

Trimning af både

Materiellets indflydelse på rotaget

Husk at kontrollere om alle skruer og bolte er spændte

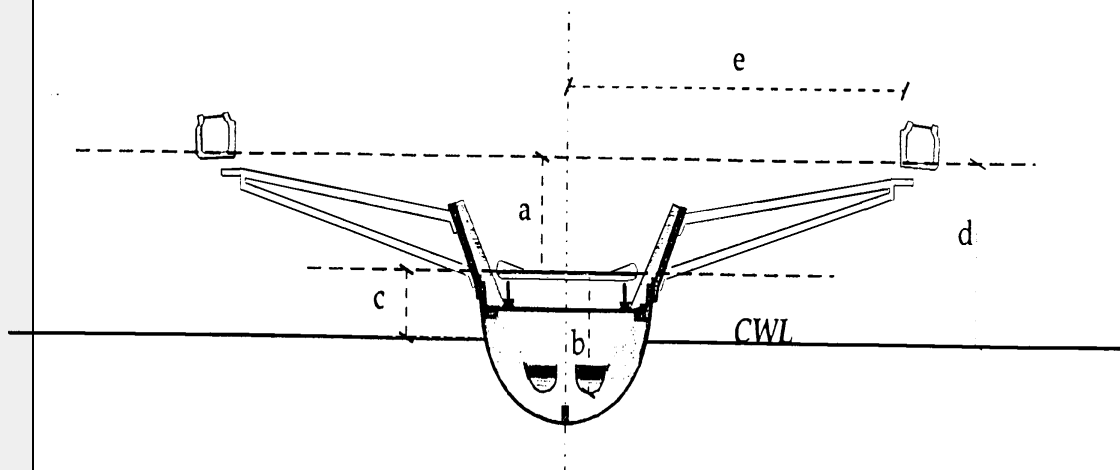
- 1) Rullebane stilles, der bør være 3 - 5 cm i forhold til åregangens anlægsflade, mod agter.
- 2) Spændholtet indstilles således, at man i fremstrækket når frem til stopklodserne med sædet.
- 3) Hælkappe eller roske stilles i højden således, at man kan strække benene helt, uden at rullebanen generer (i 8+ er afstanden mellem skinnerne så stor at man kan have benene mellem skinnerne).
- 4) Når man kommer på vandet, foretages en finjustering således, at arbejdsvinklerne er rigtige. Ca. 60 grader i fremstræk og ca 40 grader i afvikling, set vinkelret på båden.
- 5) Det kan være nødvendigt at justere højden på hælkappe eller roske i holdbåde, for at opnå parrallelitet.
- 6) Spredningen på roskeene justeres efter hvor stor spredning roeren har mellem knæene i fremstrækket.
- 7) Når spændholtet står rigtigt, trækkes rullebanen så langt frem i båden som muligt, dette for at genere mindst muligt.
- 8) Righøjden indstilles. Måles fra bund af sæde til bund af svirvel. ca. 15 - 17 cm.
- 9) Svirvelafstanden måles fra midt sæde til midt svirvelaksel. Ved indstilling af svirvelafstand i **dobbeltåret båd**, måler man fra midt aksel til midt aksel, men det er vigtigt at kontrollere afstanden fra midt sæde til midt aksel.

Inrigger

- Svirvelafstand i inrigger måles fra midt sæde til center aksel
- 10) Smig (hældningen på åren) måles.
 - 11) Udadhældningen på svirvel måles.
 - 12) Gearing af båden foretages, der kompenseres for vejr og vind.

Outrigger

Justering af
Righøjde
sæde højde
spændholt



a: 15 cm + 1 cm

b: 16 cm + 1 cm

c: 9 cm + 1 cm

d: 22 - 26 cm

Spændholtvinkel = 40 til 45°

Fladere vinkel hos kvinder

e: 1x 80,0 cm + 2,0 cm

2x 79,0 cm + 1,0 cm

2- 86,5 cm + 2,0 cm

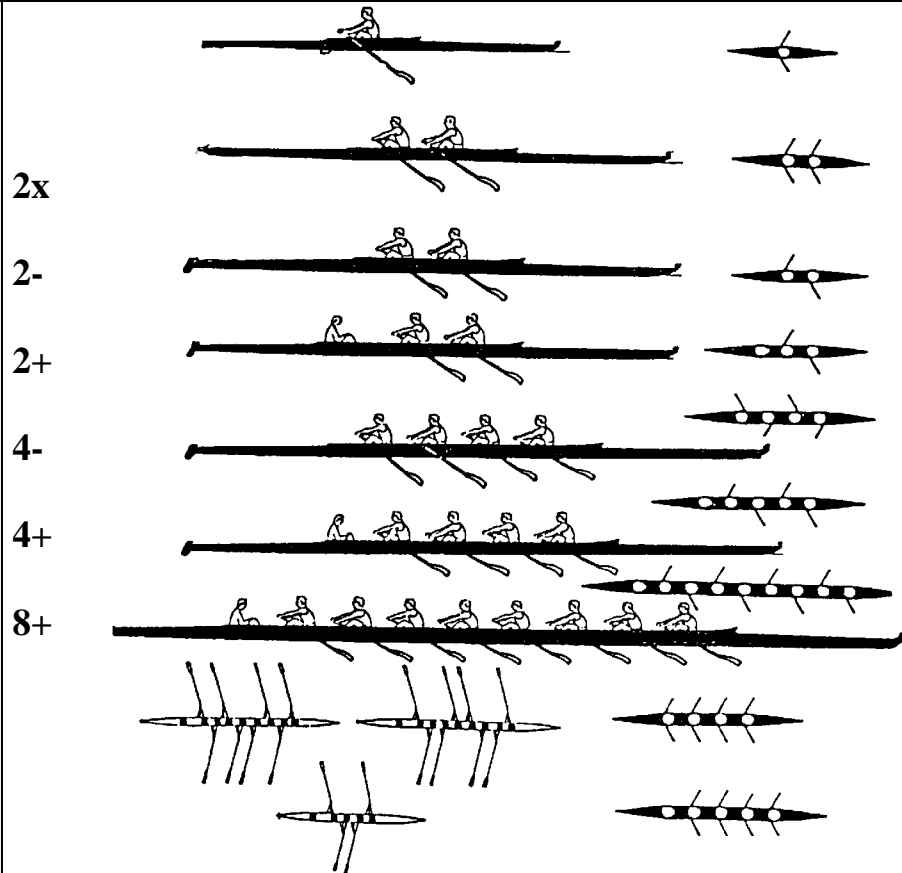
4x 78,5 cm + 1,0 cm

4- 85,0 cm + 2,0 cm

4+ 85,5 cm + 1,5 cm

8+ 83,5 cm + 1,5 cm

Bådtyper



Mindstevægt:

1x = 14 kg

2x = 26 kg

2- = 27 kg

2+ = 32 kg

4x = 52 kg

4+ = 51 kg

4- = 50 kg

8+ = 100 ? kg