

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 1177 Lokálne sústredenie LS LM 29er
Tréner	Matej Brestovský
Termín	29.9.2020

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

Rozvrh dňa Tréningu:

29.9.2020 16:00-18:30

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Za dobrých veterných podmienok sme sa venovali jazde na kurzy, s obratmi proti vetru a po vetre. Pretekári sa zameriavali hlavne na techniku obratov tak aby obrat bol plynulý s minimálnym zbrzdením lode počas manévru a po prehodení plachiet pumpnutie s akceleráciou. Pri kurzoch po vetre sme sa tak isto sústredili na techniku halzy tak aby nedošlo k spomaleniu lode a nekontrolovanému náklonu a prudkému vyostrení.

Vietor: 3-4 m/s

Vlny: mierne

Teplota: 14°C, zamračené

V Bobrovci 29.9.2020

Matej Brestovský