



Dansk Forening for Rosport
www.roning.dk

Undervisnings- og infomateriale til Coastalkursus

for styrmænd og roere

Dansk Forening for Rosport
2021



Udarbejdet af Kate og Jesper Skavin i samarbejde med Styrmandsudvalget, juni 2021
Copyright © 2021 Kate og Jesper Skavin



1. Forord

I bølger er coastalbådene fantastiske. De kan roes af erfarne roere med den rette uddannelse i ret frisk vind. Det vil sige pæne, store bølger med skum på. Kanon oplevelse! De går super i bølgerne, er hurtige, taber ikke fart, er meget, meget stabile og kan faktisk gå parallelt med bølgerne. De er stadig stabile, lette og elegante. Og de er også gode at ro i, når der er blikvand. Eller man er ny roer og kan lide at ro med 2 årer og måske bare har lyst til at ro selv i en coastal1 eller sammen med en anden i en coastal2.

Det er bådene til bølger, til fart, til roere der vil udfordres, til roere der kan lide tempo, bølger, og vand. Masser af vand. Man skal kunne lide vand, hvis man vil ro i en Coastalbåd. Coastalbådene er selvlæsende og det virker fortræffeligt i bølger. Men er lige så gode i det stille vand på havet eller på nogle af vores søer og å-systemer i Danmark.

Og det er her vi virkelig kan tiltrække den yngre generation, som ofte synes at vores inriggere ser lidt gammeldags ud. Det er tidens trend i dag med fart, spænding, prøve grænser og mærke at man lever. Så er coastalbådene et godt tilbud på det. Her kan man virkelig få en super oplevelse med skumsprøjt, bølger, adrenalin der pumper osv. Bådene er sjove, elegante, spændende, og giver basis for en helt anden type roning, end vi nok er vant til i DFfR.

Det vil sige, at nu kan man ligge som klub i sit lokal-roområde og træne i bølger og vind, som man ofte ikke vil gå ud i med en inrigger. Men kan virkelig bruge bådene til at træne kondition, styrke, fart og balance plus det bare er sejt at kunne surfe rundt på bølger. Men det giver også muligheder for god træning i blikvand. Og efterhånden ser vi stort set alle aldersgrupper i mange roklubber kaste sig ud i at lære at ro coastal

Det giver i den grad også mulighed for at lave konkurrence på en afmærket bane med bøjer og vendinger. Det giver muligheder for at virkelig at afholde ro/surf-konkurrence i nærområdet. Og dette er bare temmelig publikumsvenligt. Her sker noget, her er noget at se på. Der er fart og spænding. Plus, man kan afholde sådanne konkurrencer tæt på land ligesom sejlernes matchrace. Det er rosportens nye matchracebåde.

Men coastal er så absolut også til Ro- og Oplevelsesture i Danmark og i udlandet. Eller det kan være det bare at lege i bølgerne og surfe rundt i sin klubs nærområde. Det sidste der nu også er kommet, er Coastal Beach Sprint, hvor der både skal løbes og ro. Man kan også bare bruge båden til en god motionstur. Coastalbåden er også en båd der bruges mere og mere til vinterroning især C1X og C2X. For så skal ingen sidde og fryse som styrmand, men alle kan bare ro.



2. Coastalbådens typer og form

Coastalbådens form minder meget og sejlsportens matchracer. Og den går også sådan i vandet. Let og elegant bevæger den sig, og man fornemmer hurtigt bådens kraft og energi. Bådens form gør, at den ligger utrolig stabilt på vandet og i bølger. Roerne sidder forholdsvis højt i båden, men samtidig bevirker bådens skrogform, at bådens dybgang er forholdsvis lille. Båden ligger relativt højt på vandet, og det hele sammenlagt, giver en hurtig båd på vandet trods bådens vægt.

Coastalbådene findes i tre variationer eller størrelser uanset hvilken leverandør båden kommer fra.

Coastal-fireren – C4X+

C4X+ er den største type og den eneste coastalbåd, der har en fast styrmandsplads agter, som det kendes fra andre både. De fire roere sidder på linje bag hinanden, som det kendes fra outriggerbådene.

Båden er utrolig sødygtig og med den korrekte styring og et godt sammenroet mandskab, kan den godt klare 2-3 meter høje bølger og kraftig brænding.

C4X+-båden har samme længde som en 4 årers inrigger. 10.5 meter - vægt ca. 140 kg. Den er dobbeltskroget, der er en finne under båden, den er selvlæsende, og den har et meget effektivt ror.

C4X+ coastalbådens bygning virker meget stærk, enkel og ikke mindst funktionel. Det relative store agterror med finér-rorplade hæftes let på bådens ror-beslag eller sænkes ned i et særligt ror-skot lige foran styrmanden.



Bådens montering med rustfri materialer og aluminium virker enkelt og yderst funktionsdygtigt. Bådens dybgang er minimal – og kun hvis båden kommer ind på meget lavt vand, skal man tænke over at båden er monteret med en lille kølfinne placeret lige under styrmands-pladsen. Har båden vipperor, vil det vippe op, hvis roret rammer modstand nedefra. Har båden sænkeror skal styrmanden hive roret op i tide.



Coastal-toeren – C2X

C2X er uden styrmand og kan bedst sammenlignes med en dobbelt-sculler, men er selvfølgelig bredere og tungere. Den har ikke noget ror, så al styring foregår med årerne.

Det er sædvanligvis roeren på efter-pladsen der har ansvaret for at orientere sig i sejlretningen og give kommandoer til styring af båden. Også denne bådtype er meget sødygtig og kan klare store bølger og brænding.

C2X-bådens opbygning minder meget om C4X+. Den er selvfølgelig kortere og uden styrmandssæde og uden ror.

Den har den samme type finne agter, hvilket kræver særlig opmærksomhed ved isætning og optagning, samt ved transport på bådvoan og trailer.

C2X-båden er ikke tungere end at de to roere sammen både kan løfte den og evt. vende den rundt for tømning af vand efter spuling.

Især ved medsø vil man kunne opnå at båden surfer på bølgefronten og dermed nemt kan komme op at ro 18 – 20 km/t.

Coastal-eneren C1X

C1X er i sagens natur kun for een roer, og sammenlignes bedst med en singlesculler. C1X-roeren skal være trænet i såvel styring med årerne samt det at holde udkig udover selvfølgelig det at ro.

Båden er meget levende i søgang og roeren skal derfor ofte rette kursen op med årerne.

Den er lige så sødygtig som de øvrige både, men pga. den kortere længde og med kun en roer ombord, anbefales den ikke til stor søgang, med mindre roeren er meget rutineret.

C1X-båden er kort og let og kan nemt håndteres af een roer ved isætning og optagning ved brug af bådvoan. Den er dog for tung og bred til at blive båret af een person. C1X har også en agterfinne, som de andre både.



Rigge og årer

Generelt er riggene monteret på hængselbeslag, siddende fast i bådens dæk. Riggene kan derfor vippes ind i båden, hvilket bevirker, at båden ikke kræver den store plads i bådhallen, ligesom dette også er en stor fordel ved transport af båden på bådtrailer.

Nogle leverandører har dog coastalbåde med faste ving-rigge, som de kendes fra visse scullerbåde.

Svirvelakslen – den lange model, monteres traditionelt på riggen, og som standard leveres bådene med scullersvirvler med smigpropper til justering af smig, ligesom der er standard klemskiver (C-ringe) med til justering af svirvelhøjden.

Umiddelbart opleves det let og simpelt at udmåle og justere optimale indstillinger f.eks. svirvelhøjder, svirvelafstande osv. (Se mere i afsnit 8)

Der benyttes almindelige scullerårer til coastalbådene, og umiddelbart er erfaringen, at gearingen på årerne skal være lidt lettere end ved klassiske scullerbåde.

Sidst men ikke mindst, er bådene selvlænsende via en bagud vendt lænseluge agter i båden (kun C4X+). Ved C2X og C1X er skroget formet således at vandet blot løber agterud for hvert rotag man tager.

På nogen både er der forberedt for eftermontering af beslag til f.eks. ekstra årer, beslag til bagagebærer agter for styrmandssædet osv. – markeringer i fiberen viser hvor der skal monteres beslag - markeringerne er ikke fejl ved leveringen!

3. Ro og styring af en Coastalbåd

Coastalbådene kan bemannes fra start med roere uden dobbelt-årer erfaring. Man finder netop hurtigt ud af det i denne bådtype. Fordi den ligger så stabilt, finder roerne hurtigt ud af at bruge 2 årer. Og båden kommer af sted på vandet.

Så her er et klart plus for at man meget hurtigt kan lære roere at ro med 2 årer. Især C4X+ kan bruges til at lære folk at ro, som aldrig har roet før. Bare man er 2 - 3 roere, der er vant til at ro med 2 årer og kan stroke og har en erfaren styrmand/instruktør med.

Og selvfølgelig som alle andre bådtyper, jo bedre teknik, og samordnet rotag, jo bedre bliver båden i fart og balance. Og man kan ligefrem mærke hvordan båden glider let i vandet, når der er fokus og koncentration i rotaget.



Vendninger og styring med ror/lårer

Her er der en markant forskel fra coastal-bådene og til inriggerbåden. C4X+ kan nærmest vende på en tallerken uanset rortypen. Det er en meget lille venderadius båden har. Og båden føles lidt tung at vende med årerne indtil man finder balancen i at bruge roret lidt af gangen.

Alternativt kan man lægge den ene sides årer på vandet, medens der roes i den anden side, og dreje i flere ryk med roret. Men det er også en ganske særlig oplevelse og give båden fuldt fart og så dreje roret helt over. Så bliver man næsten slynget rundt i pæn høj fart. Båden er klart meget bedre til at vende og dreje end en inrigger.

I C2X og C1X vendes og styres coastalbåden med årerne. Men pga. coastalbåden jollefacon, vil den reagere lynhurtigt på forskelle i trækket mellem styrbord og bagbord ved en vending. Man vil hurtigt fornemme hvor nemt og hurtigt C1X og C2X kan styres og vendes. Dog kræver det lidt tilvænning at bruge sænkeroret i en C4X+.

Coastalbådene i bølger

Det er her bådene virkelig viser sin styrke. Coastalbådene er bygget til roning i store bølger, uden at gå på kompromis med sikkerheden.

De er designet til Atlanterhavsbølger, så de kan holde til lidt af hvert på havet. Alle coastalbådtyper er bygget med selvlænsende skrog, dvs. vandet løber ud igen agter efterhånden som man ror i dem. De kan ikke bordfyldes og kan ikke miste deres opdrift.



Pladsskift i C4X+-båden

Der er flere måde at skifte på i C4X+-coastalbåden.

1. I stillevej og let vind, kan man faktisk med skridsikre sko på gå oppe på den brede rælingskant, medens resten af besætningen har årerne på vandet.
2. Man kan også vælge at hver roer, som sidder på sin plads, læner sig skiftevis ud til siden. Og så går dem, der skifter, stort set i midten af båden.
3. Andre igen vælger nærmest at lægge sig ned i båden i midten. Og så kan man gå hen over dem.

Hvis det blæser en del, bølger med hvidt skum, skal man selvfølgelig have båden op i søen, og skifte på måde 2 eller 3.



Og hvis bølgerne er store anbefales det at søge læ ved kyst, mole, i havn eller hvad der nu kan være, hvis der skal skiftes.

4. At være styrmand på en coastalbåd

Vi har valgt også at skrive noget om det at være styrmand på en coastalbåd.

Styrmand på CX4+

Det giver sig selv på en CX4+ , hvor båden er bygget til 4 roere og en, der styrer fra styrmands-sædet. Ligesom i inriggeren er den, der er skrevet ud som styrmand på turen, derfor styrmand og ansvarlig for turen uanset hvor i båden vedkommende sidder.

Styrmand på CX2

Men CX2 er bygget til 2 roere. Hvem er så styrmanden? Det er et vigtigt spørgsmål, som skal være afklaret inden man går ud og ror på vandet, således at man har skrevet i roprotokollen, hvem der er styrmand.

Og hvor sidder så denne styrmand i en coastal toer? Det mest almindelige vil være at etteren, dvs. den, der sidder i spidsen af båden, er styrmand. Han/hun kan holde udkig og styre båden med årerne. Den der sidder toer er stroke og motor i båden og holder båden i gang og styrer med årerne, når styrmanden siger til.

Der er også nogen, der sætter sig som styrmand og stroke i båden, og beder etteren om at holde udkig.

Det vigtigste er at man er enige om det - hvem der gør hvad og hvem der har ansvaret.

Det at holde udkig fra coastalbåden

At holde udkig fra coastal-toeren og coastal-eneren er også en ret vigtig funktion.

Man skal huske på, at man sidder med ryggen mod sejlretningen. Der kan komme andre robåde, kajaker, sejl- og motorbåde, svømmere, badende osv. Plus der kan være nogle forhindringer, så som sten, bølger og andet i vandet.

Derfor er det absolut nødvendigt og et krav, at den, der sidder efter, har styr på situationen og holder udkig med meget jævne melleum, så vedkommende hele tiden kan tage bestik af retningen.

Udkig i en coastal-ener

Her skal man huske, at man selv er stroke, motor, styrmand og udkig. Så her skal man endnu mere være opmærksom på at holde udkig, og vende sig om mange gange, når man ror.

Holde kursen i blikvand og i bølger

At holde kursen i blikvand er ikke så svært, når man ellers trækker lige meget med begge årer hvad enten det nu er en C1X eller en C2X.



En god ide kan være at finde et punkt i horisonten agterude, som passer med den retning man skal ro. Så har man det som pejlemærke over agterenden på sin coastalbåd, og kan ro og justere efter det.

Men noget andet er at ro i bølger og stadig holde kursen. Det er ikke noget man kan læse sig til, men noget der skal øves i praksis på vandet.

Og igen kommer det an på, om det er medsø, modsø eller sidesø. Det kommer også an på hvilken coastalbåd man er ude i. I C4X+ er der styrmand på, som kigger i sejlretningen. Og her er det noget nemmere at styre båden og give kommandoer til roerene.

Medsø

En coastalbåd kan surfe på bølgerne og det kan gå rigtigt stærkt. I modsætning til inriggeren er coastalbåden virkelig bygget til bølger og det at surfe. Og båden kan ikke blive bordfyldt hvis man får en sø ind over sig. Det løber ud igen, og det er virkelig en af de bedste ting ved disse både.

Kunsten er så at blive på bølgerne i medsø, og surfe på dem. Her gælder det om at ligge rigtigt på bølgen, så man ligesom rider lige på bølgetoppen. Det gælder om at holde samme hastighed som bølgerne med sit rotag. Derved kan der komme ganske meget fart i båden. Hvis man ikke kan holde farten i båden, vil båden gå i stå i bølgedalen og dreje mere over på siden.

Modsø, sidesø og sidevind

I modsø handler det om at ro skråt op i bølgerne. Ellers kan det blive meget hårdt at ro båden op lige på i bølgen.

I sidesø skal man både i en C2X og en C1X forholde sig til, at her vil båden automatisk dreje til den ene side, da bølgerne drejer båden. Og her må man så hele tide justere sit rotag og trække mere i den ene side end den anden. Det kan hjælpe noget at krydse op i søen, alt efter hvor høje bølgerne er.

Alle tre bådtyper er gode til at gå parallelt med bølgen og ligger ret stable i vandet. De kan dog være følsomme over for vinden.

En C4X+ er en forholdsvis tung båd, og selvfølgelig alt efter mandskabets størrelse ligger den ret stabilt i vandet og er ikke særlig vind følsomt.

Der er C2X og især C1X mere følsomme for sidevind, men afhængig af størrelsen på roeren, der sidder i båden. CX 1 er dog allermest følsom for sidevinden, og man kan opleve at man ligesom kurer hen over vandet.

Alle tre bådtyper er nemme at dreje rundt med. De reagerer meget hurtigt på styretag med årerne, og vender på en tallerken, hvis man ror og skodder i hver sin side samtidigt.

Forslag til øvelser med coastalbådene.

Husk ved alle øvelser at bruge det, der sidder mellem ørerne. Tænk jer om. Og øv når vandet er blevet varmt. Det er en rigtig god ide at have det rigtige rotøj på alt efter vandets og luftens temperatur. Træn selvfølgelig i at ro med 2 årer.



Med CX4+:

Det er en god øvelse at:

- styre og ro båden i forskellige bølgetyper og vindretninger
- vende båden rundt om en bøje
- lægge til med båden ved forskellige broer, pontoner
- skifte i båden
- prøve og træne i at surfe med båden i medsø.
- øve langgang på stranden i blikvand og i bølger.
- øve afgang fra standen i blikvand og bølger

Med CX 2:

Man skal øve sig i at holde udkig, dvs. vende sig om for at se hvad der sker foran en i bådens sejlretning. Husk at aftale hvem der er styrmand på båden og har ansvaret!

Ellers samme øvelser som i C4X+, men husk at her sker al styring med årerne. Og det er noget man skal øve sig i - at ro og styre med årerne.

Med CX1:

Igen her gælder det om at øve sig i at holde udkig! Og ellers kan man øve de samme øvelser som i C2X og C4X+. Her er det om noget vigtigt at øve sig i at styre og holde kurs med årerne.

5. Landgang med Coastalbådene

Landgang på åben strand med denne båd er intet problem. Bare man husker at båden stikker lidt dybere, og at der også er en finne på. Det anbefales at bruge de oppustelige båderuller – 1 til 3 stk. båderuller til at få båden og på stranden. Alt efter bådetype.

Og det gør sig også gældende, når man skal ud i vandet fra stranden af igen med båden hvis det er stille vand. Man kan også gå ud med båden i stor brænding. Det er en oplevelse ud over det sædvanlige. Men det kræver øvelse. Husk først at øve i stille vand.

6. Øvelser i entring og makkerredning med line

Det er vigtigt som coastalroer at kunne entre sin båd, hvis man falder overbord. Chancen for at falde i vandet er størst ved C1X og C2X, især hvis man er ude og udfordre bølgerne. Det kan også ske i en C4X+, især ved pladsskift, men også ved roning i større bølger.

Man skal ikke være bange for at falde i vandet fra en coastalbåd, for den er utrolig nem at komme op i, og årerne flyder ikke væk, da de sidder fast i svirvlerne. Nogle gange sker det at båden vender rundt og ligger med kølen i vejret. Det sker dog stort set aldrig for C4X+.

Ror man mest i C1X og C2X anbefales det kraftigt at lære at vende båden på ret køl og komme op i den igen. Nogle klubber har dette som krav for at få lov til at ro C1X og C2X.

Vending af C1X og C2X

Når båden ligger med kølen i vejret vendes den således:

1. Hvis båden har wing-rig (fast rig) svømmer du hen til riggen, der ligger lidt under vandoverfladen. Ved C2X svømmer begge hen til hver sin rig. Har den bevægelig rig svømmer du hen til ca. midten af båden (ved C2X fordeler de to personer sig ligeligt langs båden).
2. Ved fast rig trædes nu forsigtigt på riggen, så den presses ned i vandet, hvorefter båden langsom vender. Så snart man kan nå den modsatte ræling, griber man fat i den og styrer bådens vending. Riggen fra den modsatte side kommer nu med rundt efterhånden som båden vender, og man skal passe på ikke at få den i hovedet.



3. Har båden bevægelig rig må man kravle lidt op over kølen, så man kan få fat i den modsatte ræling, hvorefter man med sin egen vægt kan vende båden rundt. Det er vigtigt at holde godt fast og kontrollere vendingen, så man ikke bliver ramt af hverken rigge eller årer.
4. Når båden er vendt rundt, skal om nødvendigt svømme hen til årerne, og få dem lagt rigtigt i svirvlerne.

Herefter svømmer man hen til agterenden og entrere båden herfra.



Entrering af C1X og C2X

Det er nemmest at entre C1X og C2X fra agterenden af, men man kan også entre dem på "sculler-maner" ved at kravle op fra siden af, når man først har fået styr på årerne. Hvis makkeren i en C2X allerede er i båden, kan han/hun holde balancen med sine årer, mens den anden kravler op.

Ved entrering fra agterenden er proceduren:

1. Svøm hen til agterenden og lig på maven fladt i vandet (benene i overfladen), og tag fat i begge sider af båden med hver sin arm.



2. Løft dig lidt op i armene og træk stille og roligt bådens agterende ind under kroppen med armene således at først overkroppen kommer op i båden og derefter hofte og ben.

3. Bliv med ved at mave/kravle længere ind i båden, til du kan få fat i årerne.

4. Hvis det er i roligt vand, kan du måske nu vende dig rundt og komme til at sidde i båden, evt. på sædet. Er der søgang, er det vigtigt du først får fat i årerne og holder fast i dem, inden du vender dig rundt.



5. Hold på begge årer med den ene hånd og brug den anden til at komme op på sædet.

6. Ved C2X kravler først den ene roer op som beskrevet ovenfor og sætter sig på 2-er pladsen og holder fast i årerne. Herefter kravler makkeren op og overtager 2-er årerne fra den anden, stadig liggende på maven



7. Den første kravler herefter baglæns hen til etter-pladsen, får fat i årerne, og holder balancen med dem.

8. Først nu vender den sidste roer sig, sætter sig på sædet, og tager sine årer.

9. Der tjekkes at alt er OK og man ror herefter direkte i land for at tjekke båd og udstyr.

10. Hvis kæntringen er sket på havet, er det muligt nogen har set det fra land og har slået alarm. Derfor skal man ringe til 114 og oplyse sted og tidspunkt for kæntringen og melde at man er i god behold.

Entring af C4X+

Entring af en C4X kan gøres på samme måde som ved C1X og C2X, dvs fra agterenden. Her er dog blot et par forhindringer i form af styrmandssædet og styrmanden, som skal passeres for at nå hen til ro-pladserne.

Alternativt kan man entre båden hen over siden ud for ens egen plads. De øvrige roere skal holde deres årer på vandet og evt. hjælpe til. Pga. den lave ræling er det meget nemmere at entre en C4X+-coastalbåd end en inrigger.



Makkerredning med redningsline



Makkerredning med line selvfølgelig kun relevant for C2X og C4X+ hvis der er en tilbage i båden. Ved afdrift pga. strøm og vind kan en hurtig reaktion fra makkeren i båden gøre det meget nemmere for den, der ligger i vandet, at komme tilbage til båden.

Ved "mand over bord" tages redningslinen hurtigt frem, der holdes godt fast i den løse ende, og posen indeholdende resten af linen kastes med et ordentligt sving i retning af personen i vandet.

Når han/hun har fat i linen hiver makkeren i båden i linen og trækker den overbordfaldne roer tilbage til båden. Entringen foregår så som ovenfor beskrevet.

Billedet viser en kasteline på 20 meter med gult flydereb og håndtag i begge ender. Stammer oprindeligt fra white water kajakroning, hvor kasteliner typisk bruges til at redde kæntrede kajakroere ud af det strømmende vand.

Sidder du selv i en robåd, så kan du sjældent kaste mere end 15 meter, hvorfor 15 meter line normalt er nok. Står du på land og kaster ud en til person i vandet, så er 20 meter en fin længde, da du kan kaste længere, end når du sidder i båden.



7. Sikkerhed og påklædning

Da disse både lægger op til roning i bølger, skal sikkerheden og udstyret være i orden. Med hensyn til påklædning er det ikke noget problem, når vi har en varm sommer og vandet er varmt. Men hvis sommeren ikke er varm, er vandet heller ikke varmt, eller når der roes på alle andre tider af året, så kræver det at man ror i neoprenrotøj, neoprensko osv.



Og her kan det anbefales meget at bruge det sammen tøj som havkajakfolket bruger. Det virker glimrende, lige fra heldragt, trikot, kajakjakke, kajaksko superundertøj, uldsokker osv.

Man skal selvfølgelig have fat i det lidt lette og bevægelige neoprentøj samt tørdragsttøj/våddragtøj, så man også kan ro ubesværet i det. Og det findes der masser af i havkajak- og kajakbranchen. Så det er et intet problem. Dette udstyr er også samtidigt sikkerhedsudstyr, når man ror i koldt vand eller hvis man ror over større afstande og langt fra land. Så er der meget fornuftigt sikkerhed i sådan en påklædning.



Vinterroning i Coastalbådene kræver udstyr i form af tøj og sko som nævnt ovenfor. Men også at det kun er rutinerede roere, outriggerroere som gigroere, der ror om vinteren.



Man ror selvfølgelig med oppustelig vest på - har prøvet at tage vesten på i vandet, samt prøvet at entre båden, da det er vigtigt med et højt sikkerhedsniveau. Det skal være en kort redningsvest, så man kan komme til med årerne i afviklingen. Hvis bare det er i orden, kan man få utrolig meget glæde af vinterroning i de både.

Brug af redningsvest og øvelse i entring af Coastalbådene generelt kan kun anbefales, da det er en båd til roning i bølger, således at man ligesom i kajak, bliver dus med entring af båden, og tage redningsvest på i vandet.

Desuden er det en god ide at lære at hjælpe hinanden i en mand over bord situation i C2X og C4X.



Udstyr

Med lidt snilde kan der kan monteres holder til flag og stander, selvom bådene ikke er født med beslag til dette.

Nogle leverandører tilbyder forskelligt ekstraudstyr til bådene. Dette kan f.eks. være:

- fodspark med fastmonterede sko
- bagagehylde til f.eks. redningsveste
- konsol til montering af GPS, strokebox, kompas og lignende
- rigge til 1-åres roning

Man kan have både fendere og oppustelige båderuller, 3 til 4 styks, med i f.eks. C4X+-båden, og færre i C2X og C1X. De kan bruges som ekstra redningsudstyr til roerne, hvis man ryger i vandet. Og de kan bruges til landgang og afgang på strand. Så kan man købe extra udstyr til C2X og C4X+, såsom en slags bagageribbe, hvor man kan have drybags eller redningsveste liggende spændt fast med elastikker.

Bådevogn

Man kan godt bruge en af de almindelige bådevogne, der er i mange roklubber. Man skal bare hæve gjordene i den ene ende hvor finnen er, så den ikke støder på. Og ellers kan vi anbefale de helt almindelige jolletrækvogne til små sejljoller. De er glimrende og båden ligger godt på dem. Visse leverandører har også særlige bådvogne til coastalbådene.

Coastalbådene på trailer

Der skal man lige være lidt opmærksom på at C4X+-båden er lidt bredere, ca. 15 cm, end en 4-årsers inrigger. Så det er ikke alle trailere C4X-båden kan være på. C2X og C1X er nemmere at få til at ligge stabilt og sikkert på en almindelig robådstrailer

Igen skal man være opmærksom på finnen på undersiden af skroget, når coastalbådene placeres på traileren.

8. Coastalbåden og Turroning

Der er jo forskellige holdninger til om disse både kan bruges til langtursroning. Bortset fra, at de ikke kan have så meget bagage med, da de ikke har lastrum, er de ganske glimrende til langtursroning.

De bliver og mere og mere brugt til det, især meget til en-dags ture. Men også

ferieture og langture går det ganske fint med at bruge denne bådtype, hvis man har alt tøj, udstyr, telt i drybags. Dem kan man sætte fast på de bagageholdere, der er. I udlandet ror man rigtig meget i alle 3 coastaltyper på mange forskellige langture.



9. Indstilling og trimning af rigge og årer

For alle bådene handler det selvfølgelig også om at stille årerne og fodsparket rigtigt i forhold til de enkelte roere, samt at bruge noget tid på at stille højden rigtigt på årerne. Også smiget (hældningen på åren) skal stilles rigtigt. Al det gør det nemmere og sjovere at ro. Og man bruger faktisk færre kræfter på rotaget, når det hele står rigtigt.

Principperne for indstilling af rigge, årer og fodspark er de samme som ved andre outrigger-både, blot skal man ved coastal tænke ind i indstillingerne, at bådene er tungere end scullerbåde, at der roes på havet (bølger og vind), samt at flertallet af coastalroerne er motionister. Det betyder at gearingen skal sættes lettere (årerne er nemmere at trække) og højdeindstillingen af svirvlerne evt. skal lidt op pga. bølger, men det skal vurderes fra plads til plads i båden.

Da der roes med to årer i coastalbådene, skal styrbord svirvler sættes 1-2 cm højere end bagbord svirvler, for at roerne kan holde styrbord åre over bagbord åre i trækket, når årehåndtagene mødes i midten af rotaget. Vær opmærksom på at denne højdeforskel kan være fast indbygget, således at man med faste skiver har monteret styrbord svirvler 1-2 cm højere end bagbord. Er det tilfældet skal man som roer altså have samme antal plastikskiver eller C-ringe under både styrbord og bagbord svirvler.

Der henvises til litteraturen og søgning på nettet for detaljeret gennemgang af trimning af årer. Nedenstående links giver en god introduktion til emnet, men ellers kan man tage fat i erfarne materialeforvaltere eller kaproere.

https://roning.dk/app/uploads/2016/10/KursusmaterialeModul-A_samlet_februar-2016.pdf (side 51)

<https://modest-sport.dk/da/node/27>

<http://www.concept2.com/service/oars/checking-and-setting-oar-length> (engelsk)

<https://youtu.be/VLe-QvToul0> (engelsk)

<https://youtu.be/BRhVi62U3-w> (engelsk)



Indstilling af smig sker nemmest med et digitalt smigmål (se side 54 i DFfR Klubtræner Modul A kursusmateriale). Et digitalt smigmål kan anskaffes for ca. 400 kr.

10. Roteknik og øvelser

Roteknikken i coastalbåde er den samme som i andre robåde, dog skal man være tryk ved at ro med to årer. Er man ny to-års roer anbefales det at starte i C4X+ for at øve teknikken. De vigtigste elementer i roteknikken er:

- Alle årer skal samtidigt i vandet og ud af vandet
- Spark lige meget med begge ben og træk lige med begge arme
- Få lange tag ved at bukke i hoften (frem i indsatsen og tilbagelænet i afviklingen) og træk årerne helt ind til brystet
- Spark med benene i indsatsen før ryggen sættes på.

En gennemgang af det korrekte rotag på vandet, korrekt rotag på land i ergometer, forkert roteknic samt en række teknikøvelser kan ses på dette link til DFfR, hvor små videoer viser det korrekte rotag. <https://roning.dk/kerneyder/vaerktoejer/roteknik/>

Tekniktræning i Coastal

Der findes mange gode øvelser til træning af roteknic, når man er ude på vandet i coastalbåden. Disse øvelser bør man lave regelmæssigt, for at holde teknikken finpudset. Her har DFfR også produceret nogle videoer, der viser disse øvelser:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL0BTJScsR2tz41fZ1yAwdHgPp4INVDaug>

Skadesforebyggende øvelser

Al roning bør suppleres med skadesforebyggende øvelser, som især mange motionister ikke tager sig tid til at udføre. Det bør sættes tid af til dem efter roturen – de tager ikke mange minutter at lave. DFfR har på deres hjemmeside en udmærket gennemgang af skadesforebyggende øvelser illustreret med billeder og små færdige træningsprogrammer lige til at printe ud:

<https://roning.dk/kerneyder/vaerktoejer/hold-ryggen-staerk/>

Styrketræning

Det er vigtigt med en stærk muskulatur i ryg og mave (coren) til at beskytte rygsøjlen, når man ror. Derfor bør roning suppleres med styrketræning som blot kan bestå af simple øvelser, der ikke kræver det store udstyr. Team Danmark har lavet en række videoer, som DFfR har udvalgt en del af til brug for roere. Disse kan ses her: <https://roning.dk/kerneyder/vaerktoejer/styrketraening/>

11. Krav til Coastal-roeren

Vedrørende krav til coastal-roeren ude i den enkelte klub vil vi komme med følgende anbefalinger:

Husk disse krav og øvelser er noget man kan øve igen og igen. Så gå på vandet og træn og leg dem ind, disse grundlæggende gode sikkerhedsøvelser. Og gør det gerne sammen med andre coastalroere på de gode varme rodage i jeres klub.



1. Kend din båd, lær at stille på årerne, smig, rigge, fodspark osv., så de passer til den enkelte roer.
2. Tag en svømmeprøve hvert år, gerne ud på havet, i søen eller i fjorden. Og meget gerne med opsyn på.
3. Øv jer i at entre en coastalbåd, uanset om det er en C1X, C2X eller en C4X.
4. Prøv og øv også i at kæntre en C1X og C2X, og kravl op i den igen.
5. Øv jer sammen med andre i at ro i bølger. Og her er der meget stor forskel på at ro og styre en C4X med styrmand og skulle ro og styre en C2X, og endnu mere forskel hvis I går ud i en C1X, hvor I selv skal det hele. Det er en vældig god ide at øve dette sammen med andre. roere og gerne flere både sammen. Eller have en motorbåd liggende ved siden af jer.
6. Tag et redningsflydetov med ud i båden og prøv sammen med andre at kaste dette tov. Prøv at hoppe vandet fra båden en varm sommerdag og red hinanden med dette tov.
7. En oppustelig båderulle eller to er også godt redningsudstyr at have med i båden. Sådant en oppustet båderulle, alt efter den vægt den er beregnet til, kan holde en eller flere roere oppe hvis man ryger i vandet.
8. Hvis I ror C4X så øv jer i at skifte i båden enten ude på vandet eller inde ved en bro.
9. Få en holdning til hvor når det ikke er ok at skifte mere i båden pga af vind
10. Ro meget gerne med redningsvest på af de små slags, oppustelige eller selvoppustelige.
11. Det er en skidt ide, især hvis I er ude og ro i bølger eller koldt vand under 12 grader, at vestene bare er bundet fast i coastalbåden. Hvis I ryger i vandet i disse temperaturer, kommer man meget hurtigt til at fryse, og så er det svært at få fat i en vest og få den på, hvis den er bundet fast på båden.
12. Krav til udstyr og tøj alt efter vandets temperatur: Her kan det være en god ide, under meget kontrollerede forhold og med det rette tøj (neoprentøj, superundertøj, uld, tørdragtstøj) og udstyr på, at prøve at komme i vandet, når det er under 12 grader. Mange bliver overrasket over hvor hurtigt det går med at fryse.
13. I C1X og C2X skal I øve jer i og vende jer om og kigge i ny og næ om der er fri bane, om der kommer anden trafik på vandet? Find nogle fixpunkter at styre efter. Man kan med fordel også bruge GPS at styre efter.
14. Man kan lave 2 coastalrettigheder i en klub. Dem der kun vil ro i stille vand. Og så for dem der vil ro i ganske mange bølger og frisk vind eller strøm. Og især for C1X og C2X kunne det være en god løsning især af hensyn til sikkerheden, at man stiller krav til den enkelte, hvis man vil ud og ro i de friske bølger eller have vinterroningsret i C1X og C2X.

12. Coastalroning på Vesterhavet

Med etablering af DFfRs Coastal Rowing Center i Thorsminde i 2015 i samarbejde med Holstebro Kommune og stiftelsen af Thorsminde Coastal Roklub (TCR) er det blevet muligt at prøve at ro coastalbåd i bådens rette element – store bølger.

Der er helt særlige sikkerhedsforhold omkring roning på Vesterhavet ved Thorsminde, som man skal kende og følge, men det vil føre for vidt at komme ind på her.



Det anbefales at kontakte TCR for yderligere oplysninger om medlemskab og deres sikkerhedsreglement.

Der skal ikke meget vind til fra vest før Vesterhavets bølger rejser sig til 2-3 meter fra bølgedal til bølgetop. Allerede ved 5-7 m/s i vindstyrke er bølgerne pænt store, og ved mere end 8 m/s frarådes roning på Vesterhavet i andet end C4X, og så da kun med et særdeles rutineret mandskab.

Men hvor bølgerne i de indre danske farvande kommer tæt efter hinanden, er store bølger på Vesterhavet dønninger med stor afstand mellem bølgetoppene. Det giver en helt anden oplevelse at ro coastal i disse bølger, da man bedre kan få båden til at holde hastigheden uden at den dykker i søen og taber fart.



Det kræver en vis rutine og gode kræfter, især i C1X og C2X, at styre i dønningerne uden at de tager kontrollen over bådens retning, men det er en helt anden oplevelse end den vi kender fra de indre farvande.

Ind og ud gennem Vesterhavs-brændingen

Ved pålandsvind er der altid brænding med pænt store bølger ved Vesterhavskysterne, idet bunden stiger stejlt ind mod kysten. Så med mindre man går ind og ud fra en havn, hvilket er muligt fra Thorsminde, så skal man igennem brændingen.

Brændingen når ofte helt ind til stranden, så det



er svært at få en C1X eller C2X i vandet, komme op i den og begynde at ro, uden at have nogen til at hjælpe sig.

Er der smult vande ved strandkanten og først brådsø længere ude, kan det lade sig gøre, men man skal være hurtig og præcis. Derfor anbefales det at få hjælp til at holde båden.



Ved C4X+ er båden dels tungere og mere stabil, men her er der også en styrmand til at holde båden mens roerne gør sig klar. Teknikken her er meget lig den ved inrigger.

Når der roes ud gennem brændingen skal det være lige op i bølgerne, altså 90 grader. Vandet vil skylle ind over en selv og båden, men det løber ud igen, og iført den rigtige beklædning, kan alle holde varmen trods gentagne "vandfald" ind over roerne.



Ved landgang ind over brændingen er det vigtigt styrmanden forbereder den/de øvrige roere på hvad planen er, inden der tages kurs mod kysten. Herefter roes der ind mod land og det er ekstremt vigtigt at holde båden vinkelret på bølgerne og brændingen, især i C1X og C2X.

Der skal styres kraftigt med årerne i alle bådtyperne for at holde båden lige i søen.

Der skal roes | stævnen ind mod kysten, og ikke med agterenden først, som nogle styrmænd praktiserer i inrigger.

Coastalbådenes agterende er slet ikke stærk nok til at støde ind i stranden (ved C4X+ vil roret blive smadret), og desuden er roerne ikke i stand til at se bølgerne og styre derefter, hvis der "bakkes" ind.





13. Yderligere information på nettet

En søgning med Google på "coastal" eller "coastal rowing" giver et uital af hits og viser hvor udbredt coastalroning er især syd for grænsen.

Disse links på nettet kan anbefales:

FISA World Rowing / Coastal: <http://www.worldrowing.com/coastal/>

DFfR Coastal: <https://roning.dk/kerneyderlser/kap-og-bredderoning/om-coastalroning/>

Coastalroning i Danmark og Norden Facebookgruppe:
<https://www.facebook.com/groups/434408296652097>

Coastalroning i Danmark Facebookgruppe (DFfR)
<https://www.facebook.com/groups/210755977034991>

Thorsminde Coastal Roklub: <http://thorsminderoning.dk>

Grundlæggende roteknik (DFfR): <https://roning.dk/kerneyderlser/vaerktoejer/roteknik/>

Gratis Engelsk online magasin om ocean- og coastalroning: <http://www.thewaverowing.com/>

Leverandører:

Frankrig: Lite Boats: <http://www.liteboat.fr/home/>

- Repræsenteret i Danmark ved CO-ROW, Fritz Ganzhorn, fritz@co-row.dk
(+45) 21421306 (<https://www.co-row.dk/>)

Portugal: Ave Rowing Boats: www.averowingboats.com/en

- Repræsenteret i Danmark ved Thomas Ebert, (+45) 20679501.
(<https://www.coastalbaad.dk>)

Sverige: Leo Coastal Rowing: <http://www.leocoastalrowing.com>

Italien: Salani Costruzioni Nautiche: <http://www.salaniboats.com>

Italien: Filippi Boats: <http://www.filippiboats.com/da/>

Danmark: Eurow Aps, <https://eurow-dk.webnode.dk>

- Njord Coastal, Rubenetti Coastal, Rs Boats – Coastal

You Tube Videoer:

Højdepunkter fra World Rowing Coastal Championships, Hong Kong 2019 (26 min)
<https://www.youtube.com/watch?v=TkwkqiX2xJE&t=27s>

Indtryk fra World Rowing Coastal Championships (Sidney, Victoria, Canada) 2018
https://www.youtube.com/watch?v=cXzBTNT_uMY
<https://www.youtube.com/watch?v=h5ytSHfmXns>

World Rowing Coastal Championships 2017 - Thonon Aviron (34 min, på fransk)
<https://www.youtube.com/watch?v=XU6ldshNnIQ>

Officiel Intro-video for World Rowing Coastal Championships i Monaco i 2016:
<https://youtu.be/NqRktEKPq30>

World Rowing Coastal Championships 2015, Lima, Peru:
<https://www.youtube.com/watch?v=6m4wnBnCAZ4>

World Rowing Coastal Thessaloniki 2014: <https://www.youtube.com/watch?v=-GbBMlfY3xE>

World Coastal Rowing Championships 2013 - Helsingborg, Sweden. Final A CM2x / Beach Finish:
<https://www.youtube.com/watch?v=Sbe-tilwawY>

Videoer fra DFfR Coastalkurser:

Coastalkursus 1, Kalundborg juni 2019
<https://www.youtube.com/watch?v=shg7S73OtWQ&t=573s>

Coastalkursus 2, August 2019, Lemvig & Thorsminde
<https://www.youtube.com/watch?v=Vxt2ehgqzqHI&t=1318s>

Coastalkursus i Odder Roklub, 2019
<https://www.youtube.com/watch?v=sAerH6plBLI>

C2X gennem brænding ved Thorsminde, august 2015
https://www.youtube.com/watch?v=7d_9fiE_ufs

DFfR-udvalg der understøtter Coastalroning

Styrmandsuddannelsesudvalget v/ Niels Ryhding.
<https://roning.dk/om-dffr/politisk-ledelse/styrmandsuddannelse/>

Coastaludvalget v/ Peter Froskov
<https://roning.dk/om-dffr/politisk-ledelse/coastal/>



Det kan gå hedt til ved VM i Coastalroning. Her en scene fra Lima i 2015.

14. Afslutning

Som ved al anden roning i DFfR er coastalbådene også en bådtype, som man skal lære at ro i, samt uddanne og øve sig i god roteknik og styrmandens færdigheder.

Og vi kan kun endnu en gang understrege at øvelse gør mester. Også i en coastalbåd. Vi kan bruge båden i stille og roligt vand, og man kan i særdeleshed også bruge den i bølger.

Men husk hvis man vil ro i bølger og vind, så øv med coastalbåden først i stille vand. Bliv dus med rotaget, teknikken, styringen og det at entre båden fra vandet. Prøv også at lave en kæntrings-øvelse i den. Rutine og erfaring er en god ting, som man aldrig kan få for meget af. Og så kan man efterhånden øve roning og styring i bølger. Husk sikkerheden er vigtigt, når vi er ude og ro. Hav altid det fornødne udstyr med og tag din redningsvest med og gerne på, når du ror i bølger.

Da denne uddannelse i coastalbåden er forholdsvis ny, knap 10 år gammel, og udviklet og startet af DFfRs styrmandsuddannelsesudvalg, så er uddannelsen stadig under udvikling, Og vi i udvalget tager gerne imod nye ideer, tanker osv. ved roning i coastal.

Vi ser også på udviklingen ude i klubberne med coastal samt vi følger med i hvad der sker omkring coastal i udlandet. Og vi kigger også på hvad der sker omkring havkajak i Dansk Kano og Kajak Forbund. De har meget godt vedr uddannelse, turroning og sikkerhed med mere, som vi sagtens kan læne os op af i dansk roning, og bruge i coastalroningen i Danmark. Og så sker der også meget med coastalroningen i udlandet både som turbåd, men også som en kaproningsbåd. Der bliver holdt Coastal DM i Danmark hvert år nu, og der bliver afholdt VM i coastal rundt omkring i verden. Inden for de næste 3 til 7 år kommer Coastalroning på en eller anden form for bane også på OL-programmet. Så der sker mange spændende ting.

Coastal Rowing Pass, CRP. Hvad er så det? Man kunne forestille sig at coastalbåden fik helt sin egen forbundsuddannelse med hensyn til teknikroning, træning, turroning og kaproning.

Tak for at I ville være med i dette nye projekt. Og I er nu også blevet en del af et netværk indenfor coastalroningen.



Henriette Skavin i C1X ved en bøjevending på banen ved Coastal VM i 2013 i Helsingborg
(båden er bag bølgen)