

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Zemplínska Širava
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 967 – Reprezentácia VI, Far East Cup
TRÉNER	Karol Beránek
TERMÍN	27.-28.07. 2013

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Trieda	Dní
1	Amuel Sopúch	OPT	2
2	Karolína Beránková	OPT	2
3	Alex Nus	OPT	2
4	Nikola Kecskéssová	OPT	2
5	Jana Melišová	OPT	2
6	Zuzana Kropáčová	OPT	2
7	Marta Michálek	OPT	2
8	Pavol Michálek	OPT	2

27.07.2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:00 – začiatok tréningu
09:00 – 09:30 – príprava lodí
11:00 – 13:00 – prezentácia plánu dňa; teória plachtenia
13:00 – 13:30 – obed
14:00 – 15:00 – tréning na vode, prevracanie lodí
15:30 - 17:30 – plávanie, skákanie z móla
17:30 – 19:30 – večera , voľno

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **27.07.13**
OBLAČNOSŤ jasno
TEPLOTA 35 °C
VIETOR západný vietor 0- 2m/s

28.07.2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

08:00 – raňajky
08:30 – 09:00 – teória riadenia lode
09:00 – 10:30 – tréning na vode, obraty, halzy, obracanie lodí, súboje,
12:00 – 14:00 - odjazdená jedna rozjazda
15:00 – 17:00 – oddych, vyhodnotenie pretekov, balenie lodí

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	28.07.13
OBLAČNOSŤ	jasno
TEPLOTA	35 °C
VIETOR	východný vietor 1- 3 m/s

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na pretekoch Far East Cup s koeficientom 5 sa zišla dobrá konkurencia pretekárov najmä v triedach Laser 4.7 a Optimist. Tropické horúčavy s minimom vetra však nepriali pretekaniu a cez víkend sa uskutočnila len jedna rozjazda. Teóriu sme striedali s tréningom na vode. Optimisti si užívali zábavu pri prevracaní lodí, vylievaní vody po postavení lode, súbojoch v oblievaní sa navzájom, aj stavbe katamaránov z Opt'ákov. Najmä pre tri Šíravske deti, ktoré boli na v tejto sezóne prvý krát na vode to bola dobrá možnosť ako si cibriť zručnosť v ovládaní lode.

Tréner: Karol Beránek