

@Sonia Schut & Dick van Es

Aanleggen, halend en strijkend

Altijd tegen de wind in aanleggen

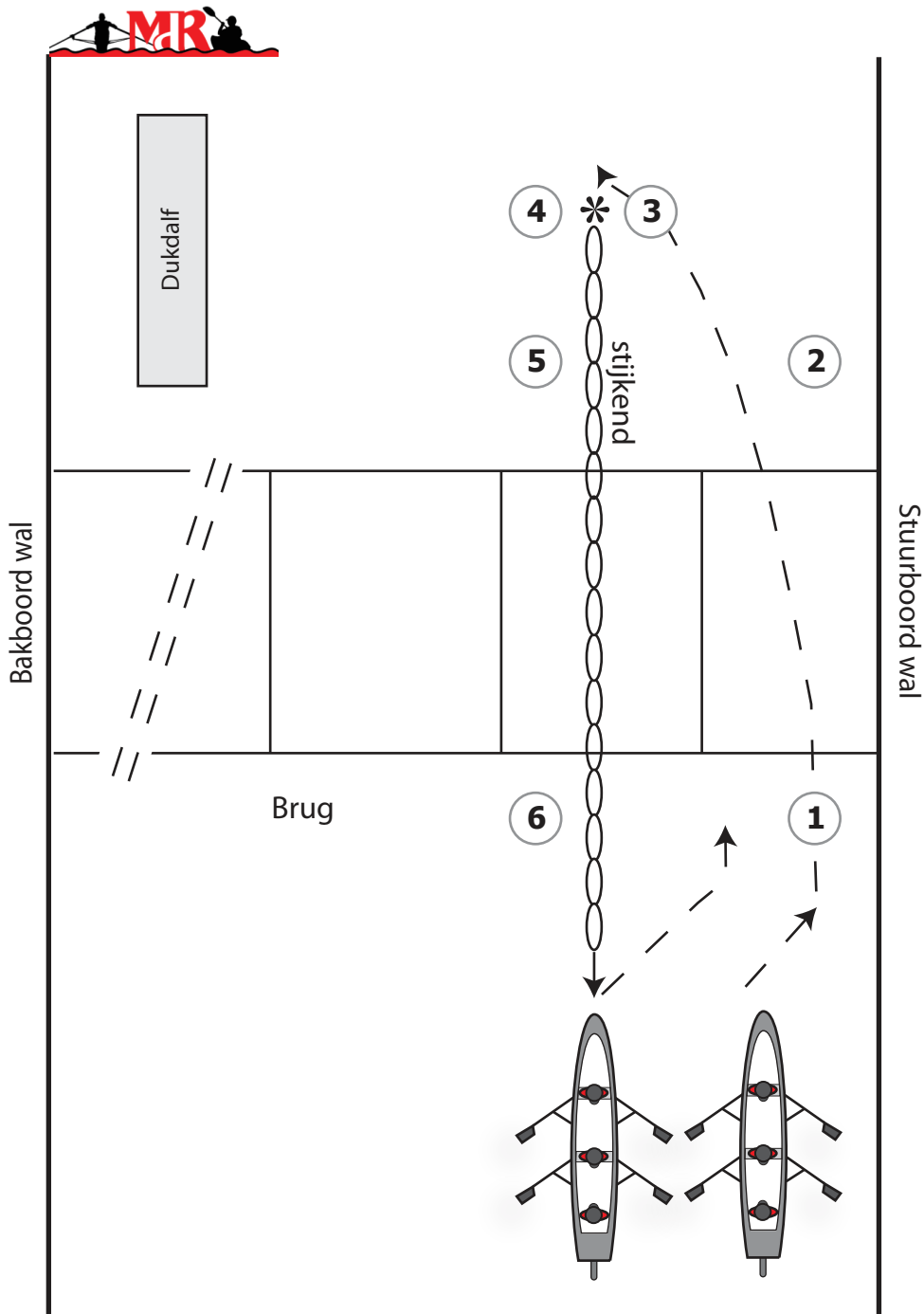
Je komt altijd vanuit stuurboord wal aanvaren.

Halend — — — — ➔

- 1 Onder een hoek van 30 tot 45graden naar het vlot/wal sturen, light paddle
- 2 Twee slagen voor het vlot/wal laat lopen, riemen hoog aan bakboord
- 3 Klaar om te houden aan stuurboord (tijdens deze manoeuvre stuur je al wat bij en bij houden stuur je tegen, dus naar de wal toe)

Strijkend ← — — — —

- 4 Onder een hoek van 30 tot 45graden naar het vlot/wal strijken
- 5 Twee slagen voor het vlot/wal laat lopen, riemen hoog aan stuurboord
- 6 Klaar om te houden aan bakboord (tijdens deze manoeuvre geef je commando's bakboord best of stuurboord sterk om geen koers te verliezen)



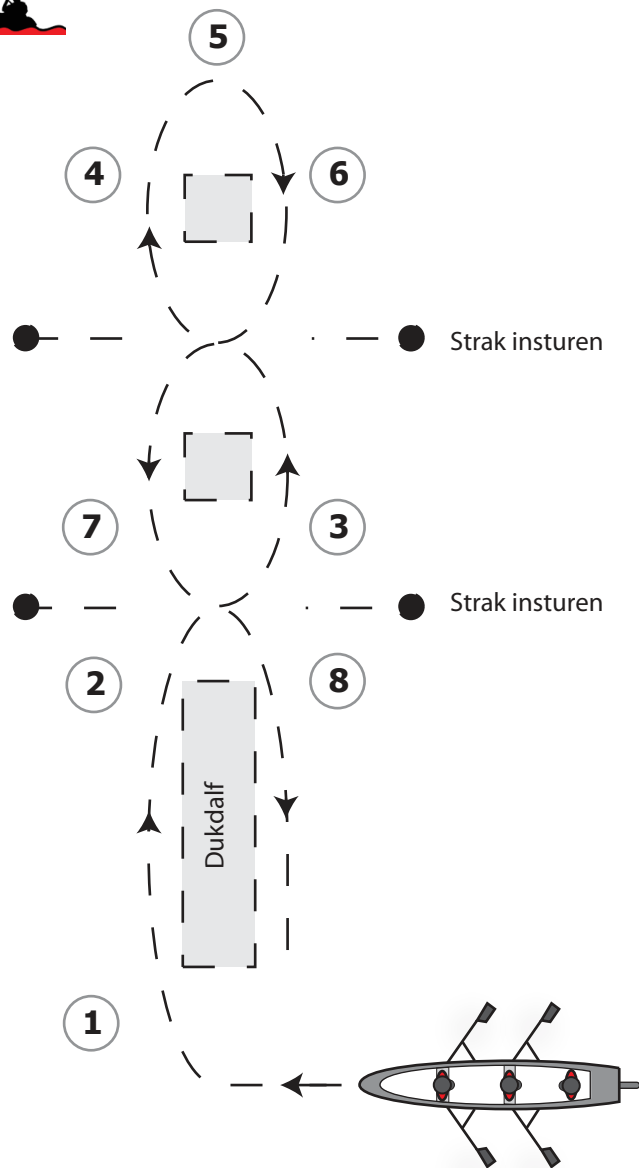
Brug roeien

*Halend in het meest rechtste bruggen gat,
en strijkend terug in het tweede bruggen gat,
en weer halend in het meest rechtste bruggen gat*

- 1 Zo veel mogelijk stuurboord de brug inroeien (let op de riemen), light paddle
 - 2 Dan aan het eind van de brug naar bakboord sturen
 - 3 Kort na de brug (indien het niet hard waait) Laat lopen, houden stuurboord, stoppen stuurboord
 - 4 Als het goed is lig je dan al bijna voor de 2e ingang, zo niet klapje strijken stuurboord, of evt. we gaan over stuurboord rond, bedankt
 - 5 Klaar maken om te strijken, strijken gelijk, koers houden met bakboord best of stuurboord sterk
 - 6 Bijna uit de brug, bakboord best, bedankt, laat lopen, houden bakboord, stoppen bakboord, evt. over stuurboord rond, bedankt
- Slag klaar maken, slag klaar af



Bakboord wal



Stuurboord wal

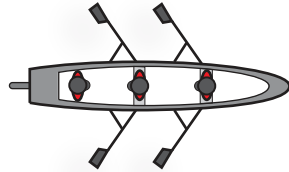
Dukdalf roeien

Een 8 c.q. erom heen roeien, kort sturen, indien nodig light paddle

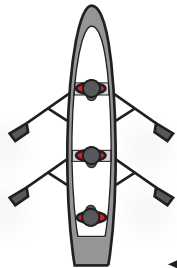
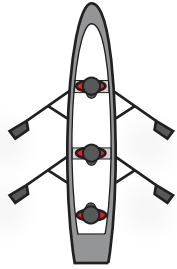
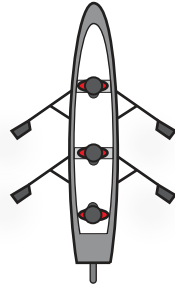
- 1** Laat lopen, slippen aan stuurboord, uitbrengen stuurboord, oppikken gelijk
Insturen naar de volgende dukdalf
- 2** Laat lopen, slippen aan stuurboord, uitbrengen stuurboord, oppikken gelijk
Insturen naar de volgende dukdalf
- 3** Laat lopen, slippen aan bakboord, uitbrengen bakboord, oppikken gelijk
Insturen naar de volgende dukdalf
- 4** Laat lopen, slippen aan stuurboord, uitbrengen stuurboord, houden stuurboord, stoppen stuurboord, over stuurboord rond, bedankt
5 Evt. slag klaar maken, slag klaar af OF 1 á 2 klapjes op aan bakboord, bedankt of klaar maken om over stuurboord rond te gaan, over stuurboord rond, bedankt
Slag klaar maken slag klaar af
- 6** Laat lopen, slippen aan stuurboord, uitbrengen stuurboord, oppikken gelijk
Insturen naar de volgende dukdalf
- 7** Laat lopen, slippen aan bakboord, uitbrengen bakboord, oppikken gelijk
Insturen naar de volgende dukdalf
- 8** Laat lopen, slippen aan stuurboord, uitbrengen stuurboord, oppikken gelijk



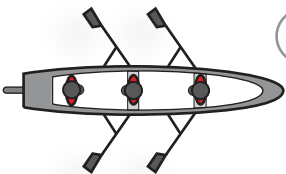
2



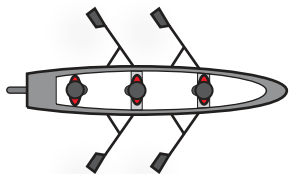
3



1



5



4

Vierkant roeien

2x halend, 2x strijkend

Halend



1

Laat lopen, houden bakboord, stoppen bakboord en over bakboord rond, bedankt

Slag klaar maken, slag klaar af, light paddle

2

Laat lopen, houden stuurboord, stoppen stuurboord en over stuurboord rond, bedankt

Slag klaar maken, slag klaar af

Strijkend



3

Laat lopen, houden bakboord, stoppen bakboord en over bakboord rond, bedankt

Klaar maken om te strijken, (stuurtoew achter je in 1 hand nemen) strijken gelijk, bedankt

4

Houden bakboord, stoppen bakboord en over stuurboord rond, bedankt

Klaar maken om te strijken, (stuurtoew achter je in 1 hand nemen) strijken gelijk, bedankt

5

Slag klaar maken, slag klaar af