



# 239 - TJ Oravan

## oddiel vodných športov Godzillaz

### Správa o tréningovej činnosti

**Lokalita:** Slanický dvor, Oravská priehrada

**Dátum:** 12.07.2025

**Tréner/i:** Róbert Krasňan, Michaela Bačová

**Podmienky/Počasie:**

| Oblačnosť   | Teplota | Vietor         | Vlny    |
|-------------|---------|----------------|---------|
| Polooblačno | 24°C    | 5-10m/s východ | 30-40cm |

#### Účastníci

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| 1. Lucia Krasňanová | ILCA4        |
| 2. Róbert Krasňan   | 420(kosatka) |

#### Rozvrh tréningu

##### OPT

- kontrola výstroje
- trim plachty na aktuálny vietor
- nácvik základných manévrov v silnejšom vetre

##### 420

- kontrola výstroje, takeláž
- nákladné manévry, spínaker, bez hrazdy

#### Zhodnotenie

Lucka pokračovala v adaptácii na novú lodnú triedu. Mierne náročnejšiu a adrenalínovejšiu plavbu si vyslovene užívala aj napriek zrejmému rešpektu vzhľadom na novú triedu a relatívne silný a hlavne nárazový vietor. Všetky manévry boli na začiatku veľmi opatrné a pomalé no postupne získavala sebaistotu a pridávala na rýchlosti. Radosť a nadšenie z plavby, hlavne po zistení ako ľahko sa vie loď dostať do sklzu a akú rýchlosť v nej dosiahne, rozohnali všetky pochybnosti či bude táto lodná trieda pre ňu zaujímavá.

S Róbertom, ako potencionálnym účastníkom MMSR v lodnej triede 420 sa snažíme vytvoriť návyky komunikácie v posádke počas všetkých manévrov. Postupne, keď začne robiť jednotlivé úkony s istotou a automaticky, začneme s hrazdou. Opäť sa potvrdilo, že úloha kosatníka v dvojposádkovej lodi mu vyhovuje podstatne viac ako kormidlovanie jednoposádky, je smelší, uvoľnenejší a sám sa zaujíma, ako svoje úlohy v posádke robiť efektívnejšie.