

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 814 Lokálne sústredenie L. Mara 43
Tréner	Matej Brestovský
Termín	29.8.2018

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Terezka Bartánusová	OPT	A
2	Oliver Lichvár	OPT	B
3	Barborka Bartánusová	OPT	A
4	Alex Brestovský	OPT	A

Rozvrh dňa Tréningu:

29.8.2018

15:00-15:30 – príprava lodí, info o priebehu tréningu

16:00-18:00 – teória

18:00-18:30 – balenie lodí

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Vzhľadom na to, že nám nepriali poveternostné podmienky, tak sme venovali tréning teórii trimu plachty a lode, jej príprave pre vyplávaním. Ďalej sme preberali správnu techniku jazdy proti vetru a povetre. Preberali sme videá správnej techniky posedu v lodi, vyvažovania. Na záver sme prebrali pravidlá 10, 11, 12 a 18. Taktiku pri záveternej bóji. Na záver tréningu sme zbalili lode.

Meteo podmienky:

Deň: 29.8.2018

Oblačnosť: Slnéčno

Teplota: 26°C

Vietor: 0 m/s

V Bobrovci 29.8.2018

Matej Brestovský