

Instructie Coastal Rowing – Coastal 4*



K.A.R. & Z.V. De Hoop
Versie 2 mei 2023



Inhoud

1 Inleiding	3
2 Locatie en vaargebied	4
2.1 Locatie Amsterdam Coastal Rowing Centre	4
2.2 Vaargebied: IJmeer	5
3 Materieel en de coastal ervaring	7
3.1 Materieel	7
3.2 Praktische tips	9
3.3 De coastal ervaring	10
4 Veiligheidsprotocol	12
4.1 Veiligheid voorafgaand aan de training	12
4.2 Veiligheid tijdens de training	13
4.3 Veiligheid na de training en onderhoud van materieel	15
4.4 De KNRM Helpt app	15
4.5 De Coastalproef	15
5 Sturen	17
5.1 Sturen van de boot	17
5.2 Stand van het roer	17
5.3 Vin	19
5.4 Het nemen van bochten	21
5.5 Golven	21
6 Te water gaan (coastal 4*)	23
7 Van het water komen (coastal 4*)	25
8 Openen en sluiten container	27
8.1 Werking cijferslot	27
8.2 Werking deuren container	28
9 Wedstrijden	29
9.1 Lange afstandswedstrijden (Endurance)	29
9.2 Beach sprints	31
9.3 Veiligheid tijdens wedstrijden	32
10 Filmpjes	33



1 Inleiding

Sinds 2018 kan De Hoop gebruik maken van een coastalroeiboot. In 2019 is voor het eerst door een damesploeg deelgenomen aan het coastalroeiklassement, dat direct werd gewonnen. Coastal roeien wint nationaal en internationaal aan populariteit, mede doordat het een variant van roeien is met veel actie en spektakel.

Vanaf de zomer van 2020 tot eind 2021 heeft de coastalroeiboot in een container bij strand Blijburg gelegen. Hierdoor is het coastal roeien nog toegankelijker geworden voor de leden van De Hoop. In de lente van 2022 zijn er bovendien twee coastal skiffs en een tweede vier aangeschaft. Alle boten zijn nu verplaatst naar een nieuwe semi-permanente (tot 2026) locatie van het Amsterdam Coastal Rowing Centre (ACRC), op het Strandeiland van IJburg. Het ACRC is het resultaat van de samenwerking tussen De Hoop, De Amstel en Watersportvereniging IJburg. De laatste twee verenigingen hebben op deze locatie ook enkele coastalboten liggen.

Coastal roeien is roeien op open water, water waar ook door andere watersporters en beroepsvaart gebruik van wordt gemaakt. Veiligheid gaat daarom boven alles. Iedereen die van de coastal roeiboten van De Hoop gebruik wil maken dient daarom de hier volgende informatie en instructies gelezen te hebben, en via coastal@karzvddehoop.nl te bevestigen hiervan kennis genomen te hebben. Daarnaast moeten alle roeiers en stuurmannen en -vrouwen een clinic en coastalproef hebben doorlopen om coastal bevoegdheid te krijgen voor het roeien in een gestuurde vier. Zie ook sectie 4.5 voor meer informatie.

NB: Het huidige instructiedocument geldt voor de gestuurde dubbelvier (4*). Voor de skiff zal een apart instructiedocument worden opgesteld. Voor het gebruik van de skiffs moet ook een aparte proef doorlopen worden en moet de roeier in het bezit zijn van SIII-bevoegdheid.

Een goede voorbereiding en bekendheid met het veiligheidsprotocol (zie sectie 4 van deze instructies) verhoogt uiteindelijk het plezier. Iedereen die uit een coastalroeiboot stapt doet dit met een grote glimlach en dat moet zo blijven.

2 Locatie en vaargebied

2.1 Locatie Amsterdam Coastal Rowing Centre



Figuur 2.1 De locatie van het ACRC op IJburg, midden rechts bij de rode ster

Sinds medio-mei 2022 is het [Amsterdam Coastal Rowing Centre](#) (ACRC) geopend, gelegen aan het eind van het huidige Strandeiland op IJburg (zie fig. 2.1), zie hier op [Google Maps](#). Het centrum bestaat uit 7 blauwgeschilderde zeecontainers, met 'ACRC' op de voor- en zijkant (zie fig. 2.2). De boten van de Hoop liggen, van links naar rechts, in 'A' (Marlin, 4*), in 'C' (twee coastal skiffs, Spray en Roller) en in 'R' (Barolo, 4*). Zie voor instructies over het openen en sluiten van de containers en het gebruik van de cijfersloten sectie 8 verderop in deze instructies.



Figuur 2.2 De containers van het ACRC op IJburg



2.2 Vaargebied: IJmeer

Het vaargebied voor trainingen is bij IJburg en op het IJmeer. Ten tijde van het opstellen van deze instructie werden bij IJburg nieuwe eilanden opgespoten. Op het plaatje hieronder is te zien hoe het eruit moet komen te zien. De huidige locatie van het ACRC is ongeveer waar de pijl 'toekomstig strand' naar wijst.



Figuur 2.3 Toekomstige situatie rond IJburg

Het vaargebied voor coastaltrainingen bestaat uit het enigszins afgeschermd water rond IJburg, en het open water van het IJmeer. Hier kan o.a. richting Pampus of Muiden worden gevaren. De kans op scheepvaart is hier groter en er moet rekening worden gehouden met de vaargeul waar veel vrachtverkeer doorheen vaart.

Meer informatie over de veiligheid en de vaarregels volgt in sectie 4 *Veiligheid*.

2.2.1 Wees waakzaam op het IJmeer

De informatie in deze subsectie komt van de Reddingsdienst. Zie ook:

<https://www.reddingsdienst.com/nl/werkgebied/ijmeer>.

- Denk vooral om de grote hoeveelheid beroepsvaart. Binnenvaartschepen varen relatief hard en lopen de meeste recreatievaart snel voorbij. Blijf altijd goed achterom kijken, maar zeker in de nabijheid van de vaargeulen! (Zie fig. 2.4). Als je een vaargeul oversteekt, doe dit dan altijd via de kortste route, dwars over de vaargeul. Passeer beroepsvaart altijd achterlangs, want door hun dode hoek kunnen

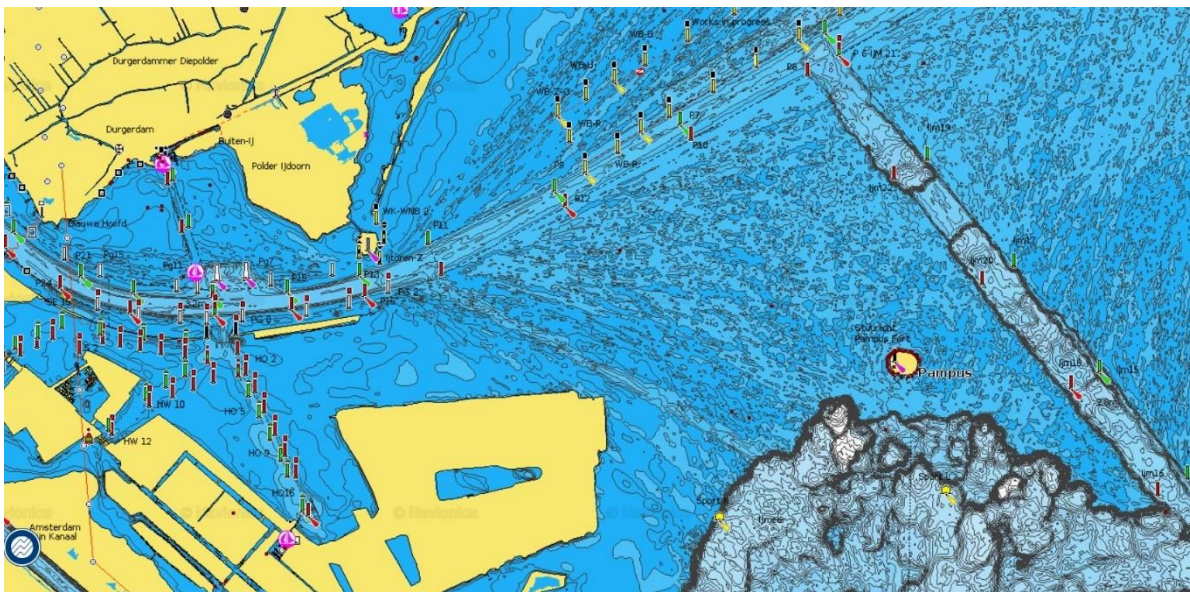


ze roeiboten niet zien. Let goed op, en bij twijfel wacht dan met oversteken tot de boot voorbij is, ze varen namelijk sneller dan je denkt.

- Rondom Pampus ligt een stenen verdedigingsdam, 16 meter uit de kant en slechts 30 cm (!) onder water. Deze was bedoeld om aanvallende schepen op te laten stranden. Hier stranden nu nog geregeld schepen op. Blijf rondom Pampus goed uit de kant.
- Ook bij het vuurtoren eiland nabij Durgerdam liggen onder water diverse obstakels. Blijf ook hier goed uit de kant.

Neem de volgende vaarregels in acht:

- Blijf zo mogelijk uit de vaargeul.
- Geef beroepsvaart te allen tijde voorrang.
- Geef voorrang aan verkeer aan stuurboordwal.
- Geef voorrang aan zeilschepen en surfers.
- Let op zwemmers, die zie ja vaak pas laat.
- Als roeiboot heb je voorrang over kleine motorschepen, let echter goed op alvorens je voorrang neemt.



Figuur 2.4 De vaargeulen rond IJburg.

Elke coastaltraining moet aan- en afgemeld worden via de *KNRM Helpt* app. Tenminste één lid van elke ploeg die het water op gaat, moet deze app op zijn of haar telefoon geïnstalleerd hebben en activeren tijdens de training. Zie ook sectie 4.4 voor informatie over deze app.

Contactgegevens reddingsdienst: Tel. 085 0655 358; info@reddingsdienst.com.

3 Materieel en de coastal ervaring

3.1 Materieel



Figuur 3.1 De coastalroeiboot is breder, met kortere riggers

Een coastalboot is een roeiboot die bestand is tegen roeien op ruwer water met fikse golven, zoals op meren en langs de zeekust. De boot is breder en hoger, de riggers zijn korter en steviger dan een 'reguliere'

wedstrijdroeiboot (zie fig. 3.1). Er zijn verschillende types (bouwers) van coastal boten, De Hoop heeft coastalboten van *Filippi*. Deze lopen van boeg naar stuur omlaag (zie fig. 3.2). Water dat in de boot slaat kan daardoor de boot weer uitlopen via de achtersteven. De achtersteven is nagenoeg gelijk aan de waterlijn. Hierdoor kan het water bij strijken ook gemakkelijk de boot *in* lopen. Let daar op bij het manoeuvreren.



Figuur 3.2 De Filippi coastalroeiboot loopt omhoog van achtersteven naar boeg

Het is van groot belang – nog groter dan bij ‘gewoon’ glad roeien – dat de luchtkasten goed gesloten zijn tijdens het roeien (en uiteraard weer geopend worden na het roeien). Ook op de punt van de boeg en op de achtersteven, achter de stuur, zitten kleine klepjes die niet vergeten moet worden (zie fig. 3.3 en 3.4).



Figuur 3.3 Luchtklepje achter de stuur



Figuur 3.4 Luchtklepje op boeg

Omdat de coastalboten in ruiger vaarwater en in een zanderige omgeving gebruikt worden, worden ze ook viezer dan gewone roeiboten. De boten verweren sneller door zand, zout, kalk en schimmel (door opslag in vochtige containers). Daarom moet extra aandacht besteed worden aan het schoonmaken van het materieel na de trainingen – van roeiers wordt verwacht dat zij de boot na de training schoonspuiten en droogmaken. Dit wordt verder besproken in sectie 4 *Veiligheid*.

Bij schade (bijvoorbeeld een scheve dol na een snoek) of verlies (bijvoorbeeld van luchtklepdeksels of sleeplijn) moet hier direct melding van worden gemaakt in de Coastal Captains appgroep en in het [digitale schadeboek](#).

3.2 Praktische tips

3.2.1 Schoenen verstellen

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 (zie fig. 3.5). Omdat het materieel fragiel is, is enige mate van voorzichtigheid geboden. Om de schoenen op de juiste plaats vast te zetten op de 'rail' moet het lipje (aan weerskanten van de tenen en tussen de hielen) lichtjes vastgedraaid worden en vervolgens met de *holle kant naar boven* naar achter en beneden worden gedrukt (zie fig. 3.6). (Dus niet, zoals vaak wordt gedacht, met de *bolle kant naar boven*).



Figuur 3.5 Verstel de schoenmaat door het gele lipje naar achter te duwen en de neus van de schoen te verschuiven



Figuur 3.6 Lipje met de holle kant naar boven



3.2.2 Bidon opbergen tijdens het varen

De bidon kan worden vastgeduwd onder de ruimte waar de rigger aan de boot vast zit (zie fig. 3.7). De luchtkasten in een coastalroeiboot zijn heel groot waardoor deze niet geschikt zijn om spullen in te stoppen. Je krijgt die er namelijk met moeite nog uit.



Figuur 3.7 Tijdens het roeien kan de bidon worden vastgeduwd in de ruimte onder de rigger

3.3 De coastal ervaring

Omdat de boot van boeg naar stuur afloopt, maakt de plek waar je zit enig verschil in de ervaring die je hebt tijdens het roeien. Naarmate je dichterbij de boeg zit, zit je verder van het water af. Hoe dichterbij de slagplek je zit, hoe moeilijker de golven het je soms maken om uit te pikken, omdat je daar dichterbij het water zit en golven soms net zo hoog of hoger dan de boordrand zijn en over de rigger spoelen (zie fig. 3.8).



Figuur 3.8 Op de slagplek spoelen de golven over de rigger, op boeg maak je fikse klappen

Omdat je op boeg juist weer verder weg van het water zit, is het lastiger om goed het water te naderen. De grootste golven slaan over de boeg, waardoor deze plek ook de natste plek is (zie fig. 3.9). Bovendien maak je daar ook de grootste klappen, omdat de boeg soms een fiks stuk uit het water wordt getild door een golf, en er daarna weer met een klap op terugvalt. Door het hoogteverschil van slag naar boeg kan het lonen om in 'Dalton-opstelling' te zitten, met de langste roeier op boeg.



Figuur 3.9 Wees erop voorbereid dat je nat gaat worden

Op alle plekken geldt dat je flink door elkaar geschud kan worden, en soms met je blad alleen lucht grijpt terwijl je dacht dat daar water was. Mishalen en snoeken zijn aan de orde van de dag, dus het is goed om daarop ingesteld te zijn en flexibel te reageren. Hou je riemen licht vast (maar niet te licht, want dan verlies je ze). Heb je een haal gemist, probeer er weer bij te zitten voor de volgende haal.



4 Veiligheidsprotocol

Om veilig het water op te gaan is een veiligheidsprotocol opgesteld. Volg dit protocol voor, tijdens en na elke training. Voor wedstrijden wordt de veiligheid besproken in sectie 9 *Wedstrijden*.

4.1 Veiligheid voorafgaand aan de training

1 Goed zeemanschap

Bedenk van tevoren of de omstandigheden ok zijn. De **stuur** is **verantwoordelijk tijdens** het roeien. Voelt iemand zich niet prettig of veilig, ga dan niet het water op. Als ploeg kun je ook je route aanpassen aan de omstandigheden, bv. door bij wind vanuit het noord-noordoosten gebruik te maken van de luwte achter IJburg.

Ga **altijd** met minimaal 2 personen het water op – skiff dus met een maatje. Als onervaren stuur is het verstandig op de wateren rondom IJburg te blijven en niet het open water op te gaan. Blijf minimaal 3 bootlengtes uit de kant, en blijf achter IJburg tussen de boeien ivm. ondiep water.

2 Check het weer – check KNMI voor mogelijk onweer, Buienradar voor regen, en Windfinder voor wind en golfhoogte. Bij de volgende weersomstandigheden geldt een **vaarverbod**:

- Vanaf windkracht 5 (20 knopen)
- Bij (verwacht) onweer
- Bij mist
- Bij ijs(vorming)
- Temperaturen onder de 0 °C

3 Zwemvest – Roeiers kunnen als ze willen ook met een roei-reddingsvest roeien. Stuur en skiffeurs dragen **altijd** een zwemvest. Andere roeiers dragen een zwemvest als ze dat willen, maar in ieder geval bij temperaturen onder de 5 °C. Tevens is een zwemvest aan te raden vanaf windkracht 4. Roei-zwemvesten zijn in de container te vinden en kunnen hiervoor gebruikt worden.

4 Check de boot voordat je ermee naar het water rijdt:

- Zijn de (oranje) reddingsvesten aanwezig op de achterkant van de boot? (Zie fig. 4.1)
- Is het roer omhoog geklapt? (Zie fig. 4.1)
- Is de vin volledig omhoog getrokken uit de sleuf? (Zie ook sectie 5.3)
- Zijn alle luchtkasten dicht – ook de kleine klepjes op de punt en op de achterkant? (Zie fig. 3.3 & 3.4)
- Zit de boot met de landvast vast aan de trailer? (Zie fig. 4.2)
- Is er een sleeplijn aanwezig op de boot (deze zit vast op de boeg)? (Zie fig. 4.3)
- Zijn de hielstrings aanwezig en goed bevestigd?

5 Meld dat je het water opgaat via de **KNRM Helpt app**. Tenminste één lid van elke ploeg die het water op gaat, moet deze app op zijn of haar telefoon geïnstalleerd hebben en activeren tijdens de training. Zie sectie 4.4 voor meer informatie over deze app.



- 6 **Wees op de hoogte van de vaarregels m.b.t. de vaargeul, beroepsvaart en mede-watersporters.** Let extra op bij drukte. De vaarregels staan ook in de sectie 4.2 *Veiligheid tijdens de training*.
- 7 **Wees op de hoogte van de Coastal instructies m.b.t. golven en wind,** zie ook sectie 5 *Sturen* hieronder.

NOTA BENE: In de containers hangen posters genaamd 'Coastal Rowing Veiligheidscheck' waar bovenstaande nogmaals kort is toegelicht.

Aanvullende richtlijnen voor de wintermaanden (1 november tot en met 31 maart):

1. Van ploegen die in de wintermaanden doortraineren wordt verwacht dat ze weten wat ze moeten doen in het geval van onderkoeling/koudwater shock.
2. Maak zoveel mogelijk gebruik van een route nabij de wal van IJburg.
3. Maak de riemen klaar voor het te water laten zodat de tijd dat je in het water staat zo kort mogelijk gehouden wordt.

4.2 Veiligheid tijdens de training

- 1 De stuur heeft te allen tijde een mobiele telefoon mee met daarin het nummer van de reddingsbrigade, en de *KNRM Helpt* app geactiveerd.
- 2 Als één of meer leden van de ploeg zich niet prettig of veilig voelt tijdens de training, keer dan om of pas je route aan.
- 3 Neem de volgende vaarregels in acht:
 - Blijf zo mogelijk uit de vaargeul.
 - Geef beroepsvaart te allen tijde voorrang.
 - Geef voorrang aan verkeer aan stuurboordwal.
 - Geef voorrang aan zeilschepen en surfers.
 - Als roeiboot heb je voorrang over kleine motorschepen, let echter goed op alvorens je voorrang neemt.



Figuur 4.1 Zijn de reddingsvesten aanwezig en is het roer omhoog geklapt?



Figuur 4.2 Zit de boot met de landvast vast aan de trailer?



Figuur 4.3 Is er een sleeplijn aanwezig op de boot?



4.3 Veiligheid na de training en onderhoud van materieel

- 1 Meld je af via de **KNRM Helpt** app zodra je van het water bent.
- 2 Maak de handvatten van de riemen schoon.
- 3 Spoel zand en zout van de boot af (zowel van de buiten- als de binnenkant).
- 4 Maak de boot droog
- 5 Maak de slidings schoon en vrij van zand met een doekje of spons.
- 6 Zorg dat er geen water meer staat in de voetenruimtes (hoos dit met bakje of met spons).
- 7 Zorg dat er geen water meer staat in de luchtruimtes (hoos dit met bakje of met spons).
- 8 Zorg dat de luchtkleppen open zijn (ook de klepjes aan beide uiteinden van de boot).
- 9 Hang de gebruikte zwemvesten te drogen in de loods.
- 10 Meld eventuele schade of verlies in de Coastal Captains appgroep en in het [digitale schadeboek](#) – de posters in de containers hebben een QR-code die rechtsreeks naar het schadeboek linkt.

4.4 De **KNRM Helpt** app

Het is verplicht voor de stuur van elke coastal ploeg om een telefoon bij zich te hebben waarop de **KNRM Helpt** app is geïnstalleerd. Deze app moet bij het begin van de training aangezet worden, en aan het eind van de training weer uit. Let op dat je hier serieus mee omgaat – de reddingsbrigade zal in actie komen als je niet bent afgemeld als de ingestelde vaartijd is verlopen. Zie ook <https://www.knrm.nl/helpt>.

4.5 De Coastalproef

Elke roeier is verplicht een coastal clinic te doen, en aansluitend een coastalproef te doorlopen. Hier wordt o.a. het volgende behandeld, bevraagd en getest:

- Regels en veiligheid:
 - Vaarverboden
 - Weersomstandigheden
 - Veiligheid op het water, vaarregels
 - Veiligheid van de ploeg
 - **KNRM Helpt** app
- Protocol boot controleren voorafgaand aan training
- Protocol boot te water laten
- Protocol boot uit het water, schoonmaken, afsluiten



Na het succesvol doorlopen van de coastalproef krijgen roeiers bevoegdheid om de coastlvieren af te schrijven.

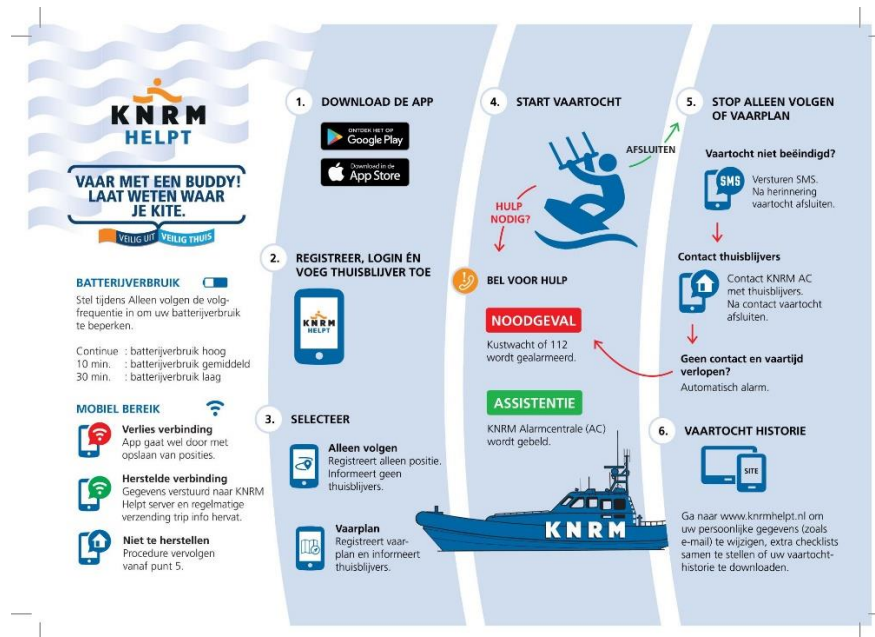


Figure 4.4 Infographic voor de *KNRM Helpt* app.

5 Sturen

Het sturen van een coastalroeiboot lijkt in de basis op het sturen van een normale roeiboot. Tegelijkertijd zijn er ook grote verschillen. De stuurman- of vrouw moet op meer letten dan alleen de koers en bochten. Door te spelen met de stand van de vin wordt de wendbaarheid van de boot vergroot. Ook bij het wegvaren van en aankomen bij het strand vraagt de stand van het roer en de vin extra aandacht.

5.1 Sturen van de boot

Er zijn coastalboten die je op een vergelijkbare manier stuurt als een gewone gladde vier of acht, met een stuurtoew dat je met je handen bedient. De Marlin hoort in deze groep. Er zijn echter ook boottypes die je stuurt met je voeten. De Barolo is daar één van. In de boot zit een soort pedaal waarop de stuur beide voeten zet (zie fig. 5.1). Het pedaal is via een staalkabel verbonden met het roer. Door het pedaal met het linkerbeen in te trappen gaan de boot naar links ('bakboord uit') en vice versa.

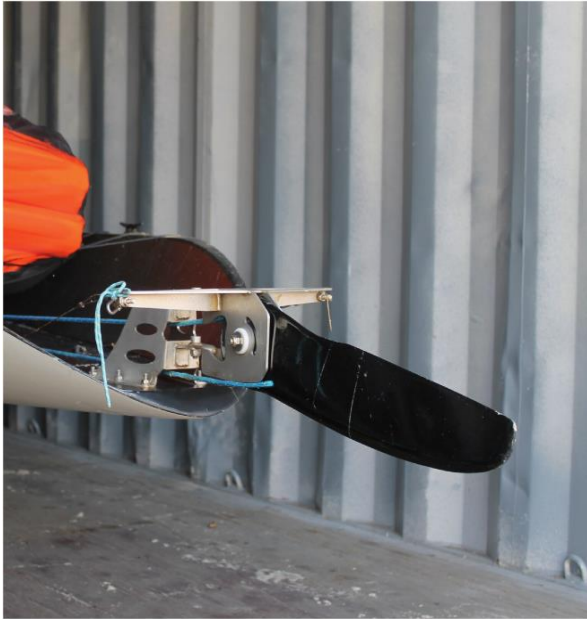
Het stuurpedaal is met blote voeten te bedienen, maar het dragen van schoeisel (bijvoorbeeld waterschoentjes) wordt aangeraden.



Figuur 5.1 Het stuurpedaal van de een voetgestuurde boot, zoals de Barolo

5.2 Stand van het roer

Naast dat het roer kan draaien om te sturen, kan het roer ook horizontaal en verticaal worden geklapt (zie fig. 5.2 en 5.3). 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. NB: dit geldt voor zowel hand- als voetgestuurde coastalboten.



Figuur 5.2 Roer in horizontale positie



Figuur 5.3 Roer in verticale positie

De stand van het roer wordt bepaald met behulp van twee lijnen die onder de stuurstoel doorlopen (zie fig. 5.4). Met de rechterlijn wordt het roer naar beneden getrokken en met de linkerlijn wordt het roer omhoog gezet. Als het roer niet omlaag is geklapt, heeft het roer geen effect.



Figuur 5.4 Twee lijnen voor de bepaling van de stand van het roer

5.3 Vin

De vin wordt geplaatst in een sleuf net voor de stuurstoel en met de bolle kant naar voren. De vin kan omhoog en omlaag, vergelijkbaar met het roer (zie fig. 5.6, 5.7, 5.8). De vin 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 de vin eruit zijn gehaald. De vin zit met een lijntje vastgebonden aan de boot zodat deze niet kan worden verloren.

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



Figuur 5.5 De vin



Figuur 5.6 Het plaatsen van de vin



Figuur 5.7 Vin volledig omlaag



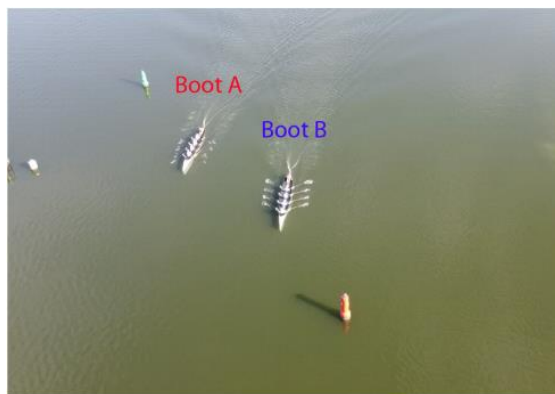
Figuur 5.8 Vin volledig omhoog



5.4 Het nemen van bochten

Een coastal roeiboot is behoorlijk wendbaar doordat het roer relatief groot is voor de lengte van de boot. 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 figuur 5.9 en 5.10 ronden twee boten een boei (180 graden bocht). Een van de boten (boot A) nadert de boei ruim en de andere boot (boot B) zit al dicht op de boei.



Figuur 5.9 Situatie voor de bocht: boot A neemt de bocht ruim, boot B stuurt de bocht scherp in



Figuur 5.10 Situatie na de bocht: boot A komt binnendoor bij boot B

Op de foto's is te zien dat de boot die de bocht ruim neemt (boot A) voor de bocht ongeveer een lengte achter de boot ligt die de bocht scherp aanstuurt (boot B). Na de bocht liggen beide boten ongeveer naast elkaar, en is boot A boot B binnendoor langsij gekomen.

5.5 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.



Figuur 5.11 Golven

- **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. Zie hier een filmpje met uitleg over het surfen op een golf: https://www.decentrowing.com/827-coastal-rowing-in-waves.html?awt_a=4jcT&awt_l=6MnOi&awt_m=3g_xN.Zgo5j9YcT.
- **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.



6 Te water gaan (coastal 4*)

Hier wordt de procedure beschreven van het uit de loods halen van de boot tot wegvaren bij het strand. Dit wordt gedaan in stappen.

- 1 Open de container (zie ook sectie 8 *Openen en sluiten container*).
- 2 Leg de tegels of planken goed voor de container, zodat de trailer daar overheen naar buiten kan rijden (zie fig. 6.1).
- 3 Doorloop het veiligheidsprotocol (zie ook sectie 4 *Veiligheid*), o.a.:
 - Check het weerbericht
 - Check de vaarregels
 - Check de coastalinstructies
 - Ga **altijd** met minimaal 2 personen het water op – skiff dus met een maatje.
 - Check de boot: zijn de reddingsvesten aanwezig op de achterkant van de boot? (Zie fig. 4.1).
 - Is het roer omhoog geklapt? (Zie fig. 4.1).
 - Is de vin volledig omhoog getrokken uit de sleuf?
 - Zijn alle luchtkasten dicht – ook de kleine klepjes op de punt en op de achterkant? (Zie fig. 3.3 en 3.4).
 - Zit de boot met de landvast vast aan de trailer? (Zie fig. 4.2).
 - Is er een sleeplijn aanwezig op de boot (deze zit vast op de boeg)? (Zie fig. 4.3).
 - Liggen de riemen in de boot?
 - Zien de hielstrings aanwezig en op de juiste wijze bevestigd?
 - **Meld dat je het water opgaat via de KNRM Helpt app.** Tenminste één lid van elke ploeg die het water op gaat, moet deze app op zijn of haar telefoon geïnstalleerd hebben en activeren tijdens de training.
- 4 Één persoon bedient de trailer. De overige vier stellen zich op naast de boot.
- 5 Rijd de trailer rustig naar buiten. De mensen naast de boot letten op dat de achterkant van de boot en het roer de grond niet raken, en tillen zo nodig de boot een klein beetje op, op het moment dat de wielen van de trailer de container uit rijden.
- 6 Rijd de trailer helemaal in het water tot de boot nagenoeg drijft. Let op, de betonnen platen zijn onder water zeer glad.
- 7 Maak de landvast los van de trailer.
- 8 Til de boot het laatst stukje uit de trailer. Houd daarbij de landvast en de boot vast. Zeker als het aflandige wind is. De trailer kan bij het water blijven staan. Let op dat de container wel is afgesloten.



- 9 Leg de boot evenwijdig aan de waterlijn. Als de wind haaks op de waterlijn staat, kan worden besloten de boot met (bij voorkeur) de punt in de wind te leggen. De achterkant kan ook in de wind worden gelegd, maar bedacht moet worden dat de achterkant open is waardoor er water de boot in kan lopen. Bij afluiddige wind wordt de boot van het strand weggeblazen en bij zeewind wordt de boot richting het strand geblazen.
- 10 De roeiers stellen zich op bij hun roeiplaats. De stuur houdt de boot vast bij roeiplaats 2.
- 11 Eerst stapt het middenschip in en daarna de boeg en slag.
- 12 Pas als de roeiers zitten en de riemen op orde hebben stapt de stuur in.
- 13 Vaar weg richting IJburg, door de opening in de ballenlijn.
- 14 Let op dat je, als er geen opening in de ballenlijn is, het roer horizontaal, en de vin omhoog houdt totdat je over de ballenlijn heen bent. Gebruik dan de roeiers om te sturen. Let op dat de boot dan zeer wendbaar is. Na de ballenlijn kan het roer verticaal worden getrokken en de vin worden geplaatst. Eventueel kan het roer al voor de ballenlijn verticaal worden getrokken, zodat daarmee kan worden gestuurd. Als dit wordt gedaan, moet het roer voordat over de ballen lijn wordt gevaren weer horizontaal worden getrokken.



Figuur 6.1 Leg tegels of planken neer in de containeropening zodat de trailer daar overheen naar buiten kan rijden



7 Van het water komen (coastal 4*)

Hier wordt de procedure beschreven van het aankomen van bij het strand tot het in de loods hebben van de boot.

- 1 Vaar door de opening van de ballenlijn richting de aanmeerplaats. Mocht er geen opening in de ballenlijn zijn, haal dan tijdig voor de ballenlijn de vin er uit en trek op tijd het roer in horizontale positie.
- 2 Vaar over de ballenlijn. Gebruik de roeiers om te sturen.
- 3 Laat de vin er uit en laat bij voorkeur het roer in de horizontale positie staan.
- 4 Zorg dat de boot evenwijdig aan het strand ligt. Als de wind haaks op het strand staat, kan worden besloten de boot met de punt in de wind te leggen. Bij zeewind wordt de boot richting het strand geblazen. Bij aflandige wind wordt de boot van het strand afgeblazen.
- 5 De stuur stapt als eerste uit en houdt de boot vast bij roeiplaats 2. Als het strand wordt benaderd met de punt vooruit stapt de boeg als eerst uit.
- 6 Vervolgens stappen de boeg en slag uit en daarna het middenschip.
- 7 Maak de riemen los en leg deze in de boot.
- 8 Ten minste twee personen houden de boot vast, terwijl iemand de trailer pakt.
- 9 Rijd de trailer in het water.
- 10 Duw de boot op de trailer. Til de boot het laatste stukje. De boot ligt goed op de trailer als de rigger van de boeg boven de draagband is.
- 11 Maak de boot aan de trailer vast met de landvast.
- 12 Vier personen stellen zich naast de boot op en één iemand bedient de trailer.
- 13 Rijd de trailer het strand op. Let op, de betonnen platen zijn onder water zeer glad.
- 14 Doorloop het veiligheids- en schoonmaakprotocol (zie ook sectie 4 *Veiligheid*), o.a.:
 - **Meld je af via de KNRM Helpt app zodra je van het water bent.**
 - Maak de handvatten van de riemen schoon.
 - Spoel zand en zout van de boot af (zowel van de buiten- als de binnenkant).
 - Maak de boot droog.
 - Maak de slidings schoon en vrij van zand met een doekje of spons.
 - Zorg dat er geen water meer staat in de voetenruimtes (hoos dit met bakje of met spons).
 - Zorg dat er geen water meer staat in de luchtruimtes (hoos dit met bakje of met spons).
 - Zorg dat de luchtkleppen open zijn (ook de klepjes aan beide uiteinden van de boot).
 - Meld eventuele schade of verlies in de Coastal Captains appgroep en in het [digitale schadeboek](#) – de posters in de containers hebben een QR-code die rechtsreeks naar het schadeboek linkt.



- 15 Controleer of de tegels goed voor de container liggen en rijd de trailer rustig naar binnen. De mensen naast de boot letten op dat de achterkant van de boot en het roer de grond niet raken. Ook kunnen zij helpen met het naar binnen rijden door de boot een klein beetje op te tillen op het moment dat de wielen van de trailer de container in rijden.
- 16 Leg de tegels of planken binnen.
- 17 Sluit de container af.

8 Openen en sluiten container

Aan de rechterdeur van de container hangt een cijferslot waarmee de container wordt afgesloten. De code van alle sloten is dezelfde: het jaar dat De Hoop is opgericht. Na het verwijderen van het hangslot kan de container worden geopend. Dit laatste kost soms wat moeite. Vaak helpt het om alle hendels tegelijkertijd open te zetten.

8.1 Werking cijferslot

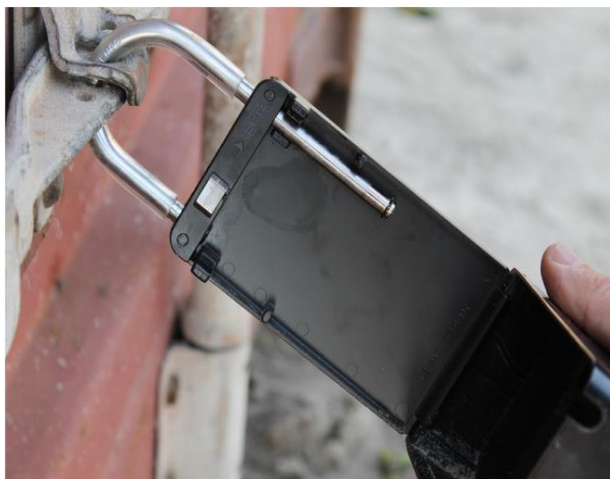
Het gebruik van de cijfersloten die aan de containerdeuren hangen spreekt grotendeels voor zich. Hier volgt wat extra uitleg voor het iets ingenieuzere Surflogic slot. Volg voor het openen van het slot de volgende stappen. Het sluiten van het slot gaat in omgekeerde volgorde.



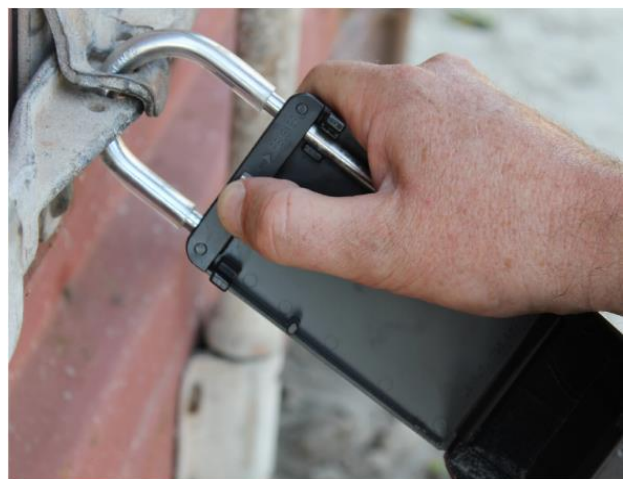
Figuur 8.1 Het cijferslot door de hendel



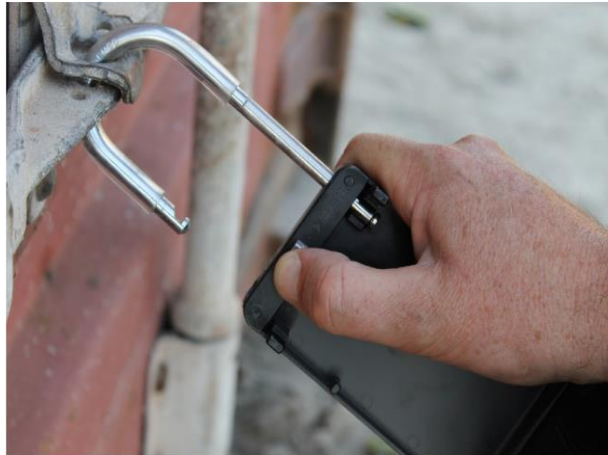
Figuur 8.2 Stap 1: vul de goede code in



Figuur 8.3 Stap 2: klap het kastje open



Figuur 8.4 Stap 3: duw het metalen schuifje opzij



Figuur 8.5 Stap 4: trek het slot open

8.2 Werking deuren container

De deuren van de container kunnen worden geopend door de hendels naar je toe te trekken. Hiermee duwt de deur zich al een beetje open door het sluitingsmechanisme aan de boven- en onderkant van de deur. Vervolgens kunnen de deuren worden geopend.

Om de hendel naar je toe te kunnen trekken moet je het 'hangertje' wegduwen en de hendel iets optillen.



Figuur 8.6 Links de hendel en het 'hangertje'



Figuur 8.7 Het sluitingsmechanisme zit zowel aan de boven- als onderkant van de deur

Het sluitingsmechanisme zorgt bij het sluiten van de deur dat je via de hendels de deuren echt strak afsluit. Duw de hendel helemaal tegen de deur aan en zet hem klem met het 'hangertje'. Hang het hangslot door de hendels en het hangertje van de rechterdeur.



9 Wedstrijden

Coastal roeiwedstrijden zijn er in verschillende soorten:

- 1 Lange afstandswedstrijden (Endurance)
- 2 Beach sprint

9.1 Lange afstandswedstrijden (Endurance)

Bij een lange afstandswedstrijd wordt een parcours afgelegd van tussen de 4 en 6 kilometer. 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:

- KNZ&RV Royal Pampus Cup - Muiden
- Hollandia Medemblik - Medemblik
- SRV Coastal Cup - Scheveningen
- Coastal Loosdrecht - Loosdrecht
- North Sea Coastal Cup - Bergen aan Zee
- Rotterdam Endurance Races - Hoek van Holland
- Coastal Katwijk – Katwijk
- IJmeer Challenge – IJburg

Daarnaast staan ook nog het Rondje Schelp (18 kilometer met start en finish in Muiden) op de agenda voor het einde van de winter. Deze wedstrijd valt echter in de buitencategorie onder de lange afstandswedstrijden, de zogenaamde Challenges.

Als onderdeel van het KNRB Coastal Klassement organiseert De Hoop samen met de Alkmaarsche R&ZV, KNZ&RV Muiden en Botenclub Bergen de North Sea Coastal Cup, in Bergen aan Zee. De Amstel en WV IJburg organiseren samen de IJmeer Challenge.

Daarnaast zijn er een heel aantal Europese internationale wedstrijden waar ploegen zich voor kunnen inschrijven, o.a.:

- World Rowing Coastal Championships (2023: Barletta, Italië)
- World Rowing Beach Sprint Finals (2023: Barletta, Italië)
- European Rowing Coastal and Beach Sprint Championships (2023: La Seyne-Sur-Mer, Frankrijk)
- Challenge Prince Albert II Monaco



Voorafgaande aan een wedstrijd vindt het palaver plaats. Daar moeten zowel de ploegcaptain als de stuur van de ploeg aanwezig zijn. Bij het palaver wordt het definitieve parcours bekend gemaakt en de laatste informatie verstrekt.

Het parcours is gemarkeerd met minimaal 4 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. Dit is waarom deze boei minimaal 1 kilometer van de start gelegd dient te worden. Het is zaak tijdig positie te kiezen en de boeien 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.

9.1.1 Startprocedure

Alle ploegen in een heat starten 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. Als je te vroeg over de startlijn bent krijg je sowieso 2 minuten straf tijd.

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.

In figuur 9.1 wordt de startprocedure samengevat.

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

Figuur 9.1 Startprocedure

9.2 Beach sprints

Beach sprints zijn korte afstandswedstrijden, bestaande uit een ren-roei-ren combinatie. De start en finish zijn op het strand, zo'n 50 meter van de waterlijn. In het roei-gedeelte moeten op de heenweg drie boeien gerond worden die ongeveer 80 meter uit elkaar liggen, net zoals bij de lange afstandswedstrijden. Vanaf de keerboei, zo'n 250 meter van het strand, wordt er in één rechte lijn naar het strand terug geroeid. Daar aangekomen springt één van de roeiers, of meerdere, uit de boot voor een sprint naar de finish. Meer informatie over dit wedstrijdtype volgt.



9.3 Veiligheid tijdens wedstrijden

- 1 De stuur en ploegcaptain zijn in ieder geval aanwezig bij het palaver voorafgaand aan de wedstrijd, andere ploegleden kunnen ook aanwezig zijn.
- 2 Bij wedstrijden op zee is het soms verplicht, en altijd geadviseerd om een roeizwemvest te dragen. Er zijn roeizwemvesten bij De Hoop beschikbaar voor gebruik tijdens wedstrijden.
- 3 Ook (juist) bij wedstrijden geldt: als één of meer leden van de ploeg zich niet prettig of veilig voelt om het water op te gaan, ga dan niet het water op.
- 4 Controleer de boot:
 - Zijn de reddingsvesten aanwezig op de achterkant van de boot?
 - Is het roer omhoog geklapt en de vin omhoog getrokken uit de sleuf?
 - Zijn alle luchtkasten dicht – ook de kleine klepjes op de punt en op de achterkant?
 - Is er een sleeplijn aanwezig op de boot (deze zit vast op de boeg)?
 - Zijn de hielstrings aanwezig en op de juiste manier bevestigd?
- 5 Bij vertrek: meld aan de wedstrijdleiding dat je ploeg het water op gaat.
- 6 Volg altijd de aanwijzingen van de wedstrijdleiding op.
- 7 Bij terugkomst: meld aan de wedstrijdleiding dat je ploeg weer aan land is.
- 8 Meld eventuele schade of verlies van onderdelen, en probeer dit (tijdelijk) op te lossen zodat een volgende ploeg veilig van de boot gebruik kan maken.
- 9 Meld eventuele niet opgeloste schade of verlies van onderdelen in de Coastal Captains appgroep en in het [digitale schadeboek](#) – de posters in de containers hebben een QR-code die rechtsreeks naar het schadeboek linkt.



10 Filmpjes

- Een startprocedure van Rotterdam met de toeters:
<https://www.youtube.com/watch?v=4N5eMGAjoBE>
- Een algemeen filmpje van World Rowing over coastal roeien met mooie beelden van skiffs en vieren: <https://www.youtube.com/watch?v=oyoM64kyD74>
- Een filmpje van World Rowing over het verschil tussen 'gewoon' roeien en coastal roeien. Ook de Beach sprints worden besproken: <https://www.youtube.com/watch?v=udOirAdP1-M>
- Een wedstrijd in Monaco van de CW4x. Inclusief een damesploeg van De Hoop: <https://www.youtube.com/watch?v=t9B0vpWXLRY>
- Een filmpje met uitleg over het surfen op een golf: https://www.decentrowing.com/827-coastal-rowing-in-waves.html?awt_a=4jcT&awt_l=6MnOi&awt_m=3g_xN.Zgo5j9YcT