

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1188 LS LM Laser 19
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	27.7.2019

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Alexander Miškov	LAS
2	Samuel Stano	LAR
3	Zuzana Zimáni	OPT
2	Ján Zimáni	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

27.7.2019

11:00-11:30- príprava lodí
11:30-12:30- teoretická príprava
12:30-14:00- tréning na vode
14:00-15:00- vyhodnotenie prvej časti, obed
15:00-17:00- tréning na vode
17:00-17:30- vyhodnotenie, zbalenie lodí

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Laseristi sa venovali trimu plachty na zadák a stupačku v slabom vetre. Optimisti sa na tej istej trati venovali zdokonaľovaniu jazdy na stupačku a zadák. V druhej časti tréningu na vode Optimisti začali trénovať obraty s pumpnutím. Spolu s Laseristami sme sa zamerali na správnu činnosť na náveternej a záveternaj bojke.

V teórii sme sa venovali zopakovaniu základných pravidiel, riešenie konkrétnych situácií, podrobne sme rozobrali jazdu po trati, od štartu, cez stupačku, a jazdy na zadobočný a zadný vietor, činnosť na bójkach.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	zanračené
TEPLOTA	24°C
VIETOR	0-4 m/s

V Liptovskom Mikuláši 27.7.2019

Marián Babjak