



Wassersportverein Twistesee: 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				
-----------------	------------------	--------------------	-----------------------------------	--	--	--	--

Stemmbrett	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 Dollenauflagerfläche zur tiefsten Stelle des Rollsitzes.
- Stemmbrettposition: 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 Stemmbrettplatte 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.