

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 1079 Lokálne sústredenie LS LM OPT
Tréner	Matej Brestovský
Termín	16.5.2020

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Michal Rolík	OPT	A
2	Tereza Bartánusová	OPT	A
3	Lívia Holešová	OPT	A
4	Ema Sopúchová	OPT	A
5	Zuzana Ursínyová	OPT	A
6	Zuzana Zimáni	OPT	A
7	Sofia Valentínyová	OPT	A
8	Valéria Kocanová	OPT	A
9	Oliver Brestovský	OPT	A
10	Ján Zimáni	OPT	A
11	Alex Brestovský	OPT	A
12	Adam Lichvár	OPT	B
13	Tamara Brestovská	OPT	A

Sústredenie bolo presunuté zo 21.4.2020 na 16.5.2020.

Rozvrh dňa Tréningu:

16.5.2020 10:00-16:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

V sobotu nám počasie neprialo a preto bol priestor na teoretickú čas štartovej procedúry. Okrem opakovania vlajok sme prešli taktiku a stratégiu na štarte ďalej sme sa venovali pred štartovým prípravám lode (trim, určenie správnej strany, námer štartovej čiary a iné). Pred obedom sme vyplávali na vodu a potrénovali sme prevracanie lodí. V poobedných hodinách sme diskutovali o príprave lode na brehu, trim plachty, nastavenie úväzkov, záklonu. Ďalej sme pokračovali ako pracovať s nastavením plachty počas rozjazdy, pred štartom a podobne. Záver tréningu bol v duchu praktických zručností s nastavovaním plachty a základného trimu lode. Časť tréningu sme venovali aj kondičnej príprave.

Meteo podmienky:

Deň:	16.5.2020
Oblačnosť:	slnečno
Teplota:	17°C
Vietor:	0 m/s

V Bobrovci 16.5.2020

Matej Brestovský