

Instructies coastal rowing

KWV De Kaag



1 INLEIDING

Sinds 2022 kan bij KWV de Kaag geroeid worden in een coastal roeiboot van Liteboat. Coastal roeien wint aan populariteit, mede doordat het een variant van roeien is met veel actie en spektakel.

Coastal impliceert dat er op zee kan worden geroeid, echter hier is een gedegen training voor nodig.

De Kaag heeft het perfecte binnenwater waar men de techniek goed kan oefenen. Wedstrijden vinden net als bij het pilot gig roeien afwisselend plaats op binnenwater, IJsselmeer en de zee.

Een ieder die met een coastal roeiboot het water opgaat, wordt geacht kennis te hebben genomen van deze instructie. Dit verhoogt de veiligheid en uiteindelijk het plezier. Iedereen die nu in de coastal roeiboot stapt doet dit met een grote glimlach en dat moet zo blijven.

2 MATERIAAL

Een coastal roeiboot is een brede stabiele boot die geschikt is om op ruw water en golven te roeien.

Hij lijkt op een zogenaamde gladde roeiboot. De bovenrand van de boot heet het boord; links (ten opzichte van de vaarrichting) bakboord en rechts stuurboord. De boeg is de voorkant van de boot. De achterkant heet de achterpunt. De gestuurde boot heeft een roer en een beweegbaar zwaard. De boot is stevig zodat je kan staan in de boot, bijvoorbeeld bij het instappen. Het voetenboord steunt van onderen op de kiel. Het is verstelbaar. Ook de schoentjes van het voetenboord zijn verstelbaar. Het is handig om waterschoentjes te gebruiken in de schoenen van het voetenboord.



Fig. Coastal rowing boot

Tijdens het roeien rust de riem in de dol. De dol is draaibaar bevestigd op het uiteinde van de rigger.

De as waarom de dol draait heet de dolpen. Om te voorkomen dat de riem uit de dol schiet wordt deze

afgesloten met het dolklepje.

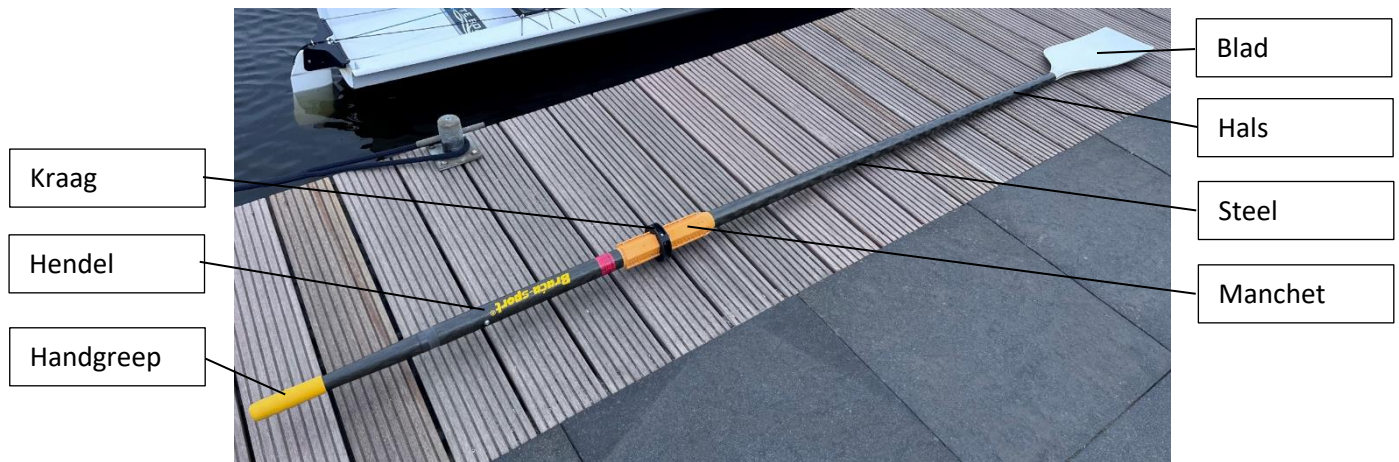


Fig. De riem

De verschillende onderdelen van de riem zijn achtereenvolgens:

- blad: het brede uiteinde;
- hals: het smalste deel van de riem, tussen het blad en de steel;
- steel: het deel van de riem tussen blad en kraag;
- manchet: het met plastic beklede gedeelte van de steel dat in de dol draait;
- kraag: de metalen of kunststof ring om de manchet, die tegen de dol steunt;
- hendel: het deel van de riem tussen kraag en handgreep;
- handgreep: bij scull-riemen zijn deze handgrepen vaak aan het uiteinde voorzien van rubberen handvatten.

Bakboord- en stuurboordriemen zijn nagenoeg elkaars spiegelbeeld, maar een bakboordriem kan niet op stuurboord worden gebruikt, want dan zal het blad achterover staan en tijdens het roeien te diep in het water gaan.

3 HET TE WATER GAAN

Voor het te water laten van de boot zijn de roeiers en stuur nodig. De stuurman dan wel een van de roeiers heeft de leiding vanaf het moment dat de boot uit de loods wordt gehaald. Als het < 10 graden is, moet de stuur een zwemvest dragen.

Riemen

Draag riemen altijd met het blad voor je uit. Zet een riem nooit rechtop tegen een muur, als hij omvalt is het blad stuk. Let het blad nooit op de bolle kant neer. Leg de riemen voordat je de boot

uitbrengt alvast klaar op het vlot, maar uit de loop.

Uitbrengen van de boot en instappen

Hierna wordt de procedure beschreven van het uit de loods halen van de boot tot wegvaren. Dit wordt gedaan in stappen:

1. Controleer of het roer omhoog is geklapt.
2. Controleer of alle luchtkasten dicht zijn, ook op de punt en op de achterkant zitten klepjes.
3. Controleer of de boot met de landvast vast zit aan de trailer.
4. Eén iemand bedient de trailer. De overige vier stellen zich op naast de boot.
5. Rijd de trailer rustig naar buiten. De mensen naast de boot moeten goed opletten dat de achterkant van de boot niet de grond raakt en moeten zo nodig de boot een klein beetje optillen op het moment dat de wielen van de trailer de container uitrijden.
6. Rijd de trailer tot de steiger met de rol. Twee personen staan aan beide kanten en zorgen ervoor dat de boot niet met de trailer haakt. Let ook op de riggers en dollen.
7. Til de boot op de rol.
8. Maak de landvast los van de trailer.
9. Til de boot het laatst stukje uit de trailer en laat de boot volledig het water in glijden. Houd daarbij de landvast en de boot vast. Zeker als het afluiddige wind is.



Fig. Te water laten boot

10. Draai de boot evenwijdig aan de steiger.
11. De roeiers stellen zich op bij hun roeiplaats. De stuur houdt de boot vast bij roeiplaats 2.
12. De riemen worden in de dollen gelegd, te beginnen met de riemen aan de walzijde. De riemen aan

walzijde worden in hun dollen evenwijdig aan de bootrichting gelegd. De riemen aan de waterzijde worden met de platte kant naar beneden in de dol gelegd; schuif deze nog niet door tot de kraag. Meestal hebben de manchetten of kragen verschillende kleuren: rood is dan altijd bakboord en groen is stuurboord. De riem moet altijd, in de vaarrichting gezien, vóór de dolpen liggen

13. Eerst stapt het middenschip in en daarna de boeg en slag. Schuif bij instappen de riem aan de waterzijde door tot aan de kraag.
14. Maak de dolklepjes goed vast!
15. Stel het voetenbord af, zodanig dat je de riemen rechtopzittend NIET langs de zij kan brengen, maar achteroverleunend wel.
16. Pas als de roeiers goed zitten en de riemen op orde hebben stapt de stuur in.
17. Positioneer het zwaard en laat het roer zakken in verticale positie. Zet het roer goed vast.
18. De stuur houdt de hoge steiger vast en de boeg zet met zijn riem voorzichtig af van de steiger zodat de boot recht naar buiten kan varen. Met alleen de boeg kan al goed gedraaid worden.
19. Vaar weg in het midden van de waterweg. Gebruik de roeiers om te sturen. Let op: de boot is zeer wendbaar.
20. Roei zeer rustig de haven uit. Zorg dat er bij het uitvaren gestopt kan worden en laat de boeg roeier het veilig sein geven zodat de stuur met een ruime bocht de haven uit kan varen.

4 ROEITECHNIEK

Roeicyclus

De essentie van roeien is tijdens de roeihaal de boot te versnellen en tijdens de recover tussen de halen door de boot zo min mogelijk te remmen. Belangrijk is bij het leren roeien te voelen, dat tijdens de haal de boot inderdaad een versnelling krijgt.

Het begin van de haal is de inzet, inpik of catch, het verticaal in het water zetten van het blad. Als het blad is ingezet, wordt de haal gemaakt. Je bent naar voren gereden, de schouders vóór de heupen en de armen gestrekt. In deze houding worden eerst de benen gestrekt, daarna gaat de rug wat naar achteren en tenslotte worden de armen bijgetrokken. Zijn de handen ongeveer bij het lichaam, dan volgt de uitzet of finish: vanuit de ellebogen druk je je onderarmen omlaag, waardoor het blad rechtstandig uit het water komt. We laten nu de greep om het handvat wat los en drukken ook nog eens de pols omlaag. Hierdoor kantelt de riem een kwartslag achterover, zodat het blad horizontaal boven water is. Op deze manier komt het blad tijdens de recover minder snel tegen de golven aan. De recover begint direct na de uitzet. Na het horizontaal draaien van het blad worden de handen direct naar voren gebracht door de armen te strekken tot over de gestrekte knieën en de romp iets

naar voren te buigen. Daarna rijden we langzaam en ontspannen naar voren. Tijdens het naar voren rijden worden de polsen weer teruggedraaid, zodanig dat de handrug, de pols en onderarm in een lijn liggen. Hierdoor staat het blad weer verticaal. Zodra we helemaal naar voren zijn gereden, worden de armen vanuit de schouders iets opgeheven, zodat de inzet weer plaatsvindt. Hiermee is de cyclus compleet.

Zie voor mooi filmpje over roeihaal: <https://www.youtube.com/watch?v=VZCApvLBezE&t=73s>

Er zijn vijf soorten halen naar gelang de kracht waarmee geroeid wordt:

- spoelen: zonder kracht, alleen de beweging wordt gemaakt;
- light paddle: een lichte haal;
- medium paddle: een wat zwaardere haal;
- strong paddle: ongeveer 80% van de maximale kracht;
- hard: zo hard mogelijk

Bijzondere verrichtingen

Strijken is het omgekeerde van halen: het blad staat met de bolle kant de andere kant op en de beweging verloopt in precies de omgekeerde volgorde.

Om de boot tot stilstand te brengen bestaan de volgende technieken:

- *laten lopen*: de bladen horizontaal boven het water houden en de boot uit laten varen;
- *vastroeien*: het blad plat op het water leggen om de vaart uit de boot te halen;
- *houden*: het blad rechtop zetten en onder water houden, waardoor de vaart nog sterker wordt geremd;
- *stoppen*: het blad achterstevoren in het water zetten, waardoor de boot helemaal stil komt te liggen.

Vastroeien, houden en stoppen moeten met gestrekte armen en benen gebeuren.

Rondmaken is het laten draaien van de boot door afwisselend aan het ene boord te strijken en met het andere boord te halen.

5 STUREN

Het sturen van een coastal roeiboot lijkt in de basis op het sturen van een pilot gig of een reguliere gladde roeiboot. Tegelijkertijd zijn er ook grote verschillen. De stuurman- of vrouw moet op meer letten dan alleen de koers en de bochten. Door te spelen met de stand van het zwaard wordt de

wendbaarheid van de boot vergroot. Ook bij het wegvaren van en aankomen bij de steiger of het strand vraagt de stand van het roer en het zwaard extra aandacht.

5.1 Vaarverbod

Er kan geroeid worden van zonsopgang tot zonsondergang. Er is vaarverbod bij vorst, ijs op het water, harde wind (> 4 a 5 BF), (dreigend) onweer en mist.



5.2 Sturen van de boot

De coastal boat van KVV De Kaag stuur je met 2 touwtjes verbonden met het roer. Trek je aan het linkertouwtje gaat de boot naar links, trek je aan het rechtertouwtje dan gaat de boot naar rechts. Let op bij het sturen dat je niet aan de blauwe lijn van het roer trekt. Anders raakt die



Fig. Zitplaats stuur met stuurtouwen en touwen roer

beklemt in het roer en kan het roer niet verticaal geklapt worden, waardoor je stuurloos raakt.

Andere coastalboten stuur je met je voeten. In de boot zit een soort pedaal waarop de stuur beide voeten zet. Het pedaal is via een staalkabel verbonden met het roer. Door het pedaal met het linkerbeen in te trappen gaat de boot naar links ('bakboord uit') en vice versa.

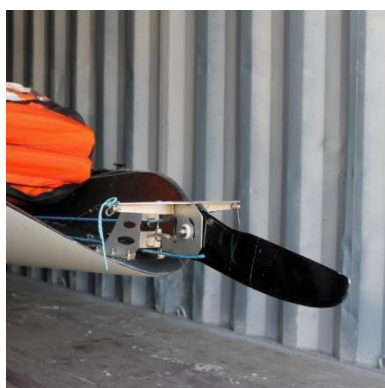


Fig. Stuurpedaal

Het stuurpedaal is met blote voeten te bedienen, maar het dragen van schoeisel (bijvoorbeeld waterschoentjes) wordt aangeraden.

5.3 Stand van het roer

Na het te water laten van de boot moet het roer verticaal worden gezet. Bij het te water laten van de boot en het uit het water halen van de boot moet het roer in de horizontale positie zijn geklapt.



Roer in horizontale positie



Roer in verticale positie

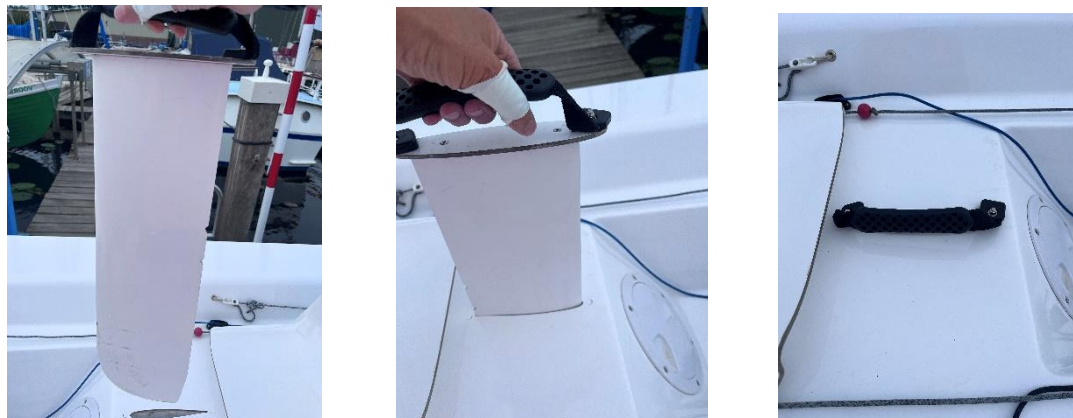
De stand van het roer wordt bepaald met behulp van twee lijnen die langs de stuurstoel lopen. Vanuit stuurplek gezien, wordt het roer met de rechterlijn (zwart) omhoog geklapt en met de linkerlijn (blauw) omlaag geklapt. Als het roer in het water niet omlaag is geklapt, heeft het roer geen effect. Let op dat de blauwe lijn vrij loopt, anders gaat het roer niet verticaal. Trekken aan de lijnen om het roer te stellen gaat heel licht. Zit er een blokkade bekijk dan vanaf de steiger of de lijnen van het roer vrijlopen.

5.4 Zwaard

Het zwaard kan omhoog en omlaag, vergelijkbaar met het roer. Het zwaard kan er zelfs helemaal uit worden gehaald. Bij het te water laten van de boot en het uit het water halen van de boot moet

het zwaard eruit zijn gehaald. Het zwaard ligt los in de boot en past slechts op 1 manier in het gat voor de stuurstoel.

Fig. Het zwaard eerst uit de boot en daarna geplaatst in een sleuf net voor de stuurstoel.



Het zwaard zorgt dat de boot beter op koers blijft bij een koers die rechtdoor is en vermindert het opzij duwen van de boot door de wind ('verlijeren'). Door het zwaard omhoog te trekken, wordt de boot wendbaarder. Een scherpe bocht wordt dus eenvoudiger genomen als het zwaard omhoog is getrokken.

5.5 Commando's

Commando's moeten luid en duidelijk en in het ritme van het roeien worden gegeven. Een commando kan voor 1 van de boorden of voor beide boorden worden gegeven.

Bij het vertrekken van de boot worden de volgende commando's gegeven:

- *Slagklaar maken* (roeiers gaan in inpikhouding zitten/ of uitpikhouding)
- *Slagklaar* (roeiers draaien het blad)
- *Go*

Bij het maken van een bocht kunnen de roeiers ingeschakeld worden:

- Door de roeiers aan 1 zijde harder te laten roeien met commando's bakboord best of stuurboord sterk, later gevolgd door dank voor best of dank voor sterk
- Door 1 kant te laten houden
- Bij rondmaken: geef het commando rondmaken over bakboord (of stuurboord), gevolgd door eenmaal strijken bakboord (of stuurboord) en eenmaal halen bakboord (of stuurboord), hiermee gaan roeiers door en volgen de slag, totdat stuur zegt bedankt voor rond maken.

Bij naderen van een brug kan commando gezegd worden: we naderen een brug en gaan er roeiend onderdoor. Dan roeit de ploeg gewoon door de brug.

Soms is de brug te smal en te laag, dan kunnen de volgende commandos gegeven worden:

We naderen een brug en we gaan er slippend en vallend onderdoor (dit betekent dat je de riemen een beetje langszij haalt en achter over valt)- light paddle – laat lopen – slippen en vallen NU- opkomen – riemen uitzetten.

5.6 Het nemen van bochten

Een coastal roeiboot is behoorlijk wendbaar. Voor het sturen kan daarom in de basis worden volstaan met het roer en zijn de roeiers niet nodig. Als een bocht wordt genomen verandert de druk op de bladen. De roeiers voelen meer druk op de riemen die aan de buitenkant van de bocht zitten. Bij een bocht naar bakboord wordt dus meer druk gevoeld op de stuurboordriem en andersom.

Tijdens een wedstrijd wordt een parcours afgelegd. Bij het nemen van een bocht wil je zo min mogelijk snelheid verliezen. Dit doe je door een bocht ruim aan te snijden net zoals een raceauto. De bochten variëren van 45°, 90°, 135° tot 180°. Op de volgende twee plaatjes ronden twee boten een boei (180 graden bocht). Een van de boten nadert de boei ruim en de andere boot zit al dicht op de boei.



Fig. Situatie voor de bocht



Situatie na de bocht

Op de foto's is te zien dat de boot die de bocht ruim neemt (de linker boot op de foto's) voor de bocht ongeveer een lengte achter de boot ligt die de bocht scherp aanstuurt. Na de bocht liggen beide boten ongeveer naast elkaar.

5.7 Golven

Een coastalroeiboot is gemaakt om op zee te varen waar je al snel te maken hebt met golven. Maar

ook op meren en plassen kunnen al vanaf windkracht 4 Bft goede golven ontstaan. Golven hebben invloed op het roeien zelf en ook op de koers van de boot. De stuurman of –vrouw moet zich goed realiseren wat de invloed van golven op een boot is. Zeilervaring komt daarbij goed van pas.

Golven kunnen uit alle richtingen komen. Hieronder staat kort beschreven wat het effect is van golven op de boot bij verschillende richtingen.

- Golven van achter: de boot wordt van achter opgetild en krijgt als het ware een duw in de rug. Als de golf sneller gaat dan de boot, zal de boot weer van de golf afglijden. Dit heeft een vertragend effect. Probeer daarom zolang mogelijk met een golf mee te surfen.
- Golven van schuin achter: de achterkant van de boot wordt eerst opzij geduwd en vervolgens de punt. Laat de golf eerst helemaal onder de boot doorlopen voordat je gaat sturen. Vaak duwt de golf de boot vanzelf weer redelijk terug op koers.
- Golven van opzij: de kant waar vandaan de golven komen wordt als eerste opgetild. Daarna stroomt de golf onder de boot door en wordt de andere kant van de boot opgetild. De boot wordt daarbij opzij geduwd. De roeiers voelen meer druk op hun riem aan de zijde die de boot wordt opgeduwd.
- Golven van schuin voor: de punt van de boot wordt eerst opzij geduwd en vervolgens de achterkant. Laat de golf eerst helemaal onder de boot doorlopen voordat je gaat sturen. Vaak duwt de golf de boot vanzelf weer redelijk terug op koers.
- Golven van voor: de punt van de boot wordt opgetild, dit heeft een remmend effect. Afhankelijk van het type golf glijdt de boot rustig weer van de golf af of maakt de boeg een behoorlijke klap. Indien de stuur dit laatste ziet aankomen, is het prettig de roeiers daarvoor te waarschuwen.

5.8 Verkeersregels te water

Verkeersregels voor het gebruik van openbare vaarwegen zijn vastgelegd in vaarreglementen. Voor roeiers is daarvan het “Binnenvaart Politie Reglement” (BPR) het belangrijkste.

Goed zeemanschap

Iedere schipper, dus ook een roeier, moet altijd voorkomen dat er (personen-) gevaar of schade optreedt en moet daarvoor desnoods afwijken van het geldende vaarreglement.

Klein wijkt voor groot

Roeiboten en andere kleine schepen moeten altijd wijken voor grote schepen (d.w.z. schepen langer dan 20 meter inclusief veerponten, duw- en sleepboten, rondvaartboten). Geef grote schepen alle

ruimte, zeker in een bocht of zwaaiikom. Snij geen bochten af en kijk bij ongestuurde nummers regelmatig om.

Houd stuurboordwal

Roeiboten (en andere kleine schepen) die stuurboordwal houden mogen hun weg vervolgen als hun route gekruist wordt door andere kleine schepen, zoals zeilboten, motorboten of andere roeiboten. Uitzondering geldt in engtes (w.o. ook bruggen en sluizen): daar heeft een tegemoetkomende zeilboot voorrang.

Kruisende koersen

In situaties waar geen stuurboordwal aangehouden kan worden, bijvoorbeeld op open water en in vaargeulen, gelden de volgende regels:

- altijd wijken voor grote schepen
- roeiboten wijken voor andere roeiboten die van stuurboord komen
- roeiboten wijken voor zeilboten (nb: een zeilende boot die óók op de motor vaart is een motorboot)
- motorboten wijken voor roeiboten (maar reken daar niet op!)
- uitzondering: op stromend water moet degene die tegen de stroom invaart zo nodig voorrang geven aan een schip dat de stroom afvaart

Oplopen

Haal in aan bakboord, tenzij er aan stuurboord genoeg ruimte is. Vaar niet langdurig naast elkaar, zeker niet op bochtig of druk vaarwater. De opgelopen roeiboot houdt goed stuurboordwal om de oploper de ruimte te geven, en gaat zo nodig langzamer varen. De oplopende ploeg vaart zo nodig sneller, om de manoeuvre zo kort mogelijk te laten duren.

Duidelijk manoeuvreren

Als je moet wijken, doe dat dan duidelijk en zo vroeg mogelijk. Wacht niet tot het laatste moment en laat zien wat je van plan bent. Verander niet plotseling van richting en snelheid.

Overige scheepvaart niet hinderen

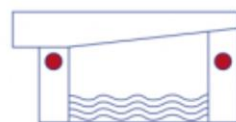
Kleine schepen mogen grote schepen nooit hinderen. Bij manoeuvres moeten zij andere kleine schepen zo min mogelijk hinderen. Wacht bijvoorbeeld met afvaren of rondmaken tot er ruimte is. Ga niet stilliggen op een onoverzichtelijk punt.

Geluidsseinen

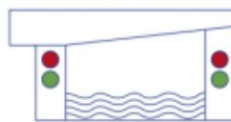
- 1 lange stoot: attentie
- 4 korte stoten: ik kan niet manoeuvreren
- reeks zeer korte stoten: er dreigt een aanvaring
- 1 korte stoot: ik ga stuurboord uit
- 2 korte stoten: ik ga bakboord uit
- 3 korte stoten: ik sla achteruit

Bruggen in bedrijf

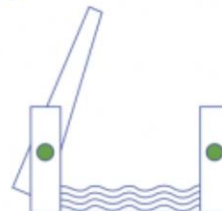
Rode lichten geven altijd aan dat de doorvaart verboden is, tenzij er extra gele of groene lichten branden. Dan mag u er wel doorheen.



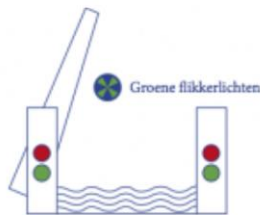
Doorvaart verboden



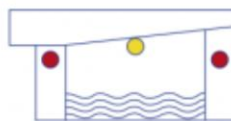
Doorvaart verboden, wordt aanstonds toegestaan



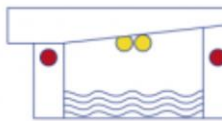
Doorvaart toegestaan



Doorvaart verboden, tenzij de doorvaartopening zo dicht is genaderd, dat stilhouden redelijkerwijs niet meer mogelijk is



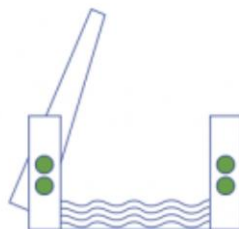
Doorvaart gesloten brug toegestaan, tegenliggende vaart mogelijk



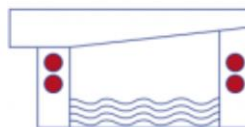
Doorvaart gesloten brug toegestaan, voor tegenliggende vaart verboden

Bruggen buiten bedrijf

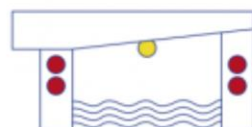
Dubbele rode lichten geven altijd aan dat de brug niet wordt bediend en dat de doorvaart verboden is, tenzij er extra gele of groene lichten branden. Dan mag u er wel doorheen.



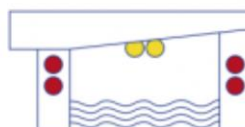
Doorvaart toegestaan, brug is onbewaakt, tegenliggende vaart mogelijk!



Brug is buiten bedrijf, doorvaart verboden



Doorvaart gesloten brug toegestaan, tegenliggende vaart mogelijk



Doorvaart gesloten brug toegestaan, voor tegenliggende vaart verboden

6 VAN HET WATER KOMEN

Hierna wordt de procedure beschreven van het aankomen van bij de steiger tot het in de loods hebben van de boot.

1. Roei licht de haven in en bepaal waar de wind vandaan komt. Vaar stuurboord. Gebruik de roeiers om te sturen.
2. Stuur tijdig in en laat de wind de rest doen. Roeiers slippen de riemen aan stuurboord zijde langs de boot en bakboord houdt veilig boord en kan eventueel strijken. De boegroeier stapt snel uit en begeleidt een zachte landing, let op de dollen.
3. Haal de vin eruit en zet het roer in de horizontale positie.
4. Laat de roeiers veilig uitstappen. Eerst middenschip dan de slag.
5. De stuur stapt als laatste uit en houdt de boot vast bij roeiplaats. Riemen worden op de steiger gelegd.
6. Als de wind haaks op de steiger staat, begeleidt de boot naar de rol en 1 roeier blijft op de steiger. Vanaf het plateau onder de rol moet de boot met de neus recht op de rol worden gelegd. 1 roeiers houdt de landvast stevig vast. 1 roeier haalt de trailer uit de container.
7. Trek de boot op de trailer. Til de boot het laatste stukje. De boot ligt goed op de trailer als de punt van de boeg in de V aan de voorkant valt. Het lijntje van de trailer door de voorkant van de boot vast maken.
8. Eventueel de landvast aan de trailer bevestigen.
9. Vier personen stellen zich naast de boot op en één iemand bedient de trailer.
10. Rijd de trailer voorzichtig de container in.
11. Maak de boot droog. Droogdoeken liggen in de roeicontainer of neem zelf zachte doeken mee.
12. Open alle luchtkasten als het warm is. Ook op de punt en aan de achterkant zitten klepjes.

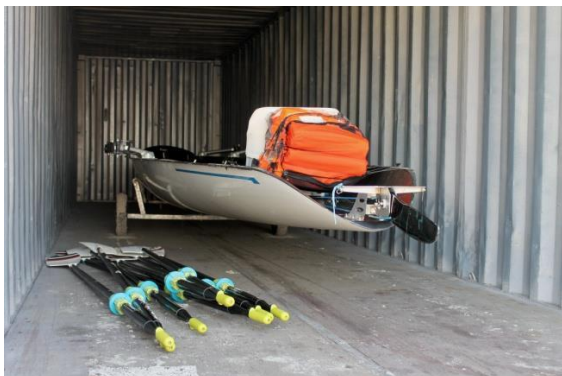


Fig. De boot in de container

7 PRAKTISCHE TIPS

7.1 Verstellen van de schoenen

De schoenen van de coastalroeiboot zijn verstelbaar in maat. Dit doe je door het gele lipje bij de tenen naar achteren te duwen en vervolgens de bovenkant van de schoen te verschuiven.



7.2 Opbergen bidon tijdens het varen

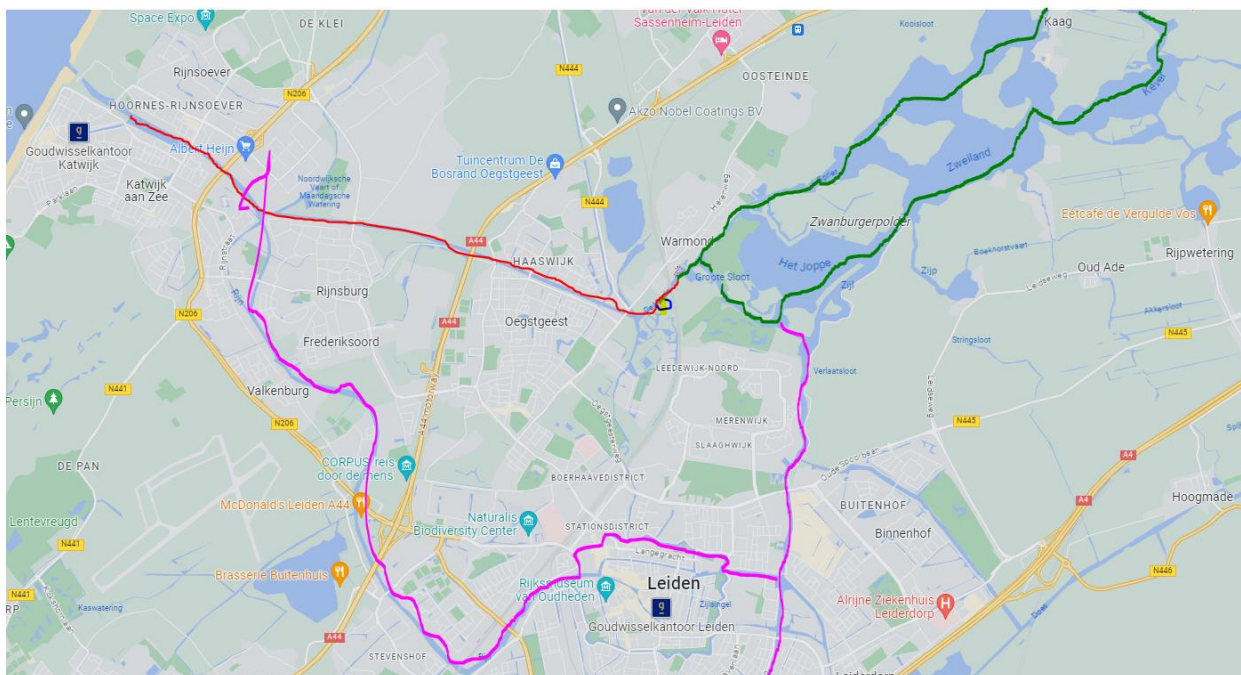
De bidon kan onder het stoeltje of naast de voeten in de boot worden gelegd. De luchtkasten in een coastal roeiboot zijn heel groot waardoor deze niet geschikt zijn om spullen in te stoppen. Je krijgt die er namelijk met moeite nog uit. Het beste is om zo weinig spullen als mogelijk mee te nemen.

7.3 Kleding

Roeikleding moet zowel ademend als isolerend zijn. Draag strakke kleding om te voorkomen dat je handen in je kleding verstrikt raken. Een paar lagen dunne kleding is beter dan een dikke laag. Let vooral op het warmhouden van de onderrug, polsen, hals en voeten. Is het koud dan is het dragen van thermische onderkleding aan te bevelen. Verder moet de kleding goed zichtbaar (liefst fluorescerend) zijn. **De stuur moet bij temperatuur < 10 graden een zwemvest dragen.**

8 VAARGEBIED

Het vaargebied voor trainingen is bij De Kaag. Het groene gebied is het vaargebied voor de Coastal. De rode route is in geval van hardere wind fijn om te varen en paars is alleen voor zeer ervaren teams en sturen.



9 WEDSTRIJDEN

Coastal roeiwedstrijden zijn er in twee soorten:

1. Lange afstand
2. Beach race

9.1 Lange afstandswedstrijd

Bij een lange afstandswedstrijd wordt een parcours afgelegd. De boot die het parcours correct aflegt en als eerste over de finish komt, is de winnaar. Ieder jaar wordt in Nederland een klassement georganiseerd over een aantal lange afstandswedstrijden. Op de kalender staan de volgende wedstrijden:

- Rotterdam Coastal Races
- IJmeer Challenge (IJburg)
- SRV Hollandia Races (Medemblik)
- Coastal Loosdrecht
- Royal Pampus Cup (Muiden)

Voorafgaande aan een wedstrijd vindt het palaver plaats. Het is verplicht dat ten minste één lid van de bemanning daarbij aanwezig is, bij voorkeur de stuur. Bij het palaver wordt het definitieve parcours bekend gemaakt en de laatste informatie verstrekt.

Het parcours is gemarkeerd met grote (vaak gele) boeien en heeft een lengte variërend van 4 tot 6 kilometer. Het parcours kent verschillende bochten waar het soms dringen is met boten. Dit is zeker

vaak het geval bij de eerste boei. Het is zaak tijdig positie te kiezen en de boei zo strak mogelijk te ronden. Bij het kiezen van positie is het slim alvast te denken aan de volgende boei.

Bij het te water gaan en van het water komen moet de ploeg aftekenen bij de wedstrijdleiding. Op die manier is er controle welke ploegen het water zijn opgegaan en ook weer afgekomen.

Startprocedure

De start is met meerdere ploegen tegelijkertijd. Elke boot mag zelf zijn positie kiezen op de startlijn. Daarbij mag je geen andere boten hinderen. Er zijn ploegen die kiezen om stil te liggen op de startlijn en een soort stilstaande start te doen, maar er kan ook worden gekozen voor een vliegende start. In dat laatste geval is timing cruciaal.

De wedstrijd wordt gestart door de starter die zich op een boot ongeveer 50 meter achter de startlijn bevindt. De startlijn is gemarkeerd met twee boeien. De instructies van de starter of de kamprechter moeten altijd worden opgevolgd als dergelijke instructies worden gegeven. Een ploeg die deze instructies niet opvolgt, kan worden bestraft.

Het is de verantwoordelijkheid van elke ploeg om te zorgen dat geen enkel deel van hun boot zich aan de parcourzijde van de startlijn bevindt op het moment dat het startsein wordt gegeven. De kamprechter is niet verplicht om ploegen hierover instructies te geven voordat het startsein wordt gegeven. Nadat hij het 3-minuten-, 2-minuten- en 1-minuutsignaal heeft gegeven, mag de starter de wedstrijd laten beginnen op de afgesproken tijd zonder te letten op de positie van de ploegen.

Elke ploeg moet zelf de tijd tot de start in de gaten houden. Het is de verantwoordelijkheid van de ploegen om dicht bij de startlijn te zijn als de wedstrijd gaat beginnen en geen valse start te veroorzaken. Er worden geen instructies gegeven aan ploegen tenzij de kamprechter van mening is dat de wedstrijd niet op een veilige of eerlijke manier kan beginnen.

Drie minuten voor de start zal de starter tegelijkertijd:

- Drie ballen of vlaggen boven elkaar hijsen (elke bal moet rood zijn met een wit kruis erop, duidelijk zichtbaar zijn vanaf de startlijn en niet kleiner dan 50 cm in doorsnee zijn); en
- Drie heldere, korte stoten op een toeter laten horen.

Alle boten moeten in de buurt van de startlijn blijven. Nadat de drie minuten zijn verstreken, kan het startsein worden gegeven, zelfs als niet alle boten de startpositie hebben bereikt.

Twee minuten voor de start zal de starter tegelijkertijd:

- Een van de drie opgehesen ballen of vlaggen laten zakken; en
- Twee heldere, korte stoten op de toeter laten horen.

Eén minuut voor de start zal de starter tegelijkertijd:

- Een van de twee resterende ballen of vlaggen laten zakken; en
- Eén heldere, korte stoot op de toeter laten horen

Precies drie minuten na het begin van de procedure, geeft de starter het startsein door tegelijkertijd:

- De resterende bal of vlag te laten zakken (het moment dat de overgebleven bal naar beneden begint te zakken, wordt beschouwd als de officiële start van de wedstrijd); en
- Eén lange stoot op de toeter te laten horen.

Precies drie minuten na het begin van de startprocedure moet de starter de bal laten zakken.

Samenvattende tabel van de startprocedure

Tijd	Visuele signalen		Geluidssignalen	
- 3 minuten		3 ballen / vlaggen		3 korte stoten op de toeter
- 2 minuten		2 ballen / vlaggen		2 korte stoten op de toeter
- 1 minuut		1 bal / vlag		1 korte stoot op de toeter
START		De resterende bal / laten zakken		Lange stoot op de toeter
Massale valse start		Starten zwaait met de rode vlag		Herhaalde korte stoten op de toeter

10 Leuke filmpjes

<https://www.youtube.com/watch?v=4N5eMGAjoBE>

Dit is een startprocedure van Rotterdam met de toeters.

<https://www.youtube.com/watch?v=oyoM64kyD74>

Filmpje van World Rowing over wat het is met mooie beelden! Van skiff tot 4-en.

<https://www.youtube.com/watch?v=udOirAdP1-M>

Filmpje van World Rowing over het verschil tussen gewoon roeien en coastal en dan ook de Beach variant is erbij.

<https://www.youtube.com/watch?v=t9B0vpWXLRY>

Dit is een wedstrijd in Monaco van de CW4x. Inclusief een damesploeg van De Hoop.

<https://www.youtube.com/watch?v=VZCApVLBezE&t=73s>

Filmpje over roeihaal