

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 934 – LS Domaša IV
TRÉNER	Karol Beránek
TERMÍN	13.-14.07.2013

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Vek	Trieda	Dní
1	Karolína Beránková	12	OPT	2
2	Alex Nus	11	OPT	2
3	Richard Rexa	15	WS	2
4	Oliver Čarný	14	WS	2
5	Adam Alexovič	15	WS	2

13.07.2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

11:00 – 12:00 – príprava lodí, prezentácia plánu dňa; teória plachtenia
12:00 – 12:30 - precvičovanie techniky obrátov na suchu - OPT
sledovanie inštruktážneho videa - WS
13:00 – 13:30 – prestávka na obed;
13:30 – 14:30 – voľný program
14:30 – 16:30 – tréning na vode
stúpanie proti vetru podľa “špiónov”, jazda na zadný vietor – OPT
voľné jazdenie - surfisti
17:00 – 17:30 – uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **13.07.13**
OBLAČNOSŤ zamračené, dážď
TEPLOTA 18 °C
VIETOR západný vietor 1- 3m/s
VLNY 5 – 10 cm

14.07.2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:30 – 10:30 – taktická príprava, pravidlá
12:30 – 14:00 – plavba v silnom vetre, obraty, halzy - OPT
12:30 – 16:30 - plavba v silnom vetre, obraty, halzy – WS s prestávkami na oddych
16:30 – 17:30 – uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	14.07.13
OBLAČNOSŤ	dážď, zamračené, poobede vyjasnenie, slnečno
TEPLOTA	18 - 23 °C
VIETOR	bezvetrie, poobede SZ vietor 4-7 m/s, nárazy do 10 m/s
VLNY	25 – 30 cm

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V sobotu nás privítalo daždivé počasie s premenlivým slabým vetrom. Teóriu o nastavení plachty a kurzu lode na stúpačke podľa špiónov si mohli optáci precvičiť pri dlhšej plavbe proti vetru s obratmi na povel. Pri návrate deti trénovali náklon lode na zadáku. Surfisti si v slabom vetre precvičili pumpovanie.

Nedeľa vyzerala beznádejne, ale keď už sme čakanie na vietor chceli vzdať, zdvihol sa silný severozápadný vietor, ktorý priniesol aj spenené vrcholky vln. Optáci Karolínka a Alex museli vyvažovať a zdolávať vlny. Bolo to pre nich fyzicky náročné, ale Alex vyhlásil, že to bol jeho životný zážitok...

Surfisti trénovali individuálne, Rišo piloval halzy a jazdu v trapéze a Oliver obraty. Adam, ktorý zápasil s vlnami na úzkom plaváku skončil na druhej strane. Po pritiahnutí na breh a výmene výstroja už silný vietor zvládol.

Beznádejne vyzerajúca nedeľa sa nakoniec premenila na ideálny jachtársky deň.

Tréner: Karol Beránek