

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 935 – LS Domaša V
TRÉNER	Karol Beránek
TERMÍN	03.-04. 08. 2013

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Vek	Trieda	Dní
1	Karolína Beránková	12	OPT	2
2	Alex Nus	11	OPT	2
3	Samuel Sopúch	13	OPT	2
4	Miroslav Gašpar	8	OPT	2
5	Lenka Beránková	11	WS	2
6	Martin Beránek	14	WS	2
7	Oliver Čarný	13	WS	2
8	Adam Gašpar	21	WS	2
9	Juraj Kučinský	15	WS	2
10	Štefan Kučinský	13	WS	2

03.08.2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

08:00 – 08:40 - beh, rozcvička, plávanie
raňajky
09:30 – 10:30 - nastrojenie lodí a surfov, prezentácia plánu dňa
10:30 – 11:30 - teória , taktika
11:30 – 12:30 - pádlovanie na plavákoch, plávanie
13:00 – 13:45 - prestávka na obed;
13:45 – 14:30 - voľný program
14:30 – 15:30 – WS: inštruktážne video
15:30 – 17:30 – tréning na vode
stúpanie proti vetru , jazda na zadný vietor – OPT
návik obrátov a hálz - surfisti
17:30 – 18:30 – uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **03.08.2013**
OBLAČNOSŤ jasno
TEPLOTA 31 °C
VIETOR severozápadný vietor 1- 3m/s
VLNY 5 – 10 cm

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

08:30 – 09:10 – beh, rocvička, plávanie
raňajky
09:30 – 10:00 – teória, taktika – 5P dobrého štartu
10:30 – 12:30 – súťažné rozjazdy – OPT
voľné jazdenie – surfisti
13:00 – 13:45 - prestávka na obed;
13:45 – 14:30 - voľný program, individuálne jazdenie
15:00 – 16:00 – pádlovanie a balansovanie na plavákoch
16:30 – 17:30 – uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	04.08.2013
OBLAČNOSŤ	jasno
TEPLOTA	32 °C
VIETOR	Premenlivý SZ 0 – 4 m/s
VLNY	5 – 10 cm

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Obidva víkendové dni sústredenia bolo horúce slnečné počasie s premenlivým, slabým vetrom. Najpríjemnejšou aktivitou pri čakaní na vietor bolo kúpanie, a pádlovanie na plavákoch. Skromné dávky vetra surfisti využili na pilovanie obratov a hálz a najmä pumpovania. Optimisti absolvovali aj dve súťažné rozjazdy v slabučkom vetríku.

Tréner: Karol Beránek