

Handbuch

**ROWonAIR® Rudersysteme**  
**RowVista® | RowMotion®**

Aufbauanleitung und  
Betriebshinweise



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung und wichtige Hinweise .....</b>	<b>3</b>
1.1	ROWonAIR® Rudersysteme.....	3
1.2	Sicherheitshinweise .....	3
1.3	Wichtige Hinweise zu Transport und Lagerung .....	5
1.4	Weiterführende Informationen .....	6
<b>2</b>	<b>RowVista® Vorwärts-Rudersystem .....</b>	<b>7</b>
2.1	Einzelteile des RowVista® Vorwärts-Rudersystems .....	9
2.2	Aufbau des RowVista® Rowing Skids .....	11
2.3	Befestigung des RowVista® Rowing Skids am Board/Boot .....	14
2.4	Aufbau der teilbaren RowVista® Ruderskulls .....	17
2.5	Befestigen der RowVista® Vorwärts-Ruderriemen .....	18
2.6	Abnehmen der RowVista® Vorwärts-Ruderriemen .....	22
2.7	Einschwenken der RowVista® Vorwärts-Ruderriemen am Wasser ...	26
2.8	Positionierung des RowVista® Auslegers .....	28
2.9	Fußgurte mit Leine öffnen .....	31
<b>3</b>	<b>RowMotion® Rudersystem.....</b>	<b>32</b>
3.1	Einzelteile des RowMotion® Rudersystems.....	34
3.2	Aufbau des RowMotion® Rowing Skids.....	36
3.3	Befestigung des RowMotion® Rowing Skids am Board/Boot .....	39
3.4	Aufbau der teilbaren RowMotion® Skulls .....	42
3.5	Einlegen der Skulls .....	43
3.6	Positionierung des RowMotion® Auslegers.....	44
3.7	Fußgurte mit Leine öffnen .....	46
<b>4</b>	<b>Zubehör.....</b>	<b>47</b>
4.1	Stemmbrett Flexfoot .....	49
4.2	Füßerhöhung anbringen .....	51
4.3	RowMotion® Distanzen-Kit montieren .....	52
<b>5</b>	<b>Transport, Lagerung und Wartung.....</b>	<b>55</b>
5.1	Sachgerechter Transport, Lagerung und Pflege.....	55
5.2	Blattwinkel (Pitch) der RowVista® Vorwärts-Ruderriemen .....	56
5.3	Verstellung des Klemmrings der RowMotion® Skulls.....	59
5.4	Verstellung des Anlagewinkels mit Buchsen – RowMotion®.....	61
<b>6</b>	<b>Technische Daten .....</b>	<b>62</b>
6.1	Gewicht und Abmessungen .....	62
6.2	Seriennummer des RowVista® Vorwärts-Rudersystems .....	63

---

# 1 Einleitung und wichtige Hinweise

Dieses Handbuch soll Sie mit Ihrem ROWonAIR® Rudersystem vertraut machen und Ihnen bei der sicheren Handhabung des Ruderbootes helfen. Es enthält eine Beschreibung des RowVista® Vorwärts-Rudersystem, des RowMotion® Rudersystems und deren Aufbau, Abbau, Pflege, Transport, etc.

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort auf, und übergeben Sie es dem neuen Besitzer, wenn Sie das Rudersystem verkaufen.

## 1.1 ROWonAIR® Rudersysteme

ROWonAIR® Rudersysteme ermöglichen das Rudern auf mitnehmbaren aufblasbaren Booten und SUP-Boards. Verreisen Sie mit dem Flugzeug oder Auto und nehmen Sie ein mobiles ROWonAIR® Ruderboot einfach in zwei praktischen Taschen mit. Dem Rudertraining, unabhängig von Trainingszeiten und auf Ihren Wunschgewässern, steht damit nichts mehr im Wege.

Wählen Sie aus zwei einzigartigen Rudersystemen:

Mit RowVista®, dem innovativen Vorwärts-Rudersystem mit Blattdrehung für Anfänger und Profis, rudern Sie in Blickrichtung.

Mit RowMotion® rudern Sie im klassischen Stil rückwärts, wie auf traditionellen Ruderbooten oder Ruder-Rennbooten.

## 1.2 Sicherheitshinweise

Lesen Sie die folgenden Sicherheitshinweise und alle Warnungen und Hinweise in diesem Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie Ihr ROWonAIR® Ruderboot in Betrieb nehmen.

### WARNUNG

Rudersport kann gefährlich und körperlich anstrengend sein und kann zu gefährlichen Situationen führen, welche ernsthafte Verletzungen nach sich ziehen können. Der Benutzer dieser Produkte soll über ein Grundverständnis der mit dem Rudersport einhergehenden Risiken verfügen und nimmt diese zur Kenntnis. Beachten Sie die folgenden Sicherheitsstandards bei der Verwendung dieser Produkte!

Informieren Sie sich über die gesetzlichen Vorschriften des Landes oder der Region, in dem Sie das Ruderboot in Betrieb nehmen.

Stellen Sie sicher, dass die erwarteten Wind- und Wasserverhältnisse zum Rudern geeignet sind und dass Sie und ggf. Ihr Ruderpartner, in der Lage sind mit dem Ruderboot unter diesen Bedingungen umzugehen. Jedes Wasserfahrzeug, unabhängig davon, wie stark es gebaut ist, kann durch unsachgemäße Handhabung ernste Schäden davontragen. Nehmen Sie Wetterberichte ernst und beachten Sie Windverhältnisse, örtliche Strömungen und Gezeiten. Seien Sie verantwortungsbewusst. Überschätzen Sie Ihre Fähigkeiten auf dem Wasser nicht und vernachlässigen Sie keine Sicherheitsvorschriften. Benutzen Sie und ggf. Ihre Passagiere das Ruderboot niemals unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten. Schützen Sie sich bei heißem Wetter vor der Sonne und nehmen Sie ausreichend Wasser zum Trinken mit.

Überprüfen Sie vor Inbetriebnahme Ihres Ruderbootes alle Bestandteile auf mögliche Schäden. Lassen Sie während der Fahrt keine Leine oder anderen Gegenstände vom Boot weghängen – es besteht die Gefahr, dass Sie an Gebüsch oder Steinen hängen bleiben. Vermeiden Sie unnötige Grundberührungen. Ziehen Sie das Ruderboot niemals über Steine.

Vermeiden Sie die Verletzungsgefahr, indem Sie sich vor dem An- und Ablegen des Bootes vergewissern, dass alle Passagiere Beine und Arme am Boot haben. Lernen Sie, das Ruderboot in den verschiedensten Situationen zu beherrschen. Geben Sie Ihren Passagieren eine Einführung in die Handhabung des Bootes, um im Notfall die Steuerung bzw. das Rudern des Bootes dem Passagier zu überlassen. Informieren Sie eine Person an Land über Reiseziel und geplante Rückkehr.

Die maximal empfohlene Zuladung von **160-250 kg** (abhängig ROWonAIR® Ruderboard oder Boot) und die empfohlene Anzahl von maximal **1-3 Personen** (abhängig ROWonAIR® Ruderboard oder Boot) dürfen nicht überschritten werden. Unabhängig von der Anzahl der Personen an Bord darf das Gesamtgewicht von Personen und Ausrüstung nie die empfohlene maximale Zuladung überschreiten. Die Beladung muss stets sorgfältig erfolgen, wobei die Lasten angemessen verteilt werden müssen, um den Entwurfstrimm zu erhalten.

Schützen Sie sich und ggf. Ihre Passagiere oder Ruderpartner indem Sie geeignete Rettungswesten Auftriebshilfen und Kälteschutzkleidung tragen. Berücksichtigen Sie, dass es in einigen Ländern gesetzliche Anforderungen gibt, die vorschreiben, ständig eine Auftriebshilfe zu tragen, die den nationalen Regeln entspricht. Wenn Sie mit Ihrem Ruderboot alleine und unbeaufsichtigt in Gewässern rudern, deren Ufer Sie nicht schwimmend erreichen können, sollten Sie sich ggf. mit einer geeigneten Gummileine (z. B. 6 m lang und 5 mm stark) mit dem Boot verbinden. Rudern Sie bei unter 10° Celsius Wassertemperatur nicht ohne entsprechende Schutzkleidung gegen niedrige

Wassertemperaturen! Verwenden Sie keine feste Leine, um sich am Ruderboot anzuhängen. Beim Kentern des Bootes besteht LEBENSGEFAHR!

Beachten Sie die Verkehrsordnungen! Sie nehmen mit Ihrem Ruderboot, auch wenn Sie es zu Ihrem Freizeitvergnügen einsetzen, immer auch am Wasserverkehr teil. Der Wasserverkehr ist durch Ordnungen geregelt, die sich nach dem Geltungsbereich unterscheiden. Maschinengetriebene Fahrzeuge (Motorboote, Wassermotorrad) sind gegenüber Muskelbetriebene Fahrzeuge ohne eigenen Bootsantrieb (Paddler, Tretboot, Ruderboote) ausweichpflichtig. Muskelbetriebene Fahrzeuge sind gegenüber Segelfahrzeugen ausweichpflichtig. Prüfen Sie also immer, wem gegenüber Sie ausweichpflichtig sind. Vorfahrt erzwingen ist verboten! Weichen Sie deshalb rechtzeitig selbst aus mit dem „Manöver des letzten Augenblicks“. Die Berufsschiffahrt hat immer Wegerecht! Im Binnen- und Küstenbereich gilt grundsätzlich, dass Fahrzeuge der Berufsschiffahrt das Wegerecht haben. Hierzu gehören insbesondere: Fähren, Arbeitsfahrzeuge, Polizei- und Rettungsdienste, Fischereifahrzeuge mit ausgebrachten Netzen. Hier also: Abstand halten und ausweichen!

### 1.3 Wichtige Hinweise zu Transport und Lagerung

Transportieren Sie Ihr Rudersystem und aufblasbares Ruderboot immer in den dafür vorgesehenen Taschen (im Lieferumfang inkludiert). Nutzen Sie auch die Einzelteil-Taschen für die verschiedenen Bestandteile des Rudersystems, um Schäden beim Transport zu vermeiden.

Reinigen Sie das Rudersystem und Boot nach jedem Gebrauch. Befreien Sie es von Salzurückständen oder Steinen, um mögliche Schäden vorzubeugen.

Spülen Sie alle Teile nach der Verwendung im Salzwasser immer mit Süßwasser ab.

Lagern Sie das Rudersystem auseinandergebaut in den mitgelieferten Taschen.

Sie können die aufblasbaren Ruderboards/Boote eingerollt in der Tasche, aufgeblasen oder leicht zusammengerollt aufbewahren. Falls Sie länger nicht rudern gehen und Sie es aufgeblasen lagern möchten, sollten Sie den Druck etwas reduzieren. Um Falten und Verschleiß zu vermeiden ist es empfehlenswert die Boards/Boote möglichst mit wenig Restluft zusammenzurollen. Nutzen Sie dazu eine Pumpe mit Absaugfunktion.



Lagern Sie das Rudersystem und aufblasbare Ruderboot nicht dauerhaft in der prallen Sonne. Vermeiden Sie auch direkte Sonneneinstrahlung, wenn das Ruderboot nicht benutzt wird.

Warten Sie Ihr Ruderboot stets ordnungsgemäß und berücksichtigen Sie den Verschleiß, der mit der Zeit durch häufige Nutzung oder unsachgemäßen Gebrauch auftritt.

Die Row&Sail GmbH kann nicht für Änderungen verantwortlich gemacht werden, denen sie nicht zugestimmt hat.

## Darstellungskonventionen

Dieses Handbuch verwendet unterschiedliche Mittel zur Darstellung unterschiedlicher Arten von Informationen.

Darstellung	Bedeutung
<b>Fett</b>	Besonders hervorgehobener Text.
1) ... 2) ...	Handlungsanweisungen, die Sie Schritt für Schritt in der angegebenen Reihenfolge ausführen sollten.
<u>Info:</u>	Das Schlüsselwort <b>Info</b> kennzeichnet Informationen, auf die besonderes aufmerksam gemacht werden soll.
<u>Hinweis:</u>	Das Schlüsselwort <b>Hinweis</b> kennzeichnet Informationen, die Sachschäden zur Folge haben können.
 <b>VORSICHT</b>	Das Schlüsselwort <b>VORSICHT</b> kennzeichnet gefährliche Situationen, die Verletzungen zur Folge haben können.
 <b>WARNUNG</b>	Das Schlüsselwort <b>WARNUNG</b> kennzeichnet allgemein gefährliche Situationen, die Tod oder schwere Verletzung zur Folge haben können.

## 1.4 Weiterführende Informationen

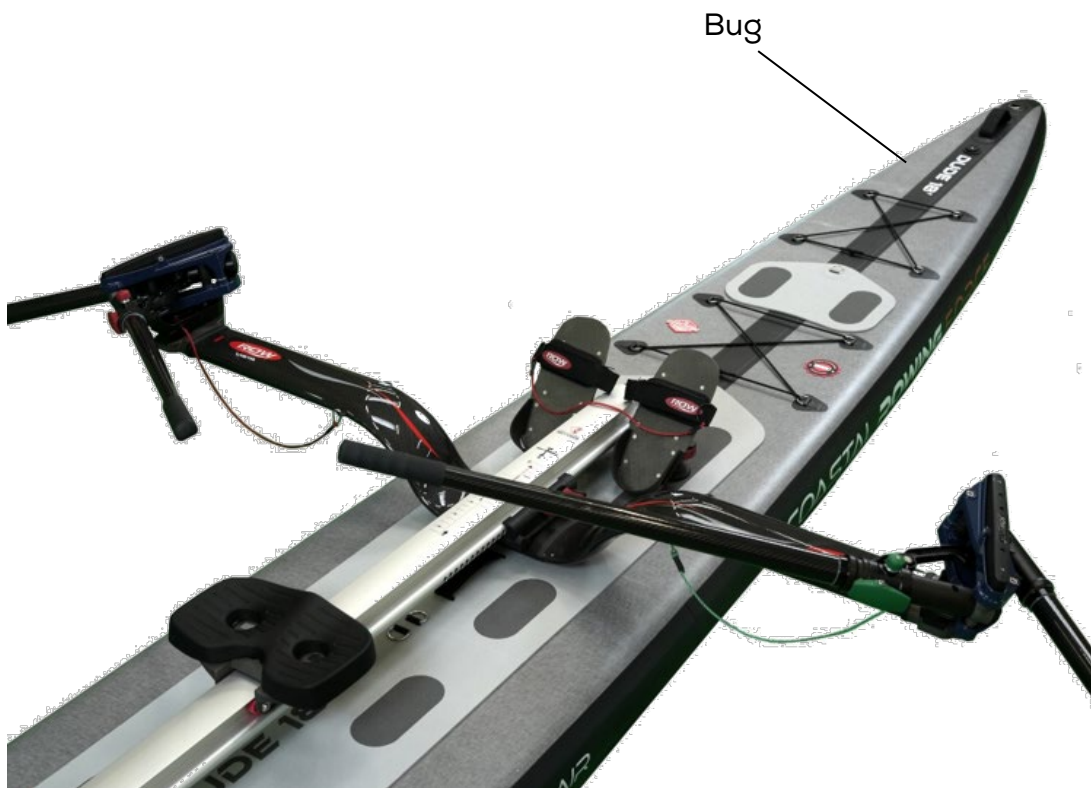
Weitere Informationen zu allen ROWonAIR® Produkten finden Sie auf [www.coastalrowingforce.com](http://www.coastalrowingforce.com).

## 2 RowVista® Vorwärts-Rudersystem

Mit dem RowVista® Vorwärts-Rudersystem rudern Sie in Blickrichtung. So vermeiden Sie Bootsschäden und Ruderunfälle. Durch den innovativen Mechanismus des RowVista® kann das Ruderblatt, wie beim traditionellen Skullen, auf- und abgedreht werden.

- Einfacheres Stabilisieren des Bootes durch Sicht nach vorne > ständige Kurskorrektur.
- Der Blatt-Einsatz im Sichtfeld ist ein Riesenvorteil bei stärkerem Wellengang. Man sieht die Wellentäler > perfekt für „Open Water Rowing“ und das Meistern der Bugwellen von größeren Schiffen.
- Durch Verwendung von Kugellagern kein Kraftverlust in der Umlenkung.

Alle Teile des Rudersystems sind so konzipiert und durchdacht, dass Sie für den Auf- und Abbau keinerlei Werkzeug benötigen.



Aufgebautes RowVista® Rowing Skid mit Joch-Ausleger Medium



Aufgebautes RowVista® Rowing Skid mit Joch-Ausleger Tief



## 2.1 Einzelteile des RowVista® Vorwärts-Rudersystems



- RowVista® Flach-Ausleger (1a), Joch-Ausleger Medium (1b) oder Joch-Ausleger Tief (1c) aus Carbon
- Rollschiene aus Aluminium mit Befestigungshaken (2)
- Stemmbrett inkl. vordere Standfüße (3)
- Rollsitz mit sechs Kugellagern (4)
- Hintere Standfüße (5)
- 1 Paar teilbare RowVista® Vorwärts-Ruderriemen (6)



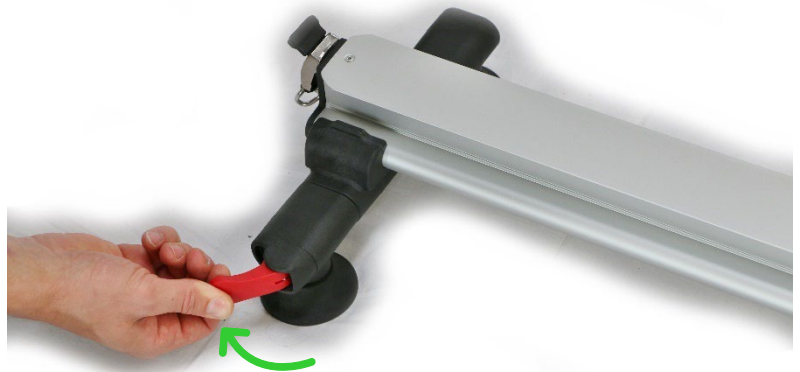
- 2 Taschen für RowVista® (7)
- Tasche für Stembrett (8)
- Tasche für Rollsitz (9)
- Tasche für Rollschiene ROWonAIR® (10)
- Tasche für Carbonausleger (11)
- ROWonAIR Tasche (12) – separat erhältlich

## 2.2 Aufbau des RowVista® Rowing Skids

- 1) Den Klemmhebel der hinteren Standfüße öffnen, die Füße auf die Rollschiene schieben und am Ende der Rollschiene positionieren.



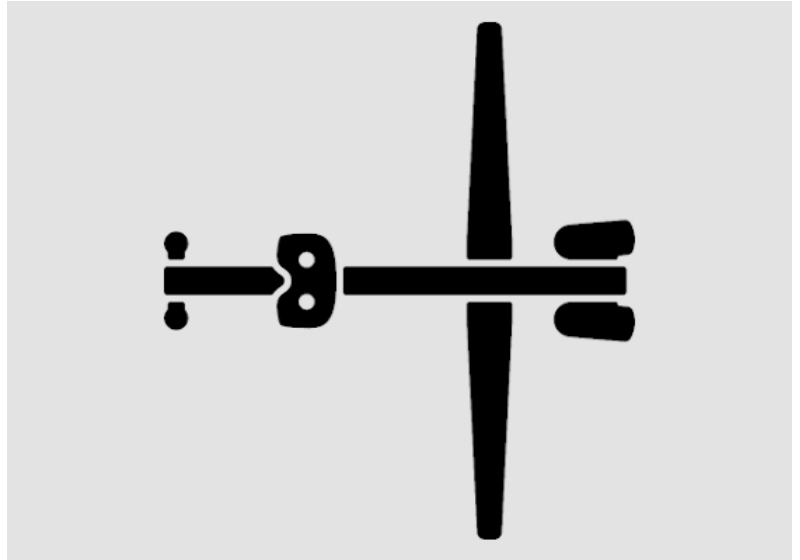
- 2) Den Klemmhebel umlegen, um die hinteren Standfüße zu fixieren.



- 3) Den Rollsitz von vorne auf die Rollschiene schieben.



Hinweis: Die Kerbe des Rollsitzes soll, wie auf der Rollschiene dargestellt, nach hinten gerichtet sein.



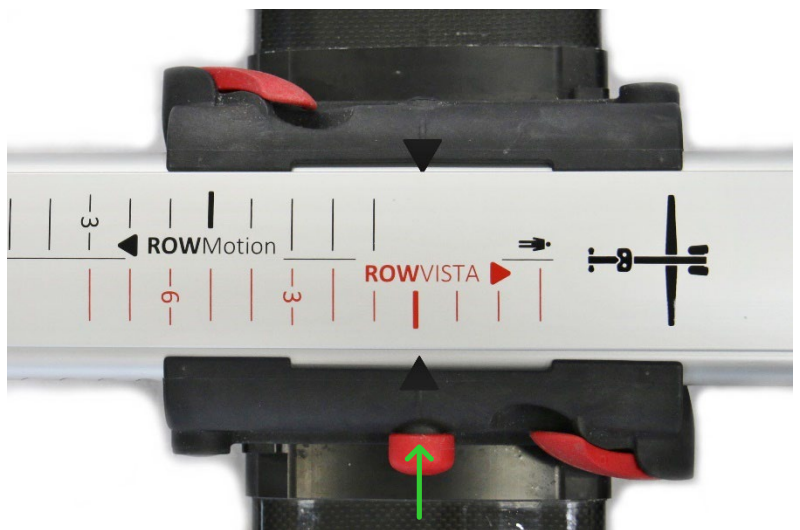
- 4) Beide Klemmhebel des Auslegers öffnen. Ausleger auf die Rollschiene schieben und den Einrast-bolzen in herausgezogener Position halten.

Hinweis: Der Einrastbolzen muss sich auf der gleichen Seite wie die Lochleiste der Rollschiene befinden.



- 5) Den Ausleger bis zur gewünschten Position schieben und kontrollieren, ob der Bolzen korrekt eingerastet ist. Beide Klemmhebel schließen.

Info: Für genauere Informationen zur korrekten Positionierung des Auslegers → Seite 28/29

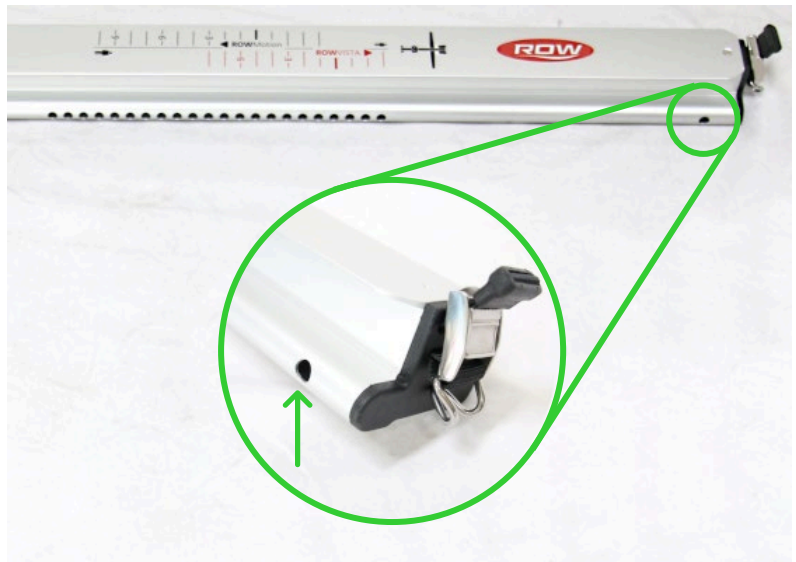




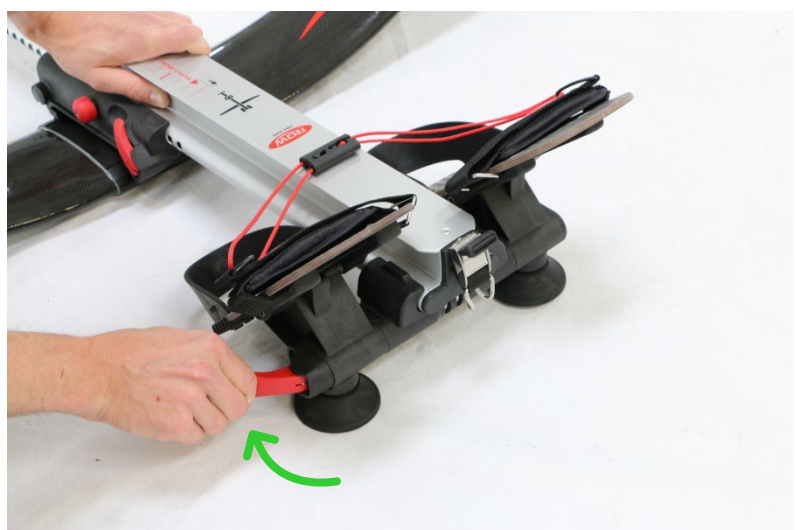
- 6) Den roten Klemmhebel des Stemmbretts öffnen und das Stemmbrett auf die Rollschiene schieben.



Hinweis: Beide Klemmzapfen des Stemmbretts müssen beidseitig in den seitlichen Bohrungen am Ende der Rollschiene stecken, bevor der Klemmhebel umgelegt werden kann.



- 7) Den Klemmhebel des Stemmbretts umlegen, um das Stemmbrett zu fixieren.



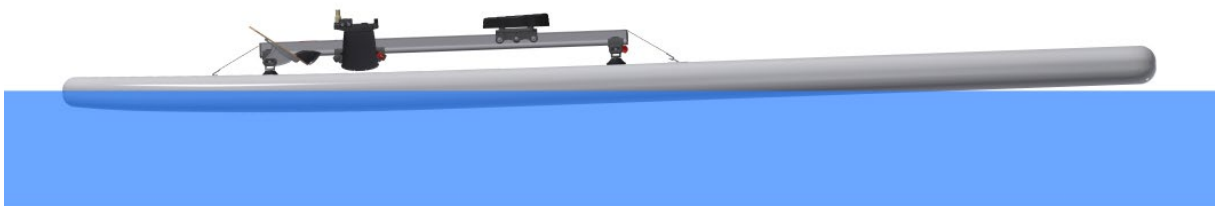
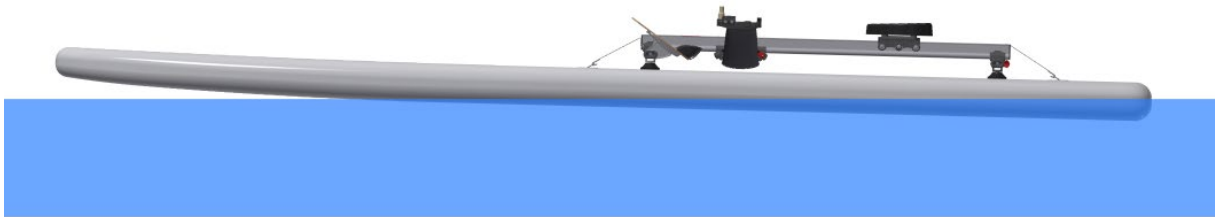
## 2.3 Befestigung des RowVista® Rowing Skids am Board/Boot

Info: Individuelle Befestigungslösungen für Kajaks, Kanus, Kanadier oder andere Boote auf Anfrage unter [office@rowandsail.com](mailto:office@rowandsail.com)

### Positionierung des RowVista® Rowing Skids am Boot

Hinweis: Achten Sie auf die korrekte Positionierung Ihres RowVista® Rowing Skids auf dem Boot bzw. Board. Die Beladung muss stets sorgfältig erfolgen, wobei die Lasten angemessen verteilt werden müssen, um den Entwurfstrimm zu erhalten.

← Fahrtrichtung



## Befestigung auf ROWonAIR® Booten/Boards

- 1) Das aufgebaute RowVista® Rowing Skid auf dem Ruderboard oder Boot positionieren.



- 2) Die Befestigungshaken vorne und hinten in die vormontierten D-Ringe einhängen und die Riemen festziehen.



Befestigung auf anderen SUP-Boards (nicht ROWonAIR®)

- 1) Das aufgebaute RowVista® Rowing Skid auf dem SUP-Board positionieren.



- 2) Befestigungsgurte (nicht im Basis-Set inkludiert) jeweils durch die Öffnungen oberhalb der vorderen und hinteren Fußauflagen fädeln.



- 3) Die Gurte einmal um das Board herumlegen und Gurte festziehen





## 2.4 Aufbau der teilbaren RowVista® Ruderskulls

- 1) Die zwei Teile der Riemen zusammenschieben ...



- 2) ... den Druckknopf eindrücken und das Rohr darüber schieben.

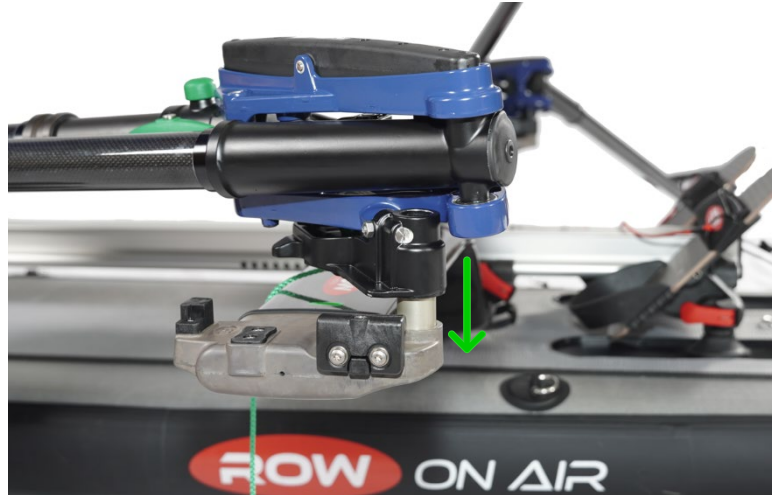


- 3) Die Rohre so ineinander-schieben, dass der Druckknopf vollständig einrasten kann.



## 2.5 Befestigen der RowVista® Vorwärts-Ruderriemen

- 1) Den RowVista® Vorwärts-Ruderriemen auf den Zapfen des Auslegers aufstecken.

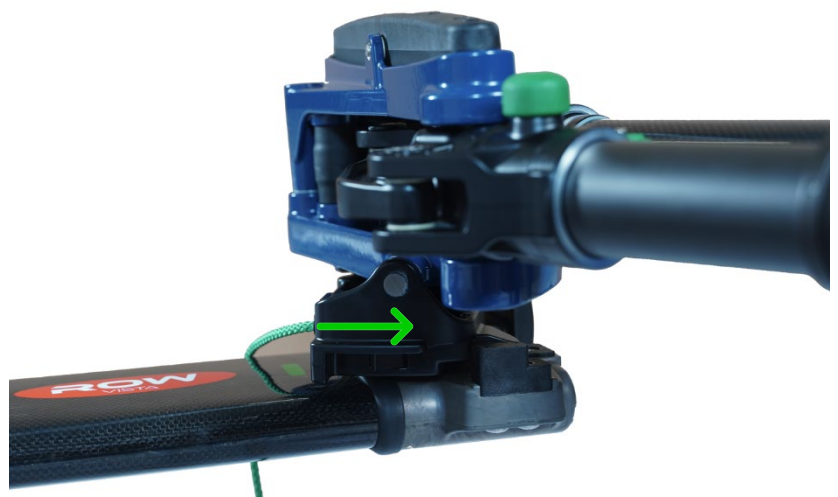


- 2) Den Riemen nach außen schwenken ...

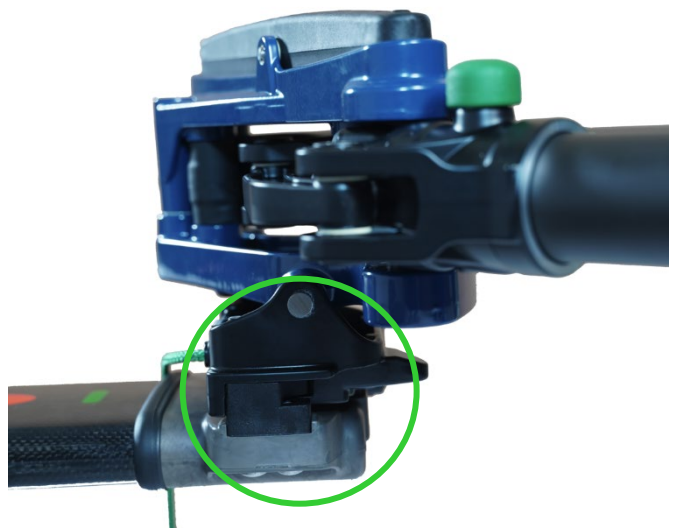
Hinweis: Der Riemen muss beim Aufsetzen soweit nach innen geschwenkt sein, dass die Kante der Abziehsicherung freisteht.



- 3) ... bis die Verriegelung einrastet.



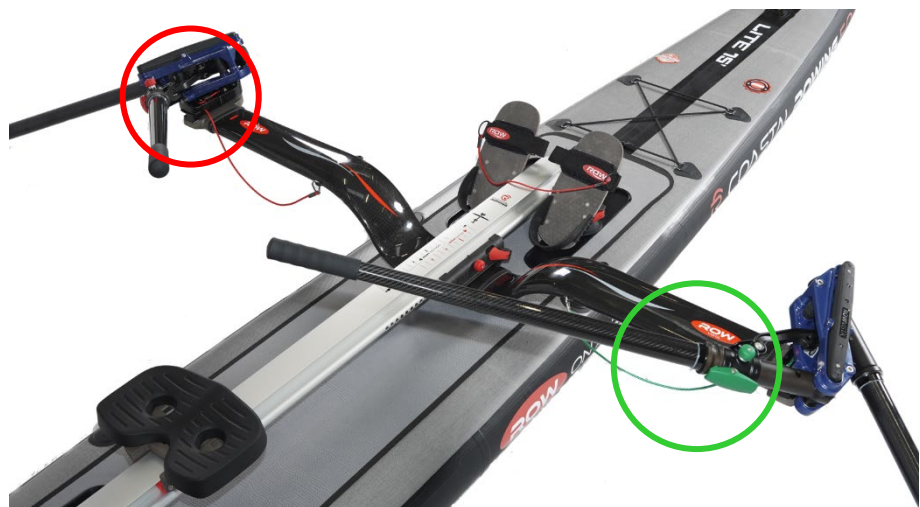
...Position der  
Verriegelung im  
eingerasteten Zustand



- 4) Den Befestigungshaken  
der Entriegelungsleine  
am Ausleger einhängen.



Hinweis: Der Riemen mit  
der grünen  
Verriegelungs-knopf  
muss sich auf  
Steuerbord und der  
Riemen mit dem roten  
Verriegelungsknopf auf  
Backbord befinden.



- 5) Zum Entsperren der gefalteten Riemen, am Verriegelungsknopf des Griffrohrs ziehen ...



- 6) ... und das Griffrohr nach innen schwenken ...



- 7) ... bis der Verriegelungshaken einrastet.



...Position im eingerasteten  
Zustand





## 2.6 Abnehmen der RowVista® Vorwärts-Ruderriemen

- 1) Den Verriegelungs-  
haken des  
Griffrohrs öffnen ...



- 2) ... und am Griffrohr  
ziehen, bis es  
parallel zum  
Blattrohr steht.



- 3) Den Verriegelungs-knopf am Griffrohr drücken.



- 4) Den Haken der Entriegelungsleine am Ausleger aushängen.



- 5) An der  
Entriegelungsleine  
ziehen, auf Zug  
bleiben ...

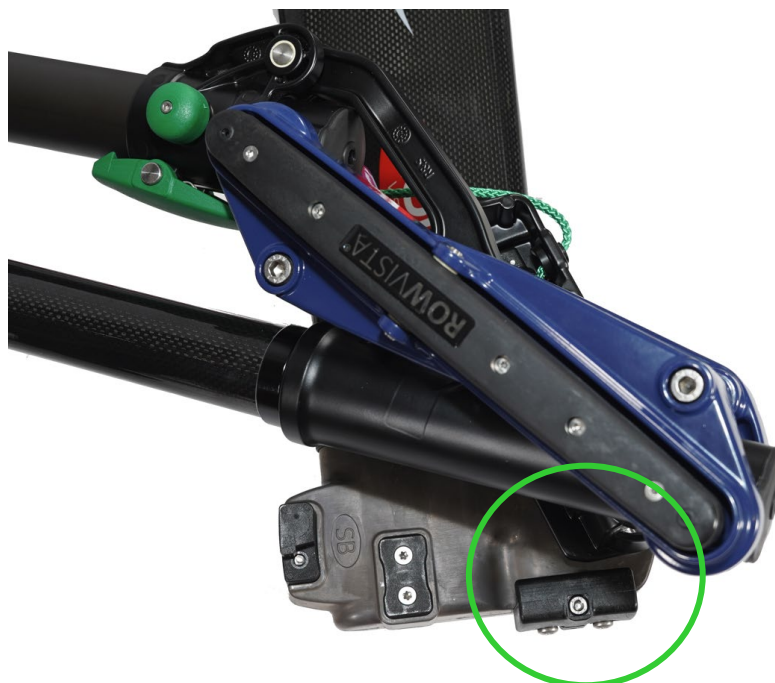


- 6) ... und dann den  
Riemen nach innen  
schwenken ...

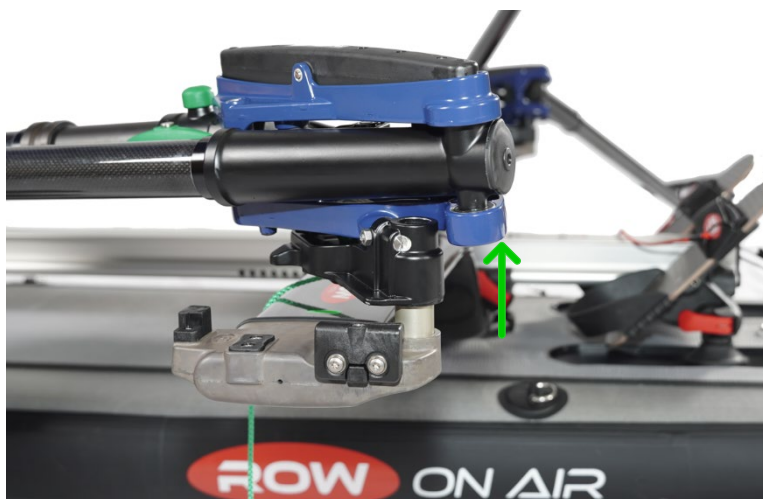




- 7) ... bis die Abziehsicherung freisteht.

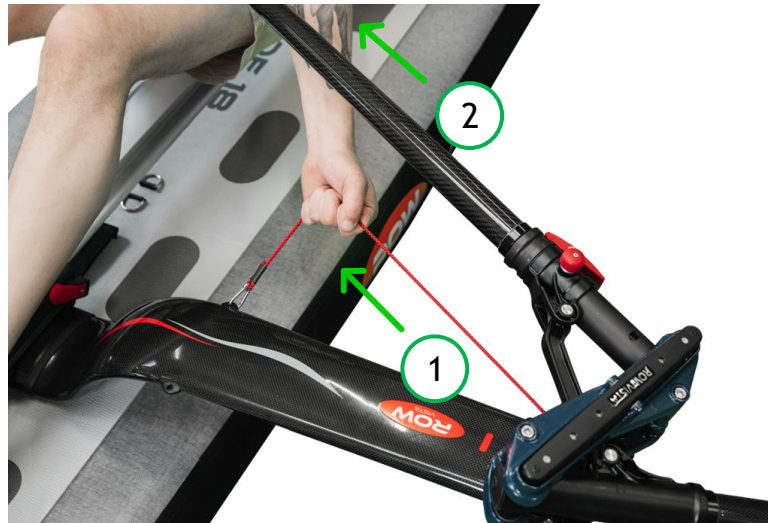


- 8) Der Ruderriemen kann nun durch Abheben vom Zapfen des Auslegers entfernt werden.

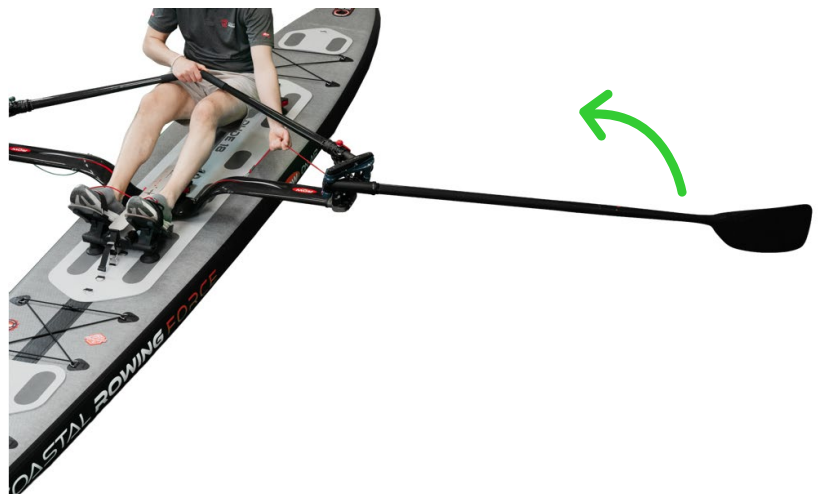


## 2.7 Einschwenken der RowVista® Vorwärts-Ruderriemen am Wasser

- 1) Die  
Entriegelungsleine  
ziehen und auf Zug  
bleiben...
- 2) ... und dann zusätzlich  
am Griffrohr ziehen ...



- 3) ... bis sich die Riemen  
einschwenken lassen.



- 4) Weiter am Griffrohr  
ziehen und das  
Blattrohr  
einschwenken...



- 5) ... bis das Ruderblatt am Heck abgelegt werden kann.



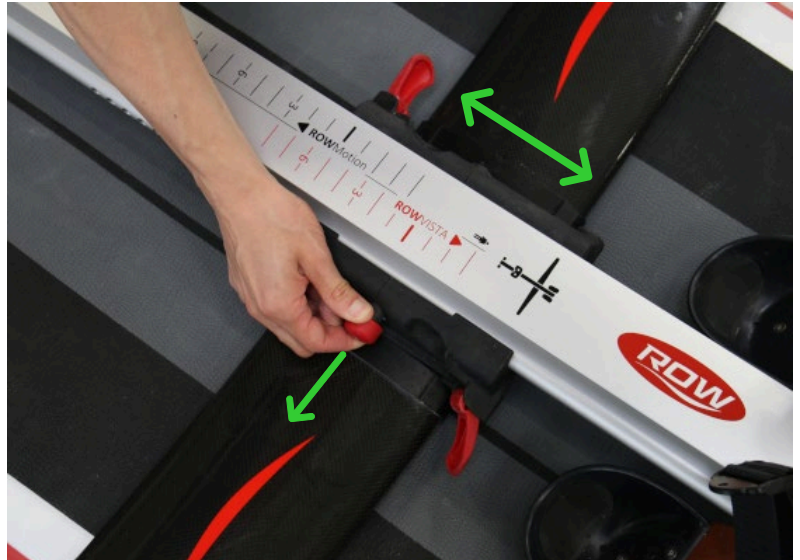
- 6) Wenn beide Ruderblätter auf dem Heck aufliegen, können schmale Stellen am Wasser leichter passiert werden.



## 2.8 Positionierung des RowVista® Auslegers

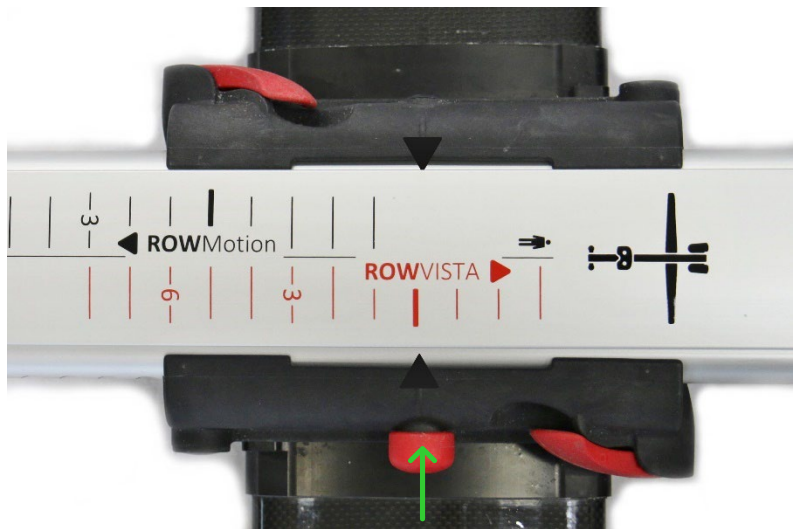
- 1) Die beiden Klemmhebel am Ausleger öffnen und am Einrastbolzen ziehen, um den Ausleger entlang der Rollschiene zu verschieben.

Info: Die Einstellungsskala markiert die möglichen Einstellungsstufen.



- 2) Eine Position wählen, den Bolzen einrasten und die Klemmhebel schließen.

Info: Zur richtigen Positionierung des Auslegers orientieren Sie sich an der Auslage- bzw. Endzugposition.





### Auslage- und Endzugsposition mit dem RowVista® Vorwärts-Rudersystem

Bei korrekter Einstellung soll in der Auslageposition ein 30°Winkel zwischen Riemen und Boot erreicht werden. Ein Anschlag verhindert das Weiterdrehen. In dieser Position wird der Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne geneigt, aber nicht auf die Oberschenkel gelegt. Der Blick ist waagrecht und die Unterschenkel stehen senkrecht zum Boot.



In der Endzugsposition sind die Beine durchgestreckt und der Blick ist waagrecht. Bei korrekter Einstellung berühren die Rudergriffe die Rippen gerade nicht, wenn der Oberkörper senkrecht ist. Der Rücken muss dabei möglichst gerade gehalten werden.



---

Info: Auch in der Endzugsposition ist ein Anschlag eingebaut. Wenn der Anschlag beim Rudern erreicht wird und das Blatt noch im Wasser ist, wirkt das Ruderblatt wie ein Steuerruder und man spürt einen leichten Ruck. Es ist also empfehlenswert, nicht ganz bis zum Anschlag zu ziehen und das Ruderblatt beim Austritt aus dem Wasser sofort aufzudrehen. Dann bewegt sich das Blatt durch den Wasserdruck fast wie von selbst aus dem Wasser. Dabei dürfen die Griffe jedoch nicht zu stark festgehalten werden.

---

## 2.9 Fußgurte mit Leine öffnen

- 1) Um die Fußgurte schnell zu öffnen ...



- 2) ... an der roten Sicherheitsleine ziehen und dadurch die Fußgurte öffnen.



### 3 RowMotion® Rudersystem

Mit dem RowMotion® Rudersystem rudern Sie im klassischen Stil rückwärts, wie auf traditionellen Ruderbooten oder Ruder-Rennbooten. Schnallen Sie das RowMotion® Rowing Skid einfach und schnell auf ein ROWonAIR® Board/Boot oder Ihr eigenes Stand Up Paddle Board, Kanu, Kajak, Kanadier und verwandeln Sie es in ein leistungsfähiges Ruderboot mit Rollsitze. Alle Teile des Rudersystems sind so konzipiert und durchdacht, dass Sie für den Auf- und Abbau keinerlei Werkzeug benötigen.

#### Teilbare RowMotion® Skulls

Die leichten teilbaren RowMotion® Skulls aus Carbon ergänzen den platzsparenden Transport Ihres ROWonAIR® Ruderbootes. Im geteilten Zustand haben die Skulls eine Länge von 1,75 m. Die Tasche mit den Skulls passt in die ROWonAIR® Tasche des RowMotion® Rowing Skids.

Die Riemen werden durch eine stabile Druckknopf-Fixierung miteinander verbunden.





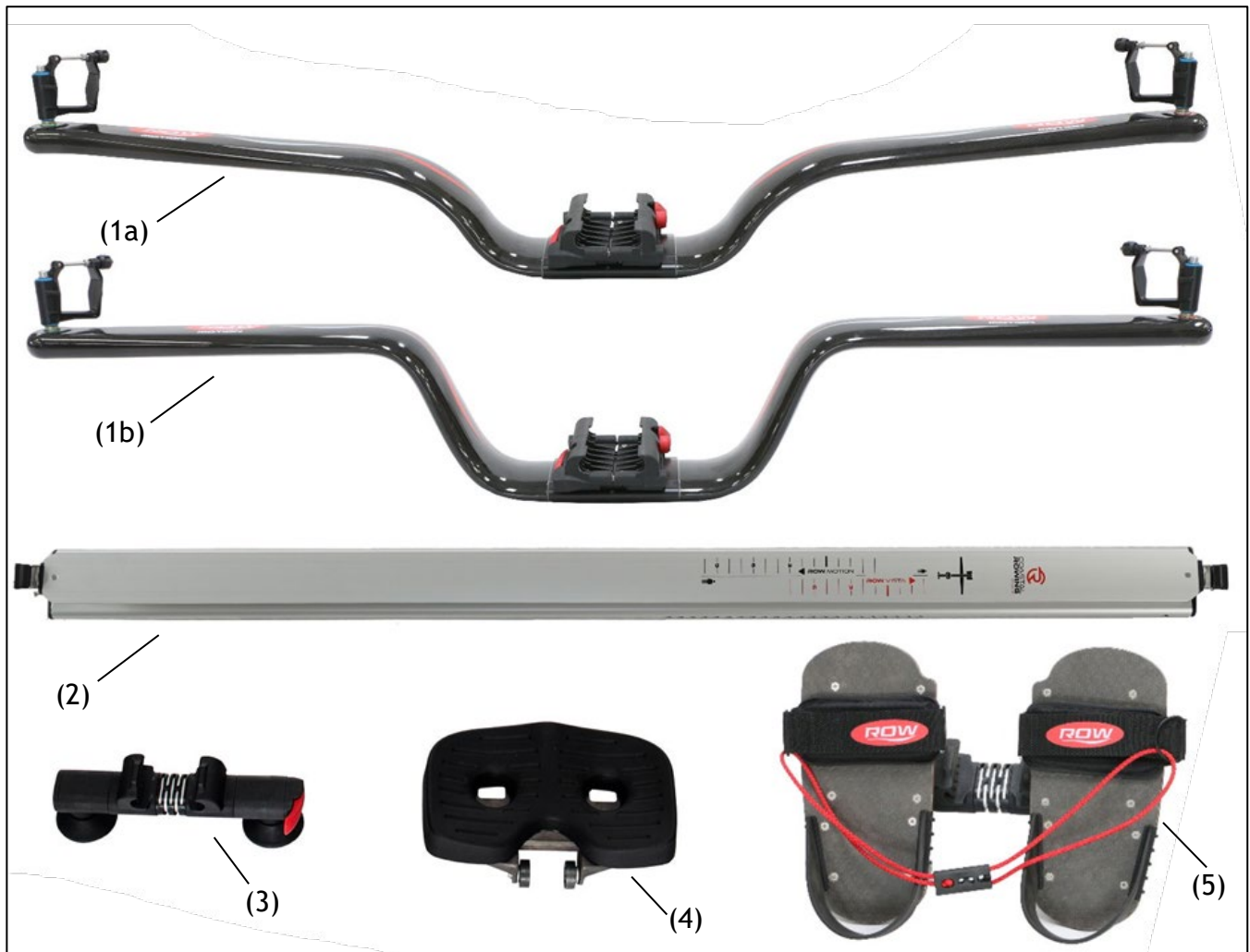


Aufgebautes RowMotion® Rowing Skid mit Joch-Ausleger Medium



Aufgebautes RowMotion® Rowing Skid mit Joch-Ausleger Tief

### 3.1 Einzelteile des RowMotion® Rudersystems



- RowMotion® Joch-Ausleger Flach (1a), Joch-Ausleger Tief (1b) aus Carbon
- Rollschiene aus Aluminium mit Befestigungshaken (2)
- Hintere Standfüße (3)
- Rollstuhl mit sechs Kugellagern (4)
- Stembrett inkl. vordere Standfüße (5)



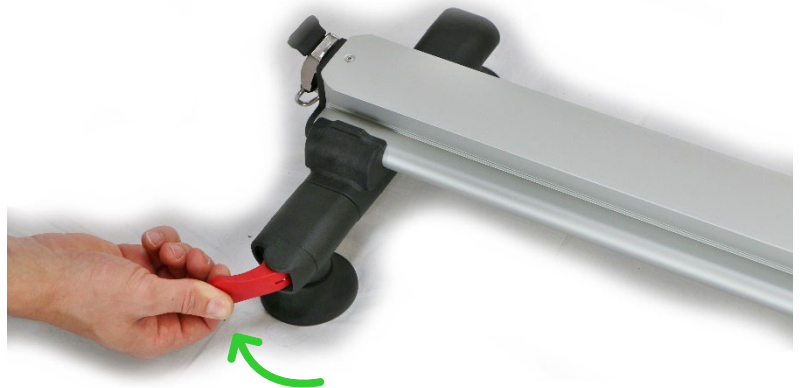
- Tasche für Stemmbrett (6)
- Tasche für Rollsitze (7)
- Tasche für Rollschiene (8)
- Tasche für Carbonausleger (9)
- ROWonAIR® Tasche (10)

## 3.2 Aufbau des RowMotion® Rowing Skids

- 1) Den Klemmhebel der hinteren Standfüße öffnen, die Füße auf die Rollschiene schieben und am Ende der Rollschiene positionieren.



- 2) Den Klemmhebel umlegen, um die hinteren Standfüße zu fixieren.

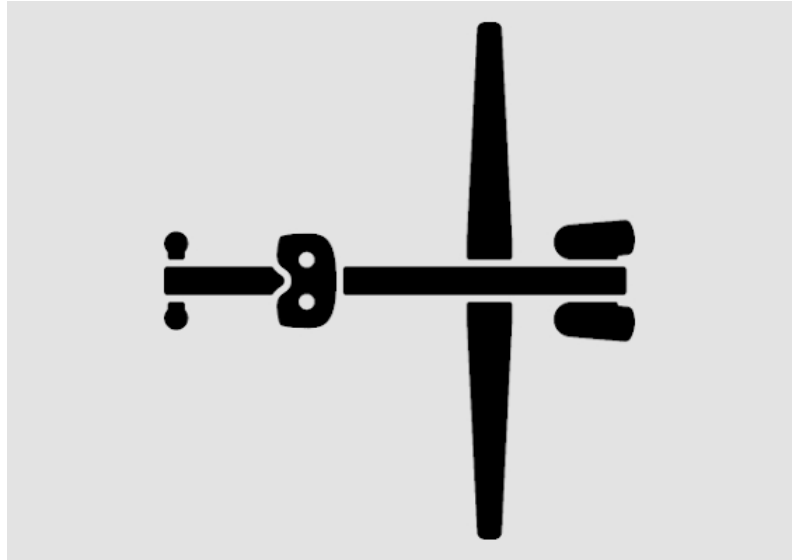


- 3) Den Rollsitz von vorne auf die Rollschiene schieben.





Hinweis: Die Kerbe des Rollsitzes soll, wie auf der Rollschiene dargestellt, nach hinten gerichtet sein.



- 4) Beide Klemmhebel des Auslegers öffnen. Ausleger auf die Rollschiene schieben und den Einrast-bolzen in herausgezogener Position halten.

Hinweis: Der Einrastbolzen muss sich auf der gleichen Seite wie die Lochleiste der Rollschiene befinden.



- 5) Den Ausleger bis zur gewünschten Position schieben und kontrollieren, ob der Bolzen korrekt eingerastet ist. Beide Klemmhebel schließen.

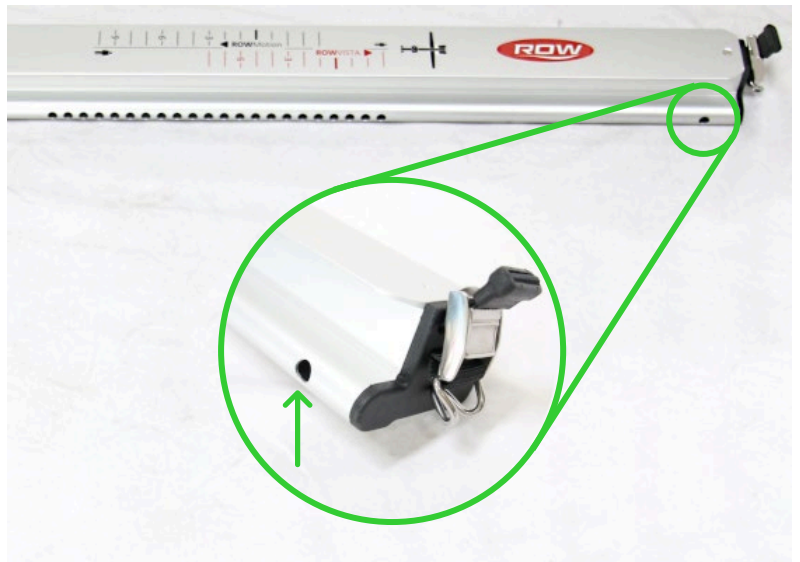
Info: Für genauere Informationen zur korrekten Positionierung des Auslegers → Seite 44/45



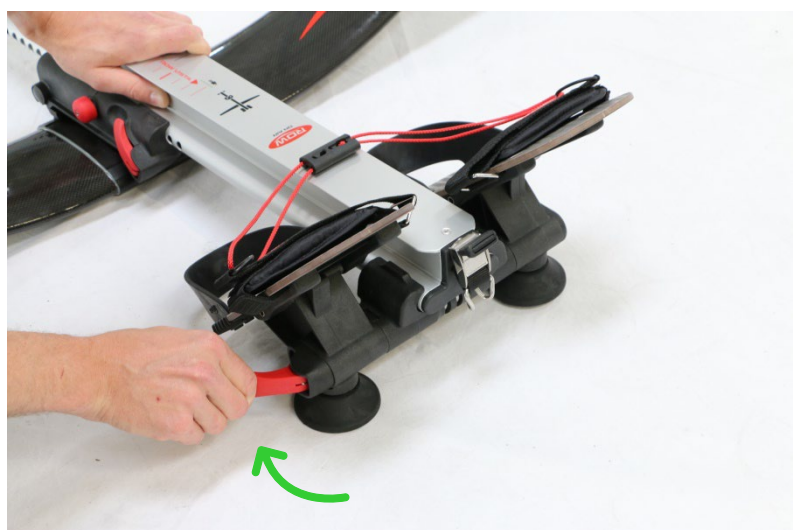
- 6) Den roten Klemmhebel des Stemmbretts öffnen und das Stemmbrett auf die Rollschiene schieben.



Hinweis: Beide Klemmzapfen des Stemmbretts müssen beidseitig in den seitlichen Bohrungen am Ende der Rollschiene stecken, bevor der Klemmhebel umgelegt werden kann.



- 7) Den Klemmhebel des Stemmbretts umlegen, um das Stemmbrett zu fixieren.



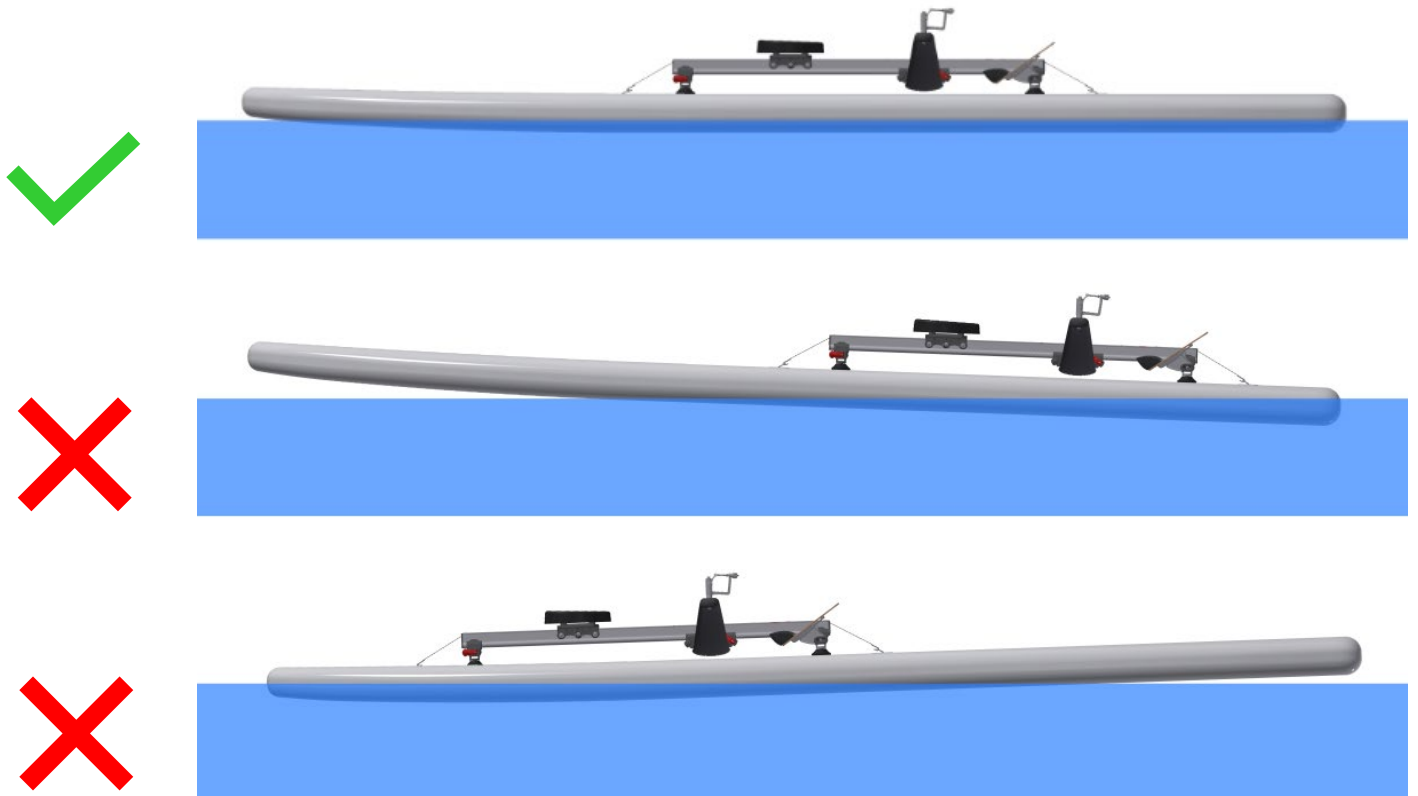
### 3.3 Befestigung des RowMotion® Rowing Skids am Board/Boot

Info: Individuelle Befestigungslösungen für Kajaks, Kanus, Kanadier oder andere Boote auf Anfrage unter [office@rowandsail.com](mailto:office@rowandsail.com).

#### Positionierung des RowMotion® Rowing Skids am Boot

Hinweis: Achten Sie auf die korrekte Positionierung Ihres RowVista® Rowing Skids auf dem Boot bzw. Board. Die Beladung muss stets sorgfältig erfolgen, wobei die Lasten angemessen verteilt werden müssen, um den Entwurfstrimm zu erhalten.

← Fahrtrichtung



## Befestigung auf ROWonAIR® Booten/Boards

- 1) Das aufgebaute RowMotion® Rowing Skid auf dem Ruderboard oder Boot positionieren.



- 2) Die Befestigungshaken vorne und hinten in die vormontierten D-Ringe einhängen und die Riemen festziehen.





## Befestigung auf anderen SUP-Boards (nicht ROWonAIR®)

- 1) Das aufgebaute RowMotion® Rowing Skid auf dem SUP-Board positionieren.



- 2) Befestigungsgurte (nicht im Basis-Set inkludiert) jeweils durch die Öffnungen oberhalb der vorderen und hinteren Fußauflagen fädeln.



- 3) Die Gurte einmal um das Board herumlegen und Gurte festziehen.



### 3.4 Aufbau der teilbaren RowMotion® Skulls

- 1) Die zwei Teile der Riemen zusammenschieben, ...



- 2) ... den Druckknopf eindrücken und das Rohr darüber schieben.



- 3) Die Rohre so ineinander-schieben, dass der Druckknopf vollständig einrasten kann.



### 3.5 Einlegen der Skulls

- 1) Die Sicherheitsdolle öffnen und die Skulls in die Dolle einlegen.

---

Hinweis: Die Dollen sollen beim Einlegen nach außen gedreht sein und die Ruderblätter in Fahrt-richtung zeigen. So können die beim Rudern entstehenden Kräfte über den Bolzen der Dolle aufgenommen werden.

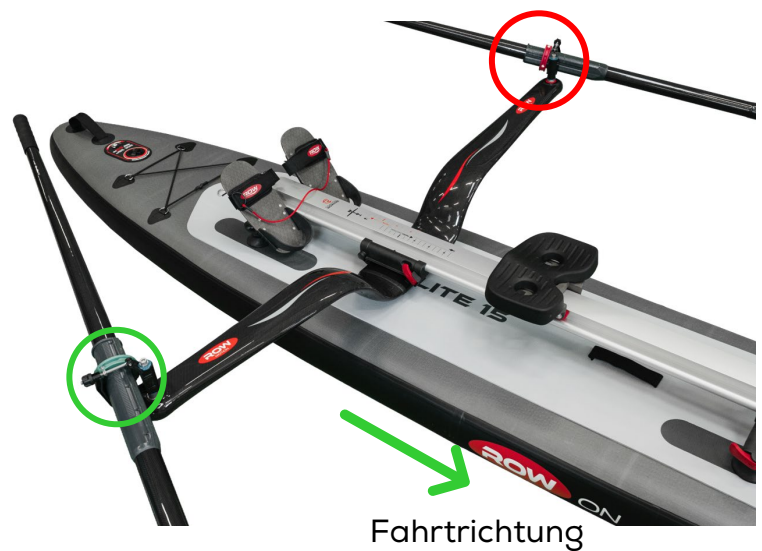
---



---

Info: RowMotion® Skulls sind farblich gekennzeichnet. Der Skull mit dem grünen Klemmring muss sich auf Steuerbord und der Skull mit dem roten Klemmring auf Backbord befinden.

---



- 2) Die Sicherheitsdolle wieder schließen und zuschrauben.



### 3.6 Positionierung des RowMotion® Auslegers

- 1) Die Klemmhebel am Ausleger öffnen und am Einrastbolzen ziehen, um den Ausleger entlang der Rollschiene zu verschieben.

Info: Die Einstellungsskala markiert die möglichen Einstellungsstufen.



- 2) Eine Position wählen, den Bolzen einrasten und die Klemmhebel schließen.

Info: Zur richtigen Positionierung des Auslegers orientieren Sie sich an der Auslage- bzw. Endzugposition.





### Auslage- und Endzugsposition mit dem RowMotion® Rudersystem

Bei korrekter Einstellung soll in der Auslageposition ein Winkel von ca. 30° zwischen Skulls und Boot erreicht werden. In dieser Position wird der Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne geneigt, aber nicht auf die Oberschenkel gelegt. Der Blick ist waagrecht und die Unterschenkel stehen senkrecht zum Boot.



In der Endzugposition sind die Beine durchgestreckt und der Blick ist waagrecht. Bei korrekter Einstellung berühren die Rudergriffe die Rippen gerade nicht, wenn der Oberkörper senkrecht ist. Der Rücken muss dabei möglichst gerade gehalten werden.





### 3.7 Fußgurte mit Leine öffnen







- 1) Um das schnelle Öffnen der Fußgurte zu erleichtern ...







- 2) ... an der roten Sicherheitsleine ziehen und dadurch die Fußgurte öffnen.



## 4 Zubehör

	<b>Stemmbrett ROWonAIR Flexfoot</b>	# 087 458
	<b>Rollsitz ROWonAIR Carbon</b>	# 087 417
	<b>Ruder-Sitzkissen</b> Druckentlastendes Gel-Pad, passend für Carbonrudersitze	# 980 633
	<b>Elektrische Pumpe mit integriertem Akku</b> Leistungsstarke Dual-Stage-Pumpe mit Auto-Stop und aktivem Kühlsystem. Erreicht bis zu 22 PSI (1,5 bar), der Druck wird am Digital-Display in Echtzeit angezeigt. Flexibel einsetzbar dank integriertem Akku (4000 mAh, 59,2 Wh) und 12V-Autoanschluss. Zusätzlich auch als Taschenlampe und Powerbank nutzbar. Netzteil und Adapter sind im Lieferumfang enthalten. Kompakte Bauweise (24 × 18 × 8,6 cm, nur 1,5 kg) – leicht und mobil, ideal für unterwegs.	# 087 858
	<b>Distanzen-Kit für RowMotion®</b> Zur Dollen-Erhöhung um 5, 10, 15, 20, 25 oder 30 mm	# 087 822
	<b>Fußerhöhung (4 Stück)</b> Zur Erhöhung der Auflagefüße um je 15 mm. Auch in Serie zusammensteckbar	# 087 840
	<b>Carbon SUP Paddel 3-teilig / Notpaddel kurz</b> Verstellbares Paddel (180 bis 220 cm) mit Carbon-Schaft für Stand Up Paddling	# 980 048
	<b>Doppelpaddel</b> Verstellbares Paddel (230 bis 250 cm) zum Paddeln mit dem AIRKAYAK 16', teilbar in zwei Teile für den platzsparenden Transport, 360° einstellbarer Blattwinkel	# 980 059

	<b>Gurt schwarz 25 mm x 2 m</b> Polyester-Gurt mit Klemmschnalle aus rostfreiem Stahl, zum Befestigen des Rowing Skids auf anderen Boards	<b>1 Stk.</b> # 087 403 <b>2 Stk.</b> # 087 830
	<b>Zusatzsitz für Kayaks und Boards</b> Komfortabler, verstellbarer 4-Punkt-Sitz mit hoher Lehne Verwendbar zum Paddeln oder als Passagiersitz, inklusive Sitzkissen	# 087 853
	<b>Dry Bag</b> Wasserdichte Tasche für die Befestigung auf Ruderboards oder XCAT. Mit zusätzlichen Schultergurten zur Verwendung als Rucksack.	<b>18 L</b> # 980 083 <b>30 L</b> # 980 085
	<b>Schwimmweste</b> S: Brustumfang 80 - 90 cm M: Brustumfang 90 - 100 cm L: Brustumfang 100 - 110 cm	# 980 609 # 980 610 # 980 611

Weitere Informationen zu Zubehör finden Sie im Internet unter:  
[www.coastalrowingforce.com](http://www.coastalrowingforce.com)

## 4.1 Stembrett Flexfoot



- 1... Flexfoot Sockel
- 2... Flexfoot
- 3... Fußgurt
- 4... Fersen-Sicherheitsband



Position A  
kleine Füße





Position B  
große Füße

### Flexfoot-Stemmbrett an die Schuhgröße anpassen

- 1) den **Flexfoot-Sockel** (1) entweder auf **Position A** (kleinere Füße) oder **Position B** (größere Füße) mit je 4 Schrauben befestigen. Werkzeug Torx-Schraubendreher TX20 wird benötigt.
- 2) **Flexfoot** (2) auf die passende Höhe schieben (Skala 1 bis 5). Flexfoot darf unten nicht über das Brett stehen.
- 3) **Fußgurt** (3) kann in der Höhe verschoben werden.
- 4) Die Länge vom **Fersen-Sicherheitsband** (4) kann mit einem Knoten angepasst werden. Die Ferse darf sich maximal 7cm von Basis-Brett abheben.



## 4.2 Füßerhöhung anbringen

- 1) Die vier Füßerhöhungen jeweils auf die Auflagefüße des Rowing Skids drücken, ...



- 2) ... um das Rudersystem um 15 mm zu erhöhen.



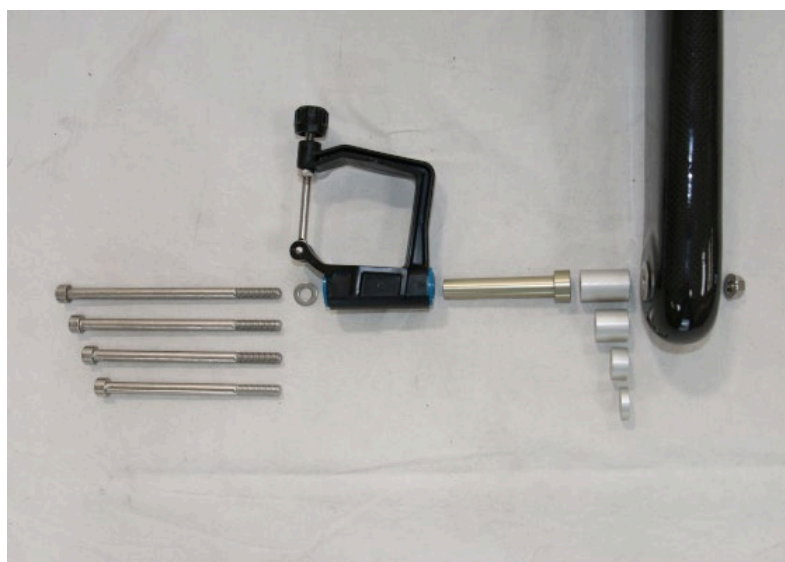
### 4.3 RowMotion® Distanzen-Kit montieren

- 1) Die Sicherheitsdolle mit einem 6 mm Inbus-schlüssel und einem 13 mm Sechskantschlüssel aufschrauben.



- 2) Distanzen wählen und mit passender Schraube wieder zusammenbauen.

Mögliche Höhen: 5, 10, 15, 20, 25 oder 30 mm



- 3) Die Sicherheitsdolle mit einem 6 mm Inbusschlüssel und einem 13 mm Sechskantschlüssel wieder festschrauben.



### Individuelle Ausrichtung der Dollenhöhe bei RowMotion®:

- Die optimale Dollenhöhe kann mit Hilfe des optional erhältlichen Distanzen-Kits auf die individuelle Körpergröße oder zum Ausgleich der Ruderkräfte durch die überlappende Handführung der Skulls eingestellt werden.
- Grundsätzlich wird bei der überlappenden Handführung im internationalen Rudersport beim Kreuzen der Hände beim Durchzug die rechte Hand leicht unterhalb / knapp vor der linken Hand = näher am Bauch geführt. Dabei schwebt der Daumenballen der linken Hand knapp über den Knöcheln der rechten Hand.

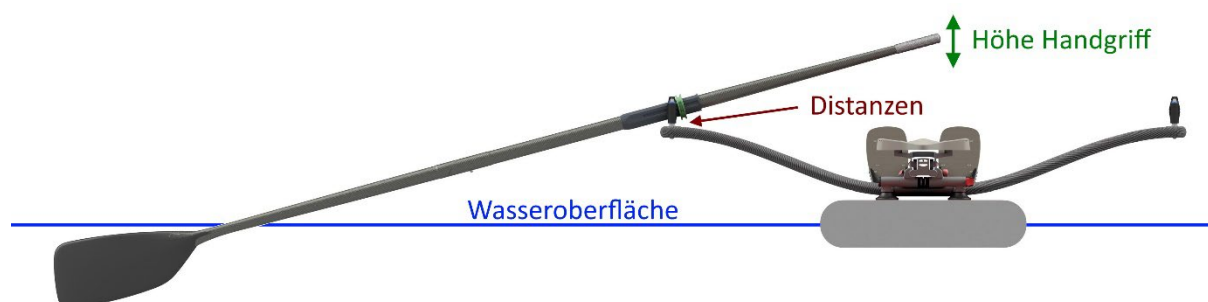
Um die Auswirkung dieses Versatzes auf die Eintauchtiefe der Skulls und damit eine Kursabweichung auszugleichen, wird dafür als Ausgleich die Steuerbord-Dolle (linke Hand, grüne Seite) in der Regel um 1 cm Differenz gegenüber der Backbord-Dolle (rechte Hand, rote Seite) erhöht. Individuell lässt sich z.B. für Linkshänder diese Distanz auch für eine seitenverkehrte Handführung montieren.

- Zusätzlich sollten beide Dollen auf die optimale Führungshöhe der Handteile beim Durchzug eingestellt werden. Diese richtet sich nach persönlichen Körperproportionen und Gewohnheiten.

Zum Einstieg in die Ermittlung empfiehlt sich folgendes Vorgehen:

- Bei stillem Wasser auf dem Rollsitzen sitzend die Skulls mit dem Manschettenring an die Dolle schieben und mit senkrechtem Blatt und im rechten Winkel zum Board kurzzeitig ohne Berührung im Wasser schweben lassen (die Blätter sollten so knapp unter der Wasseroberfläche schwimmen). Die so ermittelte Höhe der Handgriffe ist die Höhe, auf welcher die Hände beim Durchzug geführt werden, um die optimale Eintauchtiefe der Blätter zu nutzen.

Durch das Ändern der Distanzenhöhen kann nun die Höhe der Handgriffe auf die individuellen Bedürfnisse und Körperproportionen angepasst werden.



- Eine Orientierung zum Einstieg ist, dass diese Handführung beim Durchzug etwa auf Höhe / leicht oberhalb des unteren Rippenbogens erfolgen sollte. Es empfiehlt sich bei den ersten Touren mit unterschiedlichen Höhen zu testen, um die angenehme individuelle Höhe zu finden.
- Die Hände umfassen immer die äußerten Skullenden so, dass die Daumen seitlich gegen das Griffende drücken und somit für ein ordentliches und sicheres Anliegen an den Dollen beim Ruderschlag sorgen.

## 5 Transport, Lagerung und Wartung

Hinweis: Transportieren, lagern und warten Sie Ihr ROWonAIR® Ruderboot stets ordnungsgemäß und berücksichtigen Sie den Verschleiß, der mit der Zeit durch häufige Nutzung oder unsachgemäßen Gebrauch auftritt. Jedes Wasserfahrzeug, unabhängig davon, wie stark es gebaut ist, kann durch unsachgemäße Handhabung ernste Schäden davontragen.

### 5.1 Sachgerechter Transport, Lagerung und Pflege

Beachten Sie insbesondere auch das Kapitel „Wichtige Hinweise zu Transport und Lagerung“.

Transportieren Sie Ihr Rudersystem immer in den dafür vorgesehenen Taschen (im Lieferumfang inkludiert). Nutzen Sie auch die Einzelteil-Taschen für die verschiedenen Bestandteile des Rudersystems, um Schäden und Abnutzung beim Transport zu vermeiden.

Alle Einzelteile des Rudersystems passen in die ROWonAIR® Tasche. Auch die RowVista® Vorwärts-Ruderskulls oder die RowMotion® Skulls passen in die ROWonAIR® Tasche.

ROWonAIR® Tasche für das gesamte RowVista® oder RowMotion® Rudersystem (optional erhältlich)



Einzelteil-Taschen für das Rowing Skid



Tasche für teilbare RowMotion® Skulls



Taschen für RowVista® Vorwärts-Ruderskulls





## 5.2 Blattwinkel (Pitch) der RowVista® Vorwärts-Ruderriemen

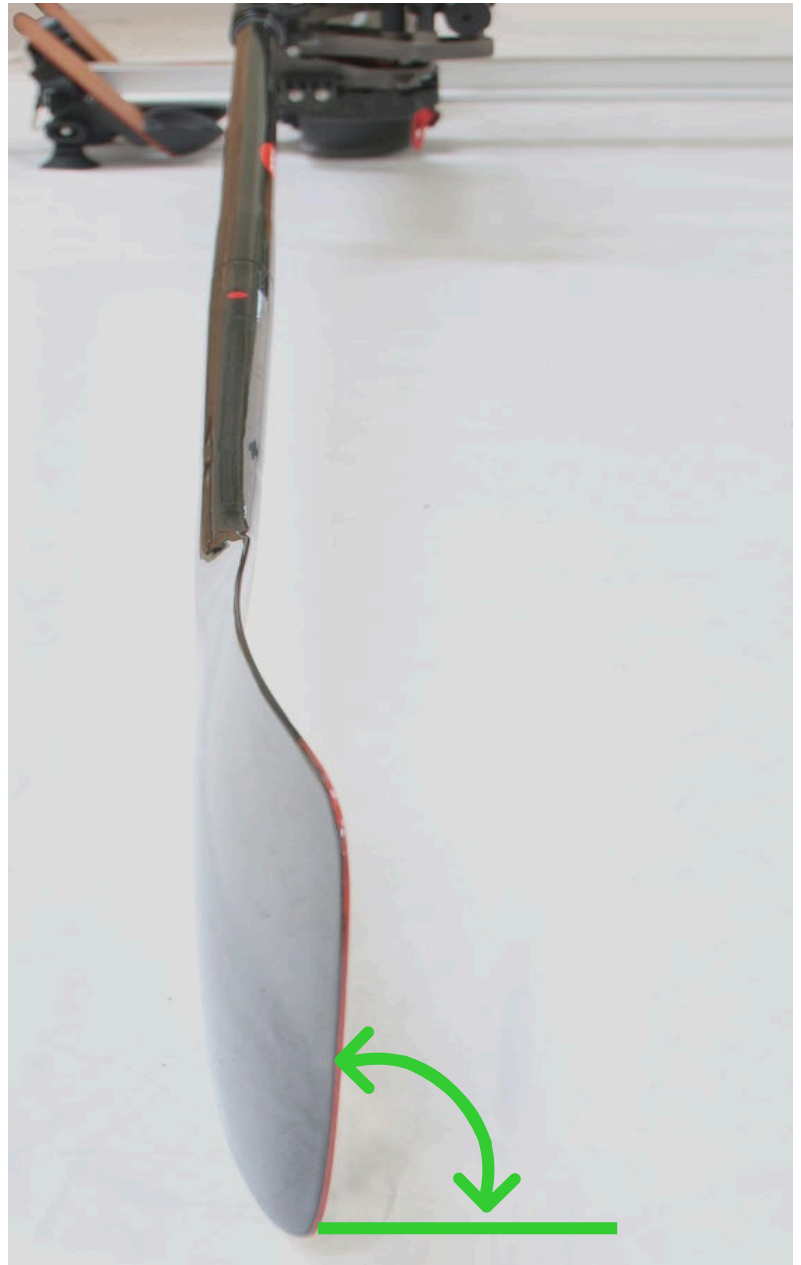
Ab Werk sind die Riemen korrekt eingestellt. Sollte jedoch beim Rudern der Effekt auftreten, dass die Riemen beim Hub anfangen, auf und abzupendeln, ist es erforderlich diese nachzustellen.

### Definition des richtigen Blattwinkels

- 1) Schwenken Sie den Riemen zur Bootsmitte (Griffrohr und Blattrohr sind parallel) und legen Sie das Blatt vorsichtig am Boden ab.



- 2) Das Ruderblatt bis zum Anschlag drehen. Der Winkel zwischen Boden und Ruderblatt darf  $90^\circ$  keines-falls überschreiten. Optimal ist eine leichte Neigung des Blattes wie im Bild.



---

Hinweis: Die Position des Anschlags unbedingt vor dem Verstellen des Blattrohrs markieren wird.

---



### Einstellen des Blattwinkels

- 1) Die Fixierungsschraube des Blattrohrs mit einem 5 mm Inbusschlüssel gegen den Uhrzeigersinn drehen. Nach ca.  $3\frac{1}{2}$  Umdrehungen spürt man einen leichten Widerstand. Dann weiter drehen, bis sich die Kupplung löst und sich das Rohr drehen lässt.



- 2) Das Blatt in die gewünschte Position bringen und die Schraube wieder festziehen. Den Blattwinkel nach dem Festziehen erneut überprüfen.

---

Info: Dieser Vorgang kann auch zum Austauschen des Griff- bzw. Blattrohrs genutzt werden. Einfach so lange an der Schraube drehen, bis das Rohr herausgezogen werden kann.

---

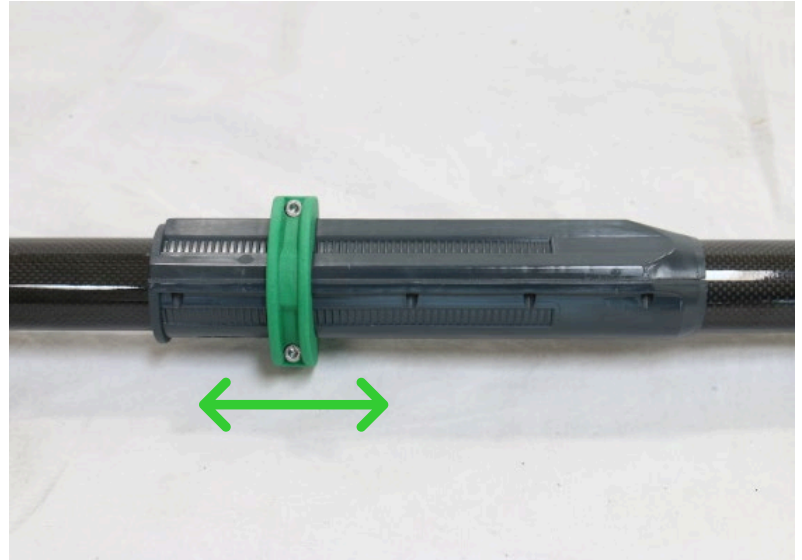


### 5.3 Verstellung des Klemmrings der RowMotion® Skulls

- 1) Beide Schrauben mit einem 4 mm Inbusschlüssel lösen, ...



- 2) ... den Klemmring an die gewünschte Position schieben und die Schrauben wieder festziehen.



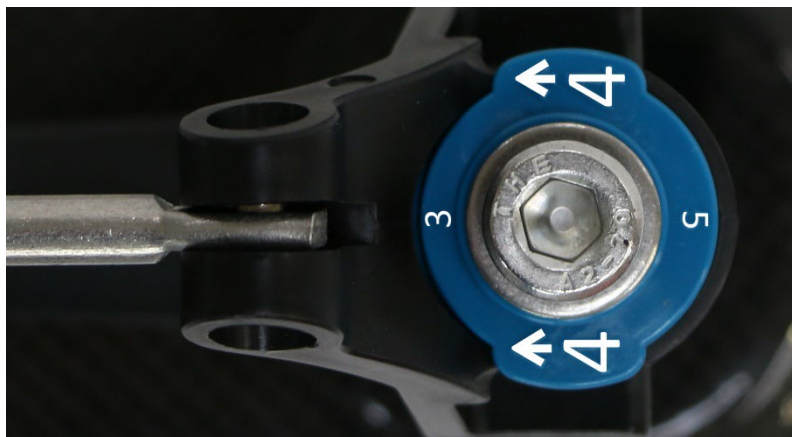


## 5.4 Verstellung des Anlagewinkels mit Buchsen – RowMotion®

Unsere Sicherheitsdollen haben austauschbare blaue Inserts, die einen positiven Anlagewinkel von 3 bis 5 Grad ermöglichen.

Für die Werkseinstellung von 4 Grad sind oberes und unteres Insert so in die Dole gesetzt, dass die eingedruckten Pfeile zur Öffnung der Dole zeigen.

Um den Anlagewinkel auf 3 oder 5 Grad einzustellen, muss die gewünschte Zahl oben in Richtung der Dollenöffnung und unten weg von der Dollenöffnung zeigen.



## 6 Technische Daten

### 6.1 Gewicht und Abmessungen

RowVista® Rowing Skid ohne Skulls:	mit Joch-Ausleger Flach: 10,1 kg mit Joch-Ausleger Medium: 10,2 kg mit Joch-Ausleger Tief: 10,3 kg  Länge (Rollschiene): 1,45 m Breite (Ausleger): 1,67 m
RowVista® Vorwärts Ruderskulls:	4,5 kg je Skull  Gesamtlänge: 2,90 m Gefaltete Länge: 2,06 m Geteilte Länge: 1,13 m
RowMotion® Rowing Skid ohne Skulls:	mit Joch-Ausleger Flach: 9,7 kg mit Joch-Ausleger Tief: 9,8 kg  Länge (Rollschiene): 1,45 m Breite (Ausleger): 1,68 m
Teilbare RowMotion® Skulls:	1,6 kg je Skull  Gesamtlänge: 2,92 m Geteilte Länge: 1,75 m

## 6.2 Seriennummer des RowVista® Vorwärts-Rudersystems

Der Aufkleber mit der Seriennummer befindet sich jeweils auf beiden RowVista® Vorwärts-Ruderriemen.



(1)

(2)

Die Seriennummer setzt sich aus dem Herstellungsjahr (1) und einer fortlaufenden Nummer (2) zusammen.

**Row&Sail GmbH**

Gewerbezeile 9  
4040 Lichtenberg  
Austria

Tel.: +43 (0) 7239 / 20275  
office@rowandsail.com  
www.coastalrowingforce.com



Copyright © Row&Sail GmbH - 01/2026

