

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1181 LS LM Laser 18
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	24.7.2019

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Jakub Oršula	LAR
2	Matúš Sihotský	LAR
3	Zuzana Zimámi	OPT
4	Lea Biela	OPT
5	Alex Biely	OPT
6	Juraj Vozár	OPT
7	Ján Zimáni	OPT
8	Jakub Jančuška	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

24.7.2019

15:30-16:00- príprava lodí

16:00-18:00- tréning na vode

18:00-18:30- vyhodnotenie, zbalenie lodí

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

S optimistami sme sa zamerali na správne držanie smeru a jemnú prácu s kormidlom na bočný vietor s precvičením obrátov proti vetru a po vetre na trati osmička. Popri tom sme na zvukové znamenie trénovali zastavenie lode a na ďalší signál rozbehnutie lode. V ďalšej časti sme sa venovali jazde na karuselovej trati, zvládnutie stupačky a odpadnutie na zadný vietor. Aj napriek vetru, ktorý sa menil ako v intenzite, tak aj smere sme úlohy tréningu zvládli. Najlepšie hodnotím Jakuba, Alexa a Leu.

Lasere sa venovali vzájomnému porovnaniu na karuselovej trati, pričom dôraz sme položili na činnosť na náveternej a záveternej bójke. Obaja zvládli úlohy tréningu veľmi dobre.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	polooblačno
TEPLOTA	22°C
VIETOR	1-4 m/s

V Liptovskom Mikuláši 24.7.2019

Marián Babjak