

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	LS LM MB OPT8
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	20.4.2024

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Tomáš Butko	OPT
2	Hugo Vojčík	OPT
3	Andrej Cevár	OPT
4	Lukáš Cevár	OPT
5	Enzo Esteves	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

12:00-13:15 – plán činnosti na vode, teória, príprava lodí
13:15-16:15 – tréning na vode
16:15-17:00 – vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na tréningu sme sa v prvej časti zamerali na nácvik obratov, hálz a jednootáčkovému a dvojotáčkovému trestu. Keď vietor presiahol 10 m/s venovali sme sa nácviku jazdy vo vlnách na bočný vietor s dôrazom na správny trim plachty. V poslednej časti sme si precvičili činnosť na štartovacej čiare v 3 tréningových rozjazdách. Po zoslabnutí vetra sme odišli na breh.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Polooblačno
TEPLOTA	6°C
VIETOR	1 - 12 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak