

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 942 Lokálne sústredenie L. Mara 3
TRÉNER	Marián Babjak, Matej Brestovský
TERMÍN	29.4.2017 (1.5.2017)

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Kristína Kaňuková	OPT
2	Viktor Mika	OPT
3	Michal Cedzo	OPT
4	Dominik Vyoral	OPT
5	Tamara Brestovská	OPT
6	Leo Slosiar	OPT
7	Alexander Miškov	OPT
8	Alicia Esteves	OPT
9	Barbora Kocanová	OPT
10	Oliver Brestovský	OPT
11	Magdaléna Slosiarová	OPT
12	Zuzana Ursíniová	OPT
13	Juraj Ursíny	OPT
14	Richard Franek	OPT
15	Valéria Kocanová	OPT
16 – 19	4 nové deti na prvom kontaktnom tréningu	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

1.5.2017

9:00-10:00 - príprava a kontrola lodí, opravy drobných poškodení
10:00-11:00 – teoretická príprava pred tréningom na vode
11:00- 13:30 – tréning na vode
13:30-14:30- prestávka na obed, športové hry
14:30-17:00- tréning na vode
17:00-18:00 –zbalenie lodí a uloženie materiálu, vyhodnotenie tréningu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Tréning bol pôvodne plánovaný na sobotu 29.4., ale pre kalamitnú situáciu s naplaveným drevom bol preložený na pondelok 1.5.2017.

Tréning bol rozdelený na dve skupiny, pokročilí a začiatčníci/nové deti na prvom kontaktnom tréningu. Pokročilá skupina v strednom vetre o sile 3-6 m/s premenlivého smeru zdokonaľovala techniku obratu a techniku halzy. Zvlášť sme sa zamerali na zdokonalenie

techniky jednootáčkového a dvojotáčkového trestu. Ďalej sme pracovali na technike vyvažovania, práca s plachtou. Nastavovanie plachty na vode. Skupina začiatočníkov jazdila v zátok a pri premenlivom vetre získavali zručnosť udržať smer lode a vykonať obrat proti a po vetre.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	1.5.2017
OBLAČNOSŤ	zamračené
TEPLOTA	19 °C
VIETOR	4 - 6 m/s
VLNY	15 – 20 cm

Žiadame o poukázanie náhrady za stratu času za prípravu a realizáciu lokálneho sústreďovania v rozsahu 13 hodín vo výške 30,26 EUR pre

Marián Babjak číslo účtu SK08 8360 5207 0042 0609 8507

Matej Brestovský číslo účtu SK97 1100 0000 0029 3348 3525

V Liptovskom Mikuláši 2.5.2017

Marián Babjak

Matej Brestovský