

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1001 LS LM Laser 1
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	16.5.2020

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Alexander Miškov	LAR
2	Dominik Vyoral	LAR
3	Michaela Pačinová	LAR

ROZVRH DŇA TRÉNINU:

16.5.2020

11:00-11:30- príprava lodí

11:30-14:30- trim plachty, technika obrátov a halzy

14:30-17:00- tréning na vode

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

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V slabom vetre sme sa na prvom tréningu zamerali na techniku obrátov a hálz, po zimnej prestávke sme si spomenuli na to ako sa pohybovať v lodi a ako nastaviť plachtu na rôzne kurzy. Po príchode na breh sme sa zamerali na odstránenie nedostatkov na lodiach – výmena gumičiek, bavlínek a pod.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOST polooblačno

TEPLOTA 20°C

VIETOR 2-3 m/s

V Liptovskom Mikuláši 16.5.2020

Marián Babjak