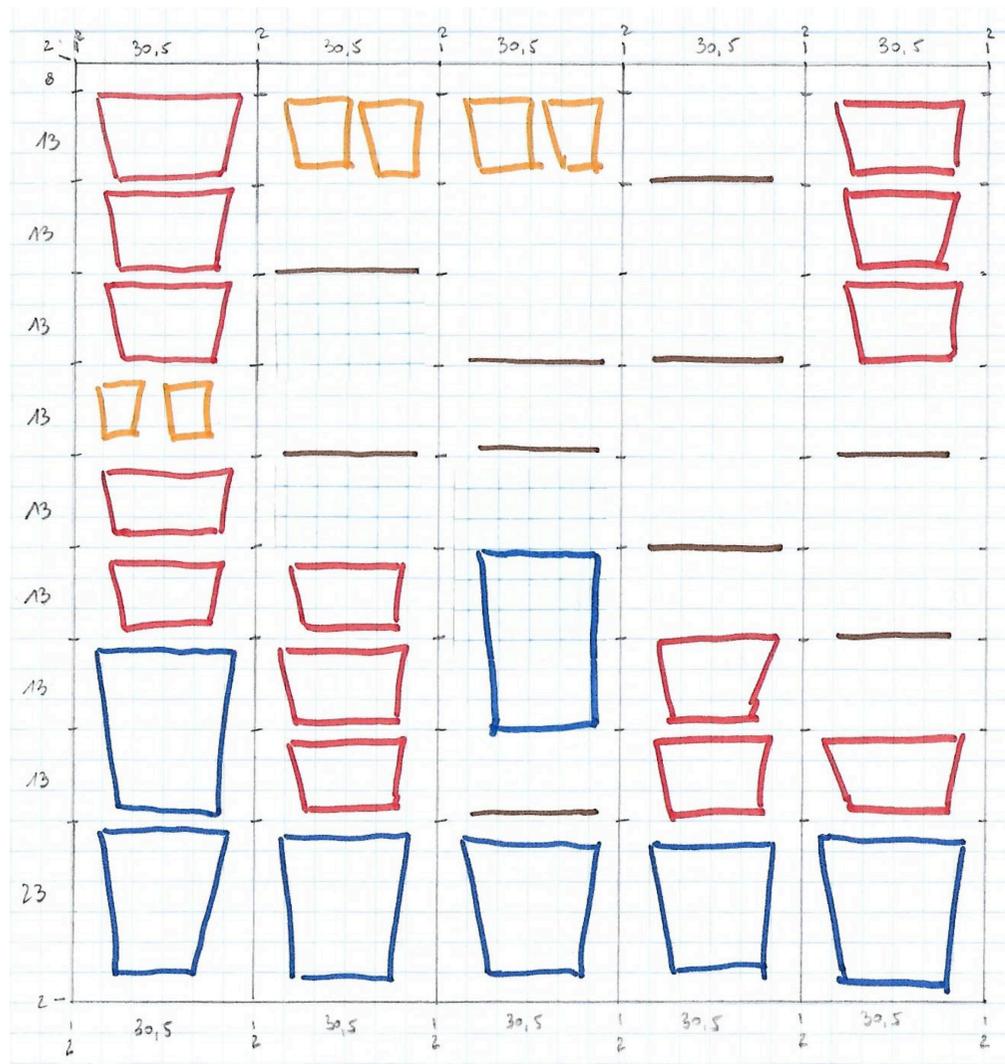




## Trofast Regalrahmen hoch

Breite 164,5 x Höhe 135 x Tiefe 45 cm



### Materialbedarf

Platten aus dreifach verleimtem Sperrholz, 2 cm stark  
waagrecht: 2 Stück 164,5 x 45 cm  
senkrecht: 6 Stück 135 x 45 cm

Leisten: 18 Stück 1,5 x 1,5 x 200 cm, diese zu  
90 Stück mit 40 cm Länge zerschneiden

Holzdübel: ca. 60 Stück, 3 cm lang, mit 8 mm Durchmesser

Schrauben: 180 Stück Spax, 3x25 mm

Eventuell 24 Stück Winkel (4 pro senkrechtem Brett, 2 oben  
und 2 unten) oder Holzleim

1-2 Stützkreuze (z.B. vom Ivar-System von Ikea)

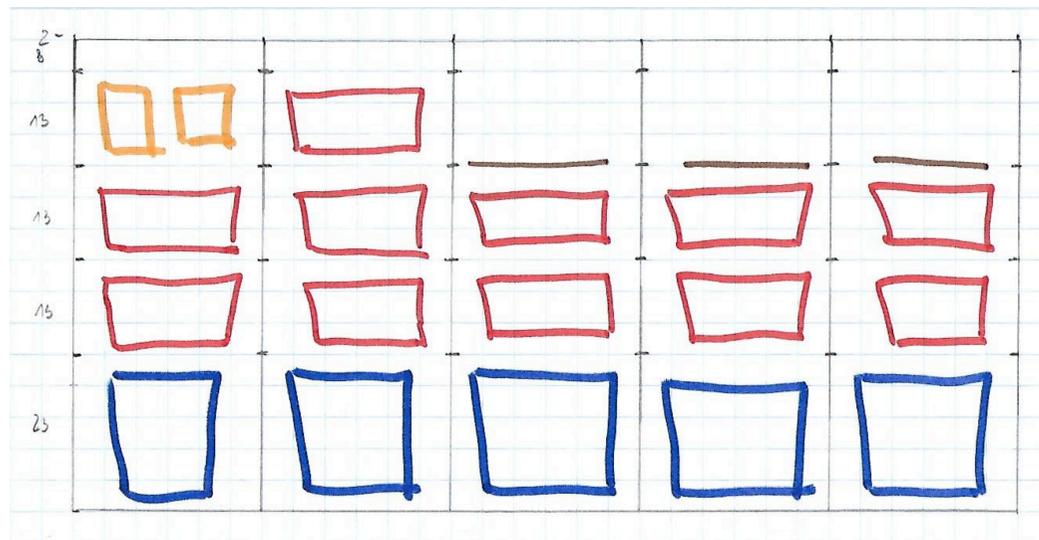
Trofast-Boxen: nach Bedarf, Lust und Laune  
mini: 20 x 30 x 10 cm (in orange eingezeichnet)  
klein: 42 x 30 x 10 cm (in rot eingezeichnet)  
mittel: 42 x 30 x 23 cm (in blau eingezeichnet)

Einlagebretter: nach Bedarf (braun eingezeichnet)  
30 x 45 cm, aus 1 cm Sperrholz  
zugeschnitten



## Trofast Regalrahmen niedrig

Breite 164,5 x Höhe 74 x Tiefe 45 cm



### Materialbedarf

Platten aus dreifach verleimtem Sperrholz, 2 cm stark  
waagrecht: 2 Stück 164,5 x 45 cm  
senkrecht: 6 Stück 70 x 45 cm

Leisten: 8 Stück 1,5 x 1,5 x 200 cm, diese zu  
40 Stück mit 40 cm Länge zerschneiden

Holzdübel: ca. 60 Stück, 3 cm lang, mit 8 mm Durchmesser

Schrauben: 80 Stück Spax, 3x25 mm

Eventuell 24 Stück Winkel (4 pro senkrechtem Brett, 2 oben  
und 2 unten) oder Holzleim

1-2 Stützkreuze (z.B. vom Ivar-System von Ikea)

Trofast-Boxen: nach Bedarf, Lust und Laune  
mini: 20 x 30 x 10 cm (in orange eingezeichnet)  
klein: 42 x 30 x 10 cm (in rot eingezeichnet)  
mittel: 42 x 30 x 23 cm (in blau eingezeichnet)

Einlagebretter: nach Bedarf (braun eingezeichnet)  
30 x 45 cm, aus 1 cm Sperrholz  
zugeschnitten

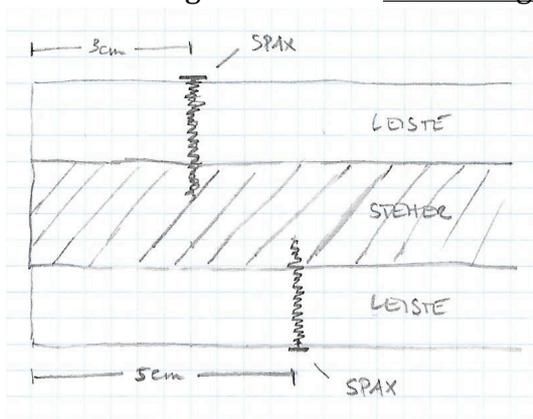
## Trofast Regalrahmen Kurz-Anleitung

Auf der Boden- und der Deckplatte Linien einzeichnen, wo die senkrechten Platten hinkommen sollen. Pro senkrechter Platte sind oben und unten je 5 Dübel vorgesehen. Löcher für die Dübel vorbohren.

Wer noch nie gedübelt hat: [Dieses Video](#) hier finde ich sehr brauchbar für Anfängerinnen. Damit man die Dübellöcher nicht zu tief bohrt, gibt es ein Hilfsmittel, einen „Tiefenstopp“, den man direkt auf der Bohrspitze befestigt. Einfach mal im Baumarkt nach einem **Holzdübel-Set** schauen (oder im Internet recherchieren).

Auf den senkrechten Platten Linien dort einzeichnen, wo später die Leisten aufgeschraubt werden sollen. Die Maßangaben in der Skizze beziehen sich jeweils auf die Oberkante einer Leiste, d.h. ich beginne von oben her zu messen : 8 cm, 13 cm, ... usw. und schraube später die Leisten so an, dass ihre Oberkante an der Linie liegt.

Die 2 m langen Leisten in 40 cm lange Stücke zersägen.



In jede 40 cm lange Leiste mit einem 3mm-Holzbohrer zwei Löcher vorbohren: Das eine 3 cm vom einen Ende entfernt, das andere 5 cm vom anderen Ende entfernt. Das Vorbohren dient dazu, dass die Leisten beim späteren Verschrauben nicht splintern. Dass die Löcher versetzt sind hat den Sinn, dass die Schrauben im Steher nicht aufeinandertreffen.

Die Leisten auf die senkrechten Platten schrauben. Das geht am einfachsten solange die Platten noch am Boden liegen.

Dübel in die vorgebohrten Löcher der Bodenplatte stecken (eventuell verleimen) und die Seitenplatten auf die Dübel aufsetzen. Die Deckplatte auf die Dübel oben aufsetzen (ist ein bisschen Fummelei, bis alle Dübel ihr Loch gefunden haben) und ebenfalls eventuell verleimen.

Falls man nicht leimen will, sollte man die senkrechten Platten jeweils unten und oben mit Winkeln an der Boden- und der Deckplatte verschrauben, damit das Regal beim Verschieben nicht auseinanderfällt.

Für die Stabilität in der Diagonale sorgt ein auf der Rückseite angeschraubtes Stützkreuz (eventuell auch zwei), z.B. wie beim IVAR-System von Ikea.