# Ringelsneaker – Top down mit Monkferse

*Die **„Monkferse“** entstand, weil der innere Monk bei den bekannten Toe-up Fersen immer etwas zu beanstanden hatte ;-) Die Monkferse ist von der Konstruktion her eine Zunahmeferse, man könnte sagen eine runde Zunahmeferse. Inspiriert wurde ich durch die HG heel socks von HoroshoGromko (s. Ravelry).Sie ist etwas flotter gestrickt, da sie nicht so viele Spickelzunahmen benötigt wie die normale Zunahmeferse. Sie kann sowohl toe up als auch top down gestrickt werden!*

**Material:**
Zwei verschiedene Farben (A & B beschrieben) Modal 4-fädig oder 4-fädig Sockenwolle https://www.monk-wolle.de/de/
Die Anleitung wird mit der Magic loop Methode erklärt, hierfür wurde eine 80cm Rundstricknadel mit einer Nadelstärke 2,25 mm verwendet.
Natürlich können auch Trios oder Nadelspiel (Nadel 1+2 entsprechen Nadel 1 und Nadel 3+4 entsprechen Nadel 2 in der Anleitung) verwendet werden. Wollnähnadel zum Fäden vernähen, Schere, zwei Maschenmarkierer, Maßband

**Größen:**
60M für Gr. 36 bis 39
64M für Gr. 40 bis 43
68M für Gr. 44 bis 45
72M für Gr. 46/47

**Verbrauch ca.:**
Gr. 39 mit Modal 4-fädig: Farbe A 40g/140m (Bergblau) + Farbe B 20g/70m (Tabak)



Verkauf, Tausch, Vervielfältigung und Veröffentlichung (inkl. Übersetzungen) der Anleitung (einschließlich Veröffentlichung im Internet) sind untersagt. Der Hinweis auf meine Urheberschaft darf nicht entfernt werden. Die Texte und Bilder unterliegen dem Copyright von Monk Wolle. Mit dem Erwerb dieser Anleitung erklären Sie sich mit diesen Bestimmungen als einverstanden.

Impressum: © 2025
Monk Wolle, Inh. Aleksandra Reich, Ostpreußenstr. 26, 87700 Memmingen

## Teil 1: Umschlagbündchen

Mit beiden Nadeln und Farbe A im Kreuzanschlag die benötige Maschenzahl anschlagen und je zur Hälfte auf Nadel 1 und 2 verteilen. **Nadel 1 Ferse/ Sohle - Nadel 2 Oberfuß**

Zur Runde schließen und 10 Runden re stricken.
Die Anschlagskante zusammen mit den M auf der Nadel rechts zusammenstricken.
*Hilfsvideo:* https://www.youtube.com/watch?v=wVfX7pExkjE

Stricke nun noch 1 Rd mit Farbe A alle M re

***Ab jetzt wird bis zur Bandspitze in folgender Farbreihenfolge gestrickt!**
**Im Wechsel: 2 Rd Farbe B / 4 Rd Farbe A !!!**

## Teil 2 Start Ferse (Zunahmen):

1. Rd: (Achtung Farbwechsel!) Eine Rd alle M re und auf Nadel 1 Maschenmarkierer wie folgt setzen: 14/15/16/ 17M – MMs - 2M – MMs - 14/15/16/ 17M
2. Rd: Nadel 1 re bis MM, Mmü, Q1L, alle M re bis vor nächsten MM, Q1R, MMü restl. M re, Nadel 2 alle M re
3. Rd: Nadel 1 + 2 alle M rechts (Achtung Farbwechsel!)
4. Rd: Nadel 1 + 2 alle M rechts
5. Rd: Nadel 1 + 2 alle M rechts

   Die 2. bis 5. Rd solange wiederholen (*dabei Farbreihenfolge weiter beachten), bis sich auf Nadel 1 44/ 46/ 50 / 52M befinden, Nun sollte folgende Aufteilung auf Nadel 1 sein:
   14/15/16/ 17M – MM - 16/ 16/ 18 / 18M – MM - 14/15/16/ 17M

## Teil 3 Fersenrundung:

DM werden immer als 1M abgestrickt! Nadel 2 ruht, Nadel 1 werden verkürzte Reihen gestrickt.
Gleichzeitig erfolgen jede 4. Reihe Abnahmen zwischen den MM. Mit Farbe A:

1. HR: re bis zweiten MM, MMü, 1re, wenden
1. RR: DM, MMü, li bis nächsten MM, MMü, 1li wenden

2. HR: DM, MMü, re bis MM, MMü, DM re stricken, 1 re wenden
2. RR: DM, 1li, MMü, li bis MM, MMü, DM li abstricken, 1li, wenden

3. HR: DM, re bis MM, MMü, SSK, re bis 2M vor den nächsten MM, 2reZ, MMü, re bis einschließlich DM, 1re, wenden
3. RR: DM, li bis einschließlich DM stricken, 1li, wenden (dabei alle MMü)

4. HR: DM, re bis einschließlich DM stricken, 1re, wenden (dabei alle MMü)
4. RR: DM, li bis einschließlich DM stricken, 1li, wenden (dabei alle Mmü)

Wiederhole die 3. und 4. Hin-& Rückreihe bis zwischen den Markern nur noch 2M übrig sind UND sich außen DM befinden. Die letzte DM am Anfang der Nadel entsteht beim letzten Wenden.
Beispiel: Bei einem 60M und 68M Socken wird in der letzten Reihe das letzte Mal gewendet und gleichzeitig die letzte Abnahme gestrickt. Bei einem 64M und 72M Socken muss noch eine verkürzte R gestrickt werden.



Verkauf, Tausch, Vervielfältigung und Veröffentlichung (inkl. Übersetzungen) der Anleitung (einschließlich Veröffentlichung im Internet) sind untersagt. Der Hinweis auf meine Urheberschaft darf nicht entfernt werden. Die Texte und Bilder unterliegen dem Copyright von Monk Wolle. Mit dem Erwerb dieser Anleitung erklären Sie sich mit diesen Bestimmungen als einverstanden.

Impressum: © 2025
Monk Wolle, Inh. Aleksandra Reich, Ostpreußenstr. 26, 87700 Memmingen

## Teil 4: Fuß

Stricke weiter in Runden nur re M in der angegebenen Farbreihenfolge bis die gewünschte Fußlänge bis Spitzenbeginn erreicht ist.

*Sockentabellen mit der entsprechne Fußlänge bis Spitze findest Du hier: https://www.monk-wolle.de/de/sockentabelle.html*

## Teil 5 Bandspitze:

Farbe B wird nicht mehr benötigt, Faden etwas länger lassen und abschneiden, weiter nur Farbe A

Abnahmerunden:
Nadel 1: 1re, ssk, re bis auf die letzten drei M, 2reZ, 1re
Nadel 2: wie Nadel 1
Zwischenrunden werden alle M re gestrickt.

Stricke die Abnahmen 3x in jeder 3. Runde, dann 2x in jeder 2. Runden, danach in jeder Runde bis nur noch 8M pro Nadel übrig sind. Diese verbliebenen M im Maschenstich schließen. Fäden vernähen.

*Hilfsvideo Bandspitze: https://www.youtube.com/watch?v=DRsll1RiDCM*
*Hilfsvideo Maschenstich: https://www.youtube.com/watch?v=CRyaTjSGZNw*

### Abkürzungen:

| | | |
|---|---|---|
| li = linke Masche | GF = Grundfarbe | U = Umschlag |
| re = rechte Masche | KF = Kontrastfarbe | HR = Hinreihe |
| R = Reihe | Rd = Runde | RR = Rückreihe |
| M = Masche | MMs/ü= Maschenmarkier setzen/ überheben | |

2reZ = 2 Maschen rechts zusammenstricken 2liZ= 2 Maschen links zusammenstricken
1liabhFv = eine Masche wie zum links stricken mit Faden vorne abheben.
1liabhFh = eine Masche wie zum links stricken mit Faden hinten abheben
DM = Doppelmasche (M abheben und Arbeitsfaden fest nach hinten ziehen, es entstehen zwei Schlingen und diese werden als eine M abgestrickt)

Q1R = rechtsgeneigte Zunahme aus dem Querfaden:
Mit der linken Nadel den Querfaden von hinten nach vorne aufheben. Die sich ergebende Schlaufe rechts abstricken.

Q1L = linksgeneigte Zunahme aus dem Querfaden::
Mit der linken Nadel den Querfaden von vorne nach hinten aufheben. Die sich ergebende Schlaufe rechts verschränkt abstricken.

kfb = knit front & back
Masche rechts heraus stricken, die alte Masche auf der linken Nadel lassen. Nun ein zweites Mal in den hinteren Teil der Schlaufe einstechen und eine zweite Masche heraus stricken, dann die alte Masche von der linken Nadel nehmen.

Kbf= knit back & front s. Videolink https://www.youtube.com/watch?v=jb1kW3USElo

ssk = slip slip knit
Zwei Maschen nacheinander wie zum rechts stricken abheben, linke Nadel von links durch beide M einstechen und zusammen rechts verschränkt abstricken. Alternativ kann auch rechts überzogen abgenommen werden: Erste M wie zum rechts stricken abheben, nächste M stricken, die abgehobene M über die gestrickte M überziehen.



Verkauf, Tausch, Vervielfältigung und Veröffentlichung (inkl. Übersetzungen) der Anleitung (einschließlich Veröffentlichung im Internet) sind untersagt. Der Hinweis auf meine Urheberschaft darf nicht entfernt werden. Die Texte und Bilder unterliegen dem Copyright von Monk Wolle. Mit dem Erwerb dieser Anleitung erklären Sie sich mit diesen Bestimmungen als einverstanden.

Impressum: © 2025
Monk Wolle, Inh. Aleksandra Reich, Ostpreußenstr. 26, 87700 Memmingen