

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist a 420
30. 9. a 1. 10. 2023
Senec

Dĺžka trvania: **0,5 + 1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Hrušová Dorota
2	Hrušová Gréta
3	Krivosudská Hana
4	Krivosudský Henrich
5	Skuráková Olívia
6	Tručka Gabriel
7	Hruša Peter dosp.

Časový rozpis:

30. 9.	
13:00 – 14:00	Príprava lodí a zopakovanie obrátov
14:00 – 16:15	Tréning na vode
16:15 – 17:00	Debríting a ukladanie lodí
1. 10.	
09:00 – 09:30	Príprava lodí a vyplávanie
09:30 – 12:00	Tréning na vode
12:00 – 13:00	Obed
13:00 – 16:15	Tréning na vode
16:15 – 17:00	Debríting a ukladanie lodí

Zhodnotenie:

Na dnešný tréning
prišli traja novo
jazdiaci a dve
skúsené
optimistky.

Mierny vietor, bol



pre Gabriela už prisilný, jazdil preto
s menšou plachtou.

Hanku s Henkom vietor nevystrašil.
Vzhľadom na to, že začiatovníci
teraz vyžadovali plnú pozornosť,
Gréta s Olíviou dostali na začiatku
tréningu samostatné úlohy s tým,



že ma zaujímalo nakoľko zodpovedne k nim pristúpia a či ich naozaj ich splnia. Po jazdení s malými som ich sledoval a naozaj ich plnili. Malí mali plné ruky práce s rýchlejšie sa pohybujúcou loďou, ktorá od nich vyžadovala zrýchlenie všetkých úkonov. Zvládli to.

V nedeľu sa už rozfúkalo natoľko, že to bolo pre malých priveľa. Skvelé podmienky využili Olívia s Grétkou Peter s Dorotkou na 420tke. Dopoludnia bolo ťažisko v tréningu správneho posedu v lodi, popoludní sa všetci snažili ustrážiť si správne prevádzanie obrátov nezávisle od nastupujúcej únavy. Výdrž bude naozaj vážnou témou.

