

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1059 LS LM ILCA 4
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	12.5.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Sofia Gemzická	L47
2	Nela Ábelová	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 16:00-16:30 – príprava lodí
- 16:30-18:30 – tréning na vode
- 18:30-19:30 – kondičný tréning
- 19:30-20:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na vode sme sa zamerali na zvládnutie silného vetra a jazdu vo vlnách na bočný vietor. Po zoslabnutí vetra sme sa zamerali na vyostrenie proti vetru s plynulým pritiahnutím plachty a opätovné odpadnutie na bočný vietor, pričom sme dôraz položili na to aby pri vyostrení sme nevyostrili viac ako ostro proti vetru.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Jasno
TEPLOTA	22°C
VIETOR	4 - 8 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak