

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist a 420
8. 6. 2024 Senec

Dĺžka trvania: **1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Brachtlová Vanda
2	Ferianec Jonáš
3	Ferianec Marinka
4	Ferianec Samuel
5	Hrušová Gréta
6	Krivosudská Hana
7	Krivosudský Henrich
8	Lazarová Eva
9	Skuráková Olívia

Časový rozpis:

09:30 – 18:30	Brífing, príprava lodí, nácvik na brehu, vyplávanie, oboplávavanie bójí, obed, jazdenie po tréningovom okruhu, diaľková plavba, zbalenie lodí, debriefing.
---------------	--

Zhodnotenie:

Dopoludnie bolo veterne veľmi nevýrazné, len občas prichádzali slabé termické poryvy. Rozfúkalo sa až neskôr popoludní. Troch nových príchodzích, Jonáša Marínu a Samuela



sme nechali najskôr predviesť v lodi na suchu čo sa už naučili, až potom sme si dali lode na vodu a hodil som dve bójky. Pred samotným vyplávaním sme si povedali, čo budeme na vode robiť. Úlohy som rozdelil podľa úrovne schopností. Grétka so Samuelom oboplávavali bójky v tvare čísl nula, ostatní v tvare čísla 8 s obratmi proti vetru. Spočiatku boli bójky len



ako orientačné body, postupne ich začali naozaj oboplávavať. Je možné, že sa nám podarilo nájsť kľúč k Evičke, ktorú akékoľvek usmernenie privádzalo do stresu,

aj keď obraty ako také ovláda. Akonáhle dostala možnosť robiť obraty podľa chuti, začala jazdiť a bočný vietor pokojne a sebaistejšie.



Pred odchodom na obed sme si ešte vyskúšali plavbu za sebou, za motorákom.

Poobede sme jazdili okolo troch bójok pripomínajúcich trať pretekov Balnea CupCake. Deti zvládli 7 kôl nonstop. Postupne nám silnel vietor, rozhodol som sa preto pre dlhšiu jazdu na bočný vietor až do zadného jazera a späť. Nešlo o preteky, ale na ceste tam aj späť bola najrýchlejšia Hanka.

Vanda s Olíviou sa na 420tke sa venovali spoznávaníu limitov lode pri náklone až do prevrátenia a následne hľadali najrýchlejší spôsob prevrátenie lode späť.

Na debriefingu, po pochvale a vyzdvihnutí pozitívnych momentov, sme si pomenovali slabé miesta pre každého individuálne a povedali si, čomu sa budeme venovať na nasledujúcom tréningu.

