nach dem Spannen.

Bitte beachte: Weicht Deine Maschenprobe von der oben genannten ab, hat dies Einfluss auf den Sitz und die Grösse des fertigen Pullovers und dem von mir angegebenen Wollverbrauch.

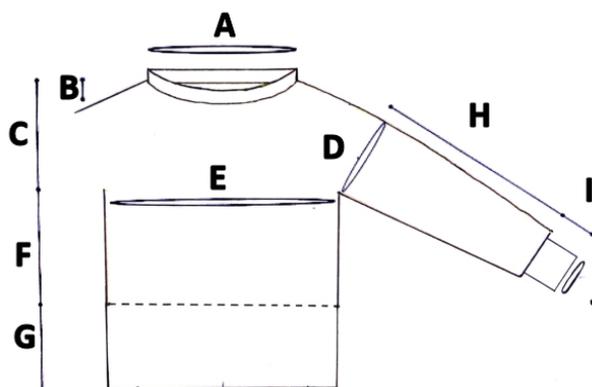
Verwendete Techniken

- Provisorischer Häkelanschlag
- Fair Isle Technik in der Runde
- Zu- und Abnehmen

Abkürzungen und Symbole

Siehe Seite 12.

Größenübersicht



Bei den Angaben in der Tabelle handelt es sich um die Masse des fertigen Pullovers.

Der Pullover wird mit Mehrweite im Bereich der Brust getragen. Wähle eine Grösse, die ca. 3.5-13cm / 1.5-5.25" grösser ist als dein aktueller Brust- resp. Tailleumfang.

Für die einfachere Darstellung zeigt die Schemazeichnung nur einen Ärmel

Grösse	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
A Ausschnitt Umfang	45cm 17.75"	46.5cm 19"	48.5cm 19"	50cm 21"	50cm 21"	51.5cm 22.75"	51.5cm 22.75"	53cm 22.75"	54.5cm 24.75"
B Mäusezähnsaum	7cm / 2.75"								
C Ausschnitttiefe	22.5cm 9"	22.5cm 9"	24cm 9.5"	26.5cm 10.5"	26.5cm 10.5"	28cm 11"	29cm 11.5"	30.5cm 12"	31.5cm 12.5"
D Oberarmumfang	25cm 9.75"	26.5cm 10.5"	28cm 11"	30.5cm 12"	33cm 13.25"	37.5cm 14.75"	42.5cm 16.75"	46.5cm 18.25"	49.5cm 19.5"
E Brust & Tailleumfang	78.5cm 30.75"	89.5cm 35.25"	101cm 39.75"	112cm 44"	123cm 48.5"	134.5cm 53"	145.5cm 57.25"	157cm 61.75"	168cm 66.25"
F untere Körperlänge <small>(ohne Bündchen)</small>	16cm 6.25"	18cm 7"	20cm 7.75"	20cm 7.75"	22cm 8.75"	22cm 8.75"	24cm 9.5"	24cm 9.5"	24cm 9.5"
G Bündchen Körper	22cm / 8.75"								
H Ärmellänge <small>(ohne Bündchen)</small>	33cm 13"	34cm 13.5"	34cm 13.5"	35.5cm 14"	35.5cm 14"	36.5cm 14.25"	36.5cm 14.25"	38cm 15"	38cm 15"
I Bündchen Ärmel	10.5 cm / 4"								
J Ärmelbündchen Umfang	17cm 6.5"	17cm 6.5"	17cm 6.5"	22.5cm 8.75"	22.5cm 8.75"	22.5cm 8.75"	22.5cm 8.75"	28cm 11"	28cm 11"

Anleitung

Mäusezähnhensaum

Mit Restgarn, schlage die Anzahl Maschen, wie für deine Grösse in der untenstehenden Tabelle angegeben, mit dem provisorischen Häkelanschlag an.

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
CO	112	120	120	132	132	144	144	156	156

Schliesse die Arbeit zur Runde, sei vorsichtig damit du keinen Dreher drin hast. Setze deinen BOR um den Beginn der Runde zu kennzeichnen. Nimm CC und stricke wie folgt:

Rd	Instruktionen
1-19	k alle M
20	(k2tog, yo) wdh. bis BOR.
21	k alle M (stricke die Umschläge nicht verschränkt ab).
22	k alle M. (Schneide CC ab, lass ca. 20cm / 8" vom Faden stehen zum vernähen.)
23-39	Nimm nun MC: k alle M
40	Diese Rd wird in CC gestrickt und bildet den Mäusezähnhensaum: Nimm die provisorischen M des Anschlags mit der zusätzlichen Rundnadel auf, nun faltest du den Saum in die Hälfte, so dass sich die beiden Rückseiten berühren. Die Arbeitsmaschen liegen zu dir, die Anschlagsmaschen liegen dahinter. Nun strickst du immer eine Arbeitsmasche mit einer Anschlagsmasche rechts zusammen: Stich mit der rechten Nadel in die erste Arbeitsmasche und dann in die entsprechende Anschlagsmasche und strick sie zusammen ab. Mach das über die ganze Runde.

Rundpasse

Schneide CC ab, lass ca. 20cm / 8" vom Faden stehen zum vernähen.).

1. Zunahme Rd, stricke nun mit MC. In der untenstehenden Tabelle siehst du die Anzahl M, die für deine Grösse, gleichmässig verteilt, zugenommen werden. Oder befolge die Instruktionen für deine Grösse in Appendix A. *Du findest Appendix A auf den Seiten 19-27.*

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
1. Zun. Rd	14	24	24	18	16	13	13	17	17

Stricke die Anzahl Zwischenrunden wie für deine Grösse angegeben.

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
Rd	4	4	4	4	3	3	3	3	3

2. Zunahme Rd. In der untenstehenden Tabelle siehst du die Anzahl M, die für deine Grösse, gleichmässig verteilt, zugenommen werden. Oder befolge die Instruktionen für deine Grösse in Appendix A.

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
2. Zun. Rd	14	24	24	18	16	13	13	17	17

Stricke die Anzahl Zwischenrunden wie für deine Grösse angegeben.

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
Rd	2	2	2	4	2	2	2	2	2

3. Zunahme Rd. In der untenstehenden Tabelle siehst du die Anzahl M, die für deine Grösse, gleichmässig verteilt, zugenommen werden. Oder befolge die Instruktionen für deine Grösse in Appendix A.

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
3. Zun. Rd	0	0	0	0	16	13	13	17	17

Stricke die Anzahl Zwischenrunden wie für deine Grösse angegeben.

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
Rd	0	0	0	0	2	2	4	6	6

4. Zunahme Rd. In der untenstehenden Tabelle siehst du die Anzahl M, die für deine Grösse, gleichmässig verteilt, zugenommen werden. Oder befolge die Instruktionen für deine Grösse in Appendix A.

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
4. Zun. Rd	0	0	0	0	16	13	13	17	17

Nächste Rd: K alle M.

Nimm CC dazu und arbeite gemäss Chart 1 oder der ausgeschriebenen Instruktionen 1. Stricke so viele Wiederholungen wie für deine Grösse in untenstehenden Tabelle angegeben. Mach die 5. Zunahme-Rd wie in der Chart und ausgeschriebenen Instruktionen angegeben. *Chart 1 findest du auf Seite 13 und die ausgeschriebenen Instruktionen auf Seite 15.*

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
Wdh.	5	6	6	6	7	7	7	8	8

Maschenanzahl-Kontrolle nach Chart 1 / ausgeschriebenen Instruktionen 1.

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
Anz. M	160	192	192	192	224	224	224	256	256

Schneide CC ab (lass genug Faden fürs Vernähen stehen) und stricke 2 Rd in MC.

6. Zunahme Rd. In der untenstehenden Tabelle siehst du die Anzahl M, die für deine Grösse, gleichmässig verteilt, zugenommen werden. Oder befolge die Instruktionen für deine Grösse in Appendix A.

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
6. Zun. Rd	20	20	25	30	30	35	40	40	40

Stricke die Anzahl Zwischenrunden wie für deine Grösse angegeben.

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
Rd	3	4	4	5	5	4	5	5	5

Für die restlichen Zunahmerunden, bitte befolge die Instruktionen für deine Grösse in Appendix A. Stricke zwischen den Zunahmerunden die Anzahl Zwischenrunden wie in obenstehender Tabelle für deine Grösse angegeben.

Nach der letzten Zunahmerunde für deine Grösse, stricke in glatt rechts bis die Ausschnitttiefe gemäss untenstehenden Tabelle für deine Grösse erreicht

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
Ausschnitt- tiefe	22.5cm 9"	22.5cm 9"	24cm 9.5"	26.5cm 10.5"	26.5cm 10.5"	28cm 11"	29cm 11.5"	30.5cm 12"	31.5cm 12.5"

Gemessen ab Beginn der Rundpasse, ohne Mäusezähchensaum.

Körper und Ärmel trennen

(Die korrekte Maschenanzahl für deine Grösse findest du in untenstehenden Tabelle)

Stricke nur mit MC. Entferne die MM. Lege die M für den rechten Ärmel still, schlage die M unter dem Ärmel neu an und setze deinen BOR in der Hälfte der neu angeschlagenen M, stricke die M vom Vorderteil, lege die M für den linken Ärmel still, schlage die M unter dem Ärmel neu an und stricke bis zum BOR.

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
Rechter Ärmel	60	64	68	74	82	92	104	114	122
Vorderteil	96	110	124	138	152	166	180	194	208
Linker Ärmel	60	64	68	74	82	92	104	114	122
Rückenteil	96	110	124	138	152	166	180	194	208
Neu anschlagen unter jedem Ärmel	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Anz. M für Körper inkl. neu angeschlagenen M je Ärmel	196	224	252	280	308	336	364	392	420

Körper

Stricke glatt rechts bis du die untere Körperlänge gemäss Tabelle für deine Grösse (oder deine Wunschlänge minus Bündchen $22\text{cm} / 8.75''$). *Gemessen ab Unterarm.*

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
Untere Körperlänge	16cm 6.25''	18cm 7''	20cm 7.75''	20cm 7.75''	22cm 8.75''	22cm 8.75''	24cm 9.5''	24cm 9.5''	24cm 9.5''

Körper Bündchen

Nimm CC dazu und stricke gemäss Chart 2 oder ausgeschriebenen Instruktionen 2. Stricke so viele Wiederholungen wie für deine Grösse in untenstehenden Tabelle angegeben. *Chart 2 findest du auf Seite 13 und die ausgeschriebenen Instruktionen 2 auf den Seiten 16-17.*

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
Wdh.	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Nach Chart 2 / ausgeschriebenen Instruktionen 2 stricke 3 Rd in MC und danach 1 Rd in CC.

Für den Mäusezähnnchensaum stricke wie folgt:

Rnd	Instructions
1-10	k alle M. (Schneide MC ab, lass ca. 20cm / 8'' zum Vernähen stehen.)
11-12	Nimm CC, k alle M.
13	(k2tog, yo) wdh bis BOR.
14	k alle M (stricke die Umschläge nicht verschränkt ab).
15-25	k alle M.
26	Falte den Saum an der Stelle der Lochrunde, so dass die beiden Rückseiten sich berühren. Lege den Pullover so, dass die Arbeitsmaschen zu dir liegen. Nun stricke eine Arbeitsmasche mit dem Bögeli der linken Masche aus der einzelnen CC Runde zusammen und in der gleichen Zeit, kette die Maschen ab. Wdh. dies bis zum Ende der Runde. Schneide den Faden ab und lass ca. 20cm / 8'' zum Vernähen stehen.

Ärmel

Beide Ärmel werden glatt rechts bis zu den Bündchen gestrickt. Vor dem Bündchen werden in einer Rd M abgenommen.

Die Bündchen haben auch eine Verzierung in Fair Isle und den gleichen Mäusezähnhensaum wie der Körper.

Bring die Ärmelmaschen zurück auf deine bevorzugten Nadeln (Rundstrick oder Nadelspiel).

Setze MC in der Mitte des Unterarms neu an, nimm die entsprechende Anz. M für deine Grösse gemäss untenstehenden Tabelle vom Körper auf, setze BOR in der Mitte der neu aufgenommenen M und schliesse die Rd.

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
Ärmel M, je	60	64	68	74	82	92	104	114	122
Aufgenommene M, je	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Total M je Ärmel	62	66	70	76	84	94	106	116	124

Tipp: Um Löcher am Anfang und Ende des Unterarm-Maschenanschlags zu vermeiden, nimm zusätzlich an diesen Stellen je 1 M auf. In der nächsten Rd nimmst du diese M wieder ab, um auf die korrekte Maschenanzahl zu kommen.

Stricke in glatt rechts bis du die Länge gemäss Tabelle für deine Grösse oder deine Wunschlänge (minus Bündchenlänge 10.5cm / 4") erreicht hast. *Gemessen ab Unterarm.*

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
Länge	33cm	34cm	34cm	35.5cm	35.5cm	36.5cm	36.5cm	38cm	38cm
	13"	13.5"	13.5"	14"	14"	14.25"	14.25"	15"	15"

Measured from underarm

Stricke die Abnahmen wie für deine Grösse in untenstehenden Tabelle angegeben.

Grössen	Anz. M vor Abnahme	M abnehmen	Nimm wie folgt ab	Anz. M
XS	62	20	K1, k2tog, k2, (k2tog, k1) 17 mal, k2tog, k2, k2tog	42
S	66	24	K1, (k2tog) 3 mal, (k2tog, k1) 17 mal, (k2tog) 4 mal	42
M	70	28	K1, (k2tog) 7 mal, (k2tog, k1) 13 mal, (k2tog) 8 mal	42

L	76	20	K1, (k2tog, k2) 8 mal, (k2tog, k1) 3 mal, (k2tog, k2) 8 mal, k2tog	56
XL	84	28	K1, (k2tog, k1) 27 mal, k2tog	56
2XL	94	38	K1, (k2tog) 10 mal, (k2tog, k1) 17 mal, (k2tog) 11 mal	56
3XL	106	50	K1, (k2tog) 22 mal, (k2tog, k1) 5 mal, (k2tog) 23 mal	56
4XL	116	46	K1, (k2tog) 11 mal, (k2tog, k1) 23 mal, (k2tog) 12 mal	70
5XL	124	54	K1, (k2tog) 19 mal, (k2tog, k1) 15 mal, (k2tog) 20 mal	70

Stricke nun eine Rd glatt rechts in MC

Bündchen

Nimm CC und stricke gemäss Chart 3 oder ausgeschriebenen Instruktionen 3. Stricke so viele Wiederholungen wie für deine Grösse in untenstehenden Tabelle angegeben. *Chart 3 findest du auf Seite 14 und die ausgeschriebenen Instruktionen auf Seite 18.*

Grössen	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
Wdh	3	3	3	4	4	4	4	5	5

Nach Chart 3 / ausgeschriebenen Instruktionen 3 stricke 3 Rd in MC und danach 1 Rd in CC.

Arbeite den Mäusezähnnchensaum gleich wie für den Körper. Schneide den Faden ab und lass ca. 20cm / 8" zum Vernähen stehen.

Beenden

Vernähe alle Fäden. Bade den Pullover 10-20 Minuten in lauwarmen Wasser, nimm ihn heraus, presse das Wasser vorsichtig heraus. Lass ihn nun liegend trocknen.

Verwende [#chrondlisweater](#) und [#butzeriadesign](#) und markiere mich mit [@butzeria](#) auf Instagram und Facebook. Ich liebe es dir beim Stricken zuzuschauen!

Herzlichen Dank, dass du s'Chröndli gestrickt hast!

Du findest mich hier:

Website <https://www.butzeria.ch/>

Instagram <https://www.instagram.com/butzeria/>

Facebook <https://www.facebook.com/Butzeria/>

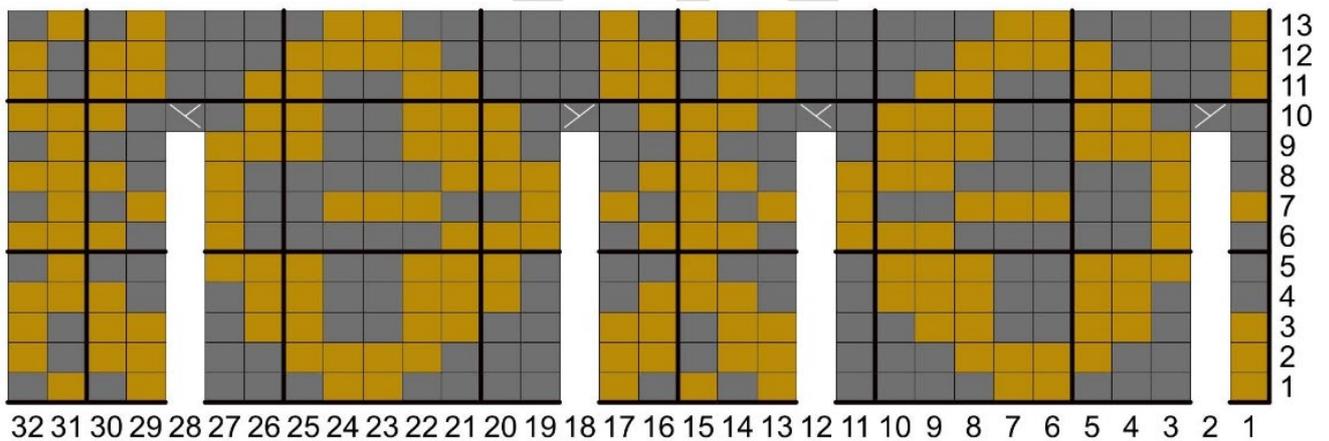
Ravelry <https://www.ravelry.com/designers/meret-buetzberger>

Abbreviations and Symbols

	Anz.	Anzahl
	BOR	Beginn der Runde Maschenmarkierer
	Ca.	Etwa
	CC	Kontrastfarbe
	k	Rechte Masche
	k2tog	Stricke 2 M rechts zusammen
	m	Maschenmarkierer
	M	Masche(n)
	M1	Eine M zunehmen
	M1L	Eine rechte M links geneigt zunehmen: Von Vorne mit der linken Nadel, hebe den Faden zwischen den M von der Vorrunde hoch und stricke diese verschränkt ab.
	M1R	Eine rechte M rechts geneigt zunehmen: Von Hinten mit der linken Nadel, hebe den Faden zwischen den M von der Vorrunde hoch und stricke diese rechts ab.
	MC	Hauptfarbe
	Rd	Runde(n)
	yo	Umschlag
	Zun.	Zunahme(n)



Chart 1

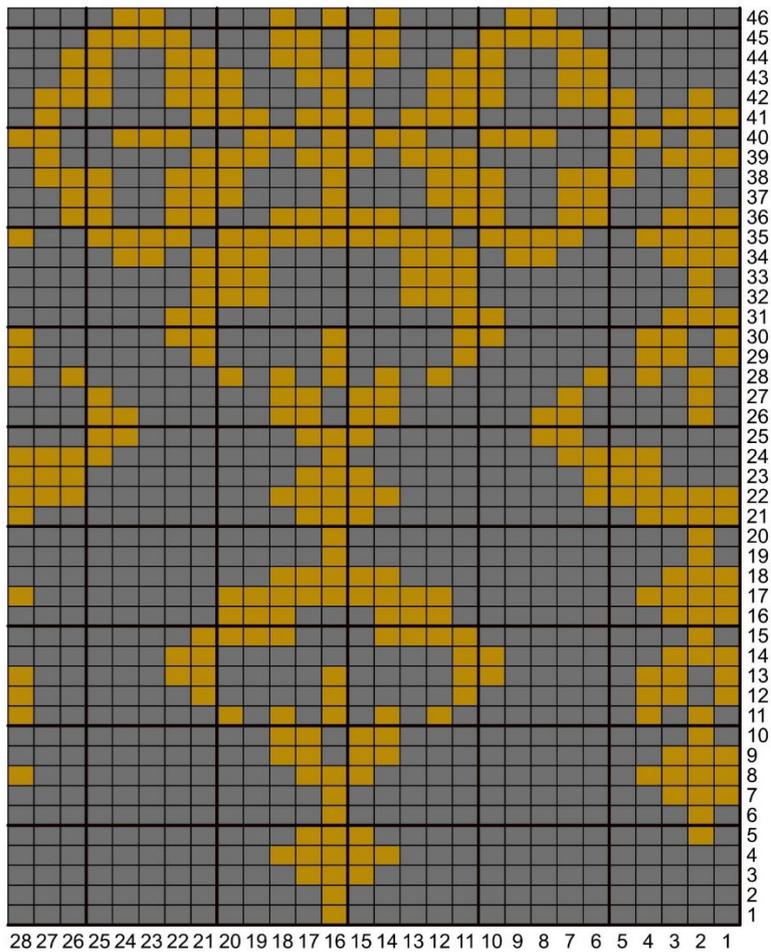


- | | |
|--|--|
| Cress | k |
| Space | / M1R |
| | \ M1L |

Genereller Tipp für lange Spannfäden:

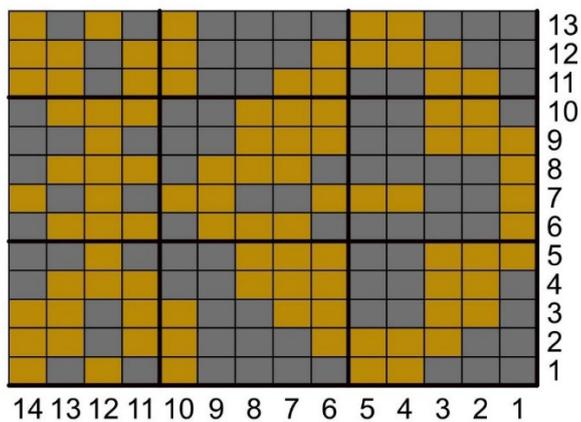
In Chart 2 / ausgeschriebenen Instruktionen 2 wirst du lange Spannfäden auf der Rückseite haben. Damit diese an ihrem Platz bleiben, empfehle ich, sie auf der Rückseite mit MC alle 5 oder 6 M zu kreuzen. Schau einfach, dass du sie verteilst und keine Verkrenzungen an der gleichen Stelle wie in der Vorrunde machst.

Chart 2



Cress
 Space

Chart 3



Cress
 Space

Ausgeschriebene Instruktionen1

Rd 1	CC1, MC3	CC2, MC4	(CC1, MC1) x2	CC1, MC4	CC2, MC3
	(CC1, MC1) x2				
Rd 2	CC1, MC2	CC4, MC3	CC2, MC1	CC2, MC3	CC4, MC2
	CC2, MC1	CC1			
Rd 3	CC1, MC1	(CC2, MC2) x2	CC2, MC1	(CC2, MC2) x2	(CC2, MC1) x2
	CC1				
Rd 4	MC2, CC2	(MC2, CC3) x3	MC2, CC2	MC2, CC3	
Rd 5	MC1, CC3	MC2, CC3	MC3, CC1	MC3, CC3	MC2, CC3
	MC2, CC1	MC1			
Rd 6	MC1, CC1	MC5, CC3	(MC1, CC3) x2	MC5, CC1	MC1, CC3
Rd 7	CC2, MC2	CC3, MC2	CC2, MC1	CC1, MC1	CC2, MC2
	CC3, MC2	CC2, MC1	CC1, MC1		
Rd 8	MC1, CC1	MC5, CC3	(MC1, CC3) x2	MC5, CC1	MC1, CC3
Rd 9	MC1, CC3	MC2, CC3	MC3, CC1	MC3, CC3	MC2, CC3
	MC2, CC1	MC1			
Rd 10	MC1	MC (M1R)	MC1, CC2	MC2, CC3	MC1
	MC (M1L)	MC1, CC3	MC1	MC (M1R)	MC1, CC3
	MC2, CC2	MC1	MC (M1L)	MC1, CC3	(4 sts incr)
Rd 11	CC1, MC2	CC2, MC2	CC2, MC3	CC2, MC1	CC2, MC3
	(CC2, MC2) x2	CC2, MC1	CC1		
Rd 12	CC1, MC3	CC4, MC4	CC2, MC1	CC2, MC4	CC4, MC3
	CC2, MC1	CC1			
Rd 13	CC1, MC4	CC2, MC5	(CC1, MC1) x2	CC1, MC5	CC2, MC4
	(CC1, MC1) x2				

Ausgeschriebene Instruktionen2

Rd 1	MC15, CC1	MC12			
Rd 2	MC15, CC1	MC12			
Rd 3	MC14, CC3	MC11			
Rd 4	MC13, CC5	MC10			
Rd 5	MC1, CC1	MC12, CC3	MC11		
Rd 6	MC1, CC1	MC13, CC1	MC12		
Rd 7	CC3, MC12	CC1, MC12			
Rd 8	CC4, MC10	CC3, MC10	CC1		
Rd 9	CC3, MC10	CC2, MC1	CC2, MC10		
Rd 10	MC1, CC1	MC11, CC2	MC1, CC2	MC10	
Rd 11	(MC1, CC1) x2	MC7, CC1	(MC1, CC1) x4	MC7, CC1	
Rd 12	CC1, MC1	CC2, MC6	(CC1, MC4) x2	CC1, MC6	CC1
Rd 13	CC1, MC1	CC2, MC5	CC2, MC4	CC1, MC4,	CC2, MC5, CC1
Rd 14	CC3, MC6	CC2, MC9	CC2, MC6		
Rd 15	MC1, CC1	MC8, CC4	MC3, CC4	MC7	
Rd 16	CC3, MC8	CC3, MC3	CC3, MC8		
Rd 17	CC4, MC7	CC9, MC7	CC1		
Rd 18	CC3, MC10	CC5, MC10			
Rd 19	MC1, CC1	MC13, CC1	MC12		
Rd 20	MC1, CC1	MC13, CC1	MC12		
Rd 21	CC4, MC10	CC3, MC10	CC1		
Rd 22	CC6, MC7	CC5, MC7	CC3		
Rd 23	MC3, CC3	MC9, CC3	MC8, CC3		
Rd 24	MC3, CC4	MC8, CC1	MC8, CC4		
Rd 25	MC6, CC2	MC6, CC3	MC6, CC2	MC3	
Rd 26	MC1, CC1	MC4, CC2	MC5, CC2	MC1, CC2	MC5, CC2, MC3
Rd 27	MC1, CC1	MC4, CC1	MC6, CC2	MC1, CC2	MC5, CC1, MC3
Rd 28	(MC1, CC1) x3	MC5, CC1	(MC1, CC1) x4	MC5, CC1	MC1, CC1
Rd 29	CC1, MC1	CC2, MC6	(CC1, MC4) x2	CC1, MC6	CC1

Rd 30	CC1, MC1	CC2, MC5	CC2, MC4	CC1, MC4	CC2, MC5, CC1
Rd 31	CC3, MC6	CC2, MC9	CC2, MC6		
Rd 32	MC1, CC1	MC8, CC3	MC5, CC3	MC7	
Rd 33	MC1, CC1	MC8, CC3	MC5, CC3	MC7	
Rd 34	CC3, MC4	CC2, MC1	CC3, MC5	CC3, MC1	CC2, MC4
Rd 35	CC4, MC2	CC4, MC1	CC9, MC1	CC4, MC2	CC1
Rd 36	CC3, MC2	(CC2, MC2) x2	CC5, MC2	(CC2, MC2) x2	
Rd 37	MC1, CC1	MC3, CC2	MC2, CC3	MC3, CC1	MC3, CC3
	MC2, CC2	MC2			
Rd 38	MC1, CC1	(MC2, CC3) x2	MC3, CC1	MC3, CC3	MC2, CC3, MC1
Rd 39	CC3, MC1	CC1, MC5	(CC3, MC1) x2	MC5, CC1	MC1
Rd 40	MC1, CC1	MC1, CC2	MC2, CC3	MC2, CC2	MC1, CC1
	MC1, CC2	MC2, CC3	MC2, CC2		
Rd 41	CC3, MC1	CC1, MC5	(CC3, MC1) x2	CC3, MC5	CC1, MC1
Rd 42	MC1, CC1	(MC2, CC3) x2	MC3, CC1	MC3, CC3	MC2, CC3, MC1
Rd 43	MC5, CC2	(MC2, CC3) x3	MC2, CC2	MC2	
Rd 44	MC5, CC2	(MC2, CC2) x2	MC1, CC2,	(MC2, CC2) x2	MC2
Rd 45	MC6, CC4	MC3, CC2	MC1, CC2	MC3, CC4	MC3
Rd 46	MC7, CC2	MC4, CC1	(MC1, CC1) x2	MC4, CC2	MC4

Ausgeschriebene Instruktionen3

Rd 1	MC3, CC2	MC4, CC1	(MC1, CC1) x2		
Rd 2	MC2, CC4	MC3, CC2	MC1, CC2		
Rd 3	MC1, CC2	(MC2, CC2) x2	MC1, CC2		
Rd 4	MC1, CC2	(MC2, CC3) x2	MC1		
Rd 5	CC3, MC2	CC3, MC3	CC1, MC2		
Rd 6	CC1, MC5	(CC3, MC1) x2			
Rd 7	CC1, MC2	CC3, MC2	CC2, MC1	CC1, MC1	CC1
Rd 8	CC1, MC5	(CC3, MC1) x2			
Rd 9	CC3, MC2	CC3, MC3	CC1, MC2		
Rd 10	MC1, CC2	(MC2, CC3) x2	MC1		
Rd 11	MC1, CC2	(MC2, CC2) x2	MC1, CC2		
Rd 12	MC2, CC4	MC3, CC2	MC1, CC2		
Rd 13	MC3, CC2	MC4, CC1	(MC1, CC1) x2		



Appendix A

Zunahmetabellen pro Grösse

Grössen XS	Anz. M vor Zunahme	Anz. M zunehmen	Zunehmen wie folgt	Anz. M
1. Zun.	112	14	K4, (M1, k8) 13 mal, M1, k4	126
2. Zun.	126	14	K4, (M1, k9) 13 mal, M1, k5	140
3. Zun.	140	0	Keine Zunahmen	140
4. Zun.	140	0	Keine Zunahmen	140
5. Zun.	140	20	(Zunehmenn gemäss Chart)	160
6. Zun.	160	20	K4, (M1, k8) 19 mal, M1, k4	180
7. Zun.	180	20	K4, (M1, k9) 19 mal, M1, k5	200
8. Zun.	200	20	K5, (M1, k10) 19 mal, M1, k5	220
9. Zun.	220	20	K5, (M1, k11) 19 mal, M1, k6	240
10. Zun.	240	20	K6, (M1, k12) 19 mal, M1, k6	260
11. Zun.	260	20	K6, (M1, k13) 19 mal, M1, k7	280
12. Zun.	280	20	K7, (M1, k14) 19 mal, M1, k7	300
13. Zun.	300	12	K12, (M1, k25) 11 mal, M1, k13	312

Grösse S	Anz. M vor Zunahme	Anz. M zunehmen	Zunehmen wie folgt	Anz. M
1. Zun.	120	24	K2, (M1, k5) 23 mal, M1, k3	144
2. Zun.	144	24	K3, (M1, k6) 23 mal, M1, k3	168
3. Zun.	168	0	Keine Zunahme	168
4. Zun.	168	0	Keine Zunahme	168
5. Zun.	168	24	(Zunehmenn gemäss Chart)	192
6. Zun.	192	20	K5, (M1, k9) 4 mal, (M1, k10) 11 mal, (M1, k9) 4 mal, M1, k5	212
7. Zun.	212	20	K5, (M1, k11) 6 mal, (M1, k10) 7 mal, (M1, k11) 6 mal, M1, k5	232
8. Zun.	232	20	K6, (M1, k11) 4 mal, (M1, k12) 11 mal, (M1, k11) 4 mal, M1, k6	252
9. Zun.	252	20	K6, (M1, k13) 6 mal, (M1, k12) 7 mal, (M1, k13) 6 mal, M1, k6	272
10. Zun.	272	20	K7, (M1, k13) 4 mal, (M1, k14) 11 mal, (M1, k13) 4 mal, M1, k7	292
11. Zun.	292	20	K7, (M1, k15) 6 mal, (M1, k14) 7 mal, (M1, k15) 6 mal, M1, k7	312
12. Zun.	312	20	K8, (M1, k15) 4 mal, (M1, k16) 11 mal, (M1, k15) 4 mal, M1, k8	332
13. Zun.	332	16	K10, (M1, k21) 6 mal, (M1, k20) 3 mal, (M1, k21) 6 mal, M1, k10	348

Grösse M	Anz. M vor Zunahme	Anz. M zunehmen	Zunehmen wie folgt	Anz. M
1. Zun.	120	24	K2, (M1, k5) 23 mal, M1, k3	144
2. Zun.	144	24	K3, (M1, k6) 23 mal, M1, k3	168
3. Zun.	168	0	Keine Zunahme	168
4. Zun.	168	0	Keine Zunahme	168
5. Zun.	168	24	(Zunehmenn gemäss Chart)	192
6. Zun.	192	25	K4, (M1, k7) 4 mal, (M1, k8) 16 mal, (M1, k7) 4 mal, M1, k4	217
7. Zun.	217	25	K4, (M1, k8) 4 mal, (M1, k9) 16 mal, (M1, k8) 4 mal, M1, k5	242
8. Zun.	242	25	K5, (M1, k9) 4 mal, (M1, k10) 16 mal, (M1, k9) 4 mal, M1, k5	267
9. Zun.	267	25	K5, (M1, k10) 4 mal, (M1, k11) 16 mal, (M1, k10) 4 mal, M1, k6	292
10. Zun.	292	25	K6, (M1, k11) 4 mal, (M1, k12) 16 mal, (M1, k11) 4 mal, M1, k6	317
11. Zun.	317	25	K6, (M1, k12) 4 mal, (M1, k13) 16 mal, (M1, k12) 4 mal, M1, k7	342
12. Zun.	342	25	K7, (M1, k13) 4 mal, (M1, k14) 16 mal, (M1, k13) 4 mal, M1, k7	367
13. Zun.	367	17	K10, (M1, k22) 5 mal, (M1, k21) 6 mal, (M1, k22) 5 mal, M1, k11	384

Grösse L	Anz. M vor Zunahme	Anz. M zunehmen	Zunehmen wie folgt	Anz. M
1. Zun.	132	18	K4, (M1, k7) 6 mal, (M1, k8) 5 mal, (M1, k7) 6 mal, M1, k4	150
2. Zun.	150	18	K4, (M1, k9) 3 mal, (M1, k8) 11 mal, (M1, k9) 3 mal, M1, k4	168
3. Zun.	168	0	Keine Zunahme	0
4. Zun.	168	0	Keine Zunahme	0
5. Zun.	168	24	(Zunehmenn gemäss Chart)	192
6. Zun.	192	30	K3, (M1, k7) 6 mal, (M1, k6) 17 mal, (M1, k7) 6 mal, M1, k3	222
7. Zun.	222	30	K4, (M1, k7) 9 mal, (M1, k8) 11 mal, (M1, k7) 9 mal, M1, k4	252
8. Zun.	252	30	K4, (M1, k9) 6 mal, (M1, k8) 17 mal, (M1, k9) 6 mal, M1, k4	282
9. Zun.	282	30	K5, (M1, k9) 9 mal, (M1, k10) 11 mal, (M1, k9) 9 mal, M1, k5	312
10. Zun.	312	30	K5, (M1, k11) 6 mal, (M1, k10) 17 mal, (M1, k11) 6 mal, M1, k5	342
11. Zun.	342	30	K6, (M1, k11) 9 mal, (M1, k12) 11 mal, (M1, k11) 9 mal, M1, k6	372
12. Zun.	372	30	K6, (M1, k13) 6 mal, (M1, k12) 17 mal, (M1, k13) 6 mal, M1, k6	402
13. Zun.	402	22	K9, (M1, k19) 3 mal, (M1, k18) 15 mal, (M1, k19) 3 mal, M1, k9	424

Grösse XL	Anz. M vor Zunahme	Anz. M zunehmen	Zunehmen wie folgt	Anz. M
1. Zun.	132	16	K4, (M1, k9) 2 mal, (M1, k8) 11 mal, (M1, k9) 2 mal, M1, k4	148
2. Zun.	148	16	K5, (M1, k9) 6 mal, (M1, k10) 3 mal, (M1, k9) 6 mal, M1, k5	164
3. Zun.	164	16	K5, (M1, k11) 2 mal, (M1, k10) 11 mal, (M1, k11) 2 mal, M1, k5	180
4. Zun.	180	16	K6, (M1, k11) 6 mal, (M1, k12) 3 mal, (M1, k11) 6 mal, M1, k6	196
5. Zun.	196	28	(Zunehmenn gemäss Chart)	224
6. Zun.	224	30	K4, (M1, k7) 8 mal, (M1, k8) 13 mal, (M1, k7) 8 mal, M1, k4	254
7. Zun.	254	30	K4, (M1, k9) 7 mal, (M1, k8) 15 mal, (M1, k9) 7 mal, M1, k4	284
8. Zun.	284	30	K5, (M1, k9) 8 mal, (M1, k10) 13 mal, (M1, k9) 8 mal, M1, k5	314
9. Zun.	314	30	K5, (M1, k11) 7 mal, (M1, k10) 15 mal, (M1, k11) 7 mal, M1, k5	344
10. Zun.	344	30	K6, (M1, k11) 8 mal, (M1, k12) 13 mal, (M1, k11) 8 mal, M1, k6	374
11. Zun.	374	30	K6, (M1, k13) 7 mal, (M1, k12) 15 mal, (M1, k13) 7 mal, M1, k6	404
12. Zun.	404	30	K7, (M1, k13) 8 mal, (M1, k14) 13 mal, (M1, k13) 8 mal, M1, k7	434
13. Zun.	434	34	K6, (M1, k13) 13 mal, (M1, k12) 7 mal, (M1, k13) 13 mal, M1, k6	468

Grösse 2XL	Anz. M vor Zunahme	Anz. M zunehmen	Zunehmen wie folgt	Anz. M
1. Zun.	144	13	K6, (M1, k11) 12 mal, M1, k6	157
2. Zun.	157	13	K6, (M1, k12) 12 mal, M1, k7	170
3. Zun.	170	13	K7, (M1, k13) 12 mal, M1, k7	183
4. Zun.	183	13	K7, (M1, k14) 12 mal, M1, k8	196
5. Zun.	196	28	(Zunehmenn gemäss Chart)	224
6. Zun.	224	35	K3, (M1, k7) 7 mal, (M1, k6) 20 mal, (M1, k7) 7 mal, M1, k3	259
7. Zun.	259	35	K3, (M1, k8) 7 mal, (M1, k7) 20 mal, (M1, k8) 7 mal, M1, k4	294
8. Zun.	294	35	K4, (M1, k9) 7 mal, (M1, k8) 20 mal, (M1, k9) 7 mal, M1, k4	329
9. Zun.	329	35	K4, (M1, k10) 7 mal, (M1, k9) 20 mal, (M1, k10) 7 mal, M1, k5	364
10. Zun.	364	35	K5, (M1, k11) 7 mal, (M1, k10) 20 mal, (M1, k11) 7 mal, M1, k5	399
11. Zun.	399	35	K5, (M1, k12) 7 mal, (M1, k11) 20 mal, (M1, k12) 7 mal, M1, k6	434
12. Zun.	434	35	K6, (M1, k13) 7 mal, (M1, k12) 20 mal, (M1, k13) 7 mal, M1, k6	469
13. Zun.	469	35	K6, (M1, k14) 7 mal, (M1, k13) 20 mal, (M1, k14) 7 mal, M1, k7	504
14. Zun.	504	12	K21, (M1, k42) 11 mal, M1, k21	516

Grösse 3XL	Anz. M vor Zunahme	Anz. M zunehmen	Zunehmen wie folgt	Anz. M
1. Zun.	144	13	K6, (M1, k11) 12 mal, M1, k6	157
2. Zun.	157	13	K6, (M1, k12) 12 mal, M1, k7	170
3. Zun.	170	13	K7, (M1, k13) 12 mal, M1, k7	183
4. Zun.	183	13	K7, (M1, k14) 12 mal, M1, k8	196
5. Zun.	196	28	(Zunehmenn gemäss Chart)	224
6. Zun.	224	40	K3, (M1, k5) 8 mal, (M1, k6) 23 mal, (M1, k5) 8 mal, M1, k3	264
7. Zun.	264	40	K3, (M1, k7) 12 mal, (M1, k6) 15 mal, (M1, k7) 12 mal, M1, k3	304
8. Zun.	304	40	K4, (M1, k7) 8 mal, (M1, k8) 23 mal, (M1, k7) 8 mal, M1, k4	344
9. Zun.	344	40	K4, (M1, k9) 12 mal, (M1, k8) 15 mal, (M1, k9) 12 mal, M1, k4	384
10. Zun.	384	40	K5, (M1, k9) 8 mal, (M1, k10) 23 mal, (M1, k9) 8 mal, M1, k5	424
11. Zun.	424	40	K5, (M1, k11) 12 mal, (M1, k10) 15 mal, (M1, k11) 12 mal, M1, k5	464
12. Zun.	464	40	K6, (M1, k11) 8 mal, (M1, k12) 23 mal, (M1, k11) 8 mal, M1, k6	504
13. Zun.	504	40	K6, (M1, k13) 12 mal, (M1, k12) 15 mal, (M1, k13) 12 mal, M1, k6	544
14. Zun.	544	24	K11, (M1, k23) 8 mal, (M1, k22) 7 mal, (M1, k23) 8 mal, M1, k11	568

Grösse 4XL	Anz. M vor Zunahme	Anz. M zunehmen	Zunehmen wie folgt	Anz. M
1. Zun.	156	17	K5, (M1, k9) 7 mal, (M1, k10) 2 mal, (M1, k9) 7 mal, M1, k5	173
2. Zun.	173	17	K5, (M1, k10) 7 mal, (M1, k11) 2 mal, (M1, k10) 7 mal, M1, k6	190
3. Zun.	190	17	K6, (M1, k11) 7 mal, (M1, k12) 2 mal, (M1, k11) 7 mal, M1, k6	207
4. Zun.	207	17	K6, (M1, k12) 7 mal, (M1, k13) 2 mal, (M1, k12) 7 mal, M1, k7	224
5. Zun.	224	32	(Zunehmenn gemäss Chart)	256
6. Zun.	256	40	K3, (M1, k7) 8 mal, (M1, k6) 23 mal, (M1, k7) 8 mal, M1, k3	296
7. Zun.	296	40	K4, (M1, k7) 12 mal, (M1, k8) 15 mal, (M1, k7) 12 mal, M1, k4	336
8. Zun.	336	40	K4, (M1, k9) 8 mal, (M1, k8) 23 mal, (M1, k9) 8 mal, M1, k4	376
9. Zun.	376	40	K5, (M1, k9) 12 mal, (M1, k10) 15 mal, (M1, k9) 12 mal, M1, k5	416
10. Zun.	416	40	K5, (M1, k11) 8 mal, (M1, k10) 23 mal, (M1, k11) 8 mal, M1, k5	456
11. Zun.	456	40	K6, (M1, k11) 12 mal, (M1, k12) 15 mal, (M1, k11) 12 mal, M1, k6	496
12. Zun.	496	40	K6, (M1, k13) 8 mal, (M1, k12) 23 mal, (M1, k13) 8 mal, M1, k6	536
13. Zun.	536	40	K7, (M1, k13) 12 mal, (M1, k14) 15 mal, (M1, k13) 12 mal, M1, k7	576
14. Zun.	576	40	K7, (M1, k15) 8 mal, (M1, k14) 23 mal, (M1, k15) 8 mal, M1, k7	616

Grösse 5XL	Anz. M vor Zunahme	Anz. M zunehmen	Zunehmen wie folgt	Anz. M
1. Zun.	156	17	K5, (M1, k9) 7 mal, (M1, k10) 2 mal, (M1, k9) 7 mal, M1, k5	173
2. Zun.	173	17	K5, (M1, k10) 7 mal, (M1, k11) 2 mal, (M1, k10) 7 mal, M1, k6	190
3. Zun.	190	17	K6, (M1, k11) 7 mal, (M1, k12) 2 mal, (M1, k11) 7 mal, M1, k6	207
4. Zun.	207	17	K6, (M1, k12) 7 mal, (M1, k13) 2 mal, (M1, k12) 7 mal, M1, k7	224
5. Zun.	224	32	(Zunehmenn gemäss Chart)	256
6. Zun.	256	40	K3, (M1, k7) 8 mal, (M1, k6) 23 mal, (M1, k7) 8 mal, M1, k3	296
7. Zun.	296	40	K4, (M1, k7) 12 mal, (M1, k8) 15 mal, (M1, k7) 12 mal, M1, k4	336
8. Zun.	336	40	K4, (M1, k9) 8 mal, (M1, k8) 23 mal, (M1, k9) 8 mal, M1, k4	376
9. Zun.	376	40	K5, (M1, k9) 12 mal, (M1, k10) 15 mal, (M1, k9) 12 mal, M1, k5	416
10. Zun.	416	40	K5, (M1, k11) 8 mal, (M1, k10) 23 mal, (M1, k11) 8 mal, M1, k5	456
11. Zun.	456	40	K6, (M1, k11) 12 mal, (M1, k12) 15 mal, (M1, k11) 12 mal, M1, k6	496
12. Zun.	496	40	K6, (M1, k13) 8 mal, (M1, k12) 23 mal, (M1, k13) 8 mal, M1, k6	536
13. Zun.	536	40	K7, (M1, k13) 12 mal, (M1, k14) 15 mal, (M1, k13) 12 mal, M1, k7	576
14. Zun.	576	40	K7, (M1, k15) 8 mal, (M1, k14) 23 mal, (M1, k15) 8 mal, M1, k7	616
15. Zun.	616	44	K7, (M1, k14) 43 mal, M1, k7	660