

Lokálne sústreďenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	Lokálne sústreďenie - OPT
ČTK	1208
Tréner	Matej Brestovský
Termín	14.8.2024

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Jerguš Brestovský	OPT
2	Tomáš Butko	OPT
3	Diana Braunerová	OPT
4	Hugo Vočík	OPT
5	Juraj Vozár	OPT
6	Stela Grešová	OPT
7	Eva Szabová	OPT

Rozvrh dňa:

14.8.2024 15:30-18:00 – tréning na vode

14.8.2024 18:00-19:00 – kondičný tréning

Zhodnotenie akcie:

Počas lokálneho sústreďenia sme sa zameriavali správny posed v lodi na kurzy proti vetru a po vetre. Taktiež sme opakovali správnu techniku obratu po vetre. Tieto manévry sme rozdelili na jednotlivé fázy. Dôraz bol kladený na vedenie lode počas manévru.

Veterné podmienky boli slabé, fúkal západný vietor s intenzitou 2-3 m/s. Vonkajšia teplota 28°C, polooblačo.

V Bobrovci 15.8.2024

Matej Brestovský