

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist a 420
1.5. 2024 Senec

Dĺžka trvania: **0,5 dňa**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Brachtlová Vanda
4	Krivosudská Hana
5	Krivosudský Henrich
6	Wye Olivia

Časový rozpis:

10:30 – 16:00	Brífing, príprava lodí, tréning na vode, zbalenie lodí, debriefing na obede
---------------	---

Zhodnotenie:



a vietor. 4 až 6 m/s zvládli s plnými plachtami obaja mali jachtári. Predsa len to nebolo málo, narazí boli silnejšie, deti preto jazdili po jednom, striedali sa. Pre Henka s Hankou bol tréning zameraný na výdrž, jazdili sme bez prerušenia tri hodiny. V praxi to znamenalo, že napríklad Hanka vystúpala od Lodénica až do zadného jazera bez prestávky. Rovnaké úseky potom absolvoval aj Henko. Aj keď sa deti striedali, náročné podmienky, vzhľadom na ich skúsenosti, im dali zabráť.



Voľný deň sme využili na tréning. Nebolo to dopredu ohlásené mohli preto len Henko s Hankou na Optíkoch a Vanda s Oliviou na 420-tke.

Mali sme nádherné jachtárske počasie, slnko



Vanda s Oliviou sa sústredili na rýchlosť lode, dôsledne, v rámci svojich možností, vyvažovali nárazy vetra. Po dlhšej prestávke to bol pre ne náročný tréning spojený s neplánovaným kúpaním.