

Grundeinstellungen

Der wohl wichtigste Punkt ist der, dass wir im BRC die Bootsabmessungen der Clubboote nach einer Grundeinstellung ausrichten. Die Übersicht findet sich im Anhang. Diese Einstellung ist keine Erfindung von uns. Es sind die Einstellungen, wie sie von den Verbänden, Bootsbauern, Trainerinnen etc. empfohlen werden. Die Einstellungen richten sich nach der angewendeten Rudertechnik, der Rudereinstellung und den Bootsformen.

Unter Grundeinstellung versteht man die Dollenhöhe, die Anlage und die Stemmbretteinstellung. Einstellungen die ausgemessen und bis auf die Stemmbretthöhe fixiert werden. Es versteht sich, diese Einstellung sind vorsichtig vorzunehmen und brauchen ihre Zeit. Fehler lassen sich leider nicht vermeiden, auch wenn wir darin bereits Erfahrung haben. Sollten dies der Fall sein, lasst es uns wissen, wir bringen diese gerne in Ordnung. Wie Ihr im Anhang sehen könnt, gibt es Variationen der Grundeinstellung, die sich nach dem Können, dem Gewicht und der Grösse der Personen richten. Im Weiteren gehört die Anpassung der Ruder mit Innen-, Aussenhebel und Gesamtlänge in Abhängigkeit zur Blattform zu Grundeinstellung dazu.

Individuelle Einstellung

Die individuelle Einstellung beschränkt sich auf das Stemmbrett in Höhe und Längsachse, die Rollschienen und sofern vorhanden die (meist roten) Clips an der Dolle.

Eine individuelle Einstellung von Grundeinstellung, an von mehreren Personen genutzten Booten, sollte nicht vorgenommen werden und ist per Clubordnung auch untersagt.

Damit meine und die Arbeit des Rep-Teams nicht zum Leerlauf verkommt, wäre von der Clubleitung zu wünschen, dass sie sich entschieden gegen individuelle Umbauten ausspricht und diese unverzüglich rückgängig zu machen sind.

Clubboote

Je nach Boot und seinem Einsatzzweck variieren die Grundeinstellungen etwas, sofern dies die Bauweise der Boote zulässt.

A-Boote / Gig-Boote müssen ein sehr breites Spektrum abbilden. Bsp. die Körpergrösse variiert vom jugendlichen Anfänger bis zum Riesen von 140 bis 210 cm. Ein Mittelmass und langes bequemes Rudern stehen im Vordergrund.

C-Boote / Im Leistungssport gibt es die Möglichkeit, die Boote einer Person zuzuteilen. Eine persönliche Einstellung zu wählen und diese im Laufe der Saison zu verfeinern. Um das Optimum herauszuschlagen wird ein entsprechender Aufwand betrieben und entsprechend viele Boote braucht in der Rennabteilung. Die Einstellungen an den C-Booten werden vom Headcoach vorgenommen.

B- und B*-Boote / Bei neueren Booten für den Master Bereich fällt auf, dass die Flexibilität für die persönlichen Einstellungen, wie Stemmbretthöhe, Rollschienenlänge oder die Länge der Dollenstifte gegenüber Früher vergrössert wurde.

Weitere Optionen individueller Anpassungen

Immer wieder wird bemängelt, dass für die mit den kleineren Füßen die Fussposition zu tief ist. Die montierten Schuhe sind für viele zu gross und passen nur den wenigsten wirklich. Es gibt die Möglichkeit der Einlage. Im Trainingsbereich wird einfach ein Stück Schaumstoff zwischen Ferse und Schuhferse eingelegt. Überschuhe anziehen oder einzelne haben ihre eigenen Schuhe auf eine Schuhplatte montiert, die in den von ihnen geruderten Skiff passt. Der Wechsel von Schuhen lässt sich ohne Änderung der Grundeinstellung einfach vornehmen.

Im Bereich der Sitzhöhe kann mit einem individuell angepassten Sitz die Position verändert werden. Bei dem schmalen Skiff leider nur nach oben, heisst weniger Höhe. Sitzpolster wie beim Wanderrudern, Sitzschale mit Klett fixiert oder gar ein eigener Sitz, passend auf die Spurbreite im Boot, wäre möglich. Dies hat den Vorteil, dass auch die Passform individuell und bequem angepasst werden kann.

Tab. 21: Übersicht über empfehlenswerte Bootsabmessungen

DOLLENHÖHE				
← JÜNGER, GRÖSSER, SCHWERER, GEÜBTER ÄLTER, KLEINER, LEICHTER, WENIGER ERFAHRUNG →				
RIEMEN		19 cm	17 cm	16 cm
SKULL	STUEBORD	20 cm	18 cm	16 cm
	BACKBORD	19.5 cm	17.5 cm	15.5 cm
ANLAGE AN STIFT/DOLLE/RUDER				
ANLAGE AM STIFT	VOR-/RÜCKWÄRTS	IMMER: 0°		
	QUER	IMMER: 0°		
← JÜNGER, GEÜBTER ÄLTER, WENIGER ERFAHRUNG →				
ANLAGE AN DER DOLLE	-1° / 3°	0° / 4°	1° / 5°	
ANLAGE AM RUDER	4° / 0°	4° / 0°	4° / 0°	
DEUTSCHLAND/NORDAMERIKA				
STEMMBRETTEINSTELLUNG				
← JÜNGER, BEWEGLICHER, KURZE UNTERSCHENKEL ÄLTER, WENIGER BEWEGLICH, LANGE UNTERSCHENKEL →				
STEMMBRETTHÖHE		16 cm	18 cm	20 cm
STEMMBRETTNEIGUNG		41 °	39 °	37 °