

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 962 Lokálne sústredenie L. Mara 23
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	19.7.2017

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Alicia Esteves	OPT
2	Melisa Gemzická	OPT
3	Sofia Gemzická	OPT
4	Dominik Vyoral	L47
5	Alexander Miškov	L47
6	Michal Cedzo	L47
7	Barbora Kocanová	OPT
8	Valika Kocanová	OPT
9	Richard Franek	OPT
10	Sofia Banášová	OPT
11	Lívia Holešová	OPT
12	Tereзка Bartánusová	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

12.7.2017

10:00 – 10:30 – príprava lodí L47
10:30 – 11:00 – teória a plán tréningu
11:00 – 14:00 – tréning na vode L47 – rozjazdy na trati trojuholník
14:00 – 15:00 – prestávka na obed
15:00 – 17:30 - tréning na vode L47 – rozjazdy na trati trojuholník
15:00 – 15:30 - príprava lodí OPT
15:30 - 17:30- tréning na vode OPT – rozjazdy na trati trojuholník
17:30-18:00- zbalenie lodí a uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

S Laser4.7 sme sa na tréningu zamerali na porovnanie medzi pretekármi na trati trojuholník a techniku obtáčania bójok. V porovnaní si najlepšie viedol Sašo pred Dominikom a Michalom. Popoludní sa k pretekaniu na trati pridali aj Optimisti, kde sme sa zamerali na prípravu na víkendové preteky. V rozjazdoch sa najlepšie darilo Valike, barnborke a Rišovi. Veľmi dobre si vzhľadom na skúsenosti počínala Lili a Alicia. Medzery v technike, hlavne na stupačke a obtáčaní bójok majú Tereзка a Sofia. Sofia G. a Melisa ako začiatočníci trénovali jazdu na bočný vietor, držanie smeru a obraty proti vetru. Nakoľko to bol iba ich druhý tréning, počínali si veľmi dobre. Potom ako vietor zosilnel odišli na breh.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	19.7.2017
OBLAČNOSŤ	polooblačno
TEPLOTA	24 °C
VIETOR	1 - 7 m/s
VLNY	0 – 50 cm

V Liptovskom Mikuláši 20.7.2017

Marián Babjak