

Lenz Socks



eine Strickanleitung von
greenermakes

Anleitung und Fotos: Copyright 2024 Maria Erdmann – greenermakes

Lenz Socks

Die *Lenz Socks* sind ein Design für Colourwork-Socken, das den freudigen Moment feiert, wenn wir nach der kalten Jahreszeit die ersten bunten Blüten im Gras aufleuchten sehen. „Lenz“ – dieses lyrische Wort kennen wir aus Liedern, die wir als Kinder gesungen haben, und aus Gedichten, die den Neubeginn preisen, den der Frühling verheißt.

Die Socken werden vom Bündchen aus gestrickt, beginnend mit einem einfachen Rippenmuster. Danach lässt eine Colourwork-Passage Narzissen, Traubenhyazinthen und Tulpen auf dem Schaft erblühen, während ein kleiner Schmetterling über ihnen flattert. Käppchenferse und Fuß sind einfarbig, abgesehen von einem zarten Colourwork-Detail an der Spitze. Nachdem du die Socken fertig gestrickt hast, kannst du deine liebste Frühlingsblume noch besonders hervorheben, indem du sie mit Maschenstich bestickst.



Größen:

(XS; S; M), entspricht
Schuhgröße (36/37; 38/39; 40/41)

Hinweis: Du kannst die Anleitung für die Schuhgröße 42/43 anpassen, indem du die Anweisungen für Größe M befolgst, aber Nadeln verwendest, die eine oder zwei Nadelstärken größer sind als die, mit denen du die Maschenprobe erreichst, und indem du den Fuß in der entsprechenden Länge strickst. Um die Fußlänge für deine Schuhgröße zu bestimmen, schau einfach in die Tabelle auf S. 5 dieser Anleitung. Falls du entsprechend deiner Schuhgröße eine kleinere Größe strickst, aber dein Beinumfang größer als 26 cm ist, empfehle ich ebenfalls, den Colourwork-Abschnitt am Schaft mit größeren Nadeln zu stricken.

Umfang des Colourwork-Teils (ungedehnt):

XS: 22,5 cm, für einen Beinumfang von bis zu 24 cm
S–M: 24 cm, für einen Beinumfang von bis zu 26 cm
Miss dein Bein etwa 20 cm über der Sohle, um den Umfang zu bestimmen.

Gesamtlänge Schaft (gemessen von Anschlagkante bis Sohle):

XS: 23,5 cm
S–M: 25 cm

Garn:

Sockengarn (4-fädig bzw. Fingering-Stärke) in zwei verschiedenen Farben (+ optional: sehr kleine Menge Garn in Fingering- oder Sport-Stärke für die Stickerei)

Empfohlenes Garn: Pinta von Pascuali (Fingering; 60 % Wolle; 20 % Seide, 20 % Ramie (Zellulose); 50 g = 212 m)
Das Beispiel-Paar auf den Fotos ist in den Farben 123 (Bündchen/Schaft) und 107 (Fuß) gestrickt.

Übrigens: Es macht mich IMMER sehr, sehr glücklich, wenn du nach meinen Anleitungen strickst – egal, mit welchem Garn. Es macht mich sehr, sehr glücklich mit einer glänzenden roten Kirsche obendrauf, wenn du ein Garn aus Naturfasern, ohne Kunststoffanteil verwendest. Die Wahl liegt aber natürlich ganz bei dir. :)

Garnverbrauch:

Farbe 1 (Bündchen/Schaft): etwa (120; 130; 150) m
Farbe 2 (Fuß): etwa (210; 240; 260) m

Bedenke bitte, dass der Garnverbrauch in Abhängigkeit von deinem individuellen Strickstil und deiner Garnauswahl variieren kann und du mehr Garn benötigst, wenn du den Schaft und/oder Fuß länger strickst als in der Anleitung angegeben.

Maschenprobe:

Colourwork: 31 Maschen x 38 Reihen = 10 x 10 cm, auf den größeren Nadeln in der Runde gestrickt, gemessen nach dem Waschen und Spannen
Glatt rechts: 30 Maschen x 45 Reihen = 10 x 10 cm, auf den kleineren Nadeln in der Runde gestrickt, gemessen nach dem Waschen und Spannen

Nadeln und weitere Materialien:

- je ein Nadelspiel (bestehend aus 5 Nadeln) ODER Rundstricknadel, mindestens 80 cm Länge (wenn du Socken lieber mit der Magic-Loop-Methode strickst), in den Stärken 2 mm und 2,5 mm oder den Nadelstärken, die du benötigst, um die Maschenprobe zu erreichen
- Wollnadel zum Vernähen der Fäden und für (optionale) Stickerei
- Maschenmarkierer: zwei, wenn du mit der Magic-Loop-Methode strickst, und einen weiteren (optional), um den Rundenanfang zu markieren

Video-Tutorials für Stricktechniken:

- [elastischer Maschenanschlag](#) (German twisted cast-on), Tutorial von Jutta Schneider Designs
- [Sticken mit Maschenstich](#), Tutorial von Gründl (relevanter Teil ab 4:28)
- [Unsichtbare Zunahme](#), Tutorial von Maschenanschlag

Abkürzungen:

...	Anweisungen innerhalb der Sternchen so oft wie angegeben wiederholen
abh	Masche wie zum Linksstricken abheben
F1	Farbe 1 (Bündchen und Hintergrundfarbe für Colourwork am Schaft)
F2	Farbe 2 (Hauptfarbe für Fuß)
FhA	Faden hinter der Arbeit
FvA	Faden vor der Arbeit
Hinr	Hinreihe (Außenseite des Strickstücks)
li	Masche(n) links stricken
M	Masche(n)
MM	Maschenmarkierer
MMabh	Maschenmarkierer abheben
MMs	Maschenmarkierer setzen
R	Reihe(n)
Rd	Runde(n)
re	Masche(n) rechts stricken
rev	Masche(n) rechts verschränkt stricken
Rückr	Rückreihe (Innenseite des Strickstücks)
uZun	unsichtbare Zunahme: Hebe eine Masche wie zum Linksstricken ab, Faden hinter der Arbeit. Hebe das linke Maschenglied der Masche unter der abgehobenen Masche auf deine linke Nadelspitze, indem du von links nach rechts einstichst. Stricke die so aufgenommene Masche rechts verschränkt ab. (eine Masche zugenommen)
2 li zus	zwei Maschen links zusammenstricken
2 re zus	zwei Maschen rechts zusammenstricken
2 re übz zus	zwei Maschen rechts überzogen zusammenstricken: eine Masche wie zum Rechtsstricken abheben, eine Masche rechts stricken, abgehobene Masche über die gestrickte ziehen

LIES DIR BITTE DIE KOMPLETTE ANLEITUNG SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR DU MIT DEM STRICKEN BEGINNST.

Bündchen

Schlage mit F1 und einem [elastischen Maschenanschlag](#) auf den kleineren Nadeln (60 | 64 | 64) M an. Damit der Anschlag besonders elastisch wird, am besten die M auf zwei Nadeln anschlagen. Der Anschlagsfaden markiert den Rundenanfang, du kannst aber auch einen MM an den Rundenanfang setzen, wenn du möchtest. Verteile die M gleichmäßig auf vier Nadeln des Nadelspiels ((15 | 16 | 16) M pro Nadel) oder auf zwei Nadeln, falls du mit einer Rundstricknadel nach der Magic-Loop-Methode strickst ((30 | 32 | 32) M pro Nadel), und stricke dabei die M wie folgt:

Rd 1: *1 rev, 1 li* bis Ende der Rd
Wiederhole **Rd 1** weitere (13 | 17 | 17) Mal oder bis zur gewünschten Länge des Bündchens.

Schaft

Beginn und Zunahmen

Wechsle zu den größeren Nadeln.

Rd 1: alle M re
Wiederhole **Rd 1** weitere (5 | 7 | 7) Mal.
Zunahme-Rd: 3re, uZun, *5re, uZun* insgesamt (9 | 5 | 5) Mal, *6re, uZun* insgesamt (0 | 4 | 4) Mal, 2re
[10 M zugenommen; (70 | 74 | 74) M insgesamt]

Colourwork

Tipps für mehrfarbiges Stricken

- **Farbdominanz:** Damit das Muster deutlicher hervortritt, kannst du darauf achten, dass beim Halten der beiden Fäden die Kontrastfarbe durchgehend links von der Hauptfarbe liegt (das gilt auch, wenn du beide Fäden auf einer Hand führst). In diesem Fall bedeutet das, dass beim Schaft F2 links liegt und beim Colourwork-Detail an der Spitze F1.
- **Spannfäden:** Bei mehreren aufeinanderfolgenden M in einer Farbe solltest du die Fäden alle paar M verkreuzen bzw. „einweben“, damit die Spannfäden, die sich auf der Rückseite deiner Arbeit bilden, nicht zu lang werden. Ich verkreuze die Fäden gern alle 3 M. Das bedeutet, dass ich bei 6 oder 7 aufeinanderfolgenden M in einer Farbe die Fäden zweimal verkreuze. Meiner Meinung nach entsteht das gleichmäßigste Ergebnis, wenn man die Stellen, wo man die Fäden verkreuzt, gleichmäßig verteilt, zum Beispiel: Bei 6 aufeinanderfolgenden M einer Farbe verkreuze ich die Fäden gern bei der 2. und 5. M, bei 7 M bei der 3.

und 5. Achte darauf, immer versetzt zur Vorrunde zu verkreuzen.

- **Elastizität:** Damit deine Socken nicht zu eng werden, achte darauf, die gestrickten M auf der rechten Nadel auf Abstand zu schieben. Prüfe regelmäßig die Länge der Spannfäden auf der Innenseite. Falls sie zu kurz sind und nicht genug Platz zwischen den M lassen, lockere sie vorsichtig etwas. An Nadelübergängen ist das besonders wichtig, da die Spannfäden dort tendenziell fester gezogen werden.
- **Fehler bemerken:** Um Fehler schneller zu bemerken, kannst du in deiner Colourwork-Strickschrift dort, wo die Nadelübergänge sind, vertikale Linien einzeichnen (drei Linien, wenn du auf vier Nadeln des Nadelspiels strickst, bzw. eine Linie bei Magic Loop).

C2 ansetzen. Stricke nach der Strickschrift auf S. 6 oder 7. Strickschrift 1A und 1B sind für Größe XS, 2A und 2B für Größen S und M. Wenn du möchtest, dass an beiden Füßen die gleichen Blumen nach außen zeigen, stricke eine Socke nach Strickschrift A und die andere nach Strickschrift B. Wenn du zwei identische Socken möchtest, was bedeutet, dass bei jedem Fuß andere Blumen nach außen zeigen, stricke beide Socken nach Strickschrift A.

Schaft beenden

Schneide F1 ab und stricke nur mit F2 weiter.

Rd 1 (Abnahme-Rd): 3re, 2 re zus, *5 re, 2 re zus* insgesamt (9 | 5 | 5) Mal, *6re, 2 re zus* insgesamt (0 | 4 | 4) Mal, 2re

[10 M abgenommen; (60 | 64 | 64) M insgesamt]

Rd 2: alle M re

Wechsle zu den kleineren Nadeln.

Größen XS und M:

Wiederhole **Rd 2** weitere 5 Mal.

Größe S:

Wiederhole **Rd 2** weitere 3 Mal.

Abnahme-Rd: 7re, 2 re zus, *14re, 2 re zus* insgesamt 3 Mal, 7re

[4 M abgenommen, 60 M insgesamt]

Wiederhole **Rd 2** noch einmal.

Ferse

Hinweis: Diese Anleitung beschreibt eine Käppchenferse. Aber jedes Paar Füße ist individuell und falls diese Fersenform dir nicht gut passt, kannst du sie durch jede andere ersetzen und danach mit dem Fuß fortfahren.

Fersenwand

Die Ferse wird nun in R über die Hälfte der M gestrickt: die (15 | 15 | 16) M rechts und links des Rundenbeginns

= (30 | 30 | 32) M insgesamt. Die andere Hälfte der M wird währenddessen nicht gestrickt.

Vorbereitung: Alle M re bis (15 | 15 | 16) M vor Ende der Rd. Stricke die nächsten (30 | 30 | 32) M auf eine Nadel, während du die Anweisungen für **R1** befolgst, dann stricke **R2**.

R1 (Hinr): 2re, abwechselnd 1 abh FhA und 1 re bis 2 M vor Ende der R, 2re, wenden

R2 (Rückr): 2re, alle M li bis 2 M vor Ende der R, 2re, wenden

Wiederhole **R1 und 2** weitere (13 | 13 | 14) Mal.

Fersenkäppchen

R1 (Hinr): (19 | 19 | 20) re, 2 re übz zus, 1re, wenden

R2 (Rückr): 1abh FvA, 9li, 2 li zus, 1 li, wenden

Durch die abgehobenen M nach dem Wenden entsteht auf beiden Seiten der Nadel eine Lücke (die zweite Lücke bildest du in **R3**). Diese beiden Lücken zeigen, wo in den kommenden Reihen M re/li zusammengestrickt werden.

R3 (Hinr): 1abh FhA, alle M re bis 1 M vor Lücke, 2 re übz zus, 1re, wenden

R4 (Rückr): 1abh FvA, alle M li bis 1 M vor Lücke, 2 li zus, 1 li, wenden

Wiederhole **R3 und 4**, bis du alle M auf der Nadel gestrickt hast. Bei Größe M endet bei der letzten Wiederholung **R3** bereits nach „2 re übz zus“ und **R4** nach „2 li zus“ (demnach fällt „1re“ bzw. „1li“ am Schluss weg).

[20 M insgesamt]

Abschluss-R: 10 re

Du befindest dich nun wieder am Rundenbeginn und wirst weiter in Rd stricken.

Spickelmaschen aufnehmen

10re, dann stricke (14 | 14 | 15) M aus dem Rand der Fersenwand heraus (1 M pro „Knötchen“; die zwei M, die du am Anfang und Ende jeder Fersenwand-R gestrickt hast, bilden kleine „Knötchen“) und 2 M in der Ecke zwischen Knötchenrand und den ungestrickten M des Oberfußes. Stricke diese (30 | 30 | 32) M re. Dann stricke mit einer leeren Nadel 2 M in der Ecke vor dem ersten „Knötchen“ neu heraus und (14 | 14 | 15) M aus der Fersenwand (1 M pro „Knötchen“). Alle restlichen M re.
[(82 | 82 | 86) M insgesamt]

Spickelabnahmen

Anweisungen für Nadelspiel

Rd 1: 10re, (16 | 16 | 17) rev, (30 | 30 | 32) re, (16 | 16 |

17) rev, 10re
Rd 2 (Abnahme-Rd):
Nadel 1: alle M re bis 3 M vor Ende der Rd, 2 re zus, 1re
Nadel 2 und 3: alle M re
Nadel 4: 1re, 2 re übz zus, alle M re bis Ende der Rd
Rd 3: alle M re

Anweisungen für Magic Loop
Rd 1: 10re, (16 | 16 | 17) rev, MMs, (30 | 30 | 32) re, MMs, (16 | 16 | 17) rev, 10re
Rd 2 (Abnahme-Rd): alle M re bis 3 M vor MM, 2 re zus, 1re, MMabh, alle M re bis MM, MMabh, 1re, 2 re übz zus, alle M re bis Ende der Rd
Rd 3: alle M re

Für alle
Wiederhole **Rd 2 und 3**, bis du die gleiche Maschenanzahl auf den Nadeln hast wie vor Beginn der Ferse ((60 | 60 | 64) M insgesamt). Magic Loop: MM entfernen.

Fuß

Stricke weiter re in Rd, bis der Fuß etwa 6 cm kürzer ist als die Gesamtlänge für deine Schuhgröße (schau dir die Größentabelle unten an).

Schuhgröße	36	37	38	39	40	41	42	43
Gesamtlänge Fuß (cm)	22,5	23,5	24	24,5	25	26	26,5	27

Spitze

Colourwork-Detail

Setze F1 wieder an. Wechsle zu den größeren Nadeln. Stricke die 3 Musterrunden der Strickschrift 3 auf S. 7 (die Strickschrift zeigt einen Mustersatz, der bis zum Ende der Rd wiederholt wird). F1 abschneiden, weiter mit F2. Zu den kleineren Nadeln wechseln. 1 Rd alle M re (dabei für Magic Loop, um Spitzen-Abnahmen vorzubereiten: (15 | 15 | 16) re, MMs, (30 | 30 | 32) re, MMs, alle M re bis Ende der Rd).

Abnahmen für Bandspitze

Rd 1 (Abnahme-Rd):
Anweisungen für Nadelspiel
Nadel 1: alle M re bis 3 M vor Ende, 2 re zus, 1re
Nadel 2: 1re, 2 re übz zus, alle restlichen M re
Nadel 3 = Nadel 1
Nadel 4 = Nadel 2
Anweisungen für Magic Loop
alle M re bis 3 M vor MM, 2 re zus, 1re, MMabh, 1re, 2 re übz zus insgesamt 2 Mal, alle M re bis Ende der Rd
Rd 2–4: alle M re
Rd 5 = Rd 1
Rd 6–7: alle M re
Rd 8 = Rd 1

Rd 9–10: alle M re
Rd 11 = Rd 1
Rd 12: alle M re
Wiederhole **Rd 11 und 12** weitere 2 Mal.
Wiederhole **Rd 1**, bis 8 M übrig sind (Magic Loop: MM entfernen). Faden abschneiden und durch alle M ziehen.

Zweite Socke genauso stricken.

Letzter Schliff

Vernähe alle Fäden. Wasche und spanne deine Socken. Wenn du möchtest, kannst du nun noch eine oder mehrere der Blüten hervorheben, indem du sie mit Maschenstich bestickst. Nimm eine kleine Menge Garn in einer Kontrastfarbe (2–4 Meter genügen) und fahre mit deiner Wollnadel im Maschenstich die durch das Colourwork vorgegebene Blütenform nach. Du musst hierfür nicht unbedingt Sockengarn verwenden, da der Sockenschaft nicht so starker Beanspruchung ausgesetzt ist wie die Fußsohle, aber ich empfehle ein eher elastisches Garn, wie Wolle (reine Baumwolle wäre nicht optimal).

Tipps für ein schönes Ergebnis beim Sticken mit Maschenstich

Behalte deine Fadenspannung im Auge. Wenn du den Faden zu stark anziehst, kann es sein, dass die M regelrecht in das Gestrick einsinken und kaum zu erkennen sind. Nimm die Spitze deiner Wollnadel zu Hilfe, um M ggf. vorsichtig wieder etwas zu lockern.

Besonders wichtig ist die Fadenspannung, wenn du am Ende einer Reihe angelangt bist und die nächste Reihe ein oder zwei M versetzt beginnt. Ziehe den Faden hier nicht zu fest an, denn auf der Innenseite deiner Socke bildet sich beim Überspringen einzelner M ein Spannfaden (ähnlich wie beim Colourwork-Stricken), der das Gestrick an dieser Stelle zusammenzieht, wenn er zu fest angezogen wird. Das gleiche gilt, wenn du innerhalb einer Reihe eine oder mehrere M überspringst: Ziehst du das Garn zu fest an, lässt der Spannfaden auf der Innenseite der Socke den Zwischenraum beinahe verschwinden und die Blütenform ist nicht mehr richtig zu erkennen.

Wenn du mehrere M in einer Reihe stickst und schon etwas geübter im Maschenstich bist, möchtest du vielleicht den Prozess ein wenig beschleunigen, indem du deine Nadel nach dem Beenden einer M direkt in die nächste einstichst und erst dann den Faden vollständig durchziehst. Am Ende einer Reihe empfehle ich allerdings, den Faden immer zuerst vollständig zur Innenseite deines Strickstücks durchzuziehen, bevor du mit der nächsten Reihe beginnst. Wenn du direkt von der letzten M der gerade bestickten Reihe in die erste M der nächsten Reihe gehst und erst dann das Garn durchziehen würdest, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sich deine gestickte M verzieht und sie die darunterliegende M nicht komplett bedeckt.

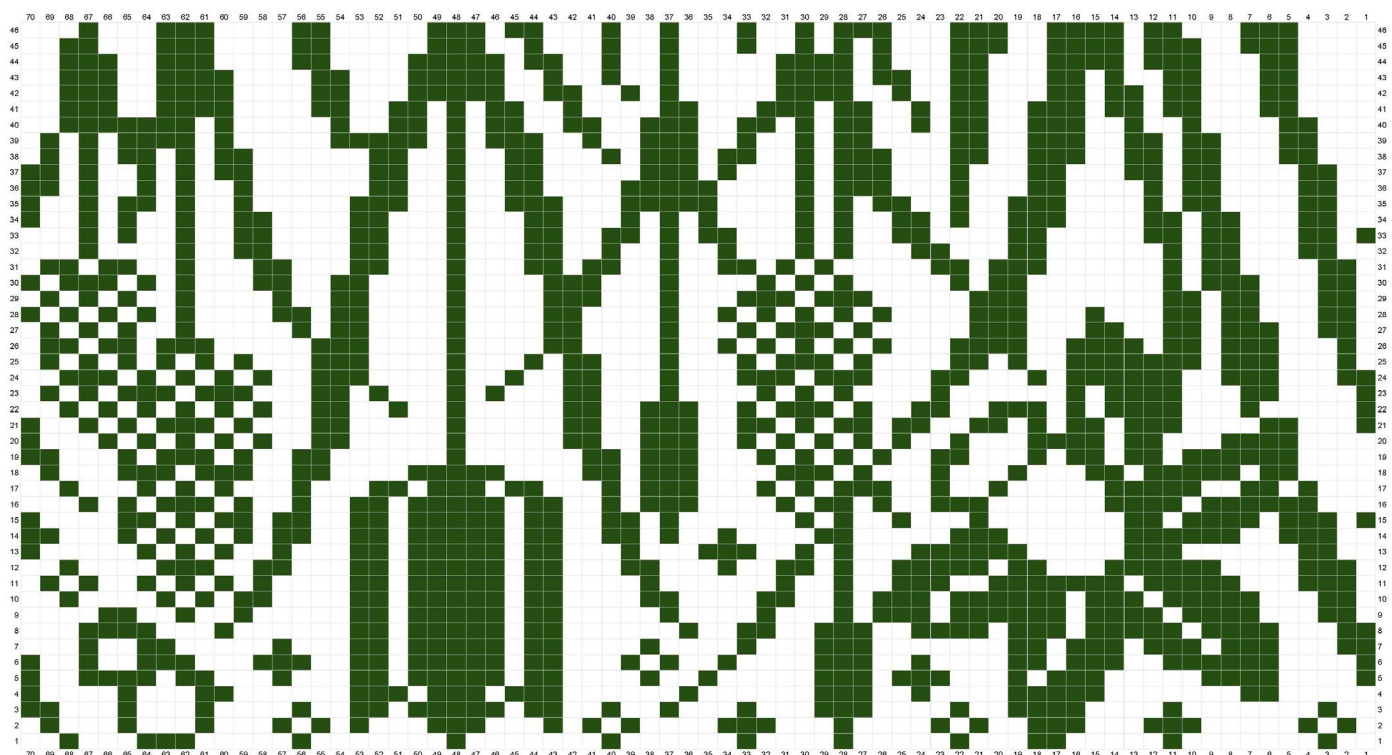
Kontrolliere regelmäßig die Innenseite deiner Socke, um sicherzugehen, dass du deinen Arbeitsfaden immer vollständig durchgezogen hast und sich keine Schlaufen auf der Innenseite gebildet haben.

Und nun das Wichtigste: Viel Spaß mit deinen Lenz Socks!

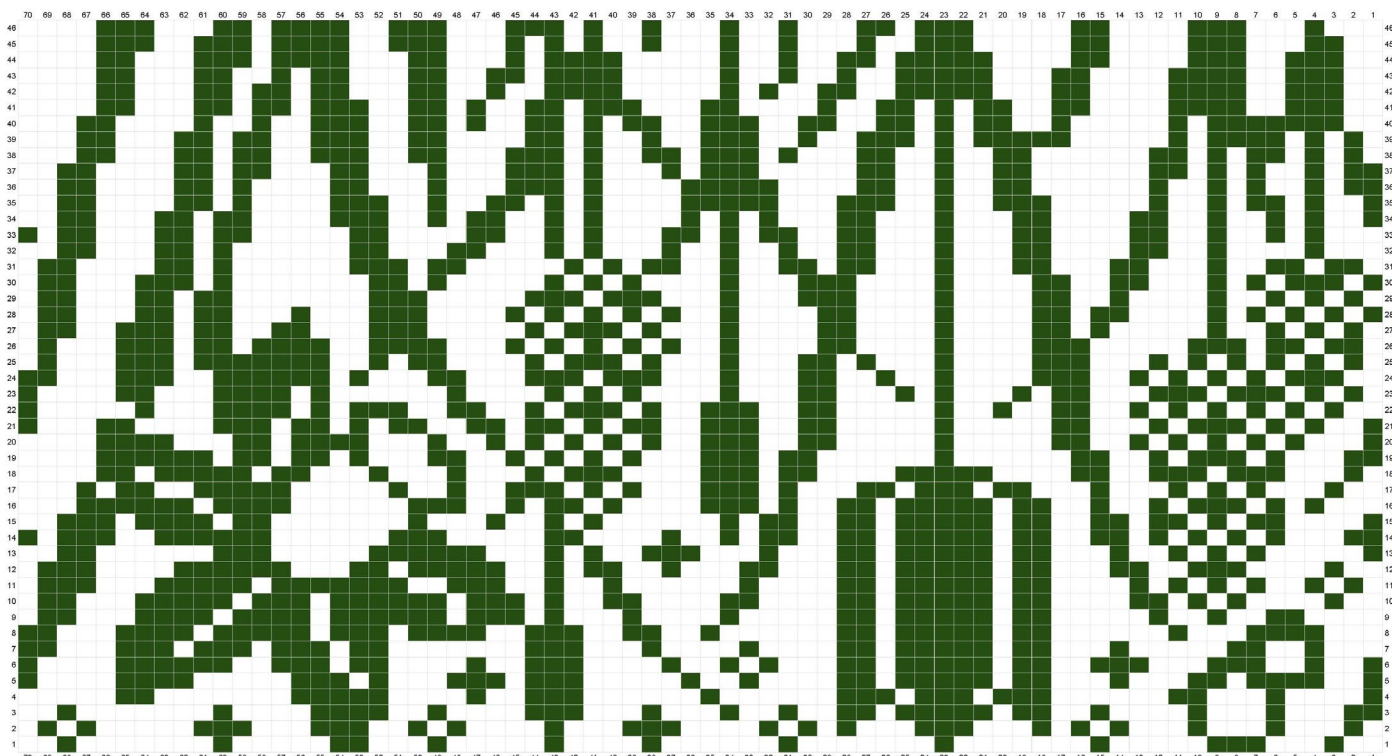
Strickschriften



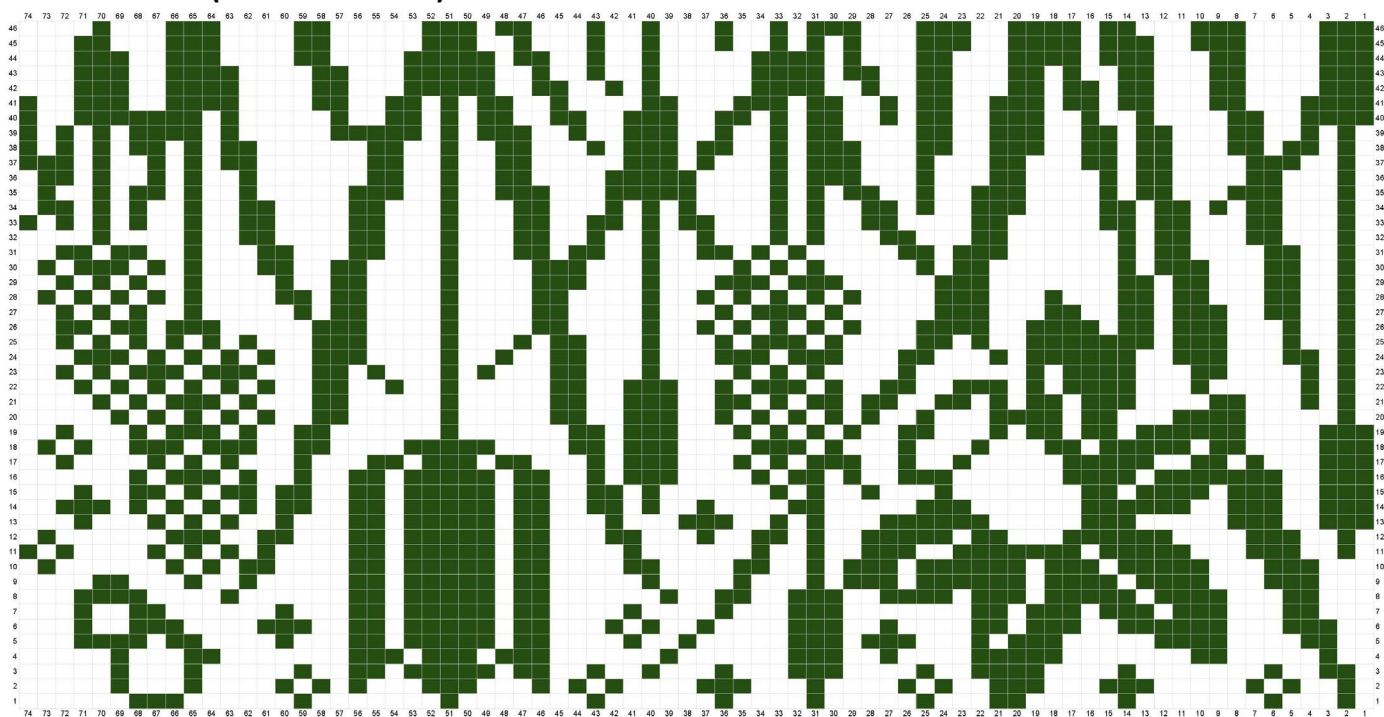
Strickschrift 1A (Größe XS)



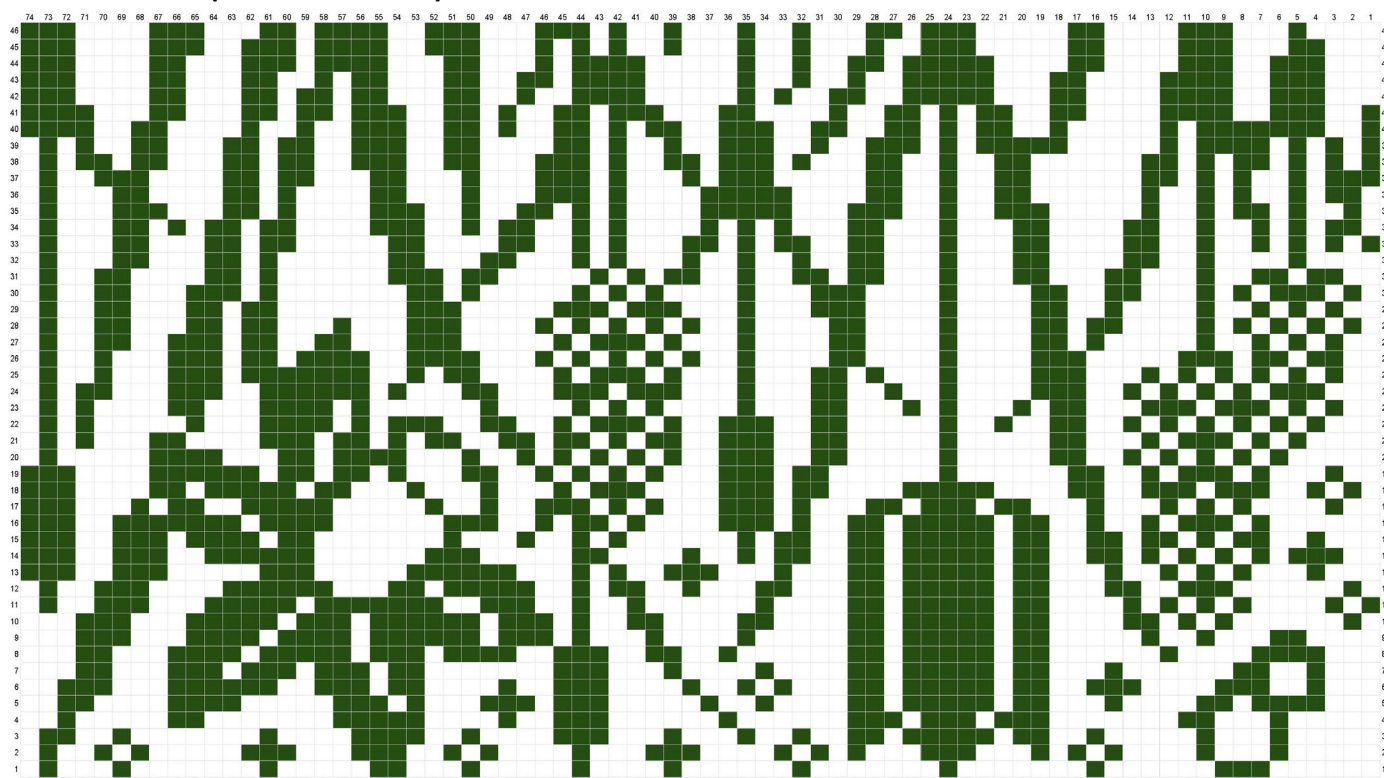
Strickschrift 1B (Größe XS)



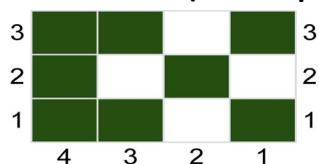
Strickschrift 2A (Größen S und M)



Strickschrift 2B (Größen S und M)



Strickschrift 3 (Detail Spitze, alle Größen)



Teile gern Fotos deines fertigen Werkes auf Instagram mit mir, indem du die Hashtags **#lenzsocks** und **#greenermakes** verwendest und mich – **@greenermakes** – im Foto markierst.

Ich freue mich darauf, deine Version zu sehen!

