

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1228 LS LM Laser 23
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	21.8.2019

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Alexander Miškov	LAS
2	Matúš Sihotský	L47
3	Viktor Mika	29er
4	Oliver Lichvár	29er
5	Oliver Brestovský	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

21.8.2019

10:00-11:00- príprava lodí, teoretická príprava
11:00-13:00- tréning na vode
13:00-14:00- prestávka, obed
14:00-15:30- tréning na vode
15:30-16:00- vyhodnotenie tréningu
16:00-18:00-zbalenie a naloženie lodí na Majstrovstvá Maďarska

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Venovali sme sa trimu plachty na stupačku v stredne silnom vetre, technike jazdy na stupačku a zaďák a správne vyvažovaniu. Sašo zvládal po pripomienkach vyvažovanie na Standarde stále lepšie, avšak v silnejšom vetre má ešte stále problém udržať loď vyváženú a v rýchlosti. Matúš musí ešte na vyvažovaní hodne popracovať, hlavným dôvodom je slabá kondícia. Zaďák zvládal Sašo veľmi dobre, darilo sa mu držať loď v rýchlosti a surfovať po vlnách. Matúš mal problémy hlavne so strachom, keď loď na chvíľu stratila stabilitu, namiesto toho, aby loď stabilizoval, dobrovoľne radšej sám opustil palubu. V druhej časti sme sa venovali technike obtočenia náveternej a záveternej boje. Nedostatočné sústredenie a silný vietor viedli k tomu, že ani jedného nie je možné pochváliť, správne obtočenie sa im podarilo iba výnimočne. Na tréning sa ku nám pridala aj posádka 29er, ktorá však silný vietor nezvládala a väčšinu času bola sťažňom nadol. Oliver na optimiste zvládal cvičenie veľmi dobre.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Zamračené
TEPLOTA	21°C
VIETOR	4-8 m/s