

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 928 LS Stred 2
TRÉNER	Marián Babjak, Matej Brestovský
TERMÍN	1.5.2015

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Oliver Brestovský	OPT
2	Viktor Mika	OPT
3	Alexander Miškov	OPT
4	Daniel Hollý	OPT
5	Michaela Pačinová	OPT
6	Dominik Vyoral	OPT
7	Tamara Brestovská	OPT
8	Leo Slosiar	OPT
9	Magdaléna Slo	OPT
10	Juraj Ursíny	OPT
11	Zuzana Ursíniová	OPT
12	Matúš Machovec	OPT
13	Ondej Machovec	OPT
14	Tomáš Petro	OPT
15	Martin Kaliský	OPT
16	Karol Kaliský	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

25.04.2015

10:00-10:30- príprava lodí

10:30-11:00- teórerická príprava (štartovacia procedúra, správne miesto na štartovej čiare, taktika na štarovej čiare, časti lode, základné pravidlá)

11:00-13:00- tréning na vode (základné manévry, tréningové rozjazdy)

13:00-14:00- prestávka na obed

14:00-16:00- tréning na vode (tréningové rozjazdy, technika a taktika štartu)

16:00-16:30- rozbor činnosti na vode

16:30-17:00 –zbalenie lodí a uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Chladný a sychravý prvý máj privítal na tréningu na Liptovskej Mare opäť hojný počet trénovania chtivých detí. Polovica z nich už boli pretekári, ktorí si už Optimistov osedlávajú pravidelne, zatiaľ čo druhá polovica iba zbiera prvé skúsenosti na vode.

Po krátkej teórii a vydaní pokynov, vyplávala tá skúsenejšia polovica za slabého dažďa na vodu. Za chvíľu dážď prestal, ale s ním aj vietor. A tak sa celá skupina vrátila na breh a venovala sa trochu teórii. Vynútenú prestávku využili na obed a popoludní vyrazili opäť na vodu, kde sa venovali štartom, oboplávaním trate, technike obopávania bójok a na záver si dali 4 tréningové rozjazdy.

Na tréningu sa objavilo veľa nových tvárí. Tamarka spolu s ostatnými začiatočníkmi trénovali jazdu na bočný vietor, zvládanie držania určeného smeru a obraty proti vetru. Tí, ktorí si sto vyskúšali už minulý týždeň tieto úlohy zvládali už s prehľadom. Keďže začiatočníkov bolo 8, trenovali sme zo začiatku iba na jednej lodi, neskôr sme pripojili aj druhú a v lodiach sme sa striedali. K večeru prudšie prífúklo, čo v niektorých začiatočníkoch vyvolalo prvý záchvat paniky, pretože odrazu začali lode na silný bočný vietor prudko zrýchľovať a každú chybu na kormidle bolo hneď cítiť. Aj tak je treba všetkých za ich výkony pochváliť. Uvidíme, koľko z nich naberie odvahy a príde aj nabudúce.

Marián Babjak, Matej Brestovský

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	1.5.2015
OBLAČNOSŤ	Zamračené, prehánky
TEPLOTA	13 °C
VIETOR	0- 5m/s
VLNY	minimálne