



STICKMÖNSTER

Muse Shawl

Trekantssjal med struktur

Design: Agata Mackiewicz | Garland, Hösten 2024

MATERIAL

Hobbii x Pom Pom Garland

Färg: Muse, 7 nystan

Rundsticka 4 mm, 100 cm.

Använd alltid den stickstorlek med vilken du uppnår rätt stickfasthet efter blockning.

4 maskmarkörer, flätstickor, stoppnål

GARNKVALITET

 **Garland**, Hobbii x Pom Pom

70% Bomull, 30% Alpacka

105 m per 50 g

STICKFASTHET

22 m x 36 varv = 10 cm i mönster enligt diagram (röd ruta i Diagram C) efter blockning

STORLEK

One size

MÅTT

68 cm lång x 150 cm bred längs översta kanten

MÖNSTERINFORMATION

Muse är en trekantig sjal som stickas uppifrån och ner med ökningar på varje rätsidesvarv. Sjalen börjar med en "garter tab" uppläggning och har rader med flätor och muscher med räststickning längs de övre kanterna. Nederkanten stickas i vriden resår.

HASHTAGS FÖR SOCIALA MEDIER

#MuseShawl #PomPomxHobbiiGarland
#PomPomXHobbii

KÖP GARNET HÄR

<https://shop.hobbii.se/muse-shawl-trekantssjal-med-struktur>

FRÅGOR

Om du har frågor angående mönstret, är du välkommen att skriva till

kundservice@hobbii.se

Vi ber dig uppge mönstrets namn och nummer.

Lycka till med projektet!

Mönster



FÖRKORTNINGAR

rm	rät maska
am	avig maska
vr	vridet
omsl	omslag
öka	ökning
Ö1V	öka 1 rm åt vänster
Ö1A-V	öka 1 am åt vänster
Ö1H	öka 1 rm åt höger
Ö1A-H	öka 1 am åt höger
RS	rätsida
AS	avigsida

ORDLISTA

1/3 VF: Lyft 1 m till flätstickan, håll den framför arbetet, 3 rm, 1 rm från flätstickan.

1/3 HF: Lyft 3 m till flätstickan, håll den bakom arbetet, 1 rm, 3 rm från flätstickan.

5-m musch: [(1 rm, omsl) två gånger, 1 rm] i nästa m, stick in höger sticka i den bakre maskbågen på dessa 5 m och sticka 5 vridet rät tillsammans.

7-m musch: [(1 rm, omsl) 3 gånger, 1 rm] i nästa m, stick in höger sticka i den bakre maskbågen på dessa 7 m och sticka 7 vridet rät tillsammans.

MÖNSTER

“Garter Tab”

Lägg upp 3 m. Sticka 6 varv rm.

Varv 1 (RS)(öka): 3 rm, vrid arbetet 90 grader åt höger, [sätt en markör, plocka upp och sticka 1 rm från fliken] 3 gånger, sätt en markör, vrid arbetet 90 grader, plocka upp och sticka 3 rm från uppläggningskanten. 9 m

Varv 2 (AS): 3 rm, [flytta markören, 1 am] 3 gånger, flytta markören, 3 rm.

Avsnitt A

Varv 1 (RS)(öka): 3 rm, flytta markör, sticka enligt Diagram A fram till markören, flytta markör, 1 rm, flytta markör, sticka enligt Diagram A fram till markören, flytta markör, 3 rm. 4 m ökade

Varv 2 (AS): 3 rm, flytta markör, sticka nästa varv enligt Diagram A fram till markören, flytta markör, 1 rm, flytta markör, sticka nästa varv enligt Diagram A fram till markören, flytta markör, 3 rm.

Sticka nästa varv enligt diagrammet varje gång, fortsätt till och med varv 36 enligt Diagram A. 81 m

Avsnitt B

Varv 1 (RS)(öka): 3 rm, flytta markör, sticka enligt Diagram B fram till markören, flytta markör, 1 rm, flytta markör, sticka enligt Diagram B fram till markören, flytta markör, 3 rm. 4 m ökade

Varv 2 (AS): 3 rm, flytta markör, sticka nästa varv enligt Diagram B, flytta markör, 1 rm, flytta markör, sticka nästa varv enligt Diagram B, flytta markör, 3 rm.

Sticka nästa varv enligt diagrammet varje gång, fortsätt till och med varv 28 enligt Diagram B. 137 m

Avsnitt C

Varv 1 (RS)(öka): 3 rm, flytta markör, sticka enligt Diagram C fram till markören, sticka mönsterrapporten 5 gånger, flytta markör, 1 rm, flytta markör, sticka enligt Diagram C fram till markören, sticka mönsterrapporten 5 gånger, flytta markör, 3 rm. 4 m ökade

Varv 2 (AS): 3 rm, flytta markör, sticka nästa varv enligt Diagram C fram till markören, flytta markör, 1 rm, flytta markör, sticka nästa varv enligt Diagram C fram till markören, flytta markör, 3 rm.

Sticka nästa varv enligt diagrammet varje gång, fortsätt till och med varv 24 enligt Diagram C. 185 m

Upprepa varv 1-24 av Diagram C, sticka mönsterrapporten 7 gånger på varje halvdel av sjalen. 233 m

Upprepa varv 1-24 av Diagram C, sticka mönsterrapporten 9 gånger på varje halvdel av sjalen. 281 m

Upprepa varv 1-24 av Diagram C, sticka mönsterrapporten 11 gånger på varje halvdel av sjalen. 329 m



Avsnitt D

Varv 1 (RS)(öka): 3 rm, flytta markör, sticka enligt Diagram D fram till markören, sticka mönsterrapporten 6 gånger, flytta markör, 1 rm, flytta markör, sticka enligt Diagram D fram till markören, sticka mönsterrapporten 6 gånger, flytta markör, 3 rm. **4 m ökade**

Varv 2 (AS): 3 rm, flytta markör, sticka enligt Diagram D fram till markören, flytta markör, 1 rm, flytta markör, sticka enligt Diagram D fram till markören, flytta markör, 3 rm.

Sticka nästa varv enligt diagrammet varje gång, fortsätt till och med varv 24 enligt Diagram D. **377 m**

Avsnitt E

Varv 1 (RS)(öka): 3 rm, flytta markör, sticka enligt Diagram E fram till markören, sticka mönsterrapporten 15 gånger, flytta markör, 1 rm, flytta markör, sticka enligt Diagram E fram till markören, sticka mönsterrapporten 15 gånger, flytta markör, 3 rm. **4 m ökade**

Varv 2 (AS): 3 rm, flytta markör, sticka enligt Diagram E fram till markören, flytta markör, 1 rm, flytta markör, sticka enligt Diagram E fram till markören, flytta markör, 3 rm.

Sticka nästa varv enligt diagrammet varje gång, fortsätt till och med varv 12 enligt Diagram E. **401 m**

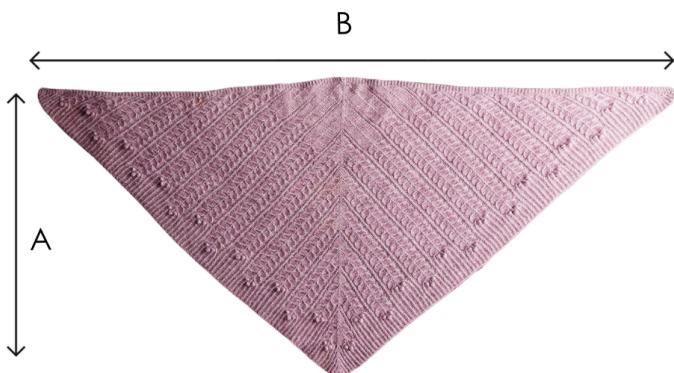
Maska av alla maskor i mönster.

AVSLUTNING

Fäst alla trådar och blocka till angivet mått.

Mycket nöje!

Diagram



A: 68 cm

B: 150 cm

Agata Mackiewicz "Amanita" är en stickdesigner baserad i Warszawa, Polen. Hon älskar naturen och vintage-musik. Hon tycker om att utforska och prova nya tekniker och försöker göra sina design enkla men med iögonfallande detaljer. Ull och mohairgarner är hennes favoriter att arbeta med, liksom alla höstliga och jordnära färger. [@amanitaknits](https://www.instagram.com/amanitaknits)

pompom x hobbii

Symbolförklaring



RS: rm

AS: am



RS: am

AS: rm



RS: lyft 1 m avigt med garnet bakom arbetet

AS: lyft 1 m avigt med garnet framför arbetet



RS: 1 vr rm

AS: 1 vr am



RS: ö1, vänsterlutande ökning

AS: ö1a, vänsterlutande ökning



RS: ö1a, vänsterlutande ökning

AS: ö1, vänsterlutande ökning



RS: ö1, högerlutande ökning

AS: ö1a, högerlutande ökning



RS: ö1a, högerlutande ökning

AS: ö1, högerlutande ökning



5 m musch



7 m musch



1/3 HF



1/3 VF



Mönsterrapport



Diagram A

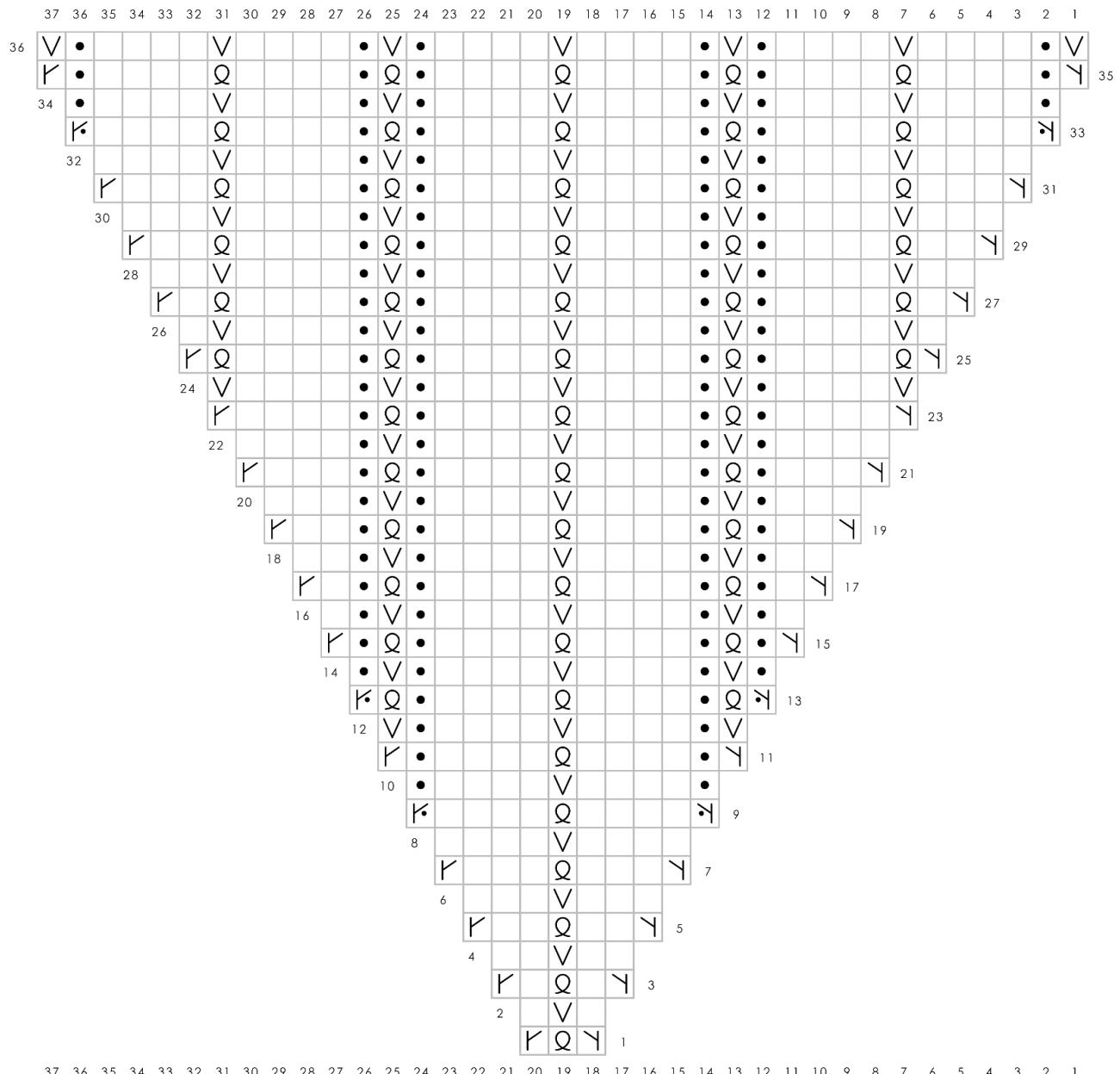


Diagram B

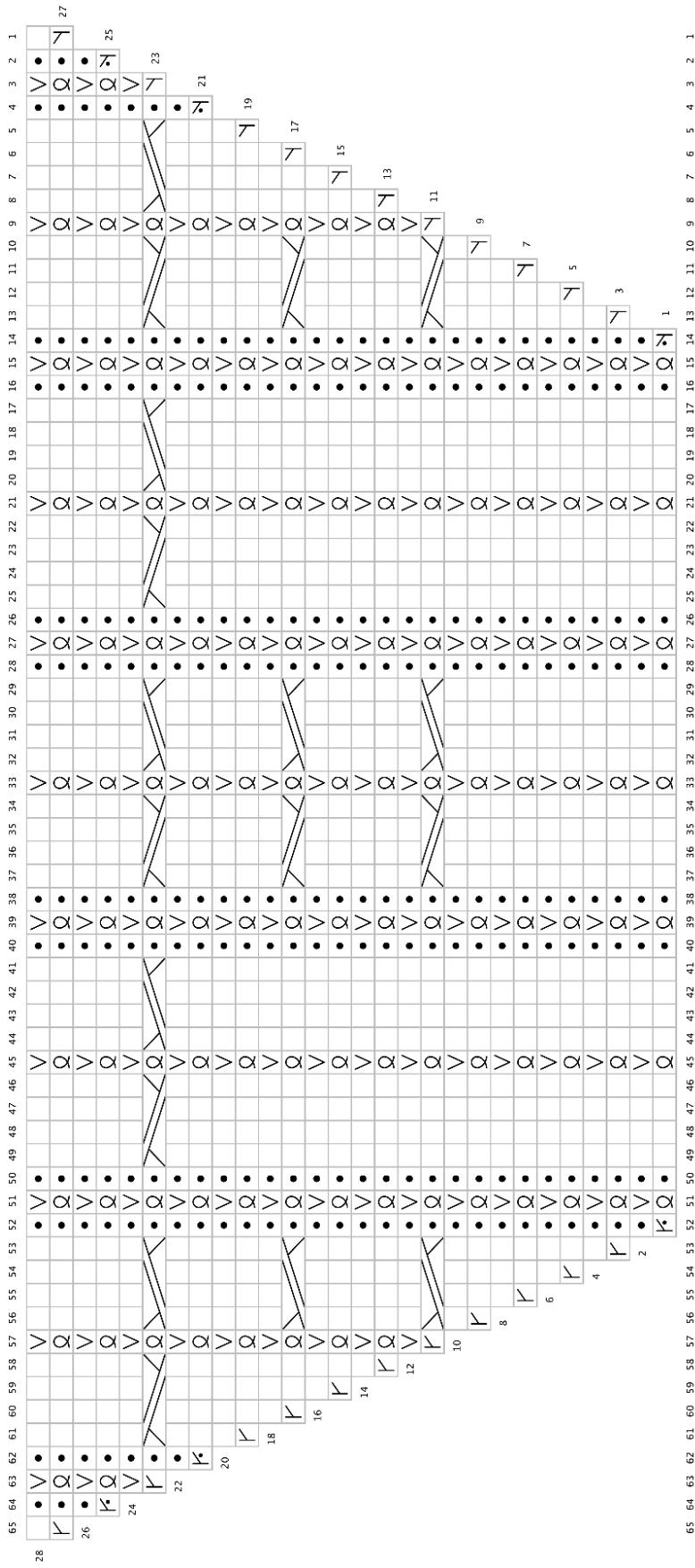


Diagram C

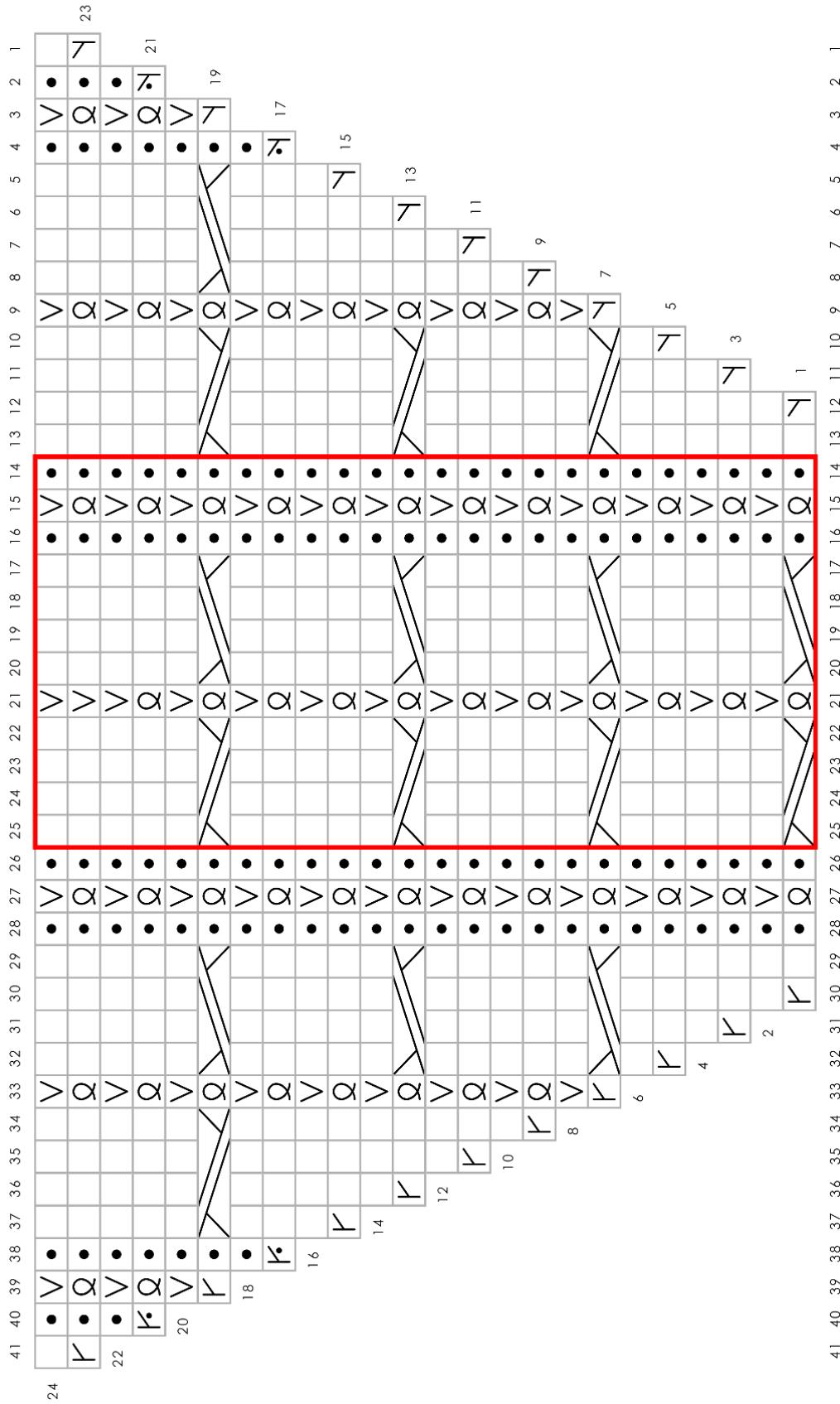
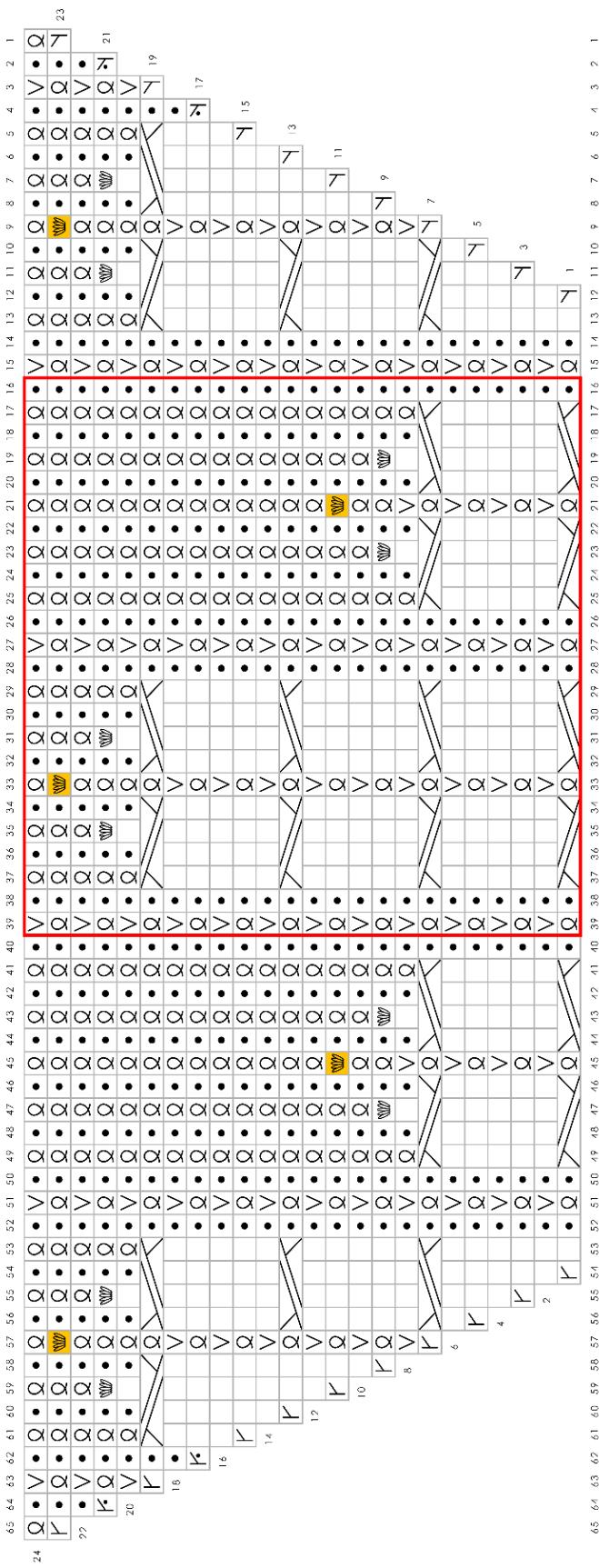


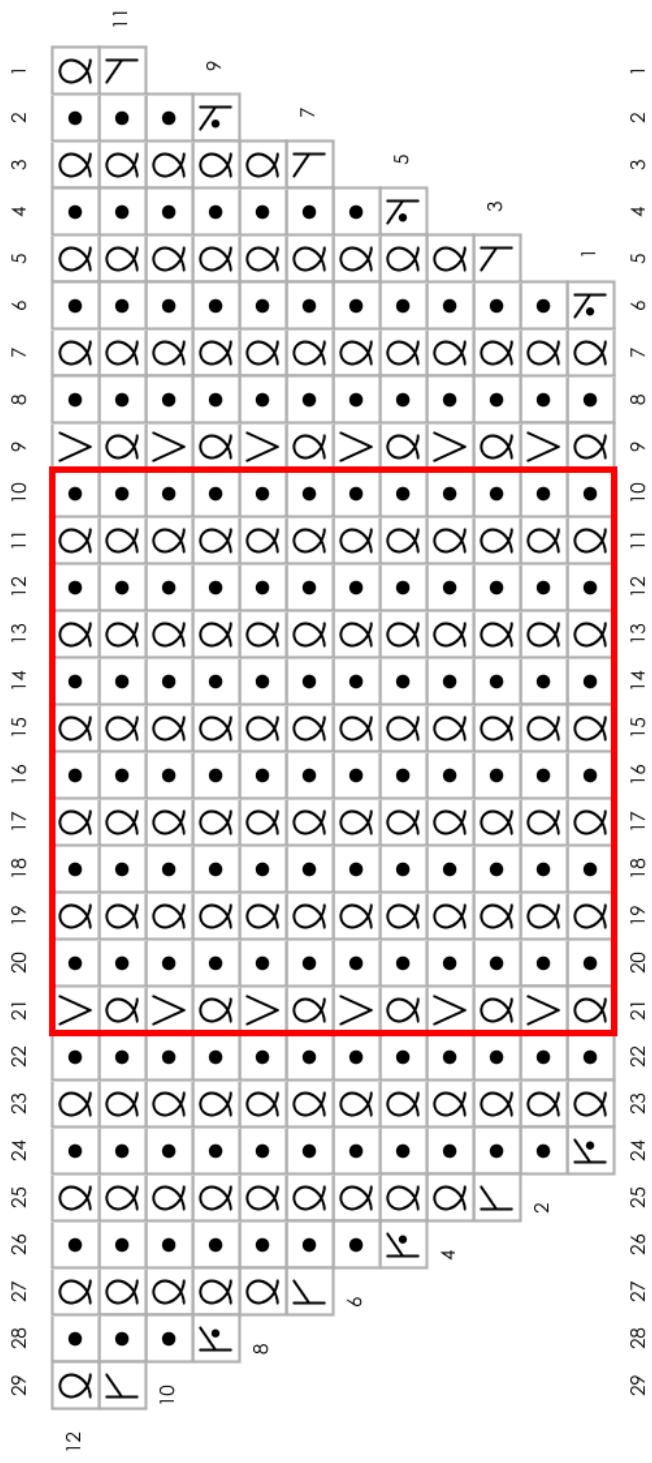
Diagram D



65 64 63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45 44 43 42 41 40 39 38 37 36 35 34 33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

65 64 63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45 44 43 42 41 40 39 38 37 36 35 34 33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Chart E



SKRIFTLIG BESKRIVNING TILL DIAGRAMMEN

Diagram A

Varv 1 (RS): Ö1V, 1 vr rm, Ö1H. 3 M

Varv2 (AS): 1 am, lyft 1 m garnf, 1 am.

Varv 3: Ö1V, 1 rm, 1 vr rm, 1 rm, Ö1H. 5 m

Varv 4: 2 am, lyft 1 m garnf, 2 am.

Varv 5: Ö1V, 2 rm, 1 vr rm, 2 rm, Ö1H. 7 m

Varv 6: 3 am, lyft 1 m garnf, 3 am.

Varv 7: Ö1V, 3 rm, 1 vr rm, 3 rm, Ö1H. 9 m

Varv 8: 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am.

Varv 9: Ö1A-V, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, Ö1A-H. 11 M

Varv 10: 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm.

Varv 11: Ö1V, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, Ö1H. 13 m

Varv 12: Lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf.

Varv 13: Ö1A-V, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, Ö1A-H. 15 m

Varv 14: 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 garnf, 1 rm.

Varv 15: Ö1V, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, Ö1H. 17 m

Varv 16: 1 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 1 am.

Varv 17: Ö1V, 1 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 1 rm, Ö1H. 19 m

Varv 18: 2 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 2 am.

Varv 19: Ö1V, 2 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 2 rm, Ö1H. 21 m

Varv 20: 3 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 3 am.

Varv 21: Ö1V, 3 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 3 rm, Ö1H. 23 m

Varv 22: 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am.

Varv 23: Ö1V, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, Ö1H. 25 m

Varv 24: [lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am] två gånger, lyft 1 m garnf.

Varv 25: Ö1V, [1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm] två gånger, 1 vr rm, Ö1H. 27 m

Varv 26: 1am, [lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am] två gånger, lyft 1 m garnf, 1 am.

Varv 27: Ö1V, 1 rm, [1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm] två gånger, 1 vr rm, 1 rm, Ö1H. 29 m

Varv 28: 2 am, [lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am] två gånger, lyft 1 m garnf, 2 am.

Varv 29: Ö1V, 2 rm, [1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm] två gånger, 1 vr rm, 2 rm, Ö1H. 31 m

Varv 30: 3 am, [lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am] två gånger, lyft 1 m garnf, 3 am.

Varv 31: Ö1V, 3 rm, [1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm] två gånger, 1 vr rm, 3 rm, Ö1H. 33 m

Varv 32: [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm] två gånger, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am.

Varv 33: Ö1A-V, [4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am] två gånger, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, Ö1A-H. 35 m

Varv 34: [1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm] två gånger, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm.

Varv 35: Ö1V, [1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm] två gånger, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, Ö1H. 37 m

Varv 36: [lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm] 3 gånger, lyft 1 m garnf.

Diagram B

Varv 1 (RS): Ö1A-V, [1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am] 3 gånger, 1 vr rm, Ö1A-H. 39 m

Varv 2 (AS): [1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am] 3 gånger, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm.

Varv 3: Ö1V, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm] 3 gånger, 1 am, 1 vr rm, 1 am, Ö1H. 41 m

Varv 4: 1 am, [1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am] 3 gånger, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 1 am.

Varv 5: Ö1V, 1 rm, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm] 3 gånger, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 1 rm, Ö1H. 43 m

Varv 6: 2 am, [1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am] 3 gånger, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 2 am.

Varv 7: Ö1V, 2 rm, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm] 3 gånger, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 2 rm, Ö1H. 45 m

Varv 8: 3 am, [1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am] 3 gånger, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 3 am.

Varv 9: Ö1V, 3 rm, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm] 3 gånger, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 3 rm, Ö1H. 47 m

Varv 10: [4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf] 3 gånger, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am.

Varv 11: Ö1V, 1/3 VF, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 1/3 HF, 1 vr rm, 1/3 VF, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 1/3 HF, Ö1H. 49 m

Varv 12: [lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am] 4 gånger, lyft 1 m garnf.

Varv 13: Ö1V, [1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm] 4 gånger, 1 vr rm, Ö1H.

51 m

Varv 14: 1 am, [lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am] 4 gånger, lyft 1 m garnf, 1 am.

Varv 15: Ö1V, 1 rm, [1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm] 4 gånger, 1 vr rm, 1 rm, Ö1H. 53 m

Varv 16: 2 am, [lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am] 4 gånger, lyft 1 m garnf, 2 am.

Varv 17: Ö1V, 2 rm, [1 vr rm, 1/3 VF, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 1/3 HF] två gånger, 1 vr rm, 2 rm, Ö1H. 55 m

Varv 18: 3 am, [lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am] 4 gånger, lyft 1 m garnf, 3 am.

Varv 19: Ö1V, 3 rm, [1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm] 4 gånger, 1 vr rm, 3 rm, Ö1H. 57 m

Varv 20: [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm] 4 gånger, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am.

Varv 21: Ö1A-V, [4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, 1 am] 4 gånger, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, Ö1A-H. 59 m

Varv 22: [1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf] 4 gånger, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm.

Varv 23: Ö1V, [1 am, 1/3 HF, 1 vr rm, 1/3 VF, 1 am, 1 vr rm] 4 gånger, 1 am, 1/3 HF, 1 vr rm, 1/3 VF, 1 am, Ö1H. 61 m

Varv 24: [lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm] 5 gånger, lyft 1 m garnf.

Varv 25: Ö1A-V, [1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am] 5 gånger, 1 vr rm, Ö1A-H. 63 m

Varv 26: [1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am] 5 gånger, 1 rm, lyft 1 , garnf, 1 rm.

Varv 27: Ö1V, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm] 5 gånger, 1 am, 1 vr rm, 1 am, Ö1H. 65 m

Varv 28: 1 am, [1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am] 5 gånger, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 1 am.

Diagram C

Varv 1 (RS): Ö1V, 1 rm, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 1/3 HF, 1 vr rm, 1/3 VF] till 4 m återstår, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 1 rm, Ö1H. 2 m ökade

Varv 2 (AS): 2 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm] till 2 m återstår, 2 am.

Varv 3: Ö1V, 2 rm, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm] till 5 m återstår, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 2 rm, Ö1H. 2 m ökade

Varv 4: 3 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm] till 3 m återstår, 3 am.

Varv 5: Ö1V, 3 rm, 1 am, 1 vr rm, [1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm] till 6 m återstår, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 3 rm, Ö1H. 2 m ökade

Varv 6: 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm] till 4 m återstår, 4 am.

Varv 7: Ö1V, 1/3 VF, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 1/3 HF, 1 vr rm, 1/3 VF] till 7 m återstår, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 1/3 HF, Ö1H. 2 m ökade

Varv 8: Lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 am] till 5 m återstår, 4 am, lyft 1 m garnf.

Varv 9: Ö1V, 1 vr rm, 4 rm, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm] till 8 m återstår, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, Ö1H. 2 m ökade

Varv 10: 1 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 am] till 6 m återstår, 4 am, lyft 1 m garnf, 1 am.

Varv 11: Ö1V, 1 rm, 1 vr rm, 4 rm, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm] till 9 m återstår, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 1 rm, Ö1H. 2 m ökade

Varv 12: 2 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 am] till 7 m återstår, 4 am, lyft 1 m garnf, 2 am.

Varv 13: Ö1V, 2 rm, 1 vr rm, 1/3 VF, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 1/3 HF, 1 vr rm, 1/3 VF] till 10 m återstår, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 1/3 HF, 1 vr rm, 2 rm, Ö1H. 2 m ökade

Varv 14: 3 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 am] till 8 m återstår, 4 am, lyft 1 m garnf, 3 am.

Varv 15: Ö1V, 3 rm, 1 vr rm, 4 rm, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm] till 11 m återstår, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 3 rm, Ö1H. 2 m ökade

Varv 16: [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm] till 9 m återstår, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am.

Varv 17: Ö1A-V, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm] varvet ut, Ö1A-H. 2 m ökade

Varv 18: 1 rm, [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm] till 10 m återstår, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm.

Varv 19: Ö1V, 1 am, 1/3 HF, 1 vr rm, 1/3 VF, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 1/3 HF, 1 vr rm, 1/3 VF] till sista m, 1 am, Ö1H. 2 m ökade

Varv 20: Lyft 1 m garnf, 1 rm, [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm] till 11 m återstår, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf.

Varv 21: Ö1A-V, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm] till 2 m återstår, 1 am, 1 vr rm, Ö1A-H. 2 m ökade

Varv 22: 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm] varvet ut.

Varv 23: Ö1V, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm] till 3 m återstår, 1 am, 1 vr rm, 1 am, Ö1H. 2 m ökade

Varv 24: 1 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm] till sista m, 1 am.

Diagram D

Varv 1 (RS): Ö1V, 1 rm, 1 am, 1 vr rm, [(1 am, 1/3 HF, 1 vr rm, 1/3 VF, 1 am, 1 vr rm) x2] till 14 m återstår, 1 am, 1/3 HF, 1 vr rm, 1/3 VF, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 1 rm, Ö1H.

2 m ökade

Varv 2 (AS): 2 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm] till 2 m återstår, 2 am.

Varv 3: Ö1V, 2 rm, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm] till 5 m återstår, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 2 rm, Ö1H. 2 m ökade

Varv 4: 3 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm] till 3 m återstår, 3 am.

Varv 5: Ö1V, 3 rm, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm] till 6 m återstår, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 3 rm, Ö1H. 2 m ökade

Varv 6: 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm] till 4 m återstår, 4 am.

Varv 7: Ö1V, 1/3 VF, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 1/3 HF, 1 vr rm, 1/3 VF] till 7 m återstår, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 1/3 HF, Ö1H. 2 m ökade

Varv 8: Lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 1 vr am, 1 rm, 1 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 1 am, 1 rm, 1 vr am, 1 am, [lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 rm, 1 vr am, 1 rm, 1 am, 1 rm, 1 vr am, 1 rm] till 7 m återstår, lyft 1 m garnf, 4 am, lyft 1 m garnf.

Varv 9: Ö1V, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 5-m musch, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 5-m musch, (1 am, 1 vr rm) två gånger, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm] till 18 m återstår, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 5-m musch, 1 am, 1 vr rm, 1 am, 5-m musch, [1 am, 1 vr rm] två gånger, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, Ö1H. 2 m ökade

Varv 10: 1 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, [1 rm, 1 vr am] 5 gånger, 1 rm, [lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, (1 rm, 1 vr am) 5 gånger, 1 rm] till 8 m återstår, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 1 am.

Varv 11: Ö1V, 1 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, [(1 am, 1 vr rm) två gånger, 1 am, 7-m musch, (1 am, 1 vr rm) 3 gånger, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm] till 19 m återstår, [1 am, 1 vr rm] två gånger, 1 am, 7-m musch, [1 am, 1 vr rm] 3 gånger, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 1 rm, Ö1H. 2 m ökade

Varv 12: 2 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, [1 rm, 1 vr am] 5 gånger, 1 rm, [(lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, (1 rm, 1 vr am) 5 gånger, 1 rm] till 9 m återstår, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 2 am.

Varv 13: Ö1V, 2 rm, 1 vr rm, 1/3 VF, 1 am, 1 vr rm, [(1 am, 1 vr rm) 6 gånger, 1 am, 1/3 HF, 1 vr rm, 1/3 VF, 1 am, 1 vr rm] till 20 m återstår, [1 am, 1 vr rm] 6 gånger, 1 am, 1/3 HF, 1 vr rm, 2 rm, Ö1H. 2 m ökade

Varv 14: 3 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, [1 rm, 1 vr am] 5 gånger, 1 rm, [(lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, (1 rm, 1 vr am) 5 gånger, 1 rm] till 10 m återstår, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 3 am.

Varv 15: Ö1V, 3 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm, [(1 am, 1 vr rm) 6 gånger, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, 1 am, 1 vr rm] till 21 m återstår, [1 am, 1 vr rm] 6 gånger, 1 am, 4 rm, 1 vr rm, 3 rm, Ö1H. 2 m ökade

Varv 16: 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, [1 rm, 1 vr am] 5 gånger, 1 rm, [(lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, (1 rm, 1 vr am) 5 gånger, 1 rm] till 11 m återstår, lyft 1 m garnf, 1 rm, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am.

Varv 17: Ö1A-V, [4 rm, 1 vr rm, 4 rm, (1 am, 1 vr rm) 7 gånger, 1 am] till 9 m återstår, 4 rm, 1 vr rm, 4 rm, Ö1A-H. 2 m ökade

Varv 18: 1 rm, [4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm, lyft 1 m garnf, (1 rm, 1 vr am) 5 gånger, 1 rm, lyft 1 m garnf, 1 am] till 10 m återstår, 4 am, lyft 1 m garnf, 4 am, 1 rm.

Varv 19: Ö1V, 1 am, [1/3 HF, 1 vr rm, 1/3 VF, (1 am, 1 vr rm) 7 gånger, 1 am] till 10 m återstår, 1/3 HF, 1 vr rm, 1/3 VF, 1 am, Ö1H. 2 m ökade

Varv 20: [lyft 1 m garnf, (1 rm, 1 vr am, 1 rm, 1 am) två gånger, 1 rm, 1 vr am, 1 rm, lyft 1 m garnf, (1 rm, 1 vr am) 5 gånger, 1 am] till 13 m återstår, lyft 1 m garnf, [1 rm, 1 vr am, 1 rm, 1 am] två gånger, 1 rm, 1 vr am, 1 rm, lyft 1 m garnf.

Varv 21: Ö1A-V, [1 vr rm, (1 am, 1 vr rm, 1 am, 5-m musch) två gånger, (1 am, 1 vr rm) 7 gånger] till 13 m återstår, 1 vr rm, [1 am, 1 vr rm, 1 am, 5-m musch] två gånger, [1 am, 1 vr rm] två gånger, Ö1A-H. 2 m ökade

Varv 22: 1 rm, [lyft 1 m garnf, (1 rm, 1 vr am) 5 gånger, 1 rm] till 2 m återstår, lyft 1 m garnf, 1 rm.

Varv 23: Ö1V, 1 am, 1 vr rm, 1 am, [(1 am, 1 vr rm) två gånger, 7-m musch, 1 am, (1 vr rm, 1 am) 9 gånger] till 12 m återstår, [1 am, 1 vr rm] två gånger, 7-m musch, [1 am, 1 vr rm] 3 gånger, 1 am, Ö1H. 2 m ökade

Varv 24: 1 vr am, 1 rm, [lyft 1 m garnf, (1 rm, 1 vr am) 5 gånger, 1 rm] till 3 m återstår, lyft 1 m garnf, 1 rm, 1 vr am.

Diagram E

Varv 1 (RS): Ö1A-V, [1 vr rm, 1 am] till 1 m före markören, 1 vr rm, Ö1A-H. 2 m ökade

Varv 2 (AS): 1 rm, 1 vr am, 1 rm, [lyft 1 m garnf, (1 rm, 1 vr am) 5 gånger, 1 rm] till 4 m återstår, lyft 1 m garnf, 1 rm, 1 vr am, 1 rm.

Varv 3: Ö1V, [1 am, 1 vr rm] till 1 m före markören, 1 am, Ö1H. 2 m ökade

Varv 4: [1 vr am, 1 rm] två gånger, [lyft 1 m garnf, (1 rm, 1 vr am) 5 gånger, 1 rm] till 5 m återstår, lyft 1 m garnf, [1 rm, 1 vr am] två gånger.

Varv 5: Upprepa varv 1. 2 m ökade

Varv 6: 1 rm, [1 vr am, 1 rm] två gånger, [lyft 1 m garnf, (1 rm, 1 vr am) 5 gånger, 1 rm] till 6 m återstår, lyft 1 m garnf, [1 rm, 1 vr am] två gånger, 1 rm.

Varv 7: Upprepa varv 3. 2 m ökade

Varv 8: [1 vr am, 1 rm] 3 gånger, [lyft 1 m garnf, (1 rm, 1 vr am) 5 gånger, 1 rm] till 7 m återstår, lyft 1 m garnf, [1 rm, 1 vr am] 3 gånger.

Varv 9: Upprepa varv 1. 2 m ökade



Varv 10: 1 rm, [1 vr am, 1 rm] 3 gånger, [lyft 1 m garnf, (1 rm, 1 vr am) 5 gånger, 1 rm] till 8 m återstår, lyft 1 m garnf, [1 rm, 1 vr am] 3 gånger, 1 rm.

Varv 11: Upprepa varv 3. 2 m ökade

Varv 12: [1 vr am, 1 rm] 4 gånger, 1 rm, [lyft 1 m garnf, (1 rm, 1 vr am) 5 gånger, 1 rm] till 9 m återstår, lyft 1 m garnf, [1 rm, 1 vr am] 4 gånger.