

Schoenen en heel strings: van levensbelang!

Als je omslaat moet je zo snel mogelijk loskomen van de boot. Je moet de voeten uit de schoenen kunnen trekken of je schoenen uit de flex-feet kunnen halen:

- Bevestig en controleer altijd de heel strings als je vaart in een boot met flex-feet of vaste schoenen.
- Het roeien met hardloopschoenen met brede zool in de flex-feet is geen goed idee.
- Als je zelf een kleine maat hebt, ga dan **nóit** met je eigen kleinere schoenen in de bootschoenen.
- Meld incorrecte heel strings in het afschrijfboek bij 'schade melding'

Bij roeien is het belangrijk dat je stevig vastzit aan je voetenbord. Vooral bij wedstrijdroeien, omdat je maximaal wilt profiteren van de kracht die je benen op de boot uitoefenen. In wedstrijdboten zitten daarom vaak aan het voetenbord vastgeschroefde schoenen. Maar ook in recreatief materiaal kan je je voeten vastmaken in de zogenaamde 'flex-feet' in hoogte verstelbare zwarte kunststof zooltjes met hakstuk en riempje.



FLEX-FEET



HEELSTRINGS

Maar: Als je omslaat moet je zo snel mogelijk loskomen van de boot. Je moet de voeten uit de schoenen kunnen trekken of je schoenen uit de flex-feet kunnen halen! Daarom zitten er tussen de hakken van die vaste schoenen (of de hakstukken van de flex-feet) en het voetenbord veters of riempjes, die net lang genoeg zijn om je bij het oprijden voldoende bewegingsvrijheid te geven, maar die bij het met kracht uittrekken van de schoen, je helpen bij het loskomen. Vergelijk het maar met die handige plankjes bij het uittrekken van laarzen.

Daarom: bevestig en controleer altijd de heel strings als je vaart in een boot met flex-feet of vaste schoenen! Wees niet bang om de heel strings kapot te maken door er flink aan te trekken. Misschien red je er een leven mee.

Het roeien met hardloopschoenen in de flex-feet is af te raden. Die schoenen hebben namelijk een breed uitlopende hiel voor de demping tijdens het landen. Deze schoenen klemmen zich vast in de

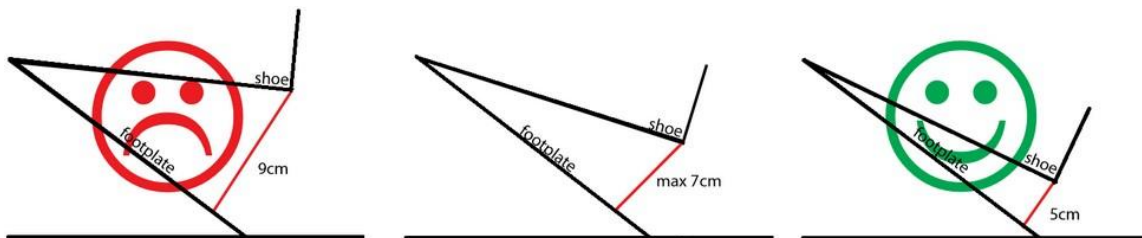
flex-feet. Dat is gevaarlijk. Het advies is om schoenen met een smalle voet, bijvoorbeeld gewone gympen, te gebruiken voor het roeien.

Als je zelf een kleine maat hebt, ga dan n o it met je eigen kleinere schoenen in de bootschoenen.

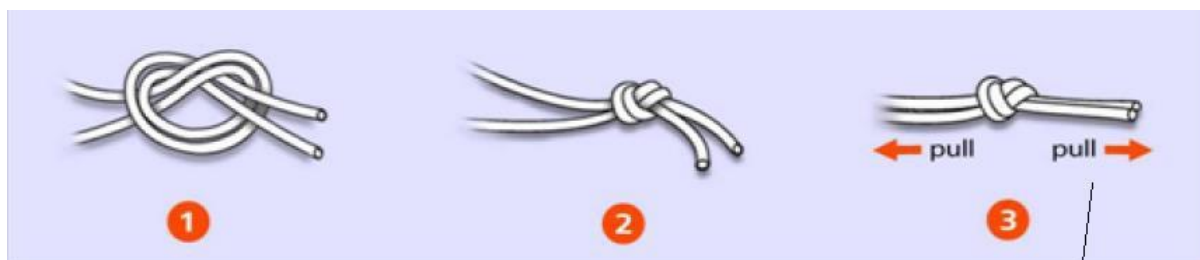
Er zijn misschien boten met schoenen die voor jou een veel te grote maat hebben. Ga hier toch met sokken in. Als je voeten eenmaal nat zijn, krijg je je kleine schoenen er namelijk niet meer uit. Bij wedstrijden letten de kamprechters erop en mag je het water niet op als de zaak niet in orde is. En dan kom je gegarandeerd tijd te kort om het netjes voor elkaar te maken. Vooruitzien is belangrijk, zelfs voor roeiers!

Vervangen van Heel Strings

Volgens de nieuwe KNRB-normen (artikel 17.2) mag de heel string niet langer dan 7 cm zijn. Volgens de oude norm mocht de hiel niet hoger komen dan het laagste bevestigingspunt van de schoen. 5 centimeter is de optimale lengte.



Gebruik geen veters of touw maar sterk koord (3 mm diameter, dyneema kern met een gevlochten polyester buitenkant). Dit heeft een goede trekvastheid (300 kg), slijtvastheid en weerstand tegen UV-licht. De marge in breeksterkte zorgt er voor dat de heel strings lang mee gaan, ondanks slijtage en zonlicht. Deze aanbeveling komt uit Rowsafe: A Guide to Good Practice in Rowing, November 2010 – VI.



Uiteinde van ongeveer 10 mm,
dichtschoeien met een vlammetje

Melding en reparatie

De materiaalcommissie ziet toe op de aanwezigheid en juistheid van de heel strings. Echter: elk lid heeft de verantwoordelijkheid om de materiaalcommissie te melden dat heel strings niet voldoen. Dit kan via het afschrijfscherm onder 'schademelding'.

Mutatieoverzicht:

7 november 2023