

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1108 LS LM ILCA a OPT B 10
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	9.7.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Andrej Cevár	OPT
2	Lukáš Cevár	OPT
3	Hugo Vojčík	OPT
4	Tobias Volek	OPT
5	Enzo Esteves	OPT
6	Diana Braunerová	OPT
7	Matúš Machovec	LAS

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 10:00-11:00 – príprava lodí, pokyny pre činnosť na vode
- 11:00-16:00 – preteky Regata Fatranu
- 16:00-16:30 - Prestávka
- 16:30-17:00 – rozbor rozjazdů na pretekoch
- 17:00-18:00 – kondičný tréning
- 18:00-18:30- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V rámci tréningu sme absolvovali preteky Regata Fatranu so začínajúcimi pretekármi. Celkom sme odjazdili 4 rozjazdy v premenlivom vetre ako do sily, tak aj do smeru. Najlepšie s jazdou po trojuholníkovej trati vyrovnali Andrej, Enzo a Hugo. Tobiasovi a Maxovi este chýba potrebné sústredenie. Dianke chýbajú ešte správne návyky pohybu v lodi. Matúš trénoval na trati Vaurienov s tým, že šaroval po tom ako Vaurieny odštartovali. Takto absolvoval 4 tréningové rozjazdy.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	polooblačno
TEPLOTA	20°C
VIETOR	1- 6 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak