

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1002 LS LM Laser 2
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	23.5.2020

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Alexander Miškov	LAR
2	Dominik Vyoral	LAR
3	Matúš Sihotský	LAR
4	Jakub Oršula	LAR

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

23.5.2020

11:00-11:30- príprava lodí

11:30-14:00- trim plachty, technika obrátov a halzy

14:00-17:00- tréning na vode

17:00-18:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V strednom vetre sme sa zamerali na techniku štartu – zaujatie miesta na čiare a jeho udržanie. Po štarte sme následne pokračovali krátkou stupačkou a dojazdom do cieľa na zad'k. V druhej časti sme si precvičili techniku obrátov, hálz a trestnej otočky 360. Sašo a Dominik zvládali cvičenie pomerne dobre, Jakub a Matúš mali so státím na čiare problém, ale postupne sa zlepšovali. Nezáväzne si s nami Lasr 4.7 výskúšali aj Janko a Zuzka Zimáni a Tereška Bartánusová.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ

Zamračené

TEPLOTA

15°C

VIETOR

4 - 5 m/s

V Liptovskom Mikuláši 26.5.2020

Marián Babjak