

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 914 LS Stred 3
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	7.5.2016

Číslo	meno a priezvisko	loďná trieda
1	Zuzana Ursíniová	OPT
2	Leo Slosiar	OPT
3	Magdaléna Slosiarová	OPT
4	Eva Astafyeva	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

7.5.2016

10:00-11:00- príprava lodí

11:00-11:30- technika a taktika jazdy na stupačke

11:30-12:50- tréning na vode – stúpačka, jazda vo vlnách, jazda na zadný vietor

12:50-13:45- prestávka na obed

13:45-16:00- tréning na vode – jazda n karuselovej trati

16:00-16:30 –zbalenie lodí a uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Počas dopoludnia sme v stredne silnom vetre na vode trénovali obraty a halzy ako aj zvládnutie jazdy vo vlnách pri vetre v nárazoch do 10 m/s. Leo a Zuzka sa po stredajšom tréningu orientovali lepšie, Evke silný vietor nespôsoboval vážnejšie problémy. Magdalénka dopoludňajší výjazd na vodu nezvládla a zostala na brehu. Zuzka mala problém udržať loď vyostrenú správne proti vetru a Leo neustále bojoval po preostrení s rozbehnutím lode po obrate. Výkony všetkých v silnom dopoludňajšom vetre treba pochváliť. Naďalej je potrebné zmerať sa na zlepšenie techniky halzy v silnom vetre.

Popoludní vietor zoslabol a zosilnieval iba krátkodobo a neustále menil smer. Zamerali sme sa na tréning stredne dlhej stupačky s dôrazom na sledovanie zmien smeru vetra a prispôsobenie plavby zmeneným podmienkam. Magdalénka popoludní síce na vodu vyšla, ale v okamihoch kedy vietor zosilnel stratila istotu a počkala pokiaľ vietor zoslabne a pokračovala v tréningu.

Tréning hodnotím ako veľmi úspešný, tým ktorí venovali pozornosť tréningu sa podarilo výrazne zlepšiť techniku jazdy v silnom vetre a vo vlnách.

Marián Babjak

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ

7.5.2016

OBLAČNOSŤ

Popooblačno až zamračené

TEPLOTA

15 °C

VIETOR

0- 10 m/s

VLNY

Žiadne až 60 cm