

## LOKÁLNE SÚSTREDENIE

|             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| LOKALITA    | Liptovská Mara                |
| SÚSTREDENIE | <b>ČTK 1051 LS LM OPT B 3</b> |
| TRÉNER      | Marián Babjak                 |
| TERMÍN      | 3.5.2022                      |

| Číslo | meno a priezvisko   | lodná trieda |
|-------|---------------------|--------------|
| 1     | Melisa Gemzická     | OPT          |
| 2     | Lukáš Cevár         | OPT          |
| 3     | Andrej Cevár        | OPT          |
| 4     | Tamara Blahušiaková | OPT          |

---

### ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 15:00-15:30 – opakovanie pohybov v lodi na brehu
- 15:30-18:00 – tréning na vode
- 18:00-18:30 – kondičný tréning
- 18:30-19:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

### ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na vode sme sa zamerali na držanie správneho smeru na bočný vietor a obraty proti vetru a po vetre. Po zmene smeru a sily vetra, spočiatku všetci okrem Melisy mali problém zvládať jazdu na bočný vietor, hlavne z dôvodu strachu. Postupne sa však zorientovali a zvládali a silnejší nárazový vieror.

### METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

|           |             |
|-----------|-------------|
| OBLAČNOSŤ | polooblačno |
| TEPLOTA   | 16°C        |
| VIETOR    | 1 - 7 m/s   |

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak