

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 933 – LS Domaša III
TRÉNER	Karol Beránek
TERMÍN	03.-05.07.2013

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Vek	Trieda	Dní
1	Tomáš Mešter	13	OPT	3
2	Marco Lucas Lipnický	8	OPT	3
3	Peter Jaš	9	OPT	3
4	Miroslav Gašpar	8	OPT	3
5	Alex Nus	11	OPT	3
6	Róbert Kubín	10	OPT	2
7	Martin Tabačko	7	OPT	1
8	Sofia Paveleková	11	OPT	1
9	Samuel Sopúch	13	OPT	2

03.07.2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

08:00 – 08:45 – beh, rozcvička, plávanie
08:45 – 09:30 - raňajky
09:30 – 10:30 – príprava lodí, prezentácia plánu dňa; teória plachtenia
11:00 – 12:00 – tréning pohybu v lodi pri obrate a halze, jazdenie okolo dvoch bójok
12:00 – 13:00 – prestávka na obed;
13:00 – 14:30 – voľný program, hry, kúpanie,
14:00 – 16:00 – precvičovanie techniky obrátov na suchu, tréning na vode
16:30 – 17:00 – uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **03.07.13**
OBLAČNOSŤ Slnéčno
TEPLOTA 31 °C
VIETOR premenlivý vietor 1-2 m/s
VLNY 5 – 10 cm

04.07.2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

08:00 – 08:45 – beh, rozcvička, plávanie
08:45 – 09:30 - raňajky
09:30 – 10:30 –teória prezentácia plánu dňa
11:00 – 13:00 – tréning na vode
pokročilí: obraty, halzy stúpanie
začiatocníci: kormidlovanie, obraty
13:00 – 14:00 – prestávka na obed;
14:00 – 16:00 – teória jazdy, teória pretekania, pokročilí: nácvik štartov
16:30 – 17:00 – uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **04.07.13**
OBLAČNOSŤ Slnечно
TEPLOTA 31 °C
VIETOR premenlivý vietor 1-2 m/s
VLNY 15 – 20 cm

05.07.2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

08:00 – 08:45 – beh, rozcvička, plávanie
08:45 – 09:30 - raňajky
09:30 – 10:00 –teória, prezentácia plánu dňa
10:30 – 13:00 – tréning na vode - obraty, halzy stúpanie
13:00 – 14:00 – prestávka na obed;
14:00 – 16:30 – teória pretekania, pravidlá, preteky
17:00 – 17:30 – uloženie materiálu
18:00 – 18:30 – vyhodnotenie pretekov

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **05.07.13**
OBLAČNOSŤ Polooblačno
TEPLOTA 29 °C
VIETOR severný vietor 3-5 m/s
VLNY 15 – 30 cm

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Slabý vietor a horúčavy v stredu neumožňovali kvalitný tréning na vode, takže sme mali dosť času venovať sa nováčikom Maťovi a Sofii, ktorí sa k nám pridali na jeden deň, cvičili sme prevracanie lodí a súťažili v zbieraní loptičiek.

Vo štvrtok sme mali dobrý vietor 2-5 m/s. Tréning sme zamerali na nácvik kurzov v pretekoch – stúpanie a zaďák, poobede nácvik štartov s krátkou rozjazdou. Veľmi dobrý pohyb po štartovnej čiare ukázali Peťo a

Samo. Veľký záujem a rýchle pokroky vo zvládaní lode predviedol Robko.

Vyvrcholením sústredenia boli piatkové preteky. Dramatické súboje končili až v cieľi, poradie sa menilo každú chvíľu, chlapci striedali svetlé momenty so slabšími. Zvítazil už skúsený pretekár Samuel pred veľmi nádejným Marcom. Dobré si viedol tretí Alex, štvrtý Peťko mal dobré štarty, ale strácal po obratoch, keď po obrate jazdou na bočák strácal výšku. Mirko mal výbornú prvú časť stúpačky, ale pri niekoľkých obratoch zostal stáť proti vetru a problémy so znovu rozbehnutím lode ho pripravili o dobrú pozíciu. Tomáš po diskvalifikácii v prvej rozjazde, ďalšie neabsolvoval.

Preteky ukázali, že o úspechu rozhoduje najmä dobrá stúpačka proti vetru.

Tréner: Karol Beránek

Asistent: Ján Jaš