

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 949 Lokálne sústredenie L. Mara 10
TRÉNER	Linda Maňková, Marián Babjak
TERMÍN	24.5.2017

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Michal Cedzo	OPT
2	Patrik Drengubjak	OPT
3	Alicia Esteves	OPT
4	Oliver Brestovský	OPT
5	Samuel Mravčík	OPT
6	Viktor Mika	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

24.5.2017

15:30-16:00- príprava lodí

16:00-18:00- tréning na vode

18:00-18:30 –zbalenie lodí a uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Daždivé počasie mnohých odradilo od trénovania. Aj keď to ešte hodinu pre začiatkom tréningu vyzeralo všelijako, na začiatku tréningu prestalo pršať a fúkal severozápadný vietor 3 že 6 m/s.

Mišo, Alicia, Oliver, Paťo a Viktor vyrazili na vodu trénovať s Lindou. Po nečakanej halze a údere ráhnom do hlavy sa Paťo pridol k Samovi, ktorý na vode začínal zbierať prvé zručnosti. Samo zvládal prvé obraty a jazdu na bočný vietor priemerne, po krátkej chvíli sa v lodi už celkom dobre orientoval ale asi po pol hodine jazdenia nezvládol nárazový vietor a pri obrate pri ktorom sa zabudol pod plachtou prišiel poryv a Samo ochutnal vodu Liptovskej Mary. Po prevrátení sme aj s Paťom odišli na breh, kde sme si ešte precvičili pohyb v lodi a techniku obratu.

Oliver a Viktor majú dobre zvládnutú techniku jazdy – hlavne obraty. Problémy začínajú, keď prifúkne. Loď treba držať rovno a to vyžaduje prácu s telom. Oliver aj Viktor potrebujú viac pracovať s vlnami a energetickejšie vyvažovať. S ich váhou určite treba viac sledovať vodu, aby vedeli predvídať silnejší poryv vetra, na ktorý neskoro reagujú a tam strácajú.

Mišo pekne pekne drží loď na stúpačku a vie si držať smer. Určite treba zrýchliť reakcie – jeho neskoré reakcie na zmenu vetra mali za následok prevrátenie až 2x. Keď prifúkne je potrebné zrýchliť manévry a aj reakcie na zmeny vetra – na tom ešte s Mišom popracujeme.

Alica sa vie orientovať v lodi a držala krok s Mišom. Prekvapil ju silnejší vietor a upustila z techniky jazdy. Pracovali sme na správnom sedení a polohe plachty na stupačke a zadáku.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	24.5.2017
OBLAČNOSŤ	oblačno
TEPLOTA	16 °C
VIETOR	3- 6 m/s
VLNY	mierne

V Liptovskom Mikuláši 25.5.2017

Marián Babjak, Linda Maňková