

## Lokálne sústredenie

|                    |                                        |
|--------------------|----------------------------------------|
| <b>Lokalita</b>    | <b>Liptovská Mara</b>                  |
| <b>Sústredenie</b> | ČTK 1084 Lokálne sústredenie LM Surf 4 |
| <b>Tréner</b>      | Matej Brestovský                       |
| <b>Termín</b>      | 29.5..2019                             |

| Číslo | Meno a Priezvisko   | Lodná trieda |
|-------|---------------------|--------------|
| 1     | Oliver Lichvár      | 29er         |
| 2     | Viktor Mika         | 29er         |
| 3     | Barbora Bartánusová | 29er         |
| 4     | Barbora Kocanová    | 29er         |

### Rozvrh dňa Tréningu:

29.5.2019 – 16:00-18:30

### Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Druhý tréning sme začali strojením lode, deti si už boli schopné úplne sami nastrojiť loď. Vzhľadom na skúsenosti z prvého tréningu som zvolil iný prístup k zoznámeniu sa s jazdou na 29er. Obliekol som sa do neoprénu a vyrazil som na vodu vždy s jedným z pretekárov. Cieľom bolo osvojiť si prácu v lodi a získať zručnosť tak, aby boli pretekári schopní jazdiť sami sťažňom hore. Začal som kosatníkmi. Vietor nám fúkal 5-7m/s takže najskôr sme sa zamerali na stabilizáciu pri jazde v trapéze, neskôr sme k tomu pridali aj prácu z oťažami, udržanie lode vyváženej a v rýchlosti. Potom som z funkcie kormidelníka prešiel do funkcie kosatníka a zviezol som sa postupne s budúcim kormidelníkmi. S Barborkou Kocanovou sme zvládli aj jazdu s genakrom. Ďalší tréning budú už pretekári jazdiť v posádkach tak ako sú dohodnutý (Viktor, Oliver a Barborki).

### Meteo podmienky:

Deň: 29.5.2019  
Oblačnosť: Zamračené  
Teplota: 14°C  
Vietor: 5-7 m/s

V Bobrovci 29.5.2019

Matej Brestovský