

## Lokálne sústredenie

|                    |                                       |
|--------------------|---------------------------------------|
| <b>Lokalita</b>    | <b>Liptovská Mara</b>                 |
| <b>Sústredenie</b> | ČTK 720 Lokálne sústredenie L. Mara 8 |
| <b>Tréner</b>      | Matej Brestovský                      |
| <b>Termín</b>      | 16.5.2018 – presunutý z 15.5.2018     |

| Číslo | Meno a Priezvisko   | Lodná trieda |
|-------|---------------------|--------------|
| 1     | Oliver Brestovský   | OPT          |
| 2     | Tamara Brestovská   | OPT          |
| 3     | Viktor Mika         | OPT          |
| 4     | Tereza Bartánusová  | OPT          |
| 5     | Barbora Bartánusová | OPT          |
| 6     | Alicia Esteves      | OPT          |

### Rozvrh dňa Tréningu:

16.5.2018

15:30-16:00 – príprava lodí, vybalenie po vyjazde na Senec, info o priebehu tréningu

16:00-18:15 – Tréning na vode

### Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Tréning bol zameraný na techniku posedu v lodi v ľahkom a strednom vetre, a súčasne zdokonaľovanie techniky obratu a halzy. Na začiatku tréningu nám fúkali 4-5 m/s severovýchodného smeru. Neskôr vietor zoslabol na 3 m/s. Techniku posedu v lodi zvládajú už všetci pretekári zúčastnení na tréningu. V niektorých prípadoch (menej pokročilý) treba po obrate pripomenúť, aby zaujali správnu pozíciu. Pokročilý pretekári pracovali na upevnení správnej techniky obratu v premenlivom vetre. Menej pokročilý si osvojovali niektoré časti obratu so zameraním hlavne na počiatočnú fázu obratu. Po príchode na breh sme zbalili lode, a po krátkom brifingu sme tréning ukončili.

### Meteo podmienky:

|            |             |
|------------|-------------|
| Deň:       | 16.5.2018   |
| Oblačnosť: | polooblačno |
| Teplota:   | 16-18°C     |
| Vietor:    | 3-5 m/s     |

V Bobrovci 17.5.2018

Matej Brestovský