

## Nähanleitung/Sewing instruction

By OkiStyle

### Zeichenerklärung/ Key Symbols

Stb (- - - - -) - Stoffbruch, HM – Hintere Mitte, VM – Vordere Mitte, VT- Vorderteil, RT- Rückenteil

FL(→): Fadenlauf

Dreieck: Ende oder Anfang des Reißverschlusses

Punkt: Knopf

Scherenzeichen: Ausschnitt der Schnittteile, z.B Schlitzöffnung oder für Patchwork

Buchstaben: Markierungsbuchstaben, die beim Nähen aufeinander gelegt werden

.....  
Fold (- - - - -) - fabric fold, CB – central back, CF – central front,

Str.Gr(→): straight grain

Triangle: end or begin of zip

Point: button

Symbol scissors: slash, For example: slit or patchwork

Letter and snaps: matchpoints

### Wie kann ich die PDF-Schnitte ausdrucken? How can I print the PDF patterns?

- Zuerst speichern Sie die PDF-Datei ab. Der Schnitt ist schon auf A4-Druckpapier gekachelt und druckfertig. (Wenn Sie den Schnitt plotten lassen möchten, kontaktieren Sie mich. So können Sie einen Schnittmusterbogen auf A0 Papierformat als PDF bekommen. Um die Datei zu öffnen und auf beliebigen A- Papierformat zu drucken, benötigen Sie das kostenlose Leseprogramm Adobe Reader ab Version 10).
- First, you save the PDF file on your computer. The pattern is already sliced on size A4 and ready to print. (If you want to plot the pattern, please contact me. So you can get your pattern on A0-size also as PDF file. To open the file and print on any A- paper format, you will need the reading program Adobe Reader Version 10 or 11)
- Auf dem Schnittmusterbogen ist ein 10cm x10cm Viereck. Bitte drucken Sie zuerst das erste Blatt mit dem Viereck aus und messen Sie die Länge und Breite, um Ihre Druckereinstellung zu prüfen. Weicht die Größe ab, stellen sie die Skalierung 1:1 bzw. 100%. (Bei Adobe Reader ab Version 10 wählen Sie die Einstellung unter Optionen die "tatsächliche Größe").
- On the first page is a 10cm x10cm square. Please print out the first sheet with the square and measure the length to check your printer setup. If the size is different, please make the scale 1:1 or 100%.
- Die Druckblätter sind durch ihren Zeilen-und Spaltennummern(Buchstabe und Nummer)

fortlaufend nummeriert. Legen Sie sich nun anhand der Zeilen- und Spaltennummerierung die einzelnen Seiten zurecht. Achten Sie darauf, dass die Schnittmarken aufeinanderliegen. Jetzt können Sie die Blätter Reihe für Reihe zusammenkleben, dabei schneiden Sie immer nur den linken Rand zurecht, damit rechts einen Überhang für den Kleber bleibt.

- The print sheets are sequentially numbered by their row and column (letter and numbers, i.e. A1,A2...B1,B2....). Cut or fold one of the sides and match the edge to it's corresponding side. Trace the pattern pieces from the pattern sheet and find your size following the lines.
- Einfache Schnittteile sind nicht im Schnittmusterbogen gezeichnet. Diese Teile werden dann unter Schnittteile mit entsprechenden Maßen angegeben.
- Simple pattern parts are not drawn on the pattern sheet. These parts are listed in cutting out with their dimensions.

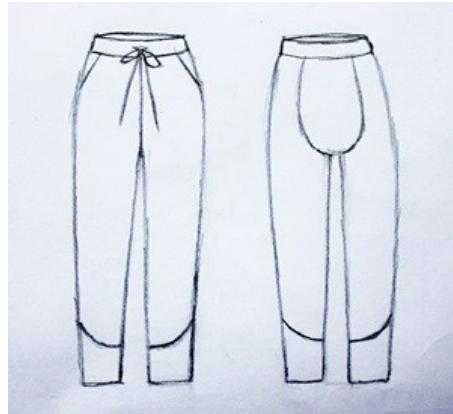
### **Stoff/ Fabric**

- Stoffverbrauchsangabe und Zuschneideplan richten sich nach dem Originalstoff des Modells. Mehr Stoff ist erforderlich, wenn Sie großgemustertes, kariertes, breit gestreiftes oder ein Material mit Strich verwenden (z.B. Samt). Dazu gehört auch, wenn Sie entgegen der Zuschneideempfehlung arbeiten, wie z.B. in Querschnitt.
- The fabric requirements and cutting recommendation are based on the fabric used for the original designs. This amount will change if you use fabric of a different width, with pattern repeat, or striped (plaid) fabric. This also includes when you are working against the cutting recommendation.
- Stoffe aus Baumwolle und Leinen unbedingt vorwaschen, da sie bei dem ersten Waschen einlaufen. Bitte kaufen Sie in diesem Fall immer 10% mehr Stoff als angegeben!
- Cotton and linen fabrics require a prewash, because they shrink usually at the first washing. In this case it is also necessary to buy 10% more material than needed.

### **Maßtabelle/ Size charts ( in cm)**

<b>DE</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>48</b>
<b>UK</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
<b>International</b>	<b>XS</b>	<b>S</b>	<b>M</b>	<b>M-L</b>	<b>L</b>	<b>XL</b>	<b>XXL</b>	<b>XXXL</b>
<b>Brustumfang/ Bust</b>	78-81	82-85	86-89	90-93	94-97	98-102	103-107	108-111
<b>Taillenumfang/ Waist</b>	63-65	66-69	70-73	74-77	78-81	82-85	86-90	91-95
<b>Hüftumfang/ Hip</b>	88-91	92-95	96-98	99-101	102-104	105-108	109-112	113-116

### Hose/ Pant „TRACKPANT“



#### ✓ Schnittteile/ Pattern pieces:

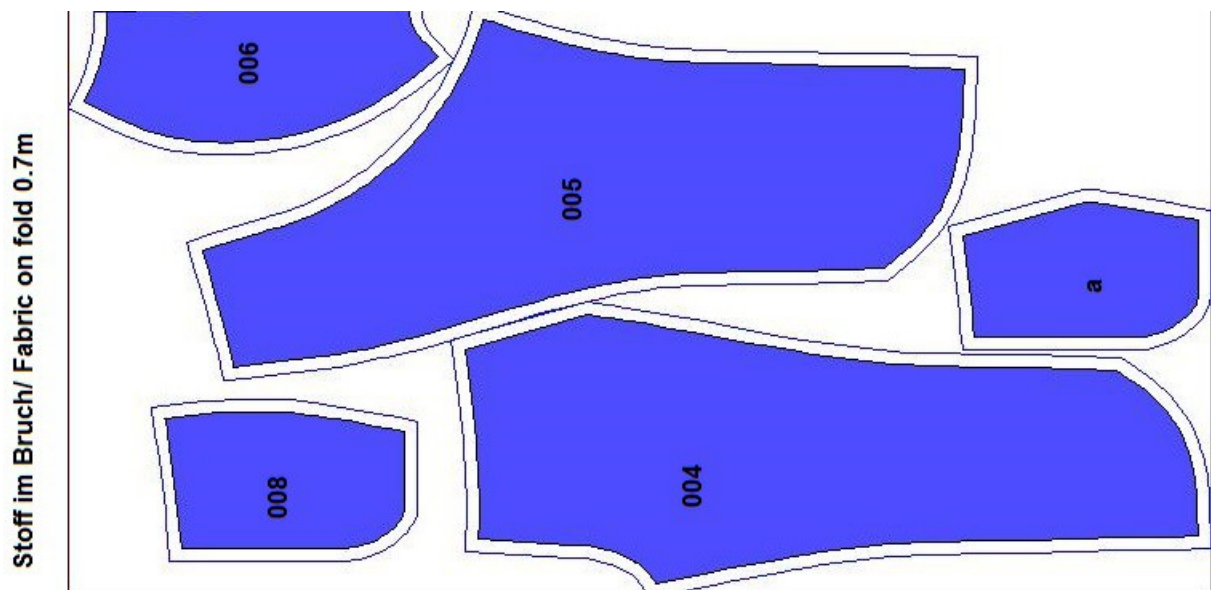
004. Vorderhose - 2x	Front pant– 2x
005. Hinterhose – 2x	Back pant – 2x
006. RT Passe - 1x im Stoffbruch	Back yoke – 1x on a fold
007. Bündchen – 2x im Stoffbruch	Pant cuff – 2x on a fold
008. Tasche - 2x	Pocket – 2x
009. Bund- 2x	Waistband – 2x
a. Taschenfutter - 2x	Pocket lining - 2x

#### ✓ Nahtzugabe/ Seam allowance:

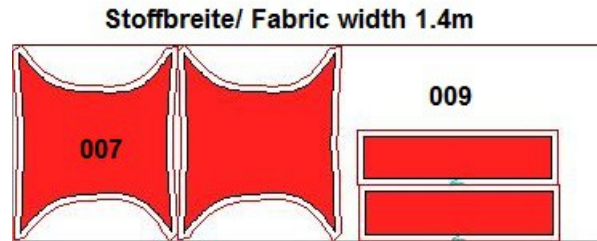
**Schnittteile enthalten keine Nahtzugaben!** Ich empfehle: 1-1,5cm

**Pattern pieces do not include seam allowance!** I recommend: 1-1,5cm

#### ✓ Zuschneideplan/ Cutting recommendation:



## Kontraststoff/Contrastfabric



### ✓ **Sie brauchen/ You need:**

- Stoff mit 1.4m Breite/Fabric with 1.4m width: Gr.34-46 (XS-XXL): 1,5m
- Kontraststoff mit 1,4m breite/Contrast fabric width 1,4 m width: : 0,6m
- Gummiband 4,5 cm breite/ Elastic band 4,5 cm width: Dein Bauchumfang lang/ the length is your belly circumference
- ODER 1,5-2m Kordel zum binden/ OR 1,5-2m cord

- ✓ **Stoffempfehlung/ Recommended fabrics:** Elastische Stoffe: Jersey oder Strickstoff /elastic fabrics: jersey or knitfabrics

Originalstoff/Originalfabric: schwerer Jerseystoff/ heavyweight elastic jersey

### ✓ **Verarbeitung/ Sewing:**

**Bitte benutzen Sie einen Jersey bzw. Stretchnadel und stellen Sie Ihre Nähmaschine auf Jersey-oder Elastiknaht ein /Please use a needle for elastic fabrics and set the sewingmaschine on elastic sewing !**

#### Step1: Vordere Tasche/Front pocket

- Die Vordertaschenbeläge rechts auf rechts auf das Vorderteil legen und den Tascheneingriff steppen. Belag wenden und die Naht schmalkantig absteppen./ Pin the front pocket lining on the front piece with right sides facing and stitch the pocket seam. Turn the facing to inside and topstitch the seam close to the edge.



- Die Taschen in richtiger Position bringen und mit dem Taschenfutter zusammen stecken. Die Taschenteile zusammennähen und die Nahtzugaben zusammen versäubern/ Place the front pockets in right position and pin it with pocket lining. Stitch the both pieces together and finish the seamallowances together.



Step2: Yoke, Seitennaht+ Schrittnaht/Yoke, sideseams+ Instep seam

- Die hintere Passe rechts auf rechts auf die Hinterhosenteile legen und die beide Bogennähte steppen. Vorderhosenteile rechts auf rechts legen und die vordere Schrittnaht steppen. Die Nahtzugaben versäubern/Pin the back yoke with the back pant pieces, right sides facing, and stitch the back seams. Pin the front pant pieces together with right sides facing and stitch the front inseam. Finish all seams.



- Die vordere und hintere Hosenteile rechts auf rechts legen und die Innenbeinnaht steppen. Die Nahtzugaben zusammen versäubern/ Lay the front and back pant pieces on each other, right sides facing, and stitch the instep seam. Neaten the seamallowance together.



- Den Hosensaum durch den Umbruch falten und rechts auf rechts auf die Hosenbeine legen und stecken, dabei die Mehrweite des Hosensaums gleichmäßig einhalten. Steppen und die Nahtzugaben zusammen versäubern. Danach schließen Sie die Seitennähte. Die Nahtzugaben versäubern. / Fold the hem through the foldline and pin it on to the pantleg with gathering the fullness of pant and right sides facing. Stitch the seam and neaten the seamallowances together. After that you can stitch the sideseams. Neaten the seamallowances together.



### Step3: Bund/Waistband

- Beide Bundteile rechts auf rechts aufeinander legen und die Seitennähte steppen. Versäubern Sie die untere Kante des Bundes /Pin both waistbands together with right sides facing and stitch the side seams. Neaten the raw lower edge of it.



- Die unversäuberte Kante des Bundes rechts an die Taillenkante stecken und steppen. /Pin the raw edge of the waistband to the waistedge from the right side and stitch.
- Sie können jetzt 2 Knopflöcher am Vorderteil verarbeiten(rot), wenn Sie einen Kordel zum binden haben möchten . Ich habe keinen Gummiband benutzt, nur den Kordel zum binden./ You can sew 2 buttonholes at front if you want a self-tie drawstring later. I used only the self-tie drawstring, not the elastic band.



- Die versäuberte Kante über die Ansatznaht herunterschlagen und am Rand heften. Von der rechten Seite in der Nahttrille absteppen, dabei eine 5cm Stelle offen lassen wenn Sie den elastikband

benutzen / Pull down the neatened edge over attachmantseam and baste. Topstitch from the right side in the seam groove with leaving 5cm open place if you use the elastic band.

- Das Gummiband oder den Kordel mit Hilfe von Sicherheitsnadel durchziehen und die offene Stelle zunähen/ Pull through the elastic band or drawstring with using a safety pin and stitch the open place.



FERTIG! Viel Spaß beim Nähen und ein gutes Gelingen wünsche ich Ihnen!

Finish! I wish you good luck:-)