

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK ? – LS Domaša XY
TRÉNER	Karol Beránek
TERMÍN	21.-22.6.2014

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Trieda	Dní
1	Oliver Čarný	WS	2
2	Martin Beránek	WS	2
3	Lenka Beránková	WS	2
4	Samuel Sopúch	WS	2

21.06.20143

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:30 – 10:30 – príprava lodí, prezentácia plánu dňa; teória plachtenia
11:00 – 12:00 – tréning na vode, obraty a halzy, jazdenie okolo dvoch bójok
12:00 – 13:00 – prestávka na obed;
13:00 – 14:30 – voľný program, hry, kúpanie,
14:00 – 16:00 – tréning na vode, stúpačka, zad'ák
16:30 – 17:00 – uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **21.06.2014**
OBLAČNOSŤ Slnечно
TEPLOTA 24 °C
VIETOR Severný 3-6 m/s, Západný 4-8 m/s

22.06.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

08:30 – 09:30 – beh, rozcvička, plávanie
09:30 – 10:00 - raňajky
10:00 – 11:00 – prezentácia plánu dňa, teória – štarty, znamenia, stratégia
11:30 – 12:30 – tréning na vode - pádlovanie
13:00 – 14:00 – prestávka na obed;
14:00 – 16:00 – teória jazdy, teória pretekania, pokročilí: nácvik štartov
16:30 – 17:00 – uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **22.06.2014**
OBLAČNOSŤ Slnечно
TEPLOTA 25 °C
VIETOR premenlivý vietor 1-2 m/s

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Slabý vietor a horúčavy v stredu neumožňovali kvalitný tréning na vode, takže sme mali dosť času venovať sa nováčikom Maťovi a Sofii, ktorí sa k nám pridali na jeden deň, cvičili sme prevracanie lodí a súťažili v zbieraní loptičiek.

Vo štvrtok sme mali dobrý vietor 2-5 m/s. Tréning sme zamerali na nácvik kurzov v pretekoch – stúpanie a zaďák, poobede nácvik štartov s krátkou rozjazdou. Veľmi dobrý pohyb po štartovnej čiare ukázali Peťo a Samo. Veľký záujem a rýchle pokroky vo zvládaní lode predviedol Robko.

Vyvrcholením sústredenia boli piatkové preteky. Dramatické súboje končili až v cieľi, poradie sa menilo každú chvíľu, chlapci striedali svetlé momenty so slabšími. Zvíťazil už skúsený pretekár Samuel pred veľmi nádejným Marcom. Dobre si viedol tretí Alex, štvrtý Peťko mal dobré štarty, ale strácal po obratoch, keď po obrate jazdou na bočák strácal výšku. Mirko mal výbornú prvú časť stúpačky, ale pri niekoľkých obratoch zostal stáť proti vetru a problémy so znovu rozbehnutím lode ho pripravili o dobrú pozíciu. Tomáš po diskvalifikácii v prvej rozjazde, ďalšie neabsolvoval.

Preteky ukázali, že o úspechu rozhoduje najmä dobrá stúpačka proti vetru.

Tréner: Karol Beránek

Asistent: Ján Jaš