

Sturen 2: instructie geven in een C4 Vaardigheden

Sturen 2: instructie geven in een C4 Vaardigheden.....	1
Introductie – sturen 2 – deel 2.....	2
Exameneisen voor sturen-2.....	2
Stuurcommando's	2
Structuur van dit document.....	2
De oefeningen in het kort.....	2
In- en uitbrengen van de boot	3
Keren en rondmaken	5
Nauw vaarwater: keren in het haventje en onder de brug	5
Aanleggen: halend.....	7
Aanleggen: strijkend	10
Het roeigebied voor sturen-2.....	11
Utrecht-Zuid	11
De Vaartse Rijn tussen Oranjebrug en Viking.....	12
Tussen Viking en Noordersluis	13

Introductie – sturen 2 – deel 2

Dit document is een handreiking van de instructiecommissie voor leden die instructie geven of willen gaan geven in sturen-2, het sturen in een C4. Het is niet bedoeld als waterdicht lesmateriaal, maar om instructeurs iets beter beslagen ten ijs te laten komen.

Dit is het tweede deel van drie documenten. In het eerste deel gaan we in op wat zaken waar je als instructeur bij het lesgeven rekening mee kunt houden. Dit deel twee bestaat uit een beschrijving van relevante manoeuvres bij het sturen in een C4, hoe je die kunt oefenen en wat kritieke punten zijn om de manoeuvre te laten slagen. Ook staan in dit deel kaartjes van het Utrechtse roeiwater met aanduidingen waar je handig kunt oefenen. Deel drie gaat over roei-trainingscommando's zoals de stop-oefeningen, en bijzonderheden zoals pieterburen.

Examineisen voor sturen-2

De examineisen kun je op de website onder "commissies" bij de examencommissie lezen: http://www.urvviking.nl/content/www2/index.php?option=com_content&view=article&id=141&Itemid=186 (zomer 2016)

Stuurcommando's

De commando's die gebruikt worden, zijn gelijk aan sturen 1. De downloadpagina van de instructiecommissie heeft een handig documentje met commando's, ook voor tillen en dergelijke (het kan op pagina 2 staan).

Structuur van dit document

In de paragraaf hieronder staan de belangrijke oefeningen in een kort overzicht. Hierna worden ze stuk voor stuk in meer detail besproken

De oefeningen in het kort

In- en uitbrengen van de boot

Doel: omgang met het materiaal, commando nemen van de stuur.

Goede plekken: loods, vlot.

De kritieke punten:

1. De stuur neemt het commando, de rest voert de commando's uit.
2. Zorg ervoor dat het materiaal en de cursisten geen risico's op schade lopen.

Keren en rondmaken

Doel: Keren met een zo klein mogelijke draaicirkel.

Goede plekken: Begin met oefenen op een locatie met veel ruimte, zoals de splitsing, vóór de veilinghaven (niet in de haven!) of achter de Muntbrug. Achter de gevangenisbrug is ook een goede plek, mits er geen beroepsvaart is.

Lastigere locaties zijn de Vaartse Rijn en het Merwedekanaal. Let hierbij ook goed op verkeersgevoel van de stuur: ander roeiverkeer, zoals snelle wedstrijdboten of onervaren studentensturen.

Bij veel zelfvertrouwen vlakbij (maar niet direct voor) het vlot, daar is het 't drukst.

De kritieke punten:

1. Gelijk blijven van de roeiers.
2. Inzicht van de stuur in de benodigde ruimte en (vooral bij keren) van de draaicirkel van de boot.
3. Inzicht van de stuur in verkeer.

Nauw vaarwater: keren in het haventje en onder de brug

Doel: Als bij keren, maar in extreem: hoe groot is die boot, waar zitten we eigenlijk/hoeveel ruimte is er, hoe ver draait de boot nog door na het halen/strijken?

Goede plekken: eigenlijk maar drie

- 1) Onder de gevangenisbrug.
- 2) Het haventje richting stad.
- 3) Eventueel de brug bij Viking, maar alleen op héél rustige momenten.

De kritieke punten:

1. Gebruik alle beschikbare ruimte en gebruik minieme roeibewegingen.
2. Het gaat er om dat de stuur daadwerkelijk de positie van de boot in de gaten houdt en op basis daarvan handelt en dus niet maar gewoon commando's roept.

Aanleggen: halend

Doel: Inschatten van snelheid en draaicirkel

Goede plekken: Richting Vaartse Rijn voor de nieuwbouw, bij het theekoepeltje, bij het grasveldje naast de gymzaal vóór het haventje en na het haventje aan de overkant. Richting Nieuwegein tegenover Ordina als het rustig is en anders na de gevangenisbrug, maar alleen als daar geen beroepsvaart is, anders in het dooie stukje naar het gemaal.

De kritieke punten:

1. Snelheid bepalen.
2. Koers en positie bepalen.
3. Rekening houden met wind en stroming.
4. Rust nemen.

Aanleggen: strijken

Doel: controle over het team door de stuur, gelijkheid van het team, afmetingen van de boot en hoe die beweegt, benodigde ruimte, draaiing, snelheid, opletten op verkeer, wind en obstakels.

Goede plekken: net als halend aanleggen.

De kritieke punten:

1. Gecontroleerd strijken
2. Bladen controleren, door stuur en roeiers
3. Roertje beschermen

In- en uitbrengen van de boot

Doel: omgang met het materiaal, commando nemen van de stuur.

Goede plekken: loods, vlot.

De kritieke punten: De stuur neemt het commando, de rest voert de commando's uit. Niet vijf kapiteins, en het nemen van het commando door de stuur begint nog voor het naar buiten brengen van de boot, zodra je als instructeur vraagt: wie begint zo meteen met sturen?

A. De boot het water in leggen:

1. Klaarleggen van de riemen

Maximaal twee riemen per persoon dragen, bladen naar voren tijdens het lopen, niet recht tegenover een loodsdeur neerleggen (zodat boten recht de deur uit naar het water kunnen zonder over een bos riemen heen te moeten), bladen met de bolle kant naar beneden neerleggen en handles niet enorm ver over de vlotrand laten uitsteken.

2. Boot uitrijden.

Rijd de C4 voorzichtig, zonder iets te raken onder de stelling uit en rijd deze naar de deuropening. Laat de overslagen nog dicht! (open zijn ze kwetsbaar als ze ergens tegenaan stoten) Plaats de vier roeiers volgens de tekeningen op de loodsdeurschotten aan de boot.

3. Tillen en naar het water

Tillen aan de spanten, niet aan de boordranden. Voor de persoon aan de punt: til vooral niet aan de boegbal, maar pak de kiel of de houten plaat op de punt, als die er is. Recht de loods (blijven) uitlopen, zodat de riggers niet tegen de deurpost aankomen. Pas naar links of rechts draaien als alle riggers voorbij de deurposten zijn. Bij het vlot de boot haaks op het vlot op de kiel leggen en blijven vasthouden, zodat de boot rechtop blijft liggen.

4. De boot het water in

Dolkleppen aan bakboord losmaken. Let op: de aanleggende boten hebben voorrang, dus niet vlak voor een aanleggende boot (of zelfs een passerende boot) de 13 meter lange C4 dwars in het vaarwater laten glijden. De boot haaks op het vlot rustig in het water laten glijden, waarbij de roeiers de boot rechtop houden; de stuur blijft zoveel mogelijk tillen om de kielbalk niet te zwaar te belasten. Let op je roeiers, die anders door een rigger mee het water ingeduwd worden. Als de boot helemaal in het water ligt, kun je je hem langs de kant trekken door voorzichtig aan de boorden te trekken (dus niet sleuren aan de riggers en al helemaal niet met een riem in de dolklep haken en daaraan trekken).

5. Riemen en roer plaatsen

Het roertje voorzichtig bevestigen. Let erop dat de riemen goed in de dol zitten - de dol is richting de stuur gedraaid en dat de dolkleppen aan stuurboordkant dicht zijn. Zet het karretje terug.

6. Instappen

Voorbespreken hadden jullie al gedaan voordat de riemen klaargelegd werden, toch? Je kunt nu meteen instappen zodat er niemand op jullie hoeft te wachten. De stuur zit tussen de twee middelste riggers en duwt de boot bij het instappen iets van de kant. Dit zorgt ervoor dat de boot, die door het gewicht van de roeiers lager in het water komt te liggen, niet met de riggers op het vlot komt te hangen. Gelijk instappen op commando van de boeg terwijl de stuur de boot in het midden vasthoudt. De stuur stapt als laatste in.

B. Aankomst bij het vlot:

1. Uitstappen

Eerst stapt de stuur uit; waarschuw de roeiers ("Stuur stapt uit!") zodat ze de kant kunnen vasthouden. Bij het uitstappen van de roeiers houdt de stuur in het midden de boot vast. Houdt de boot ook weer een eindje van het vlot af, zodat hij niet tegen het vlot schuurt als hij wiebelt bij het uitstappen. Haal de boot zo snel mogelijk uit het water, aangezien het in de meeste gevallen druk is op het vlot (dus niet eerst gaan evalueren hoe het ging, want andere mensen willen hun boot erin leggen en roeien).

2. Riemen en roer

Haal de riemen uit de boot en leg ze op de kant. Haal het roertje (en de stuurstoel, bij sommige boten) uit de boot en duw de boot bij de stuurpositie af terwijl iemand de boeg vasthoudt.

3. Tillen

Loop met de boeg zo, dat de boot in een hoek van 90 graden op het vlot komt te liggen. Terwijl je dat doet, het team paraat zetten: weer 2 paren roeiers aan beide zijden van de

boot, zij begeleiden de boorden tijdens het uit het water trekken. Als de boot ver genoeg op de kant is, de boot optillen in de spanten (dus niet aan de riggers, boorden of dollen).

4. Op de bokken en schoonmaken

Een C4 hoort afgespoeld en drooggewreven te worden, dus bokjes klaarzetten, en wel vlak voordat de boot eruit gaat: als je de bokjes te vroeg klaarzet, worden ze door een andere ploeg gebruikt terwijl jullie nog de riemen van de boot afhalen. Loop met de boot naar de bokjes en draai de boot om de lengte as om. Bij het draaien zorgen dat de boot hoog genoeg blijft, anders komen de riggers op de grond. Eventueel extra hulp vragen. Je mag tegenwoordig een C4 ook in bokjes met singels hangen, dan hoeft je niet te draaien, fijn voor de minder-gespierden. Als het heel erg slecht weer is, en dit geldt dan met name bij harde wind of stortregens en niet gewoon een buitje, de boot meteen op het karretje en dan binnen afdrogen, liefst eerst met een spons het ergste kroos eraf vegen, eventueel ook water in de boot op-soppen met handdoeken en spons. Leg wel uit dat je het zo doet omdat het slecht weer is en dat het normaal anders hoort.

Handdoeken na gebruik droogwringen. Dolkleppen dicht voordat ze langs de deurposten moeten.

5. De boot in de loods

Vergeet niet het karretje klaar te zetten en let erop dat de punt het eerst naar binnen gaat. Let op de pijltjes op de boot en het karretje en voel of hij stabiel ligt. Onder de stelling rijden zonder iets te raken, als de boot goed op het karretje past, moet het karretje precies op het blauwe vlak op de vloer staan.

Riemen opruimen, stuurtje in de boot leggen, koffie drinken!

Keren en rondmaken

Doel: Rondmaken met een zo klein mogelijke draaicirkel. Keren met gebruik van de beschikbare ruimte.

Goede plekken: Begin met oefenen op een locatie met veel ruimte, zoals de splitsing, vóór (niet ín) de veilinghaven of achter de Muntbrug. Achter de gevangenisbrug is ook een goede plek, als er geen beroepsvaart is. Lastigere locaties zijn de Vaartse Rijn en het Merwedekanaal. Let bij die laatste ook goed op ander roeiverkeer, zoals snelle wedstrijdboten of onervaren studentensturen, en bij de eerste op passerende (gehuurde) motorboten.

Bij veel zelfvertrouwen vlakbij (maar niet direct voor) het vlot, daar is het 't drukst.

De kritieke punten:

1. Gelijk blijven van de roeiers.
2. Inzicht van de stuur in de benodigde ruimte en (vooral bij keren) van de draaicirkel van de boot.
3. Inzicht van de stuur in verkeer.

Nauw vaarwater: keren in het haventje en onder de brug

Doel: Als bij keren, maar in extreem: hoe groot is die boot, waar zitten we eigenlijk/hoeveel ruimte is er, hoe ver draait de boot nog door na het halen/strijken?

Goede plekken: eigenlijk maar drie

- Onder de gevangenisbrug. Je kunt ruim keren onder de twee buitenste bruggaten, die zijn goed voor de eerste keer. Onder het middelste gat past het net, dus dan moet de stuur strak commando houden en vooral niet willen haasten. Let op doorgaand vaarverkeer onder de brug en vooral op achten, die willen graag vanaf het gemaal naast de sluis een aanloopje nemen door het

middelste gat en al het gewone verkeer heeft voorrang op een boot die ligt te manoeuvreren.

- Het haventje richting stad. Dit is een drukke plek maar goed om het inzicht van de stuur te toetsen. Soms duurt het echt heel lang voor een stuur zelf inziet dat het te vol is en dan besluit om er uit te strijken zonder keren (en dat wil je dan zien, als instructeur) Meestal kun je wel voorzichtig keren. De meeste boten die in de haven liggen zijn van staal, dus bij een aanvaring zal de C4 het onderspit delven. Wel opletten: het is een afvaldepot en soms zijn ze bezig met heel vervelende troep. Vaak word je dan gewaarschuwd, maar als ze daar niet aan denken en je ziet mensen met mondkapjes en handschoenen rondlopen, ga er dan gewoon weg.
- De brug bij Viking, maar alleen op héél rustige momenten.

De kritieke punten:

1. Beginnen.

Gebruik alle beschikbare ruimte. Een stuur die begint met twee halen en dan gaat strijken is gewoon bang en gebruikt een truc om veel te veilig te blijven. Afbreken en opnieuw. Als je begint kun je een hoop halen maken voordat de punt eindelijk bij de kant begint te komen. Het gaat er om dat de stuur daadwerkelijk de positie van de boot in de gaten houdt en op basis daarvan handelt en dus niet maar gewoon commando's roept.

2. Bijna dwars

Het wordt pas eng als je bijna dwars ligt, want een haal voelt dan als te weinig, maar twee is net teveel en veel sturen denken dat ze dan middenin die tweede haal "bedankt" kunnen zeggen en dat het team dan meteen kan overschakelen op strijken. De truc is 1) light paddle, zelfs ultra licht 2) als het krap wordt één haal/strijk en dan de boot door laten dobberen tot je bijna op de kant zit. Vervolgens heel kalm strijken/halen geven en wederom na één laten dobberen.

3. Commando's

Let erop dat de stuur niet "één haal" zegt, van die gewoonte kom je nauwelijks meer af. Gewoon "halen" en als één genoeg is zeg je daarna "bedankt".

Het voordeel van "halen stuurboord, bedankt, (dobberen), strijken bakboord" is ook dat de stuur niet heel snel "bedanktstrijkenbakboord" hoeft te roepen tijdens de tweede haal, wat altijd te lang duurt, zodat ze het bedankt maar weglaten en het nog paniekeriger wordt.

4. Na het punt ' dwars'

Na die lastige passage door het punt van dwarsliggen dus ook weer uitbouwen met het aantal halen per keer.

Schemaatje voor punt 3 en 4:

Je krijgt dan zoiets (leer ze vooral geen vast schema zoals hieronder, het gaat om het idee)

Vastroeien beide boorden, bedankt.

We gaan keren, we beginnen met halen stuurboord (5 halen), bedankt.

Light paddle

Stijken bakboord (3 strijken), bedankt.

Halen stuurboord (2 halen), bedankt.

Strijken bakboord (één haal), bedankt ... (dobberen tot 30 cm van de kant)

Ultra light paddle

Halen stuurboord (één haal), bedankt. ... (dobberen tot 30 cm van de kant).

Strijken bakboord (één strijk), bedankt ... (dobberen tot 30 cm van de kant)

Halen stuurboord (één haal), bedankt. ... (dobberen tot 30 cm van de kant)

Normaal

Strijken bakboord (2 strijken), bedankt.
Halen stuurboord (3 halen), bedankt.
Strijken bakboord (4 strijken), bedankt.
Slag klaar maken ...

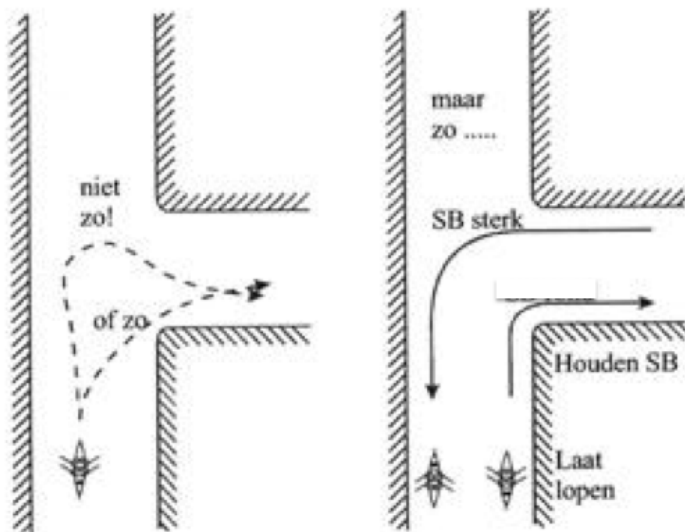
5. Wind en stroming

Let voor je stil gaat liggen en begint met de oefening op de stroming en de wind, met name onder de brug. Door de wind kun je volledig verwaaien, onder de brug uit en dan heb je opeens heel veel ruimte, en daar ging het niet om.

6. Het haventje

In het haventje: bij het eruit varen kun je beter laten lopen en doordobberen tot je ziet dat er geen verkeer is, boeg laten meekijken (en als je als instructeur zelf boeg bent, wil je dat commando horen). Als je denkt dat de stuur zit te suffen kun je altijd roepen "oh jee, er komt een boot aan" en dan kijken hoe lang het duurt tot hij eindelijk stil ligt; erg leerzaam voor de stuur. Let op dat de cursisten het haventje nog kennen van de stuurinstructie in een wherry: met een wherry kun je eruit en de bocht om zonder steken, maar een C4 draait daar te ruim voor. Je wilt dat een stuur dat zelf ontdekt, maar niet ten koste van op de kant aan de overkant klappen.

Oefenen, op die krappe bochten:



https://www.rv-alphen.nl/pages/instructie/Handboek%20Instructie_files/image037.jpg

Aanleggen: halend

Doel: inschatten van snelheid en draaicirkel

Goede plekken: richting Vaartse Rijn voor de nieuwbouw, bij het theekoepeltje, bij het grasveldje naast de gymzaal vóór het haventje en na het haventje aan de overkant. Richting Nieuwegein tegenover Ordina als het rustig is en anders na de gevangenisbrug, maar alleen als daar geen beroepsvaart is, anders in het dooie stukje naar het gemaal. Begin bij de lage wal (voor de zeilers: dat is niet hetzelfde als aan lagerwal), bijvoorbeeld tegenover Ordina of bij de gymzaal.

Bij gebleken vaardigheid de hoge wal nemen, zoals naast Ordina of nog spannender: de wand bij de sluis (die is écht hoog) of bij het gemaal (ook lekker weinig ruimte).

Als ze heel goed zijn: tussen de palen net voor de brug achter het theekoepeltje.

De kritieke punten:

1. Veiligheid

Denk niet als instructeur: “zo enorm hard gaan we niet, ik laat hem gewoon de kant raken, lekker leerzaam”. Schade is niet acceptabel. Als je op boeg mee-roeit, kun je zelf keihard vastroeien, maar roep dat ook aan het team; dat laatste ook als je op de fiets instructie geeft.

2. Nauwkeurigheid

De precisie-eis is hoger dan bij sturen-1: niet alleen qua snelheid van aankomen en of je nog net met de zijkant langs de wal aait, maar ook of je op precies het goede punt stilligt. Mik op een punt langs de kant (boom, paaltje, prullenbak, lantarenpaal, desnoods een overhangend plantje of een trapje het water in) waar de stuur exact moet uitkomen.

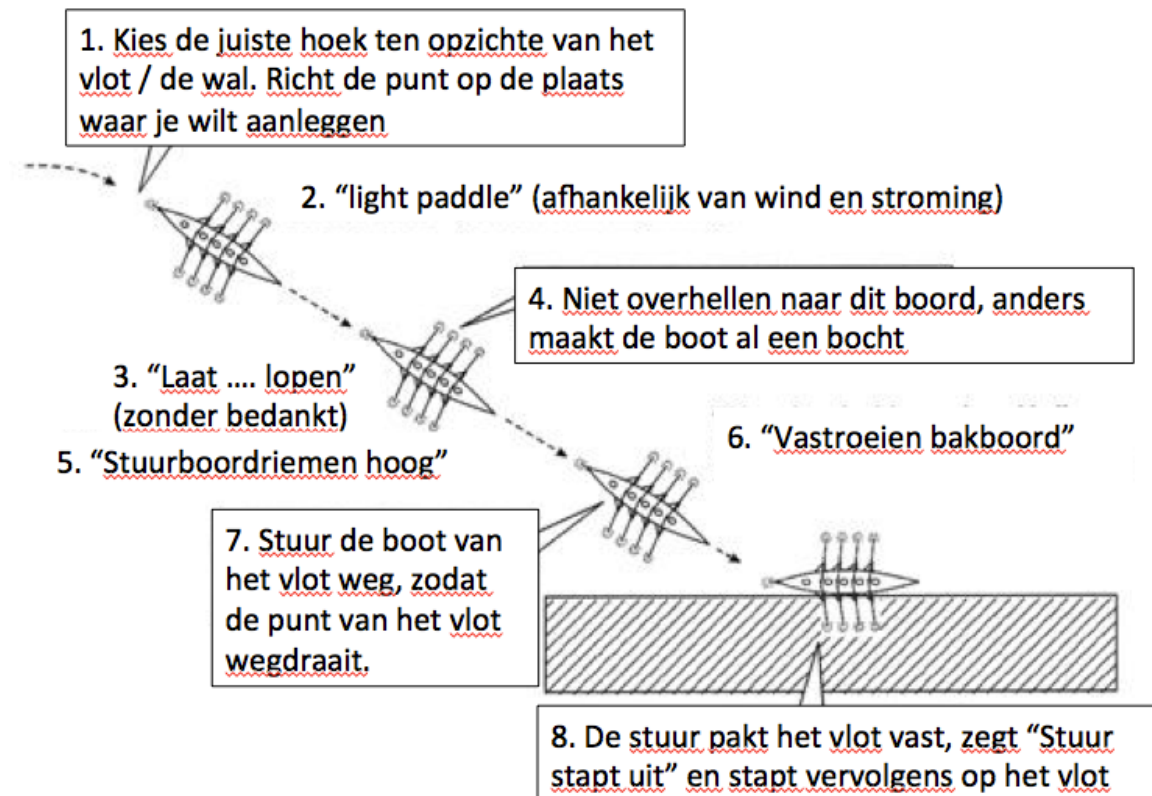
3. De startpositie

In het begin heeft een stuur zelf nog niet door dat hij nogal dichtbij de kant begint en daardoor gewoon geen tijd heeft voor alle commando's waardoor het een rommeltje wordt. Geef als tip dat je beter iets verder weg van de kant kunt beginnen, zodat er genoeg tijd is om netjes aan te leggen.

4. De snelheid en de hoek

Tijdens het naderen van het punt van waaraf je naar de kant gaat, is ruim van te voren “light paddle” essentieel. Sommigen proberen het in één keer, in volle vaart, maar laat de boot eerst rustig stil leggen in een hoek van 30 - 45 graden ten opzichte van de wal. De meeste sturen zeggen dan bedankt, gaan er nog eens extra goed voor zitten en kijken of er echt geen verkeer aankomt... en intussen draait je boot langzaam verder ... Als de stuur dan “halen beide boorden” zegt, ga je vrijwel recht op de kant af. Dit is niet meer bij te sturen, ook niet met “strong bakboord”. Dus: vlak voor “slag klaar maken” nog even de hoek corrigeren.

Als dat allemaal goed gaat, dan ga je dus netjes op de kant af, en dat voelt eng. Dus als onervaren stuur ga je beetje bij beetje bijsturen, en dan heeft zo'n boot heel veel ruimte nodig om aan de kant te komen. Ze moeten leren te durven om tot een paar meter van de kant door te gaan, en dan pas in te sturen, en “vastroeien bak/stuurboord” te zeggen, waardoor de boot nog meer doordraait, de punt weer van de kant weggaat en je parallel met de kant komt te liggen.



vrij naar https://www.rv-alphen.nl/pages/instructie/Handboek%20Instructie_files/image012.jpg

5. Opnieuw proberen

Nog een dingetje over "probeer het nog maar een keer": Je hebt sturen die dan uitgebreid van de kant afvaren, 500 meter wegvaren, moeizaam keren, terugvaren, weer keren, en dan ben je 10 minuten verder. Je kunt ook scheef uitzetten en dan met handig strijken weer min of meer zijn waar je begon: 2 minuten werk.

6. Hetzelfde fout doen

En dan heb je ook weer sturen, die op exact datzelfde punt exact hetzelfde proberen, en dan verbaasd zijn dat het nu weer op dezelfde manier mislukt. Je moet ze dus leren bedenken wat er mis ging en hoe je dat het handigst kunt corrigeren: iets verder weg, iets dichterbij, iets meer of minder scheef, iets eerder of later laten lopen en/of vastroeien. En als je vanaf een ander punt wilt beginnen, daar moet je dan bewust naar toe varen.

7. Niet in een patroon denken

Leer ze dat er niet 1 manier is om dingen te doen maar dat iedere keer anders is, afhankelijk van wind, stroming, overige scheepvaart, ervaring en kracht van de roeiers, gelijkheid. Als stuur moet je daar mee om leren gaan en op kunnen anticiperen.

8. Het team aansturen

Hier komt het ook aan op het opereren van het roei-team als team: je hebt altijd mensen die bij het aanleggen verrast worden door "vastroeien bakboord." Zorg ervoor dat ze bij de les blijven. Laat ze mee-evalueren in wat misging, maar laat ze vooral gelijk roeien: slag volgen en opletten.

9. Bij wind

Mocht het hard waaien, neem dan de kans om ze vanaf twee richtingen aan te laten leggen: met de wind mee en er tegenin. De truc van tegen de wind in is dat je meteen stil ligt als je laat lopen, dus je moet eng hard op de kant af., het voordeel is dat je hard draait, en het richtpunt op de kant nauwelijks voorbij kunt schieten. Met wind mee is draaien juist moeilijk, dus "vlakker" beginnen en veel insturen met het roertje, "vastroeien" doet niet zoveel meer qua draaien (ook niet qua remmen, dus op tijd laten lopen). En omdat remmen moeilijk is, ruim vóór het beoogde punt mikken.

Aanleggen: strijkend

Doel: controle over het team door de stuur, gelijkheid van het team, afmetingen van de boot en hoe die beweegt, benodigde ruimte, draaiing, snelheid, opletten op verkeer, wind en obstakels.

Goede plekken: net als halend aanleggen.

De kritieke punten:

1. Het startpunt

Het is belangrijk om niet te ver uit de kant beginnen met strijkend aanleggen, want ver strijken is lastig, zeker in het begin. De hoek met het vlot eerder 30 graden dan 45. Je kunt niet echt bijsturen, dus alvast wat meer in de juiste richting liggen is handig.

2. Het roertje

De stuur moet het roertje vasthouden door beide touwen in één hand te nemen met één arm achteruit, door in zijn stoel te draaien, hij zit dan bijna dwars in de boot. Doe dat zo dat je met je borst naar de kant zit waar je wilt aanleggen. Het roertje recht vastpakken moet per sé voordat je begint met strijken, want anders klapt je roer om. Mocht je roertje toch omklappen tijdens het strijken, zorg dan dat het van de kant afdraait. Hier kun je al van tevoren op aansturen, door het roer niet precies in het midden, maar een tikje van de kant af te laten staan tijdens het vastpakken: als het fout gaat is dat de veiligste positie.

3. Strijken

Synchroon strijken met 4 roeiers is moeilijk. Laat de ploeg oefenen met rechtuit strijken. Je wilt een stabiel liggende boot en een te controleren snelheid. Rustige, gedecideerde strijken. Te ver rijden op het eind en teveel power zorgt voor instabiliteit. Laat in eerste instantie strijken zonder oprijden, later eventueel kwart bank. Tempo niet te hoog. Je wilt een inpik met de handen vlak bij het lichaam zodat er wat kracht op te bouwen valt met de armen en eventueel met de rug. Klippen is verstandig.

4. Stoppen met strijken

Het belangrijkste punt voor de roeiers: als je bij “bedankt” op de normale manier je blad op het water legt terwijl je achteruit gaat, dan wordt het blad onder water getrokken. Sommigen zeggen dan dat je dus je blad altijd boven water moet houden en dat werkt inderdaad, maar met een onervaren team heb je nu eenmaal een wiebelende boot en is dat niet werkbaar: er raakt altijd wel iemand het water, vooral tijdens de slip-beweging. Blad onder, weerstand, te vroeg remmen, manoeuvre verprutst. Remedie: tijdens de hele beweging en de hele manoeuvre je blad niet compleet terug-klippen maar iets gekanteld houden, zodat de achterkant van het blad (die bij achteruit varen dus voorop loopt) hoger zit dan de voorkant en het blad dus boven water gedrukt wordt als het blad het water zou raken. Dit is met name belangrijk bij “bedankt”; leer de stuur dit eerst aan te kondigen als er nog gestreken wordt: “let zo meteen op het kantelen van de bladen zodat ze niet onder komen, laat lopen”

5. Vlak bij de kant

Omdat je achteruit minder soepel doorglijdt, is het nodig tot vrij dicht bij de kant door te strijken, of harder te gaan dan bij gewoon aanleggen, maar dat betekent dat “laat lopen, bedankt, slippen stuurboord, vastroeien bakboord” in hoog tempo moet, niet alleen van de stuur, maar ook van het team. Dat vergt oefening.

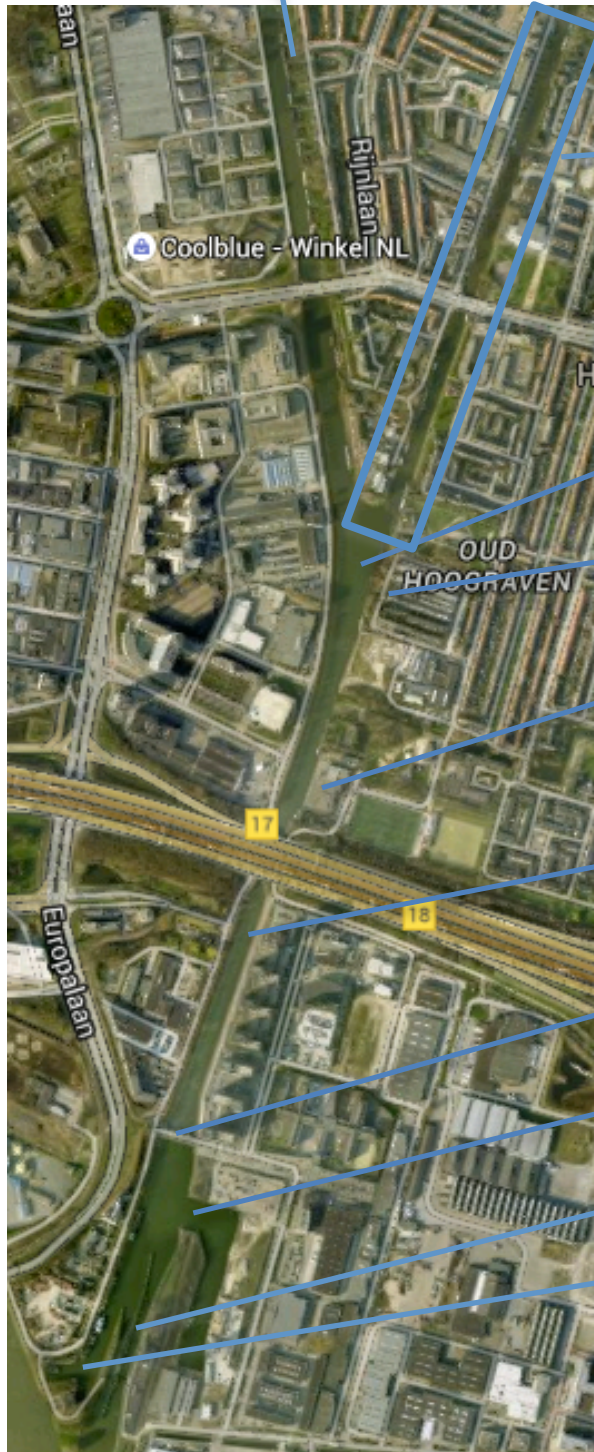
Het roeigebied voor sturen-2

Utrecht-Zuid

Hieronder zijn een aantal gebieden aangegeven waar de verschillende onderdelen van sturen 2 goed geoefend kan worden. In de eerste kaart is een overzicht gegeven van het Utrechtse roeiwater, en de kaarten daaronder worden deelgebieden aangegeven met goede locaties en oefenmogelijkheden.

Roeigebied:

Veilinghaven (buiten beeld)



Vaartse Rijn

De splitsing

De nieuwbouw

Viking

Ordina

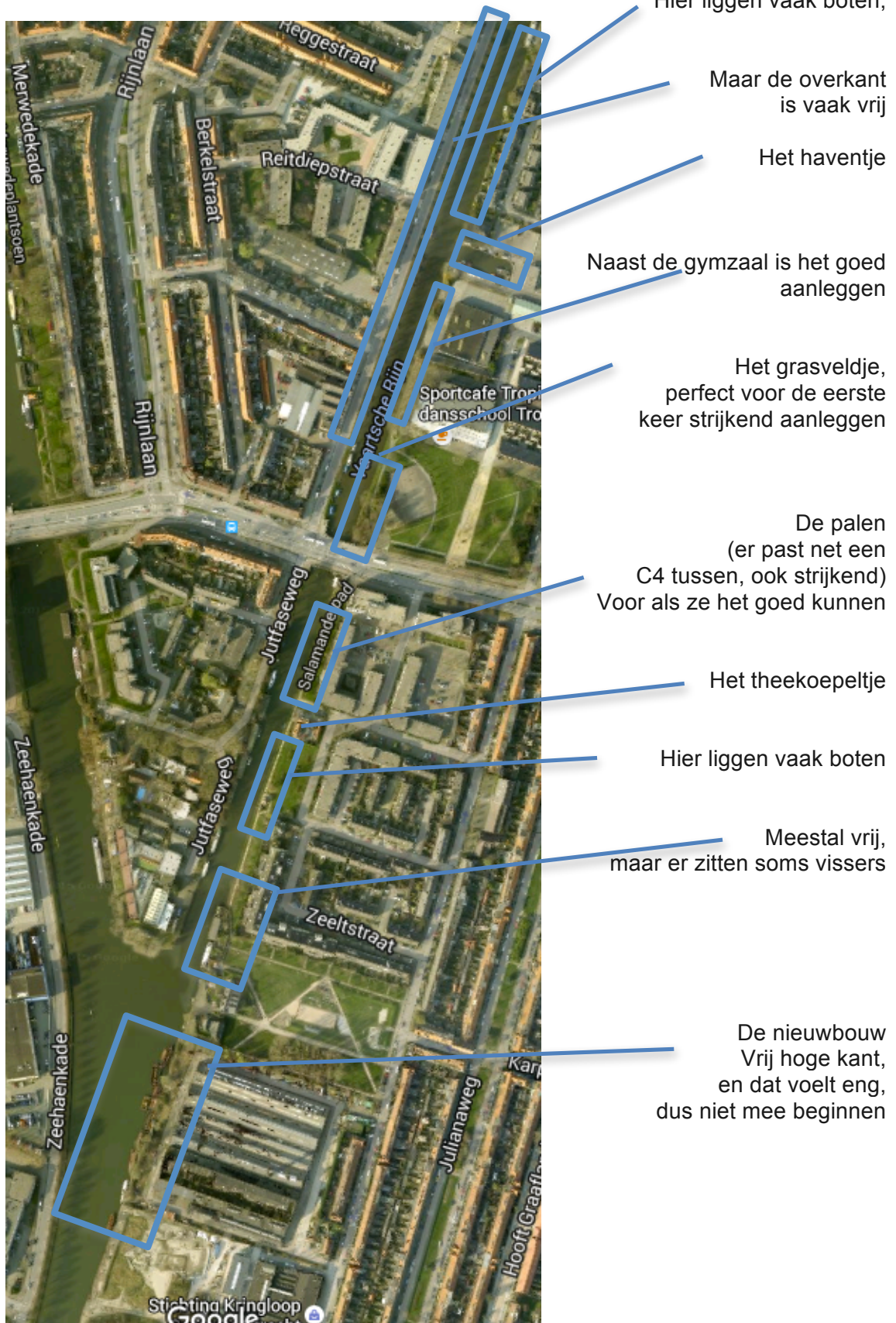
De gevangenisbrug

De zandhaven

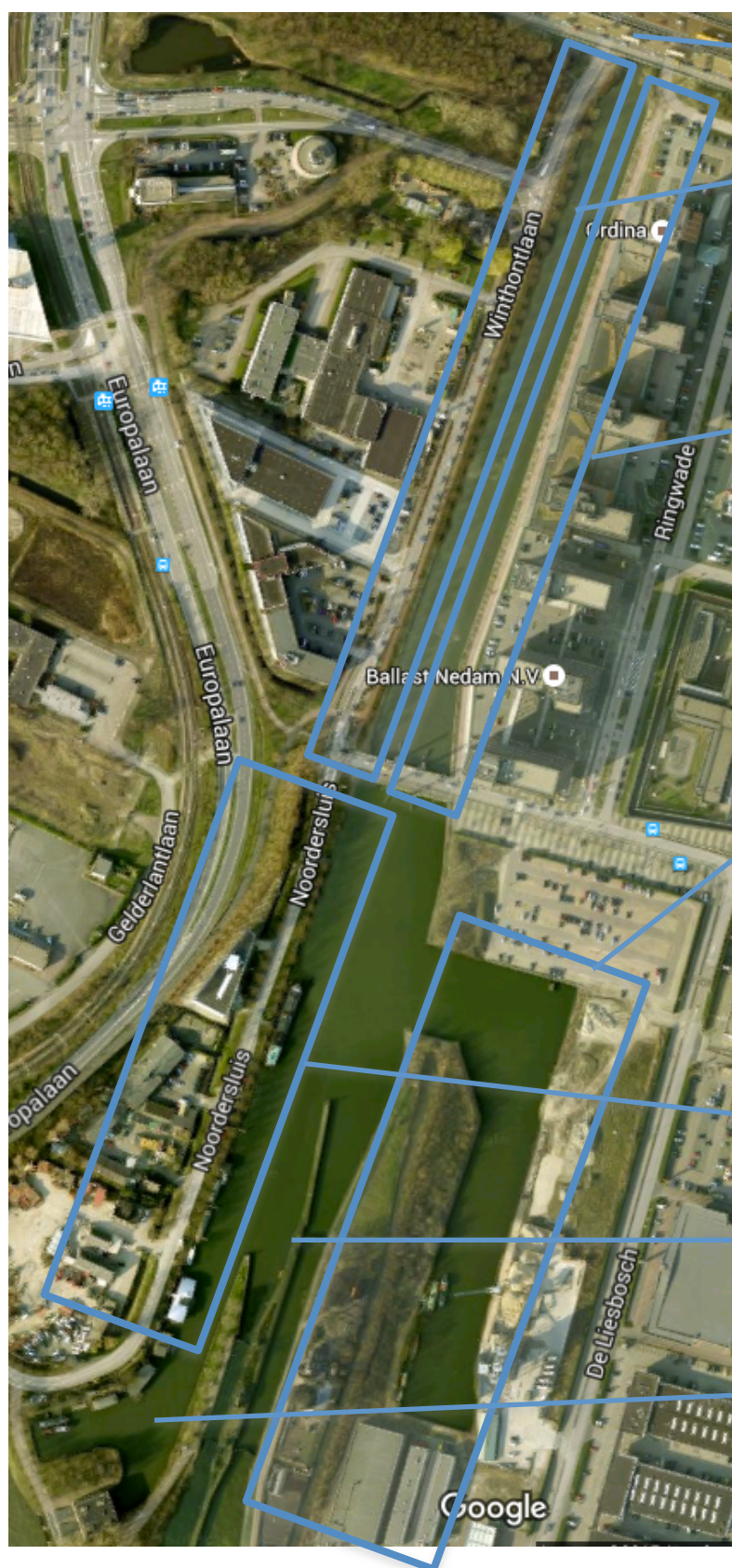
De sluis

Het gemaal
aan het eind van het dode stuk

De Vaartse Rijn tussen Oranjebrug en Viking



Tussen Viking en Noordersluis



De A12

De lage kant tegenover Ordina. Aanleggen oefenen als het niet te druk is, maar is ook goed om ze te leren met verkeersdruk om te gaan

De hoge kant bij Ordina. Extra moeilijk. Mikken op de trapjes, die de stuur moet kunnen vastpakken als je stilligt. Bovendien lastig met wind, dus strijkend aanleggen vanuit twee richtingen

De zandhaven. Verboden in te varen

Rustig stukje (let op vissers)

Hoge wand met altijd wind; let op boten van/naar de sluis

Hier ook rust en niet te ruim (goed) met mooie wal, wel op achten letten die hier keren.