

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 725 Lokálne sústredenie L. Mara 11
Tréner	Matej Brestovský
Termín	19.5.2018 – presunuté z 20.5.2018

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	Zuzana Ursínyová	OPT
7	Valéria Kocanová	OPT
8	Lívia Holešová	OPT
9	Leo Slosiar	OPT
10	Matej Štefaničiak	OPT
11	Marek Meliš	OPT
12	Dori Neupaverová	OPT
13	Matúš Sihotský	OPT
14	Barbora Kocanová	OPT

Rozvrh dňa Tréningu:

19.5.2018

9:00-10:00 – príprava lodí, info o priebehu tréningu
10:00-12:00 – tréning na vode
12:00-16:30 – tréning na vode, Odjazdenie 4 rozjázd
16:30-17:30 – občerstvenie na brehu
17:30-18:30 – tréning na vode

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Tréning bol zameraný opäť na techniku posedu v lodi v strednom vetre, a súčasne zdokonaľovanie techniky obratu a halzy. Počas tréningu a pretekov nám fúkalo 7-10 m/s severozápadného smeru. Neskôr vietor zoslabol na 6 m/s. Technika posedu v lodi sa výrazne zlepšila u všetkých pretekárov. Pokročilý pretekári pracovali na upevnení správnej techniky obratu v premenlivom vetre. Menej pokročilý sa zameriavali hlavne na správny posed po obrate a stúpanie ostro proti vetru. Dobrý vietor preveril pripravenosť pretekárov na najbližšie preteky na Nových Mlýnoch. Po príchode na breh sme zbalili lode, a po krátkom brifingu sme tréning ukončili.

Meteo podmienky:

Deň: 19.5.2018
Oblačnosť: polooblačno
Teplota: 16-18°C
Vietor: 7-10 m/s

V Bobrovci 21.5.2018

Matej Brestovský