

Instructies coastal rowing

K.A.R. & Z.V. De Hoop

Datum 27 augustus 2020

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 aan populariteit, mede doordat het een variant van roeien is met veel actie en spektakel.

Sinds de zomer van 2020 ligt de coastalroeiboot in een container bij strand Blijburg. Hierdoor is het coastal roeien nog toegankelijker voor de leden van De Hoop. Dat is reden geweest een instructie op te stellen over het coastal roeien.

Eenieder die met een coastalroeiboot het water opgaat, wordt geacht kennis te hebben genomen van deze instructie. Dit verhoogt de veiligheid en uiteindelijk het plezier. Iedereen die uit een coastalroeiboot stapt doet dit met een grote glimlach en dat moet zo blijven.

2 Sturen coastal rowing

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.

2.1 Sturen van de boot

Een coastalboot 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.

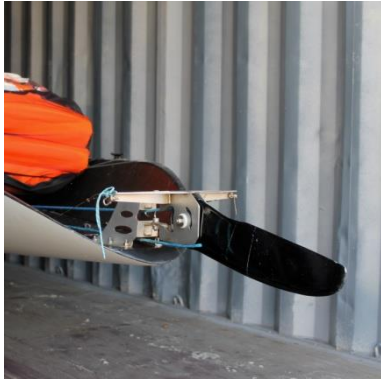


Stuurpedaal

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

2.2 Stand van het roer

Naast dat het roer kan draaien om te sturen, kan het roer ook horizontaal en verticaal worden geklapt. 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 onder de stuurstoel doorlopen. 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.



Twee lijnen voor de bepaling van de stand van het roer

2.3 Vin

De vin kan omhoog en omlaag, vergelijkbaar met het roer. 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

De vin wordt geplaatst in een sleuf net voor de stuurstoel en met de bolle kant naar voren.



Plaatsen vin

De vin 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 de vin omhoog te trekken, wordt de boot wendbaarder. Een scherpe bocht wordt dus eenvoudiger genomen als de vin omhoog is getrokken.



Vin volledig omlaag



Vin volledig omhoog

2.4 Het nemen van bochten

Een coastalroeiboot 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 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.



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.

2.5 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.

- 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.

3 Het te water gaan

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

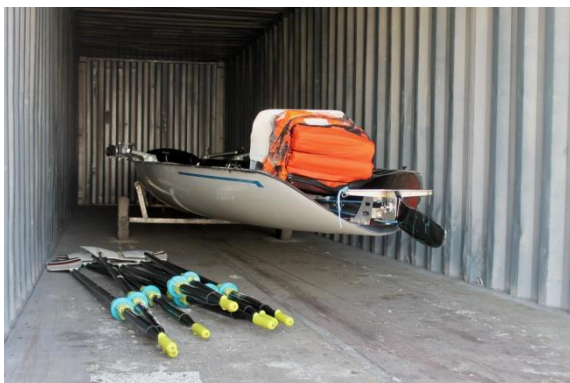
1. Open de container.
2. Leg de tegels goed voor de container, zodat de trailer daar overheen kan rijden.
3. Controleer of de reddingsvesten op de achterkant van de boot zitten.
4. Controleer of de riemen in de boot liggen.
5. Controleer of het roer omhoog is geklapt.
6. Controleer of alle luchtkasten dicht zijn, ook op de punt en op de achterkant zitten klepjes.
7. Controleer of de boot met de landvast vast zit aan de trailer.
8. Eén iemand bedient de trailer. De overige vier stellen zich op naast de boot.
9. 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 zonodig de boot een klein beetje optillen op het moment dat de wielen van de trailer de container uitrijden.
10. Rijd de trailer helemaal in het water tot de boot nagenoeg drijft.
11. Maak de landvast los van de trailer.
12. Til de boot het laatst stukje uit de trailer. Houd daarbij de landvast en de boot vast. Zeker als het aflandige wind is.
13. 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 aflandige wind wordt de boot van het strand weggeblazen en bij zeewind wordt de boot richting het strand geblazen.
14. De roeiers stellen zich op bij hun roeiplaats. De stuur houdt de boot vast bij roeiplaats 2.
15. Eerst stapt het middenschip in en daarna de boeg en slag.
16. Pas als de roeiers goed zitten en de riemen op orde hebben stapt de stuur in.
17. Laat de vin er nog uit en houdt bij voorkeur het roer nog in horizontale positie.
18. Vaar weg over en tussen de ballenlijn richting IJburg. Gebruik de roeiers om te sturen. Let op dat de boot nu zeer wendbaar is.
19. 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.

4 Van het water komen

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

1. Haal tijdig voor de ballenlijn de vin eruit en trek op tijd het roer in horizontale positie.

2. Vaar over de ballenlijn. Gebruik de roeiers om te sturen.
3. Laat de vin eruit 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 afluiddige 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. Tenminste twee personen houden de bootvast, 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.
14. Controleer of de tegels goed voor de container liggen en rijd de trailer rustig naar binnen. De mensen naast de boot moeten goed opletten dat de achterkant van de boot niet de grond raakt. 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.
15. Maak de boot droog.
16. Open alle luchtkasten. Ook op de punt en op de achterkant zitten klepjes.
17. Leg de tegels binnen.
18. Sluit de container af.



De boot in de container

5 Openen en sluiten container

Aan de rechterdeur van de container hangt een cijferslot waarmee de container wordt afgesloten. Na het verwijderen van het handslot kan de container worden geopend. Dit laatste kost soms wat moeite. Vaak helpt het alle hendels tegelijkertijd open te zetten.



Cijferslot door de hendel

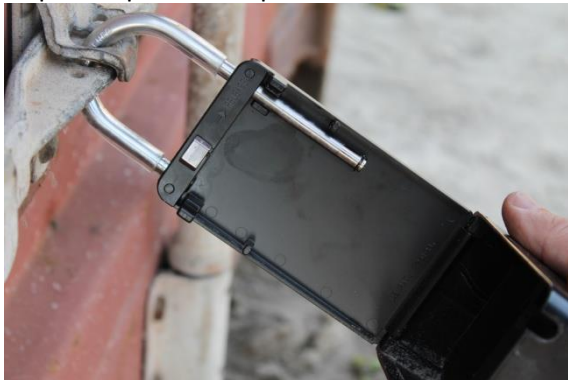
5.1 Werking cijferslot

Volg voor het openen van het slot de volgende stappen. Het sluiten van het slot gaat in omgekeerde volgorde

Stap 1: vul de goede code in



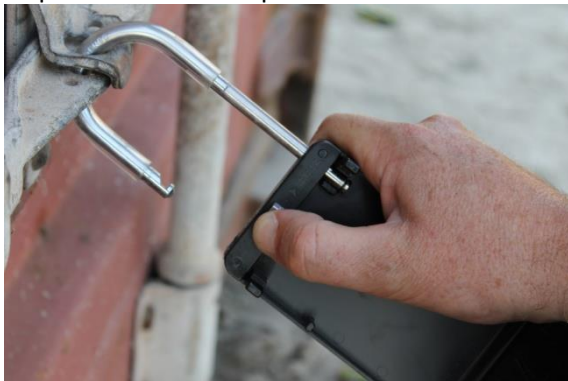
Stap 2: Klap het slot open



Stap 3: Duw het metalenschuifje opzij



Stap 4: Trek het slot open



5.2 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.



Links de hendel en het 'hangertje'



Het sluitingsmechanisme aan de 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'. Hangt het hangslot door de hendels en het 'hangertje' van de rechterdeur.

6 Praktische tips

6.1 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.



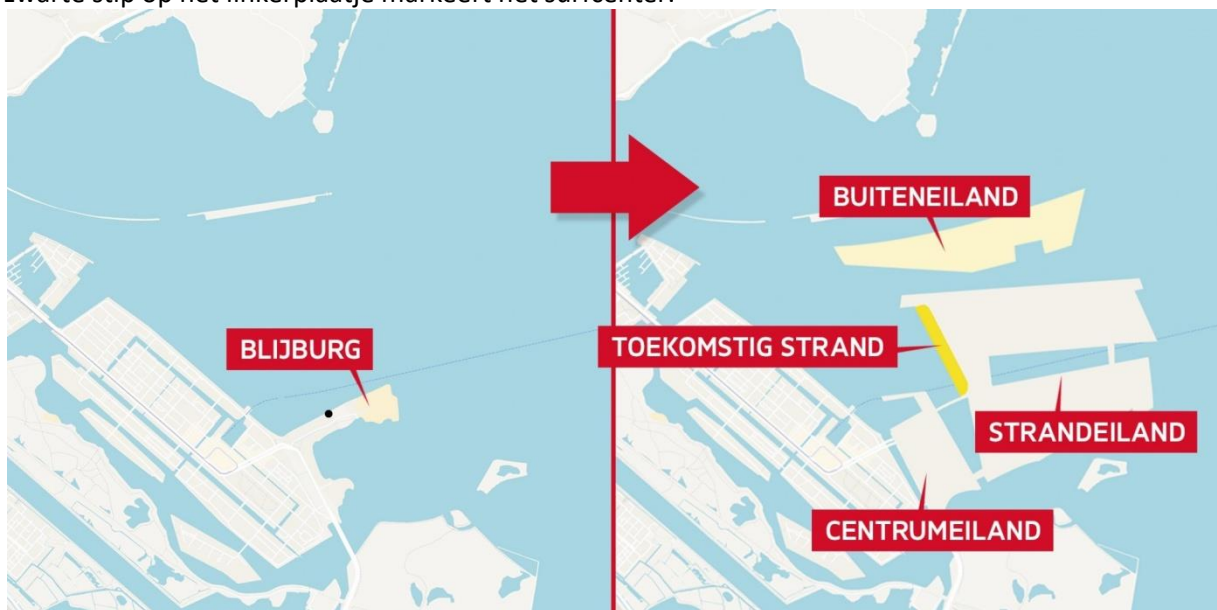
6.2 Opbergen bidon tijdens het varen

De bidon kan worden vastgeduwd onder de ruimte waar de rigger aan de boot vast zit. 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.



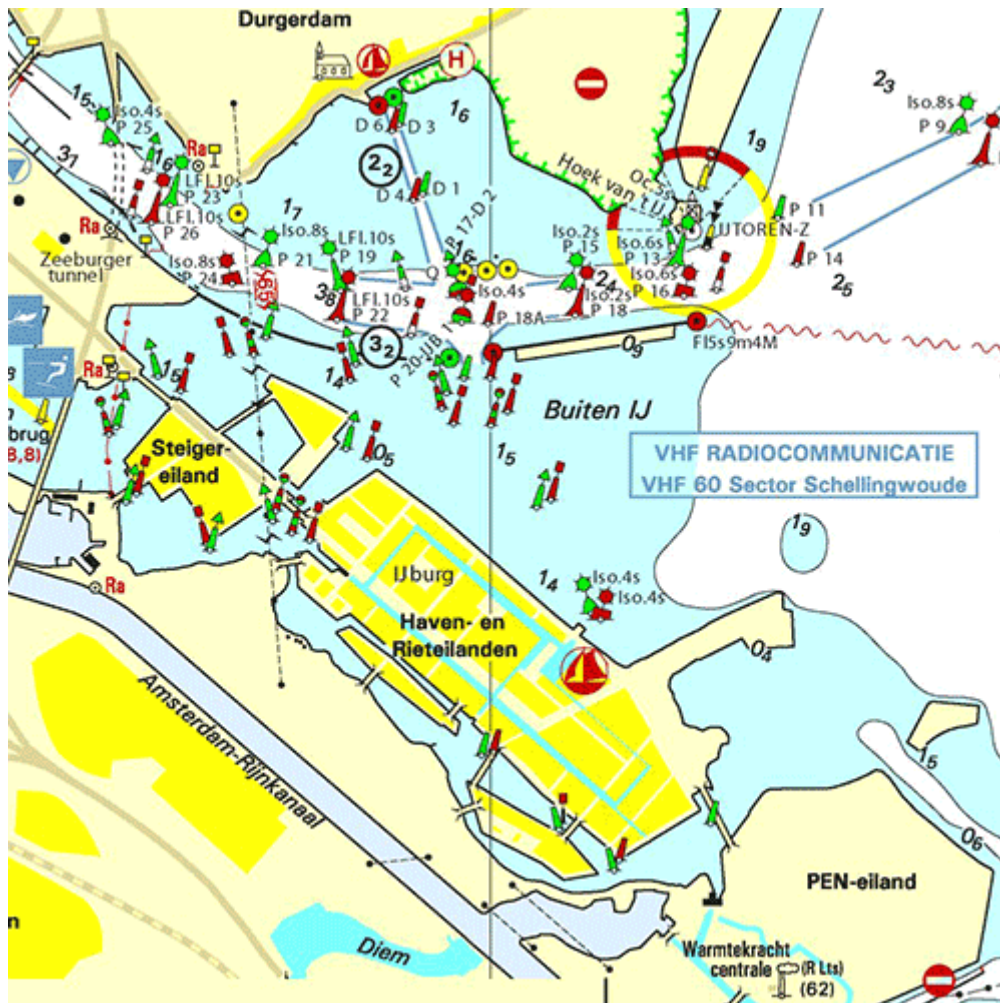
7 Vaargebied

Het vaargebied voor trainingen is bij IJburg. Bij het Surfcenter IJburg staat de container met de coastalboot. Ten tijde van het opstellen van deze instructie werden bij IJburg nieuwe eilanden opgespoten. Op het plaatje hieronder is te zien hoe het ooit was en hoe het ooit zal worden. De zwarte stip op het linkerplaatje markeert het surfcenter.



Het vaargebied bestaat uit het deel tussen IJburg en het toekomstig strand. Afhankelijk van de weersomstandigheden en de samenstelling van de bemanning kan ook om het buiteneiland heen worden gevaren waardoor men op meer open water komt. De kans op scheepvaart is daar groter en er moet rekening worden gehouden met de vaargeul waar het vrachtverkeer doorheen vaart.

Hieronder is een vaarkaart opgenomen waarop de vaargeulen zijn aangegeven. Op dit kaartje zijn de eilanden die worden opgespoten nog niet zichtbaar.



8 Wedstrijden

Coastal roeiwedstrijden zijn er in twee soorten:

1. Lange afstand
2. Beach race

8.1 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 parcourszijde 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 zaken		Lange stoot op de toeter
Massale valse start		Starten zwaait met de rode vlag		Herhaalde korte stoten op de toeter

9 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.