

Wassersportverein Twistesee e.V. - Meßdatenblatt für Ruderboote

Bootsname:	Nr.:				
Mannschaft:	Datum:				
Bootsplatz:	Empfehlung	4	3	2	1

Ausleger	Dollenhöhe	Backbord	Richtwert: 15 cm +/- 2 cm, Backbord 0-1,5 cm tiefer als Steuerbord					
		Steuerbord						
	Dollenabstand	Total	156-161 cm					
		Backbord	78-80,5 cm					
		Steuerbord						
	Dollenneigung	Backbord	4° zum Heck					
Steuerbord								

Rollbahn	Überstand	a (65+5 cm)	max. 5 cm vor der Dolle heckwärts				
-----------------	-----------	-------------	--------------------------------------	--	--	--	--

Stembrett	Position	Δg	20-22 cm				
		Loch-Nr. heckwärts	-				
	Höhe	Δh	18 cm				
	Neigungswinkel	α	43-45°				

Skull	Typ	M/BB/SB/V	-				
	Übergriff	Ü	9-11,5 cm				
	Innenhebel	l	86-90 cm, 10-12 cm größer als der Dollenabstand				
	Blattbreite	b	-				

Erläuterungen (Auswahl):

Dollenhöhe: *Vertikaler Abstand von der Mitte der Dollenauflegerfläche zur tiefsten Stelle des Rollsitzes.*

Stembrettposition: *Die Unterschenkel sollen bei voller Auslage annähernd senkrecht stehen.*

Position (Δg): *Horizontaler Abstand des tiefsten Punktes der Ferse zur Dollenanlagefläche.*

Position (Δh): *Vertikaler Abstand vom tiefsten Punkt der Ferse bis zur tiefsten Stelle des Rollsitzes.*

Neigungswinkel (α): *Winkel zwischen Stembrettplatte und der Horizontalen.*

Skull: *M = Macon/BB = Big-Blade/SB = Smoothie-Blade/V = Vortex*

Innenhebel: *Distanz vom äußersten Punkt des Griffs zu der an der Dolle anliegenden Seite des Klemmrings.*

Ruderdruck: *Innenhebel verkürzen/härtere Übersetzung = schwerer zu rudern, größerer Arbeitsbereich im Wasser.*

Innenhebel verlängern/weichere Übersetzung = leichter zu rudern, weniger Vortrieb.

Arbeitsbereich: *Sämtliche Einstellungen sind so vorzunehmen, dass die Ruder einen Winkel von etwa 110° beschreiben können.*