

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	LS LM MB OPT20
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	15.6.2024

Číslo	meno a priezvisko	loďná trieda
1	Nina Fekete	OPT
2	Matúš Beňo	OPT
3	Stela Grešová	OPT
4	Eva Szabová	OPT
5	Andrej Kret	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

12:00-13:00 – plán činnosti na vode, príprava lodí, teoretická príprava

13:00-15:00 – tréning na vode

15:00-15:30 – Prestávka

15:30-17:45 – tréning na vode

17:45-18:00 – vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V prvej časti sme vo vetre 2 – 3 m/s trénovali jazdu po trati trojuholníkm, s dôrazom na nácvik stupačky a obratu po vetre na boji 2. Na záver prvej časti sme si nacvičili čo robiť po prevrátení lode a všetci to zvládli s radosťou a úsmevom.

V druhej časti vietor zosilnel na 5 – 6 m/s a vytvorili sa vlny viac ako pol metra vysoké. Všetci dokázali zúročiť to čo sme sa naučili v prvej časti a po počiatočných problémoch v silnejšom vetre to všetci zvládli na jednotku.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ

Polooblačno

TEPLOTA

21°C

VIETOR

2 - 6 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak