

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 909 LS Stred 1
TRÉNER	Marián Babjak, Matej Brestovský
TERMÍN	24.4.2016 (a 23.4.2016)

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Oliver Brestovský	OPT
2	Viktor Mika	OPT
3	Michaela Pačinová	OPT
4	Dominik Vyoral	OPT
5	Tamara Brestovská	OPT
6	Leo Slosiar	OPT
7	Barbora Kocanová	OPT
8	Valéria Kocanová	OPT
9	Richard Franek	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

23.04.2016

12:00-13:30- príprava lodí

13:30-14:00- teoretická príprava (štartovacia procedúra, správne miesto na štartovej čiare, taktika na štartovej čiare, časti lode, základné pravidlá)

14:00-16:30- tréning na vode (základné manévry, tréningové rozjazdy)

16:30-17:00 –zbalenie lodí a uloženie materiálu

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

24.04.2016

10:00-11:00- príprava lodí

11:00-13:00- tréning na vode – stúpačka v silnom vetre, jazda vo vlnách, jazda na zadný vietor v sklze, zvládanie stability na vlnách

14:00-15:00- tréning na vode – jazda na bočný vietor, využitie vln na udržanie lodi v sklze

15:00-15:30 –zbalenie lodí a uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Aj keď tréning bol pôvodne plánovaný na nedeľu, rozhodli sme sa využiť ešte pomerne teplé počasie a vyraziť na tréning už aj v sobotu. Po príprave lodí a teoretickej príprave na brehu, pokiaľ sme čakali na vietor sme vyrazili na vodu, kde sme sa zamerali na hlavne na osvieženie si techniky v lodi. Cieľom bolo zopakovať si obraty protivetru, po vetre, trestné obrátky a samozrejme najväčší kameň úrazu štarty. Na tomto musíme intenzívne pracovať, pretože dobrý štart a prvá stúpačka sú základom úspechu každého pretekára.

Chladné a sychravé počasie nás čakalo v nedeľu. Aj keď dážď pred tréningom prestal, teplota 6 stupňov a vietor okolo 10 m/s v nárazoch cez 16 m/s boli pre mnohých výzvou a časť pretekárov sa rozhodla v týchto podmienkach na vodu nevyplávať. V nedeľu teda na vodu vyrazilo už iba 5 statočných a z vody po prevrátení, resp. nezvládání silného vetra postupne odchádzali na breh. Prvá nezvládla vietor ľahučká Valika a po nácviku ponorky na zadáku odchádzala na breh premrznutá ako prvá. Leo sa síce neprevrátil, ale v silnom nárazovom verte po asi 40 minútach odchádzal premrznutý a vysilený na breh ako druhý. Dominik a Barborka zvládali tvrdé podmienky výborne a usilovne sa snažili zdokonaľovať stúpačku v silnom vetre a vlnách. Zadáky zvládali obaja veľmi dobre. Ako prvá neustála spinout na vlne Barborka a po prevrátení odchádzala na breh Barborka. Dominik vydržal dlho, ale nakoniec neudržal stabilitu v sklze na zadák a vykúpal sa a odchádzal na breh. Viktor vydržal najdlhšie, nie preto, že by stúpačku zvládal, ale jazdil na istotu podľa zásady nevádi že nejdem, hlavne nech sa neprevrátim. Po obede už na vodu vyplával iba Viktor a keďže na stúpačku aj tak nikdy nepritiahol plachtu ako bolo treba, zamerali sme sa na jazdu vo vlnách na bočný a zadobočný vietor vo vlnách a užili sme si veľa nádherných sklzov. Chlad a silný vietor nakoniec dostali z Viktora všetky sily a odhodlanie a tak sme tréning ukončili.

Za výkon na vode v nedeľu chválím Barborku a Dominika. Za vytrvalosť Viktora.

Marián Babjak, Matej Brestovský

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	23.4.2016
OBLAČNOSŤ	Popooblačno až zamračené
TEPLOTA	13 °C
VIETOR	0- 6 m/s
VLNY	minimálne
DEŇ	24.4.2016
OBLAČNOSŤ	zamračené
TEPLOTA	6 °C
VIETOR	8- 16 m/s
VLNY	50 až 80 cm