

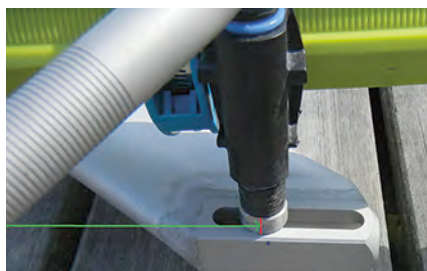
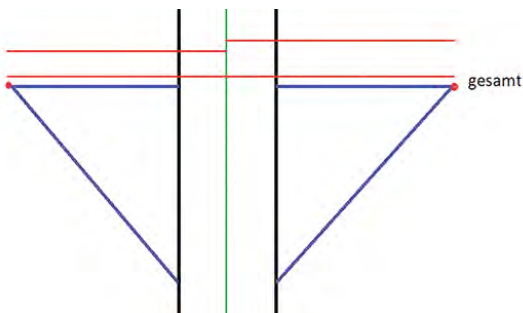


## Dollenabstand

In vielen Vereinen wird der Dollenabstand bei der Mehrzahl der Boote auf ein Standardmaß eingestellt, z.B. auf 159 oder 160 cm im Skullboot (international üblich sind derzeit 159 cm).

Die Anpassung auf die individuelle Körpergröße bzw. -proportionen erfolgt vorzugsweise über die Wahl der Innenhebellänge (siehe Ruderreport 5/2017). Stehen Boote zur Verfügung, die ausschließlich von kleineren bzw. größeren Ruderern/innen genutzt werden, kann der Dollenabstand (und die Ruderlänge sowie Innenhebellänge) bei kleineren Personen verringert und vice versa bei größeren erhöht werden.

Um Erfahrung zu gewinnen, lohnt es sich durchaus, den Dollenabstand von verschiedenen Vereinsbooten zu vergleichen. Von Zeit zu Zeit sollte auch die Symmetrie des Dollenabstands überprüft werden.



**Messung des Dollenabstands**

Der Dollenabstand wird zwischen dem Mittelpunkt der beiden Dollenachsen gemessen (Abb. ganz oben; „gesamt“). Endpunkt der Messung ist der Mittelpunkt der Dollenachse unten (Abb. unterhalb, rot). Um die Symmetrie zu überprüfen, sollte zusätzlich von der Mittellinie des Bootes (grün) zur jeweiligen Dolle gemessen werden (rote Linien). Dazu kann der Abstand zwischen beiden Waschborden (rechts und links) halbiert, und vom Waschbord zur jeweiligen Dolle gemessen werden (rote Linien). Alternativ kann nur die Symmetrie überprüft werden – vom Waschbord links zur Dolle rechts, und umgekehrt – die beiden Werte sollten gleich groß sein.

Schwarz – Waschbord, blau – Ausleger, rot – Dollenstift, grün – Mittellinie des Bootes, rot – gemessene Distanzen

## Wartungsarbeiten am Boot

Jedes Boot hat bewegliche Teile. Diese sollten von Zeit zu Zeit überprüft und, wenn erforderlich, gewartet werden. Die Verantwortung dafür sollte jeder Ruderer/jede Ruderin übernehmen, frei nach dem Motto: Hinterlasse das Boots so, wie du es selbst gerne vorfinden würdest.

Zu den laufenden Wartungsarbeiten fällt vor allem die regelmäßige Überprüfung beweglicher Teile – des Rollsitzes und der Dollen.

**Reinigung der Rollschienen:** Die Rollschienen sollten frei von Schmutz und Metallabrieb sein. In verunreinigten Schienen „rumpelt“ der Sitz, und die Schienen werden rascher abgenutzt als bei guter Pflege. Für die Reinigung gibt es unterschiedliche Möglichkeiten: a) trocken mit Scotch Brite – d.h. der grünen Seite eines Reinigungsschwamms (Abb. unten); b) mit einem Spülmittel oder Metallreinigungsmittel, oder c) bei groben Verunreinigungen mit einem feinen Schleifpapier (Körnung 400).



**Scotch-Brite Seite eines Putzschwamms**

Die Scotch-Brite-Seite (grün) eignet sich zur Entfernung von Metallabrieb.

Auch die Reinigung der Rollen des Rollsitzes kann zeitweise erforderlich sein. Dazu Fett- und Schmutzreste z.B. mit etwas Spülmittel oder Fettreiniger oder Reinigungsbenzin abreiben.

Genauso wie der Rollstuhl sollten auch die Dollen gut beweglich sein. Sie werden



## Prüfung der Dollenbeweglichkeit

Zum Prüfen des vertikalen Spiels Dolle anheben, und wieder absenken – hier sollte kaum Spiel vorhanden sein (orange Pfeil).

Zur Prüfung der Beweglichkeit der Dolle diese drehen (gelb) – sie sollte keinesfalls klemmen.

von oben durch Muttern fixiert. Sitzen diese zu fest, klemmt die Dolle, sitzen sie zu locker, ist mit vermehrtem Verschleiß und schlechter Fixierung der Dolle zu rechnen. Zur Überprüfung der guten Fixierung wird versucht, die Dolle anzuheben, hier sollte kaum Spiel vorhanden sein. Beim Drehen der Dolle zeigt sich, ob sie zu fest fixiert wird. Klemmt die Dolle, muss sie abmontiert, der Dollenstift und die Unterlagescheiben mit z.B. etwas Silikonfett geschmiert und erneut fixiert werden – dies sollten aber nur Kundige durchführen.

Zu den laufenden Wartungsarbeiten gehört auch die Überprüfung des Stembretts – wenn etwas wackelt, sich Schrauben lockern, Klettbander nicht mehr halten oder Schuhbänder durchgerieben sind, sollten Maßnahmen zur Behebung des Schadens gesetzt werden. Die Sicherheitsbändchen, die beim Kentern Schutz vor dem Ertrinken bieten soll, sollte intakt sein und die richtige Länge aufweisen. Für den Rennsport gilt die Regel, dass es nicht erlaubt ist, dass die Schuhe beim Anheben über die Horizontale angehoben werden können.



## Sicherheitsbändchen

Die Sicherheitsbändchen (grüner Pfeil) verbinden die Ferse des Rudererschuhs mit dem Stembrett. Sie dürfen nicht so kurz sein, dass sie die Ruderbewegung einschränken, sollten aber beim Kentern den Schuh fixieren, damit man auch unter Wasser aus den Schuhen herauskriechen kann und dadurch das Boot verlassen kann. Im Rennen sind sie verpflichtend – aber im Training zu ertrinken, ist auch keine wirklich gute Option ...

Bei älteren Holzbooten, die keine fixe Abdeckung haben, sondern mit dünnen Kunststofffolien bespannt sind, damit kein Wasser eindringen kann, sollten Löcher mit Klebebändern abgedichtet werden, da sonst Wasser in das Holz eindringen kann, das dann rasch vermodert.

Auch wenn es nicht unbedingt notwendig ist, in einem sauberen Boot macht es einfach viel mehr Spaß, zu rudern, als in einem völlig verschmutzten. Beim Rudern in Gewässern mit vielen Schwebstoffen kommt es oft zu Ablagerungen, die durch reines Abspritzen nur teilweise entfernt werden können. Solche Beläge können oft leicht mit kommerziell erhältlichen Entkalkungsmitteln für Armaturen entfernt werden.