



EN FR ES

TRAIL RUNNING

summer 2024

TECHNICAL AREA

N.C.S.



N.C.S. Nordic Click System - quick nordic strap release.

CORK



FAST LOCK



Fast and safe external locking system, ideal for low temperatures.

U-LOCK



Ultra Lock

High performance locking system with aluminum lever.

* Patented

T.P.L.



Top Performance Locking

Internal locking system with two points of friction.

L.L.S.



Light Locking System

Internal locking system.

TWIST



Patented quick compacting system.

WIRED



Quick folding system for a very compact pole

S-CARBON



Special high module carbon fiber with special geometry.

CARBON



Light and resistant carbon shafts.

REFLEX



Reflective – Visibility and Safety.

CARBIDE



Carbide tip.

ACTIVE TIP



High performance tip for the perfect grip on every surface.

DUAL SPIKE LITE



Double carbide tip designed for ski touring.

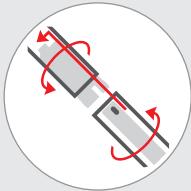
T.C.S.



Automatic Top Click System

Top Click System: a rapid release system for simple and secure strap adjustment that also allows for easy strap replacement.

TWIST LOCK



EN

Twist Lock makes your poles compact! This locking system is operated through two simple, easy and intuitive steps. Just rotate by 90° degrees the lower section towards the open lock icon. Follow the instructions on the stick (open / closed padlock). In correspondence of the open lock, pulling outward, the lower section will be released from the top one. Once the lower section is released, this can be turned toward the upper one, making the stick compact. To put it back together, you just need to reinsert the lower section into the upper one, then rotate it toward the closed lock, with a 90° rotation. Once the different sections are locked, you can use your stick normally. The Twist Lock is interchangeable.

FR

Twist Lock rend vos bâtons compacts! Ce système de fermeture est actionné à travers deux pas simples, faciles et intuitifs. Il suffit de tourner de 90 degrés la partie inférieure vers l'icône ouvert. Suivez les instructions sur le bâton (cadenas ouvert / fermé). Dans correspondance de la serrure ouverte, tirant vers l'extérieur, la partie inférieure peut être libérée de celui en haut. Une fois que la section inférieure est libérée, elle peut être tournée vers le haut, faisant le bâton compact. Pour le remettre ensemble, il suffit de réinsérer la partie inférieure dans la partie supérieure, puis faites-la pivoter vers le verrou fermé, avec une rotation de 90 °. Une fois les différents les sections sont verrouillées, vous pouvez utiliser votre bâton normalement. Le Twist Lock est interchangeable.

ES

Twist lock hace que el tu bastón sea compacto! Este sistema de bloqueo puede ser operado con dos gestos simples e intuitivos. Solo necesitas actuar sobre el tubo superior del palo girando de 90° el tramo inferior y seguir las indicaciones gráficas en el tubo (candado abierto / cerrado). En correspondencia del símbolo del candado abierto, tirando hacia afuera, el tramo inferior se liberará desde el tramo superior. Una vez desenganchado, el tramo inferior podrá ser plegado sobre el superior y el bastón será compacto. Para devolverlos juntos, solo necesitas reinsertar el tramo inferior en el superior y luego girarlo hacia el símbolo del candado cerrado con una rotación de 90°. Una vez que las diferentes secciones están bloqueadas, puedes usar tu palo normalmente.

WIRED TECHNOLOGY



EN

The innovative technology WIRED will allow you to collapse your pole, using a simple button. The different pole's sections are connected with a high-strength cable. The advantage of this technology is having a pole very compact, light, less bulky and easy to carry.



FR

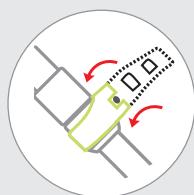
La technologie innovante WIRED vous permettra de plier votre bâton, en utilisant simplement un bouton. Les différentes sections du bâton sont reliées entre elles par un câble. L'avantage de cette technologie est d'avoir un bâton compact, léger et facilement transportable.



ES

La innovadora tecnología WIRED te permitirá doblar tu bastón después de su uso presionando un simple botón para ocupar el menor espacio posible. Los diferentes tramos del bastón, están unidos por un cable de acero recubierto de plástico. La ventaja de esta tecnología es obtener un palo compacto, ligero, no voluminoso y fácilmente transportable.

MONO LOCK



ENG

Monolock is the latest development of the Gabel Fast Lock systems, based on the principle of the adjustable clamp. The evolution of the materials has made it possible to make the design minimalist, with fewer moving parts and a clamping capacity further increased by 20%, compared to the previous generation.

The small size improves the look of the poles without affecting their practicality, as the clamping lever and the adjustment wheel remain of an ergonomic shape and size, and can also be used with gloves.

FRA

Monolock est le dernier développement des systèmes Gabel Fast Lock, basé sur le principe de la pince à tension réglable.

L'évolution des matériaux a permis de rendre le design minimaliste, avec moins de pièces mobiles et une capacité de serrage encore augmentée de 20% par rapport à la génération précédente.

La petite taille améliore la ligne des bâtons sans affecter leur praticité, car le levier de serrage et les roues de réglage restent de forme et de taille ergonomiques, et peuvent également être utilisés avec des gants.

ES

Monolock es la última creación de los sistemas Fast Lock de Gabel, basado en el principio de la abrazadera con tensión ajustable.

La evolución de los materiales ha permitido que el diseño sea minimalista, con menos piezas móviles y una capacidad de sujeción aumentada de un 20% más respecto a la generación anterior.

El pequeño tamaño mejora la línea de los bastones sin afectar su practicidad, ya que la palanca de sujeción y las ruedas de ajuste siguen siendo ergonómicas en forma y tamaño, y también se pueden usar con guantes.



SNAKE CARBON



EN

The recent "Snake Carbon" technology applied to the latest models developed by Gabel combines the excellent resistance of high modulus carbon fibre with a distinctive geometric structure, adding an innovative type of crystallisation technology. This process allowed to make the tubes 20% lighter, as well as boosting resistance by 18%. The combination of HD technologies with these new processes and materials has thus allowed us to introduce an outstanding new product onto the market.

FRA

La récente technologie "Snake Carbon" appliquée aux derniers modèles conçus par Gabel unit la grande résistance du tissu en carbone haut module à une structure géométrique spéciale, ajoutée à une innovante technologie de cristallisation. Ce processus a permis la réduction du poids des tubes d'environ 20% en augmentant leur résistance de 18%. Et donc, l'union des technologies HD à ces nouveaux processus et matériaux nous a permis d'introduire sur le marché, une nouveauté de très haut.

ES

La reciente tecnología "Snake Carbon" aplicada a los últimos modelos desarrollados por Gabel, combina la alta resistencia de la fibra de carbono de alto módulo con una estructura geométrica particular añadiendo una innovadora tecnología de cristalización. Este proceso ha permitido producir tubos que son un 20% más ligeros y al mismo tiempo un 18% más resistentes. Entonces la combinación de tecnologías de alta definición con estos nuevos procesos y materiales, nos ha permitido introducir un nuevo producto excepcional en el mercado.

N.C.S. GLOVE



EN

NCS SYSTEM: integrated strap and glove. Combining the C.P.S. system with the glove allows levels of comfort hitherto unimaginable, allowing you to push evenly down with your whole hand and thus avoiding stress points. The sensation of lightness and well-being facilitates the natural movement of the NW, boosting the athlete's performance.

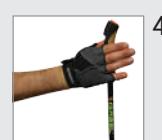
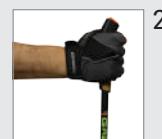
FR

Système de sangle et gant intégré avec système NCS. Avec le C.P.S. combiné avec le gant vous atteignez un niveau de confort jusqu'alors inimaginable. La répartition de la poussée se produit uniformément sur toute la main en évitant les points de stress énervant. La sensation de légèreté et de bien l'être qui en découle facilite

le mouvement naturel du Nordic Walking, en augmentation par conséquent, la durée du geste athlétique.

ES

Sistema integrado dragonera-guante con sistema NCS (nordic click system). Combinado con el sistema C.P.S. combinado con el guante, se alcanza un Nivel de confort hasta ahora inimaginable. El empuje se distribuye uniformemente en toda la mano evitando puntos de estrés molestos. El sentimiento de bienestar y la ligereza que se produce, favorece el movimiento natural del NW aumentando así la duración del rendimiento atlético.



N.C.S. STRAP



1

Push the plastic edge till the end of the hole (you will hear a click).

Poussez l'extrémité en plastique jusqu'à la fin du trou (vous entendrez un clic).

Inserte completamente la cabeza de plástico de la dragonera en el agujero de la empuñadura (debes escuchar un "clic").

2

The strap is now fixed.

Maintenant la dragonne est fixée.

La dragonera ahora está arreglada a

la empuñadura.

3

Release your hand from the pole by pushing the top N.C.S. button.

Relâchez votre main du bâton en appuyant sur le bouton en haut.

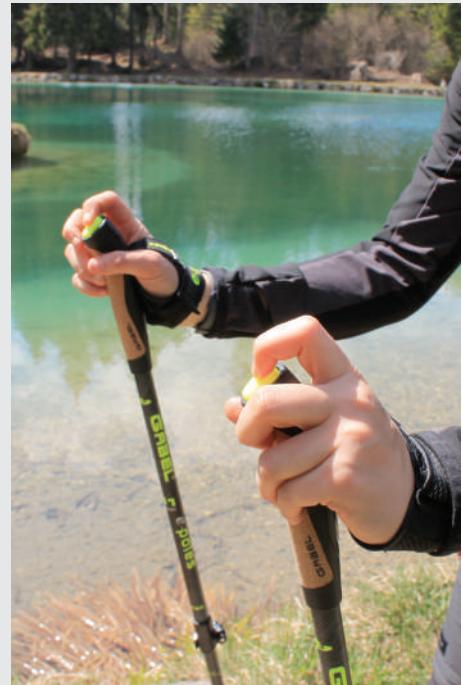
Presione el botón en la parte superior de la empuñadura para liberar la dragonera.

4

Your hand is now free!

Maintenant votre main est libre!

Tu mano ahora está libre!



T.C.S. AUTOMATIC TOP CLICK SYSTEM



EN

A quick-release system allowing simple and secure strap adjustment, and also very easy replacement.

FR

Système de déclenchement instantané qui permet un réglage simple et sûr de la dragonne et en permet le remplacement avec extrême facilité.

ES

Sistema de liberación instantánea que permite un ajuste simple y seguro de la dragonera y permite su reemplazo con extrema facilidad.

REMOVABLE AUTOMATIC STRAP ADJUSTMENT



EN

Pull the strap upwards, in order to open the top part of the grip

FR

Tirez le gantelet en haut, en ouvrant la partie supérieure de la poignée

ES

Tire de la correa hacia arriba para abrir la parte superior de la empuñadura

EN

Pull the top of the strap to enlarge it

FR

Tirez la partie supérieure du gantelet

ES

Tire del borde inferior de la correa para acortarla.

EN

Pull the lower edge of the strap to make it shorter

FR

Pour réduire la largeur du gantelet tirez la partie inférieure

ES

Tire del borde inferior de la correa para acortarla.



Washable strap
Passamano lavabile
Waschbare Schlaufe

VIPER 3S R

EN

The models Gabel Viper 3S R are the lightest 16 mm collapsible poles on the market (138g in 120cm size). Thanks to the patented Twist Lock, we are able to save the weight of an entire section, compare to other folding systems. Further weight is spared thanks to the lack of cables and inner metal springs. The general lightness reached allows the use of 16 mm diameter tubes in Snake Carbon, in order to optimize the poles stiffness: the result consist in the maximum transfer of energy to the ground, without dispersions due to the bending of the tubes (common among smaller diameter tubes).

FR

Les modèles Gabel Viper 3S R sont les bâtons pliants les plus légers avec un diamètre de 16 mm sur le marché (138g sur la taille 120cm). Grâce au brevet Twist Lock, en effet, ils vous permettent d'économiser le poids d'au moins une section, par rapport à toute autre technologie de pliage. En plus, ils ne nécessitent pas de câbles internes et de ressorts métalliques qui impliquent des grammes supplémentaires. Enfin,

la légèreté du système permet d'utiliser des tubes en Snake Carbon d'un diamètre de 16 mm, afin d'optimiser la résistance à la charge de pointe: le résultat est que pratiquement toute la force appliquée dans la poussée est transférée au sol sans dispersion (commun à diamètres inférieurs).

ES

Los modelos Gabel Viper 3S R son los bastones plegables con un diámetro de 16 mm más livianos en el mercado (138 g en el tamaño de 120 cm). Gracias a la patente Twist Lock, de hecho, le permiten ahorrar el peso de al menos una sección, en comparación con otra tecnología de plegado. Tampoco requieren cables internos y resortes metálicos que implican gramos adicionales. Finalmente, la ligereza del sistema permite el uso de tuberías Snake Carbon con un diámetro de 16 mm, para optimizar la resistencia a la carga máxima: el resultado es que prácticamente toda la fuerza aplicada en el empuje se transfiere al suelo sin dispersiones (común a diámetros inferiores).



ERGO FIT



EN

The Ergo Fit grip has been designed with bio-mechanic in mind, for the maximum ergonomics, lightness and practicality. It has been developed to offer the same ergonomic regardless the hand grip position, fitting every condition. It is also extremely practical, due to the easy adjustment and removal of the washable strap, without any tool, thanks to the TCS (Gabel Patent).

FR

Conçue après des études biomécaniques minutieuses, la poignée Ergo Fit allie ergonomie, légèreté et praticité. Elle est en effet conçue pour maintenir une ergonomie maximale même avec des prises différentes, s'adaptant à toutes les situations. Elle est également extrêmement pratique car il abrite le brevet Gabel TCS, pour ajuster et retirer la sangle lavable sans aucun outil.

ES

Diseñado después de cuidadosos estudios biomecánicos, el mango Ergo Fit combina ergonomía, ligereza y practicidad. De hecho, está diseñado para mantener la máxima ergonomía incluso con diferentes posiciones de agarre, adaptándose a todas las situaciones. También es extremadamente práctico gracias a la patente Gabel TCS, que permite ajustar y quitar la correa lavable sin el uso de herramientas.



VIPER 3S TR
Snake Carbon
700839140

Size
165 g / 5,82 oz
110-140 (5 cm) / 44"-56" (2")
Material
S-Carbon 100 - Ø 16
Grip
01/37 Dual Cork
Strap
02/36 NCS Comfort
Basket
03/37F TR
Tip
05/15 + 08/15
Vario Fit + Carbide
Walking pad
05/33 Sport pad
Optional
Adjustable trekking bag

52 cm

03/37 Ø38
05/33



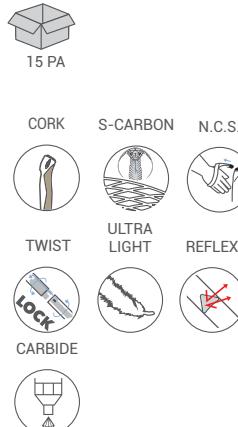
VIPER 3S R
Snake Carbon
700839142

Size
139 g / 4.87 oz
105-135 (5 cm)
44"-56" (2")
Material
S-Carbon 100 - Ø 16
Grip
01/76 foam touring Ø 16
Strap
02/28 Fx adjustable
Basket
03/37F TR
Tip
05/15 + 08/15
Vario Fit + Carbide
Optional
Adjustable trekking bag

44,5 cm

03/37 Ø38

NEW

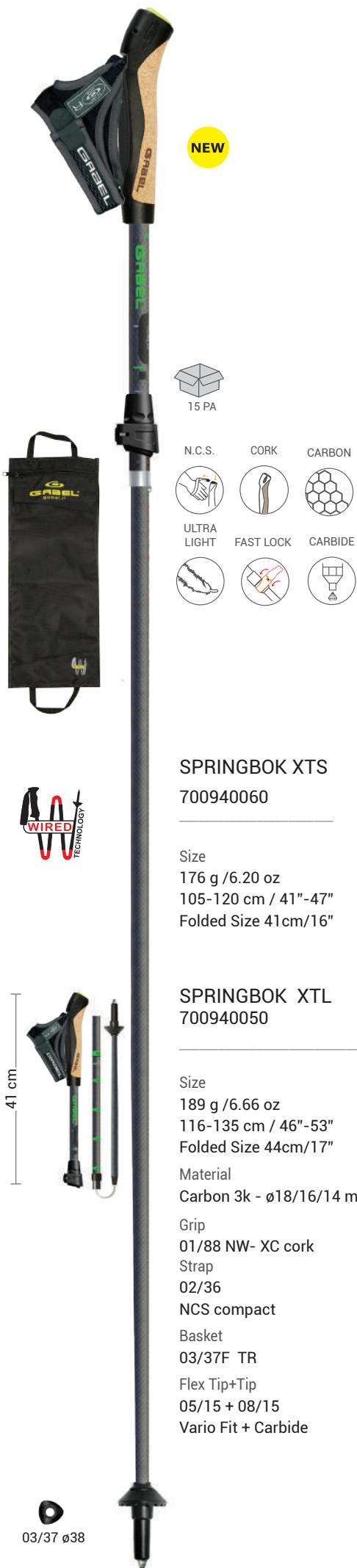


NEW





96 g
96 daN





STRAP - ANTI-BACTERIAL
STRAP



30°



RECOMMENDED
FOR ALPINE TOURING



30°

STRAP - ANTI-BACTERIAL
STRAP



15 PA

CARBON

SOFT

FAST LOCK



ULTRA
LIGHT



CARBIDE



CARBIDE



CARBON



15 PA

T.C.S.

SOFT

U-LOCK



ULTRA
LIGHT



CARBIDE



CARBON



CARBON

IBEX XTS 700940021

Size

176 g / 6.20 oz
105-120 cm / 41"-47"
Folded Size 34cm/15"



37 cm



IBEX XTL 700940011

Size

191 g / 6.74 oz
116-135 cm / 46"-53"
Folded Size 36cm/14"

Material

Carbon 3k - ø18/16/14 mm

Grip

Ultra-Lite 01/47

Strap

02/70 tech lite

Basket

03/37F TR

Flex Tip+Tip

05/15 + 08/15

Vario Fit + Carbide

03/37 ø38



34 cm



03/54 ø90



03/37 ø38

HYBRID CARBON XTS 700940040

Size

197 g / 6.94 oz
105-125 cm / 41"-49"
Folded Size 34cm/15"



HYBRID CARBON XTL 700940030

Size

212 g / 7.47 oz
120-140 cm / 47"-55"
Folded Size 36cm/17"

Material

Carbon 3K+Alu 7075
ø18/16/14 mm

Grip

01/45 Ergo Fit
+ 01/81 Foam Touring

Strap

02/70 Tech Lite

Basket

03/37F + 03/54 ø90

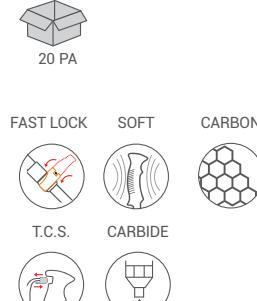
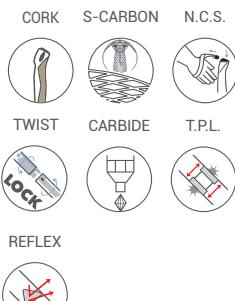
TR + Ski Alp

Flex Tip+Tip

05/5 + 08/15

Multi Fit + Carbide





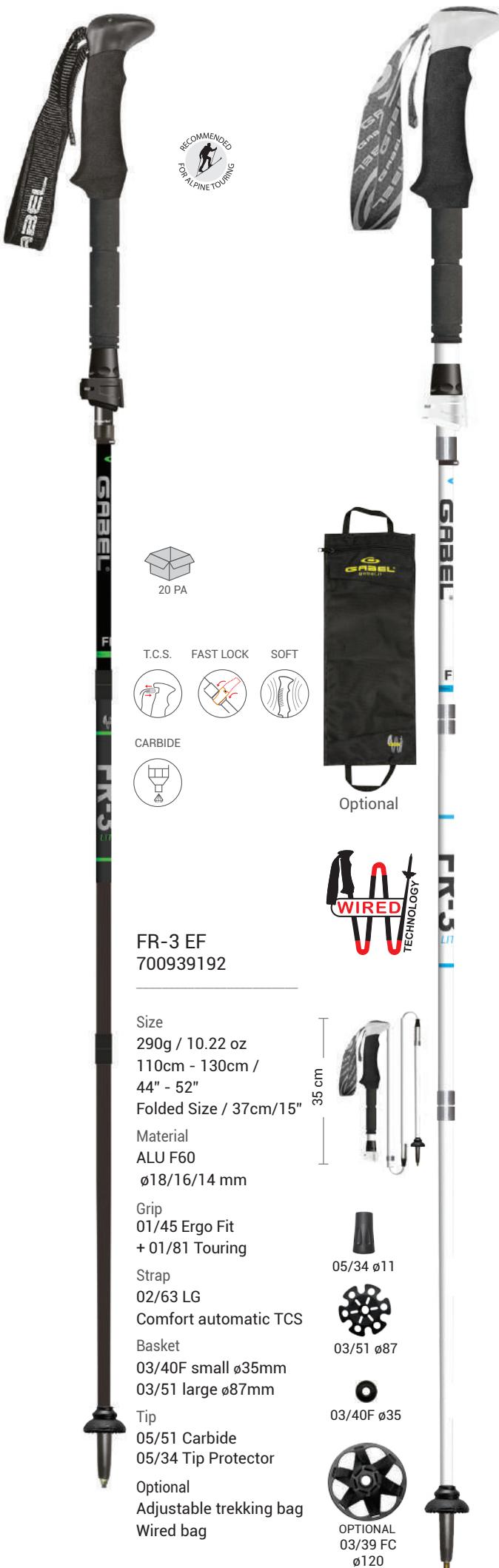
XTR CARBON EF 700839282



Size: 267 g / 9.41 oz
110cm - 130cm / 44" - 52"
Folded Size: 37cm/15"
Material: Carbon/ Alu 7075-T6
Ø18/16/14mm

Grip: 01/45 Ergo Fit
Strap: 02/70
Tech Lite
Basket: 03/40F 35mm
03/51 large 87mm
Tip: 05/51 Carbide
05/34 Tip Protector
Optional: Adjustable trekking bag
Basket - 03/39 Ø120







Fusion series

6 different activities in 1 pole

1



nordic walking



N.C.S Comfort
02/36



Sport pad - 05/33

TR 03/37 ø38

2



trail running



NCS Adjustable
02/18



TR 03/37 ø38

3



snow shoeing



NCS Adjustable
02/18



S. S. Power
03/27 F ø90

4



alpine touring



NCS Adjustable
02/18



S. S. Power
03/27 F ø90

5



alpine skiing



NCS Adjustable
02/18



Power Race
03/1F ø 50

6



trekking hiking



NCS Adjustable
02/18



TR 03/37 ø38



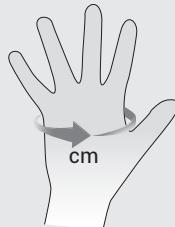
Tip Protector
05/36 ø11



NORDIC GLOVES NCS



GLOVES SIZES



cm	inch	size
16-17	6,3"-6,7"	5/5,5 XXS
18-19	7,09"-7,49"	6/6,5 XS
20-21	7,88"-8,27"	7/7,5 S
22-23	8,67"-9,06"	8/9,5 M
24-25	9,46"-9,85"	9/9,5 L
26	10,24"	10/10,5 XL



NCS GLOVES SHORT (1 pair)
801501160 yellow



NCS GLOVES LONG (1 pair)
80150115000 yellow

GRIPS

Ergo Fit
01/45



7901145160004 Ø16
7901145180004 Ø18

Dual Tech Lime
01/25



7901251800008 Ø18
7901251600008 Ø16

Dual Cork
01/37



7901371400001 Ø14 black
7901371600001 Ø16 black

Upper cup
01/90 - Ø 16



7901901601001

STRAPS

NCS Adjustable
02/18



790201800011
(S)



(M)



7902023620011 (S)
7902023620012 (M)
7902023620013 (L) (1 pair)

02/28 FX



Tech Lite
02/70



STRAP ANTIBACTERIAL
ANTIPOLLUTION

Cuneo/Wedge
07/11



Fit Link
System
02/10 G



Comfort Padded
Automatic TCS
02/63 LG



7902063142802

TOURING GRIPS

Foam Touring
01/78 - Ø 18
7901781809011



9 cm

Foam Touring
01/81 - Ø 18
790181180211



13 cm

Short Foam Touring
01/56 - Ø 16
7901561601001



18 cm

Foam Touring
01/58 - Ø 18
7901581801001



18 cm

Foam touring
01/76



7901761601211 Ø 16

BASKETS

Ski Alp
03/54 F Ø90 mm



7903540004010

Mesh
03/39 FG Ø120
03/39 FC Ø120



7903390004001 FG
7903390004011 FC

S. S. Power
03/27 F Ø90



03/51F
Ø 87 mm



SS. Touring
03/29 F



7903290104010

Performance Disc
03/10F
Ø 60



7903100014010

Trekking Lite
03/24 F
Ø55



7903249904010

Power Race
03/1F
Ø 50



7903010104010

TR
03/37
Ø38



7903270004010



NW
03/40 F
Ø35



7903400004010

03/50F/
Ø 53 mm



7903500104010

Tip Protector
05/36 Ø11



7905361101010

Tip Protector
05/34 Ø11



7905341101010

Tip Protector
05/7 Ø13



7905071301010

Walking pad XXL
05/27



7905271305010 black
7905271305011 orange
7905271305012 green

Sport pad
05/33



7905331305010 black
7905331305011 orange

Vario fit + Steel
05/15 + 08/8



7905159800010

Vario Fit + Carbide
05/10 + 08/15



7905109900010

Multi Fit + Carbide
05/5 + 08/15



7905059900010

Ultralight +
Carbide
05/15 + 08/15



7905159900010

Carbide Tip
05/50



7905501400010

Carbide Tip
05/51



7905511400010

Aero +
Active Carbide
05/44 + 08/5



7905440903010

Aero+
Carbide tip
05/43 + 08/15



7905430903010

Aero +
Dual Spike Lite
05/44 + 08/16



7905440816010

LOCKING PARTS

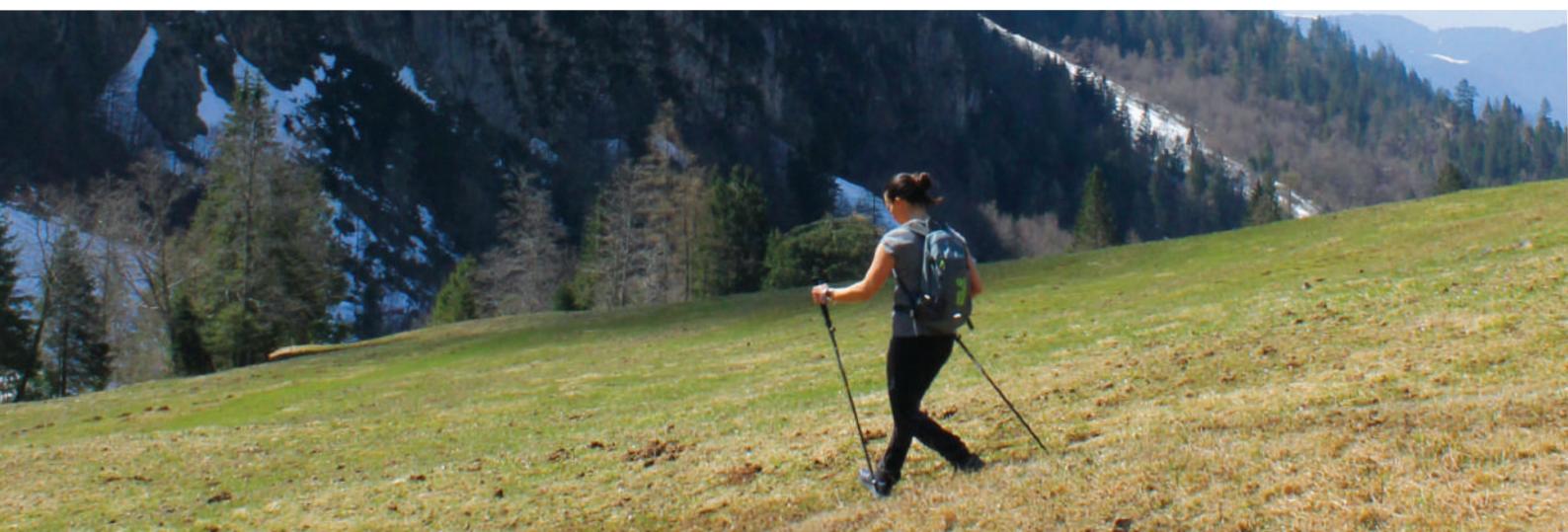
 U-Lock Power 06/136 Ø14/12	 U-Lock Power 06/137 Ø16/14	 U-Lock Power 06/138 Ø18/16	 Fast Lock Spring S.F.L. 06/133 Ø14/12	 Fast Lock Spring S.F.L. 06/134 Ø16/14	 Fast Lock Spring S.F.L. 06/135 Ø18/16
7906136120001	7906136140001	7906136160001	7906136120001	7906134140001	7906135660001
 U-Lock Mono 06/43 Ø14/12	 U-Lock Mono 06/44 Ø16/14	 U-Lock Mono 06/45 Ø18/16	 Fast Lock Mono 06/40 Ø14/12	 Fast Lock Mono 06/41 Ø16/14	 Fast Lock Mono 06/42 Ø18/16
7906143120001	7906144140001	7906145160001	7906140120001	7906141140001	7906142160001
 Fast Lock Mono white 06/40 Ø14/12	 Fast Lock Mono white 06/41 Ø16/14	 Fast Lock Mono white 06/42 Ø18/16	 Expander 06/23 Ø12	 Expander 06/25 Ø14	 Expander 06/27 Ø16
7906140120003	7906141140003	7906142160003	7906231202219	7906251402220	7906271602220
 Twist Lock Cartridge 7906000161401 (1 pair)					

STRAPS FOR STRIDE POWER - Training Rubber Bands

NCS Double Ring - 02/87K (Kevlar)



7902028720035 (S)
7902028720034 (M)
7902028720033 (L) (1 pair)



STRIDE POWER - Training Rubber Bands

SOFT - 10 lb
8210011000011 blue



MEDIUM - 15 lb
8210011500007 red



HEAVY - 20 lb
8210012000008 green



STRIDE GYM - Training Rubber Bands

SOFT - 10 lb
8210001000011 blue



MEDIUM - 15 lb
8210001500007 red



HEAVY - 20 lb
8210002000008 green



DISPLAYS



Floor Display double side - 60 pairs
98/20
B= 50x50cm - H= 1.93cm
79809820006



Floor Display - 36 poles
98/23
B= 45x45cm - H= 5cm
8110000009123



Floor Display - 16 poles
98/22
B= 24x24cm - H= 5cm
8110000009122



Floor Display - 7 poles
98/21
B= 35x35cm - H= 5cm
8110000009121

BAGS



Gabel poles bag 20 Pairs - 18x134x19,5cm - 8009010500001



Gabel poles bag 2 pair - 85x18cm - 8009010500005



Nordic Walking bag 1 pair - 130x12cm - 8009010500002



Wired bag
Size 50x19cm
8009010100009



Adjustable Trekking Bag
Size 75x12cm
black 8009010100007



Stride waist bag - 1 bottle
8009010500101

PROMO



Gabel T-shirt Man Black
8110000010110



Gabel T-shirt Woman Black
8110000010106



Gabel Badge Holder
8110000006001



Gabel Banner
811000001005
Size 300 x 80 cm.

GABEL FLAG
8110000001200 - Size 2m
8110000001201 - Size 4m

user guide TRAIL RUNNING



Categories	Model Modèle-Modelo Modello-Modell	LEVEL OF USER				ELEVATION GAIN			DISTANCE KM			length cm	length inches	Weight gr	Weight oz	2 YEARS
		Moderate	Intense	Pro-expert	Racing	<1000	1000-3000m	<3000m	< 20km	20-60 km	>60 km					
CARBON	VIPER 3S TR											100-140	44"-62"	165	5,82	
	VIPER 3S R											100-135	44"-56"	139	4,87	
	FX-75 R											100-125	40"-50"	96	3,3	
	FLD CARBON											110-135	44"-54"	170	5,99	
	SPRINGBOK											105-120	41"-47"	175	6,17	
	IBEX XTS											100-115	40"-46"	171	6,03	
	IBEX XTL											116-135	46"-54"	191	6,74	
	HYBRID CARBON XTS											100-115	42"-50"	197	6,94	
	HYBRID CARBON XTL											116-135	46"-54"	212	7,47	
	NORDIC-REVO ALU CARBON											105-130	42"-52"	220	7,76	
ALU	XTR CARBON EF											110-130	44"-52"	267	9,41	
	FR-3 EF											110-130	44"-52"	290	10,22	
	XTR ALU EF											110-130	44"-52"	280	9,87	
	FUSION WIRED											110-130	44"-52"	295	10,4	
	FUSION CORK TECH											59-130	24"-52"	247	8,71	

NOTES



Gabel S.r.l. Unipersonale
Via Cassola, 50
36027, Rosà (VI) - Italy

Tel: +39 0424 561144
Fax: +39 0424 561266

gabel@gabel.it
www.gabel.it

#bedifferentbegabel



[gabel.italianpoles](#)



[Gabel.official](#)



[Gabel srl](#)