

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 951 LS Stred 18
TRÉNER	Marián Babjak, Matej Brestovský
TERMÍN	26.9.2015

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Oliver Brestovský	OPT
2	Alexander Miškov	OPT
3	Richard Franek	OPT
4	Leo Slosiar	OPT
5	Magdaléna Slosiarová	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

26.9.2015

10:00-11:00 príprava lodí, krátka teória
11:00-14:00 tréning na vode, obraty, halzy, jazda na vlnách
14:00-15:00 obed
15:00-16:30 príprava lodí na preteky slovenského pohára na Senci
16:30-17:00 vyhodnotenie tréningu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Oretekárov sme vzhľadom na náročné podmienky, chladné počasie 15°C a severozápadný vietor 12m/s, v nárazoch do 15 m/s, rozdelili na dve skupiny: pokročilí – Oliver, Sašo a Rišo a začínajúci – Magdalénka a Leo. Zanevali sme sa na tréning obratov a hálz v silnom vetre, techniku jazdy na vlnách počas stupačky, bočného a zadného vetra. Magdalénka to psychicky nevydržala a vzdala to ako prvá. Leo mal problém spočiatku prekonať strach zo silného vetra, ale postupne zistil, že aj to dokáže zvládnuť aj v silnom vetre. Postupne mu však došli sily a s dochádzajúcimi silami a narastajúcim strachom sa k nemu pridali aj Rišo. Oliver bojoval do poslednej chvíle, ale keď mu došli sily, rozhodli sme sa stiahnuť aj jeho. So Sašom sme sa ešte pol hodinu venovali individuálnej technike jazdy vo vlnách a po prevrátení počas halzy sme aj s ním pristáli na brehu o 14:30. Všetkých je treba pochváliť za ich nasadenie. Rišovi a Leovi je treba vytknúť ich nedisciplinovanosť počas tréningu, kedy sa svojvoľne oddelili od ostatných a odišli na opačný breh do závetria. Aj keď sa neskôr vrátili a pripojili k ostatným, svojím správaním výrazne narušili bezpečnosť seba aj ostatných počas tréningu.

Po príchode na breh a obede sme vyhodnotili činnosť na vode a zbalili sme lode na preteky slovenského pohára na Senci.

Marian Babjak, Matej Brestovský

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ

26.9.2015

OBLAČNOSŤ

Zamračené

TEPLOTA

15 °C

VIETOR

12 m/s v nárazoch cez 15 m/s

VLNY

0.5 až 1 m