

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 927 LS Stred 1
TRÉNER	Marián Babjak, Matej Brestovský
TERMÍN	25.-26.04.2015

číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Oliver Brestovský	OPT
2	Viktor Mika	OPT
3	Valéria Kocanová	OPT
4	Richard Franek	OPT
5	Barbora Kocanová	OPT
6	Alexander Miškov	OPT
7	Daniel Hollý	OPT
8	Michaela Pačinová	OPT
9	Dominik Vyoral	OPT
10	Tamara Brestovská	OPT
11	Alex Brestovský	OPT
12	Eva Astafyev	OPT
13	Juraj Ursíny	OPT
14	Zuzana Ursíniová	OPT
15	Daniela Pliaková	OPT
16	Ondej Machovec	
17	Miroslav Baran	LAR
18	Maroš Baran	LAR

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

25.04.2015

- 10:00-10:30- príprava lodí, kontrola materiálu na začiatku sezóny
- 10:30-11:00- teórerická príprava (štartovacia procedúra, správne mie sto na štartovej čiare, taktika na štarovej čiare)
- 11:00-13:00- tréning na vode (základné manévry, tréningové rozjazdy)
- 13:00-14:00- prestávka na obed
- 14:00-16:00- tréning na vode (tréningové rozjazdy, technika a taktika štartu)
- 16:00-16:30- rozbor činnosti na vode
- 16:30-17:00 – plán tréningov, výjazdov a pretekov na rok 2015
- 17:00-17:30 – zbalenie lodí a uloženie materiálu,
- 17:30-19:00 – opekanie špekáčiek a zábava (plán výjazdov a tréningov s rodičmi)

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

26.04.2015

- 10:00-11:00- príprava lodí
- 11:00-13:00- tréning na vode (technika jazdy po trati trojuholník)
- 13:00-14:00- prestávka na obed, hry
- 14:00-15:00- tréning na vode (technika jazdy po trati trojuholník)
- 15:00-15:30- rozbor činnosti na vode
- 15:30-16:00 – zbalenie lodí a uloženie materiálu,

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na Liptovskej Mara sme sa stretli na prvom tréningu slnečnom teplom dni so stredným nárazovitým vetrom.

Dopoludňajšiu časť sme venovali plánovaniu sezóny 2014 – tréningy, výjazdy, preteky a teórii. V teoretickej časti sme okrem zopakovania základných pravidiel detailne riešili techniku a taktiku na štarte.

V sobotu sme sa s 9 pokročilými pretekármi vydali na prvý tréning. Keďže sme už mali poznatky o nedostatkoch niektorých z nich, rozhodli sme sa potrénovať už tradične štarty. Spravil som im veľmi krátku štartovú čiaru, aby boli nútený manévrovať v malom priestore. Potom sme trénovali státie na štartovej čiare čo sa mnohým moc nedarilo. K tejto aktivite sme ešte oprášili cúvanie. Do obeda sme spravili 3 krátke rozjazdy, po ktorých sme sa zašli naobedovať. Po prestávke a obede sme si dali krátku teóriu, kde sme opakovali základne pravidla, štartovú procedúru a samozrejme taktiku pred štartom, určenie správnej strany čiary a voľba správneho krídla pre stúpanie na naveternu boju. Toto si vzali za svoje Soňa a Saso čo prinieslo aj zaslúžené ovocie v podobe prvých a druhých miest. Po odjazdení 3 poobedných rozjazd sme trénovali trestne otáčky, obraty proti vetru a povetre. Počasie a veterne podmienky boli excelentne.

Skupina mierne pokročilých trénovala v zátokke techniku stupačky a jazdy na zadný vietor. Začiatocníci trénovali jazdu na bočný vietor a zvládnutie obratov proti vetru. Všetkých začiatocníkov je treba pochváliť za zvládnutie týchto základných manévrov.

V nedeľu vietor zoslabol a tak aj začiatocníci vyplávali von zo zátoky a trénovali sme spoločne. Keďže nedeľa nebola pôvodne plánovaná, účasť bola nižšia, z nováčikov prišli iba Tamarka a Ondrej. Z pokročilých sa zúčastnili Sašo, Oliver, Viktor, Miška a Matúš. Pokročilí trénovali jazdu po trati trojuholník, začiatocníci sa zdokonaľovali v jazde na bočný vietor a obratov proti vetru. Popoludní nás z vody vyhnal dážď a tréning sme ukončili o trochu skôr.

Marián Babjak, Matej Brestovský

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **25.04.2014**

OBLAČNOST Slnéčno

TEPLOTA 20 °C

VIETOR 5- 8m/s

VLNY Do 30 cm

DEŇ **26.04.2014**

OBLAČNOST Slnéčno, polooblačno popoludní dážď

TEPLOTA 20 °C

VIETOR 2- 4m/s

VLNY nie