

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1217 LS LM OPT B 38
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	15.8.2019

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Jerguš Brestovský	OPT
2	Matej Stašák	OPT
3	Dorota Neupauerová	OPT
4	Ján Zimáni	OPT
5	Adam Lichvár	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

15.8.2019

15:00-15:30- príprava lodí

15:30-17:45- tréning na vode

17:45-18:15- vyhodnotenie, zbalenie lodí

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Po príprave lode sme vyrazili na vodu. Na úvod sme sa zahriali jazdou na bočný vietor, najskôr s obratmi proti vetru, potom s obratmi po vetre. V druhej časti tréningu sme sa zamerali na zvládnutie stupačky a zaďáku. Tréning sme ukončili dvomi tréningovými rozjazdami v ktorých si najlepšie počínali Janko, Adam a Dorotka. Jerguš a Maťko sa zdokonaľovali s držaním správneho smeru na bočný vietor a v závere tréningu stupačke a zaďáku.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	polooblačno
TEPLOTA	22°C
VIETOR	1-3 m/s

V Liptovskom Mikuláši 15.8.2019

Marián Babjak