



50 ct
je Knäuel für
den Kampf
gegen
Krebs



Es ist ja schon fast eine kleine Tradition.

Seit 2016 veröffentliche ich pünktlich zum 1. Oktober, dem sogenannten **SOCKTOBER**, eine kostenlose Sockenanleitung in meinem Blog www.tanjasteinbach.de. Dieses Jahr kombiniere ich gemeinsam mit LANA GROSSA zwei sinnvolle Aktionen, deren Erlöse für den Kampf gegen Krebs eingesetzt werden.

Zum einen die von mir lange unterstützte Aktion „**Grüne Socke**“ des Vereins Eierstockkrebs Deutschland e.V. In den letzten Jahren wurden weit über 4000 Paar handgestrickter Socken für die betroffenen Frauen gesammelt und der Verein hat bundesweit 160 Kliniken und 60 Reha-Einrichtungen besucht und die Socken verteilt!

Darum bitte ich Sie auch in diesem Jahr wieder grüne Socken zu stricken und an den Verein Eierstockkrebs Deutschland e.V. zu senden (Reha-Betriebe Ertland GmbH, Aktion: Grüne Sockel, Heisenbergstr. 9-11, 50126 Bergheim). Wie viel "**Grün**" Ihre Socke enthält entscheiden Sie. Nur die Hoffnungsfarbe Grün sollte auch dabei sein. Zum anderen unterstützen wir mit den **pinken Sonderfarben** auch die Stiftung deutsche Krebshilfe im Kampf gegen den Brustkrebs. Pink ist im Rahmen dieser Initiative seit vielen Jahren die Signalfarbe. 50 Cent je verkauftem Knäuel aus dieser Aktion werden von **LANA GROSSA** gesammelt und im Anschluss zu gleichen Teilen zu Gunsten dieser beiden Initiativen gespendet.

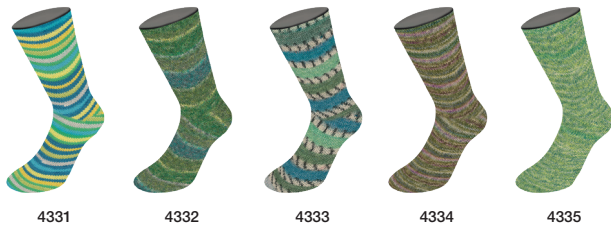
Bitte unterstützen auch Sie die Aktion.
Jede Socke zählt!

SOCKTOBER

Eine gemeinsame Aktion von
TANJA STEINBACH & LANA GROSSA



4 033493 332736



SOCKTOBER · Meilenweit 100 g

Grundanleitung für Socken mit Jojo Ferse

Diese Grundanleitung bezieht sich auf Größe 38/39, gestrickt mit Nadeln Nr. 2,5-3 in der Qualität **Meilenweit 100 g** von Lana Grossa (420 m/100 g). Die Maße für andere Größen entnehmen Sie bitte der Größentabelle.

Anschlag: 60 Maschen anschlagen, gleichmäßig auf 4 Nadeln verteilen (= 15 Maschen je Nadel) und zur Runde schließen. Das Fadenende und damit auch der Rundenwechsel liegt in der rückwärtigen Mitte, also zwischen der 1. und 4. Nadel.

Bein: Einige Zentimeter im Bündchenmuster (1 Masche rechts, 1 Masche links im Wechsel) stricken. Dann im Grundmuster weiterarbeiten. Geeignete Grundmuster sind kleine Rippen-, Zopf- oder Lochmuster oder ganz einfach glatt rechts. Das Grundmuster so aufteilen, dass die Maschen der 2. und 3. Nadel später den Rapport auf der Oberseite des Fußes sinnvoll fortsetzen können, während die Maschen der 1. und 4. Nadel ab der Ferse glatt rechts gestrickt werden.

Ferse: In ca. 18 cm Gesamthöhe mit der Ferse beginnen, dabei die letzten 1 - 2 cm bereits in der soeben beschriebenen Aufteilung arbeiten. Die Jojo-Ferse wird in Reihen glatt rechts über die Maschen der 4. und 1. Nadel gearbeitet. Die Fersenmaschen in drei Teile (= 10 Maschen je Teil) aufteilen. Dann werden verkürzte Reihen mit doppelten Maschen von außen nach innen gestrickt.

1. Reihe (Hinreihe): Alle Maschen der 4. und 1. Nadel rechts stricken, wenden. **2. Reihe (Rückreihe):** Mit einer doppelten Masche beginnen. Hierfür den Faden vor die Arbeit legen, von rechts nach links in die 1. Masche einstecken, Masche und Faden zusammen abheben und den Faden fest nach hinten ziehen. Die Masche wird dabei über die Nadel gezogen und liegt nun doppelt. Wird der Faden nicht fest genug angezogen, entstehen später Löcher. Die übrigen Maschen wie gewohnt links stricken, einschließlich der letzten Masche der 4. Nadel, wenden. **3. Reihe (Hinreihe):** Eine doppelte Masche arbeiten. Dann alle Maschen rechts stricken, die doppelte Masche am Ende der Reihe der 1. Nadel bleibt ungestrickt, wenden. **4. Reihe (Rückreihe):** Eine doppelte Masche arbeiten. Dann alle Maschen links stricken, die doppelte Masche am Ende der Reihe der 4. Nadel bleibt ungestrickt, wenden. Die

3. und 4. Reihe wiederholen, bis an jeder Seite 10 doppelte und in der Mitte 10 einfache Maschen liegen. Die letzte Reihe ist eine Hinreihe und gleichzeitig der Beginn von zwei Runden, die über alle Maschen gestrickt werden, die Maschen der 2. und 3. Nadel im Grundmuster, die Maschen der 4. und 1. Nadel glatt rechts stricken. Dabei in der 1. Runde bei den doppelten Maschen beide Maschenteile gleichzeitig erfassen und rechts zusammen stricken. Nach diesen zwei Runden werden wieder verkürzte Reihen mit doppelten Maschen gestrickt, jedoch diesmal von innen nach außen.

1. Reihe (Hinreihe): Die Fersenmaschen der ersten beiden Drittel (20 Maschen) rechts stricken, wenden. **2. Reihe (Rückreihe):** Eine doppelte Masche arbeiten. Bis einschließlich der letzten Masche des mittleren Drittels links stricken, wenden. **3. Reihe (Hinreihe):** Eine doppelte Masche arbeiten. Bis zur doppelten Masche der Vorreihe rechts stricken, diese wie beschrieben rechts zusammen stricken, die folgende Masche rechts stricken, wenden. **4. Reihe (Rückreihe):** Eine doppelte Masche arbeiten. Bis zur doppelten Masche der Vorreihe links stricken, diese wie beschrieben links zusammen stricken, die folgende Masche links stricken, wenden. Die 3. und 4. Reihe wiederholen, bis an jeder Seite 10 doppelte Maschen gestrickt wurden. Die letzte Reihe ist eine Hinreihe und gleichzeitig der Beginn der 1. Runde des Fußteils.

Fuß: Der Fuß wird wieder in Runden gearbeitet. Die Maschen der 2. und 3. Nadel im Grundmuster, die Maschen der 1. und 4. Nadel glatt rechts stricken. In ca. 20 cm Fußlänge ab Fersenmitte mit der Spitze beginnen.

Spitze: Alle Maschen glatt rechts stricken. Für die Abnahmen die zweit- und drittletzte Masche der 1. und 3. Nadel rechts zusammen stricken, die letzte Masche rechts stricken. Die 1. Masche der 2. und 4. Nadel rechts stricken, die 2. Masche rechts abheben, die 3. Masche rechts stricken und die abgehobene Masche darüber ziehen. Nach der 1. und 2. Abnahmerunde 2 Runden glatt rechts stricken, nach der 3. - 5. Abnahmerunde je 1 Runde glatt rechts stricken, dann in jeder folgenden Runde abnehmen, bis noch 8 Maschen übrig sind. Den Endfaden zweimal durch die 8 Maschen ziehen und vernähen.

GRÖSSENTABELLE für Meilenweit 4-fach 420 m/100 g bzw. 210 m/50 g						Maschenprobe: 28 Maschen und 40 Reihen/Runden = 10 x 10 cm							
Größe	22/23	24/25	26/27	28/29	30/31	32/33	34/35	36/37	38/39	40/41	42/43	44/45	46/47
Maschenanschlag/Maschenzahl je Nadel	44/11	48/12	48/12	52/13	52/13	56/14	56/14	60/15	60/15	64/16	64/16	68/17	72/18
Maschenzahl für die Fersenbreite	22	24	24	26	26	28	28	30	30	32	32	34	36
Maschenaufteilung für die Jojo-Ferse	7/8/7	8/8/8	8/8/8	8/10/8	8/10/8	9/10/9	9/10/9	10/10/10	10/10/10	10/12/10	10/12/10	11/12/11	12/12/12
Fußlänge von Fersenmitte bis Spitze in cm	11,5	12,5	14	14	15,5	17	18	18,5	20	21	22	22,5	24
Abnahmen für die Spitze nach der 1. Abnahme in der 4. Runde								1x	1x	1x	1x	1x	1x
in jeder 3. Runde	1x	1x	1x	2x	2x	2x	2x	2x	2x	2x	2x	2x	2x
in jeder 2. Runde	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	4x	4x
in jeder Runde	4x	5x	5x	5x	5x	6x	6x	6x	6x	7x	7x	7x	8x
Gesamte Fußlänge in cm	14,5	15,5	17	18	19,5	21	22	23,5	25	26,5	27,5	28,5	30



Material

- [Lana Grossa Meilenweit 100 Socktober](#) (80% Schurwolle Merino, 20% Polyamid; LL = 420 m/100 g) in Wunschfarbe, 100 g
- Nadelspiel 2-3 mm
- Schere, stumpfe Wollsticknadel, Maßband

Maschenprobe

Mit Nadelstärke 2-3 mm bei glatt rechts: 30 Maschen und 42 Runden = 10 cm x 10 cm.

Hinweis: Die Anleitung setzt die Grundkenntnisse des Sockenstrickens voraus. Für die gezeigten Socken wurde die Jojo-Ferse und die Bandspitze verwendet. Natürlich sind auch andere Fersen-/Spitzenformen möglich, die Anleitung dann ggf. anpassen. Wer noch nie Socken gestrickt hat, findet [hier](#) einen Grundkurs.

Glatt rechts

In Runden jede Masche rechts stricken, in Reihen die Maschen in den Hinreihen rechts und in den Rückreihen links stricken.

Bündchen/Rippenmuster

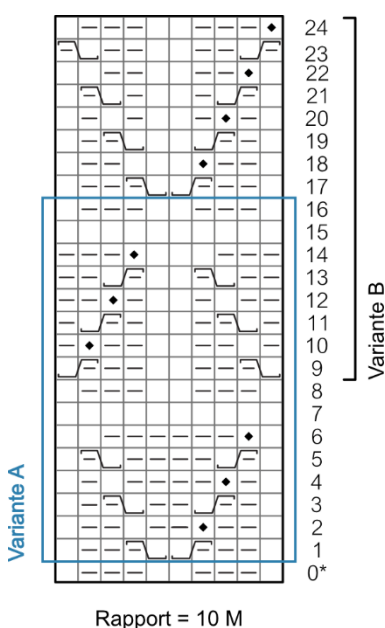
Die Runde 0* der entsprechenden Strickschrift so oft wiederholen, bis die Bündchenhöhe erreicht ist.

Grundmuster für Größe 36-39

Nach der Strickschrift in Runden arbeiten, den Rapport von 10 Maschen stets wiederholen. Zunächst die Runde 0* für das Bündchen stricken.

Dann für **Variante A** (All Over Muster) die 1. – 16. Runde stets wiederholen oder






für **Variante B** (Musterstreifen und Rippen) 1x die 9. – 24. Runde und 14x die Runde 0* im Wechsel stricken.



Socktober 2023

Für 4-faches Sockengarn für Größe 36-39

Zeichenerklärung

-  = 1 Masche rechts
-  = 1 Masche rechts verschränkt
-  = 1 Masche links
-  = Mit der rechten Nadel beide Maschen gleichzeitig wie zum Rechtsstricken abheben. Dann mit der linken Nadel zwischen beiden Maschen von rechts nach links in die erste Masche einstechen, die Masche von der rechten Nadel heben, den Faden nach vorne holen und die Masche links stricken. Die rechte Masche wird nicht gestrickt, sondern nur abgehoben.
-  = 2 Maschen wie zum Linksstricken abheben und lockern. Dann mit der linken Nadel von rechts nach links gleichzeitig in beide Maschen einstechen und von der linken Nadel heben. Die Reihenfolge der beiden Maschen wird dadurch gedreht. Dann 1 Masche links stricken, die nächste Masche wie zum Linksstricken abheben. Die rechte Masche wird dabei nicht gestrickt, sondern nur abgehoben.

Mein Tipp: [Hier \(click\)](#) findest du ein Video-Tutorial, welches das Verkreuzen der Maschen ohne Hilfsnadel zeigt. (Natürlich kannst du das Verkreuzen auch herkömmlich mit einer Hilfsnadel stricken, wenn dir dies leichter von der Hand geht)

Anleitung für die Größen 36/37 und 38/39

60 Maschen auf 4 Nadeln des Nadelspiels verteilt anschlagen, je Nadel 15 Maschen, und zur Runde schließen. Der Rundenbeginn liegt in der hinteren Mitte.

3 cm im Bündchenmuster stricken, dazu die Runde 0* der Strickschrift von Grundmuster stets wiederholen und den Rapport von 10 Maschen 6x in jeder Runde arbeiten.

Für den Schaft und den Fuß nun entweder Variante A, das All Over Muster, oder Variante B, den Musterstreifen im Wechsel mit Rippen, arbeiten:

Variante A – All Over Muster

Für den Schaft und den Fuß die 1. – 16. Runde von Grundmuster A stets wiederholen.

Variante B – Musterstreifen im Wechsel mit Rippen

Für den Schaft und den Fuß * 1x die 9. – 24. Runde, dann 14x die Runde 0*, ab * stets wiederholen.

Hinweis: Es gibt noch viele weitere Variationen das Muster einzuarbeiten und so einfache Rippenmuster etwas aufzulockern. Für das Modell welches auf S. 1 zu sehen ist, wurden nach dem Bündchen die Rd 1-16 2x gestrickt und abschließend noch 1x Rd 17-24. Danach wurde fortlaufend Rd 16 wiederholt (Rippen)

Für beide Varianten:

Da die Jojo-Ferse etwas kürzer ist als die herkömmliche Ferse, in etwa 16 cm Höhe ab Anschlag über die jeweils 15 Maschen der 1. und 4. Nadel nun noch 4 Runden glatt rechts weiterarbeiten. Über die Maschen der 2. und 3. Nadel das gewählte Muster wie gewohnt fortsetzen.

Tipp: 1. – 4. Nadel? In der [Grundanleitung \(click\)](#) erkläre ich „meine“ Bezeichnung der Nadeln!

Dann die Jojo-Ferse nach Grundanleitung glatt rechts arbeiten. Danach den Fuß wie gewohnt stricken, dabei über die 30 Maschen des Oberfußes das entsprechende Grundmuster fortsetzen, über die Maschen der Sohle (= 1. und 4. Nadel) glatt rechts stricken.

Wenn die Fußlänge bis zum Spitzenbeginn erreicht ist, das sind jeweils ab Fersenmitte **bei Größe 36/37** etwa 18,5 cm und **bei Größe 38/39** etwa 20 cm, über alle Maschen glatt rechts weiterarbeiten und die Bandspitze nach der Grundanleitung wie gewohnt glatt rechts arbeiten. Alle Fäden vernähen.

Die **zweite Socke** gleich stricken. Bei Sockengarnen mit einem speziellen Farbeffekt dabei im gleichen Farbrapport beginnen und ggf. etwas Material abwickeln.



Material

- [Lana Grossa Meilenweit 100 Socktober](#) (80% Schurwolle Merino), 20% Polyamid; LL = 420 m/100 g) in Wunschfarbe, 100 g
- Nadelspiel 2-3 mm
- Schere, stumpfe Wollsticknadel, Maßband

Maschenprobe

Mit Nadelstärke 2-3 mm bei glatt rechts: 30 Maschen und 42 Runden = 10 cm x 10 cm.

Hinweis: Die Anleitung setzt die Grundkenntnisse des Sockenstrickens voraus. Für die gezeigten Socken wurde die Jojo-Ferse und die Bandspitze verwendet. Natürlich sind auch andere Fersen-/Spitzenformen möglich, die Anleitung dann ggf. anpassen. Wer noch nie Socken gestrickt hat, findet [hier](#) einen Grundkurs.

Glatt rechts

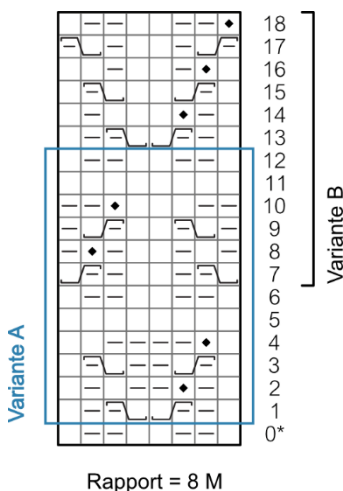
In Runden jede Masche rechts stricken, in Reihen die Maschen in den Hinreihen rechts und in den Rückreihen links stricken.

Bündchen/Rippenmuster

Die Runde 0* der entsprechenden Strickschrift so oft wiederholen, bis die Bündchenhöhe erreicht ist.

Grundmuster für Größe 40-41 und 42/43



Nach der Strickschrift in Runden arbeiten, den Rapport von 8 Maschen stets wiederholen. Zunächst die Runde 0* für das Bündchen stricken. Dann für **Variante A** (All Over Muster) die 1. – 12. Runde stets wiederholen oder für **Variante B** (Musterstreifen und Rippen) 1x die 7. – 18. Runde und 10x die Runde 0* im Wechsel stricken.



Socktober 2023

Für 4-faches Sockengarn für Größe 40-43

Zeichenerklärung

- ☐ = 1 Masche rechts
- ◻ = 1 Masche rechts verschränkt
- ☐ = 1 Masche links
-  = Mit der rechten Nadel beide Maschen gleichzeitig wie zum Rechtsstricken abheben. Dann mit der linken Nadel zwischen beiden Maschen von rechts nach links in die erste Masche einstechen, die Masche von der rechten Nadel heben, den Faden nach vorne holen und die Masche links stricken. Die rechte Masche wird nicht gestrickt, sondern nur abgehoben.
-  = 2 Maschen wie zum Linksstricken abheben und lockern. Dann mit der linken Nadel von rechts nach links gleichzeitig in beide Maschen einstechen und von der linken Nadel heben. Die Reihenfolge der beiden Maschen wird dadurch gedreht. Dann 1 Masche links stricken, die nächste Masche wie zum Linksstricken abheben. Die rechte Masche wird dabei nicht gestrickt, sondern nur abgehoben.

Mein Tipp: [Hier \(click\)](#) findest du ein Video-Tutorial, welches das Verkreuzen der Maschen ohne Hilfsnadel zeigt. (Natürlich kannst du das Verkreuzen auch herkömmlich mit einer Hilfsnadel stricken, wenn dir dies leichter von der Hand geht)

Anleitung für die Größen 40/41 und 42/43

64 Maschen auf 4 Nadeln des Nadelspiels verteilt anschlagen, je Nadel 16 Maschen, und zur Runde schließen. Der Rundenbeginn liegt in der hinteren Mitte.

3 cm im Bündchenmuster stricken, dazu die Runde 0* der Strickschrift von Grundmuster B stets wiederholen und den Rapport von 8 Maschen 8x in jeder Runde arbeiten.

Für den Schaft und den Fuß nun entweder Variante A, das All Over Muster, oder Variante B, den Musterstreifen im Wechsel mit Rippen, arbeiten:

Variante A – All Over Muster

Für den Schaft und den Fuß die 1. – 12. Runde von Grundmuster B stets wiederholen.



Variante B – Musterstreifen im Wechsel mit Rippen
Für den Schaft und den Fuß * 1x die 7. – 18. Runde, dann 10x die Runde 0*, ab * stets wiederholen.

Hinweis: Es gibt noch viele weitere Variationen das Muster einzuarbeiten und so einfache Rippenmuster etwas aufzulockern. So kann das Muster auch als Block eingearbeitet werden, dafür nach dem Bündchen die Rd 1-11 2x stricken und abschließend noch 1x Rd 13-17. Danach fortlaufend Rd 12 wiederholen (Rippen).

Für beide Varianten:

Da die Jojo-Ferse etwas kürzer ist als die herkömmliche Ferse, in etwa 17 cm Höhe ab Anschlag über die jeweils 16 Maschen der 1. und 4. Nadel nun noch 4 Runden glatt rechts weiterarbeiten. Über die Maschen der 2. und 3. Nadel das gewählte Muster wie gewohnt fortsetzen.

Tip: 1. – 4. Nadel? In der [Grundanleitung \(click\)](#) erkläre ich „meine“ Bezeichnung der Nadeln!

Dann die Jojo-Ferse nach Grundanleitung glatt rechts arbeiten. Danach den Fuß wie gewohnt stricken, dabei über die 32 Maschen des Oberfußes das entsprechende Grundmuster fortsetzen, über die Maschen der Sohle (= 1. und 4. Nadel) glatt rechts stricken.

Wenn die Fußlänge bis zum Spitzenbeginn erreicht ist, das sind jeweils ab Fersenmitte **bei Größe 40/41** etwa 21 cm und **bei Größe 42/43** etwa 22 cm, über alle Maschen glatt rechts weiterarbeiten und die Bandspitze nach der Grundanleitung wie gewohnt glatt rechts arbeiten. Alle Fäden vernähen.

Die **zweite Socke** gleich stricken. Bei Sockengarnen mit einem speziellen Farbeffekt dabei im gleichen Farbrapport beginnen und ggf. etwas Material abwickeln.