

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 935 LŠ L.Mara 9
TRÉNER	Miriám Babjaková, Matej Brestovský
TERMÍN	27-28.6.2015

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Oliver Brestovský	OPT
2	Leo Slosiar	OPT
3	Magdaléna Slosiarová	OPT
4	Viktor Mika	OPT
5	Nelka Drengubiaková	OPT
6	Tamara Brestovská	OPT
7	Dominik Vyoral	OPT
8	Zuzka Ursínyová	OPT
9	Juraj Ursíny	OPT
10	Alexander Miškov	OPT
11	Michaela Pačinová	OPT
12	Lea Miková	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

27.6.2015

10:00-11:00- príprava lodí, krátka teória a oboznámenie s plánom dňa
11:00- 11:30 obliekanie na vodu, nástup pretekárov
11:30-14:00- Tréning na vode
14:00-14:30- obed na brehu
14:30-15:30- hranie hier na brehu
15:30- 16:30- tréning na vode/ pretekanie na preteku 24 hodinovka
16:30-21:00 pretekanie na preteku 24 hodinovka
21:00-21:20- zbalenie lodí

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

28.6.2015

8:00- 8:30 príprava lodí
8:30-12:00 pokračovanie pretekov 24 hodinovka / tréning na vode pre začiatočníkov
12:00-14:00- uloženie materiálu, hry na brehu, vyhlásenie pretekov

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Optimistov sme na začiatku tréningu už tradične rozdelili do dvoch skupín. V prvej skupine boli pokročilí optimisti v zložení: Dominik, Oliver, Sašo, Viktor, Michaela. V druhej skupine boli začiatovníci: Tamarka, Lea, Nelka, Magdaléna, Leo, Zuzka, Jurko. S prvou skupinou pokročilých sme na vode trénovali najmä posed v lodi, pretože ako sa ukázalo, pri veľmi slabom vetre majú problém sadnúť si tak, aby bola ich loď v rovnováhe a plachta nepadala na ich stranu. Trénovali sme aj obraty v slabom vetre, pretože veľa z nich si síce pumpne po obrate, avšak pri obrate si veľmi rýchlo presadnú a tak loď zastaví o vodnú hladinu a teda v konečnom dôsledku ich to spomalí. U Vikiho sme sa zamerali najmä na správne vyostrenie sa hneď po obrate. U Dominika bol najväčší problém s posedom v lodi vo veľmi slabom vetre. S druhou skupinou sme sa zamerali najmä tréning jazdy po trati, ktorá pozostávala zo stupačky, bočáku a zadobočáku. Nových začiatovníkov sme učili ako udržať rovno kormidlo a ako správne manévrovať kormidlom tak, aby im plachta neublala. Po obede na brehu sme sa s oboma skupinami venovali hrám, keďže nefúkal vietor. Od 16:00 bol prvý štart pre optimistov, ktorí sa zúčastnili na skrátenej verzii pre optimistov preteku 24 hodinovky. Pretekali až do 21:00. Prvý deň vyhral Sašo, druhá bola Michaela a tretí bol Viky. Dominik sa umiestnil na 4 mieste, avšak rozjazdy predčasne ukončil, pretože mu bola zima. Oliver sa umiestnil na 5. mieste pretože už sa už nezvládal sústrediť na jazdu a bol veľmi unavený. So začiatovníkmi sme pokračovali s rovnakým tréningom ako pred obedom.

Druhý deň pokračoval tréningom na vode pre začiatovníkov sústredením na udržanie kurzu na jazdu proti vetru tak, aby ju mali správne nastavenú pomocou bavlínek. Pokročilí pokračovali v pretekoch a o 9:00 mali prvý štart. Na pretekoch ostali výsledky aj po druhej diaľkovej rozjazde z prvého dňa nezmenené.

Miriam Babjaková, Matej Brestovský

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	27.6.2015
OBLAČNOSŤ	Slnéčno
TEPLOTA	25 °C
VIETOR	Do obeda 0-2m/s po obede 3-0m/s
VLNY	Do 10 cm

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	28.6.2015
OBLAČNOSŤ	Slnéčno
TEPLOTA	27 °C
VIETOR	4-0 m/s
VLNY	Do 15 cm