

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	LS Stred 6
TRÉNER	Marián Babjak, Matej Brestovský
TERMÍN	31.05. a 1.6.2014

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Oliver Brestovský	OPT
2	Viktor Mika	OPT
3	Alexander Miškov	OPT
4	Daniel Hollý	OPT
5	Soňa Benčeková	OPT
6	Teodor Dobiáš	OPT
7	Jakub Oršula	OPT
8	Michaela Pačinová	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

31.05.2014

10:00-10:30 - Vysvetlenie plánu tréningu na vode
10:30-12:00 - príprava lodí – trim lodí pre silný vietor
12:00-16:30 - tréning na vode – 4 rozjazdy v rámci pretekov Májová regata
16:30-17:00 - vyhodnotenie tréningu, výsledkov pretekov a rozbor rozjázd
17:00-17:30 – zbalenie lodí a uloženie materiálu

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

1.6.2014

10:00-10:30 - Vysvetlenie plánu tréningu na vode
10:30-12:00 - tréning na vode – 4 rozjazdy v rámci pretekov Májová regata
12:00-13:00 – prestávka na obed
13:00-13:30 – vyhlásenie výsledku pretekov
13:40-15:30 – tréning na vode – jazda po karuselovej trati, nácvik manévrov, stupačka, obraty, zadný vietor, halzy
15:30-16:00 - vyhodnotenie tréningu, výsledkov pretekov a rozbor rozjázd
16:00-16:30 – zbalenie lodí a uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V sobotu zadul silný severák, pravidelných 8 až 10 m/s v nárazoch cez 14 m/s. Všetci odhodlane vyrazili na vodu. Oliverovi a Teovi sa síce podarilo dočkať sa štartu ale stúpanie v prudkých poryvoch nezvládali. A tak sme ich odprevadili na breh. Cestou na breh po poryve pri obrate s jeho váhou vetru podľahol a išiel si zaplávať. Viktor a Danko s vetrom bojovali,

ale Viktora vždy premohol strach a odopol si plachtu a čakal na ďalší štart. Danko stúpanie v silnom vetre nezvládal, čo však skôr pripisujem nedoladenosti jeho lode, pretože takýto vietor už pred tým zvládal. Ale tiež nedokončil ani jednu rozjazdu. Najlepšie vietor zvládala Soňa, ktorá s prehľadom dala 4 jednotky. Jakub bojoval statočne a podarilo sa mu udržať loď plachtou nahor a dokončiť všetky rozjazdy. Sašo prvú rozjazdu pred 3 bójou urobil ponorku a do cieľa už nedošiel. V 4.rozjazde si ešte na konci stupačky zaplával v súkromnom bazéniku Optimista, ale do cieľa nakoniec úspešne došiel. Miška bojovala statočne a aj napriek prevráteniu dokončila. V 3.rozjazde však prebudovala Optimista na ponorku a chlad a únava ju poslali na breh.

V nedeľu po chladnej sobote Teo, Miška a Danko zostali odpočívať doma v posteli. Vietor bol síce silný ale v porovnaní so sobotou znesiteľnejší. Dopoludnie 5 pretekári odjzdili 4 rozjazdy. Soňa na vode dostatočne nerozmýšľala a tak si zvolila nesprávnu stranu pod brehom, čo prispelo k tomu, že si zapísala dve dvojky. Raz ju ľavým krídlom zdolal Jakub a raz Oliver. Oliver zvládol 3 rozjazdy, ale na štvrtú mu už nezostali ani fyzické, ani psychické sily. Viktora treba pochváliť, že konečne prekonal strach zo silnejšieho vetra a keď sa sústredil, dokázal sa dva krát prehrýzť až na druhé miesto. Sašo jazdil vyrovnané a o poradi v cieľi rozhodovalo iba pár metrov. Nakoniec zvíťazila Soňa pred Jakubom a Sašom. Dobrým výkonom v nedeľu sa na štvrté miesto prepracoval Viktor. Piaty skončil Oliver a o zvyšné miesta sa podelili pretekári, ktorý v nedeľu nejazdili – Miška, Danko a Teo.

Po vyhlásení výsledkov sme vyrazili na vodu zdokonaľovať techniku. Najskôr na karuselovej trati techniku oboplávania náveternej a záveternej bóje, tomto nácvik manévrov v kruhovom tréningu a nakoniec techniku stupačky a obrátov a cestou späť techniku jazdy na zadný vietor a hálz. Okolo štvrt' na štyri sme nabrali smer breh pred búrkou prichádzajúcou zo západu.

Marián Babjak

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	31.05.2014
OBLAČNOSŤ	Oblačno
TEPLOTA	14 °C
VIETOR	8 - 14 m/s
VLNY	50 cm

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	1.6.2014
OBLAČNOSŤ	Oblačno
TEPLOTA	14 °C
VIETOR	6 - 8 m/s
VLNY	40 cm