

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 951 – LS Domaša III
TRÉNER	Karol Beránek
TERMÍN	7. -8. 6. 2014

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Vek	Trieda	Dní
1	Samuel Sopúch	14	OPT, WS	2
2	Karolína Beránková	13	OPT, WS	2
3	Peter Jaš	10	OPT	2
4	Juraj Kučinský	15	WS	2
5	Štefan Kučinský	14	WS	2
6	Oliver Koreň	19	WS	2

07.06.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:30 – 11:30 – prezentácia plánu dňa , nastrojenie lodí

11:30 – 14:00 – tréning na vode

OPT: dlhá stúpačka, nácvik štartov: zastavenie na čiare, cúvanie, rozbeh

WS: Juro, Števo obraty a halzy

OPT+WS: krúženie okolo člna, trestné otočky 360° na signál: proti vetru a po vetre

14:00 – 15:00 – prestávka na obed;

15:00 – 17:00 – tréning na vode WS: voľné jazdenie Juro, Števo, Oliver, Kaja, Samo

17:30 – 18:00 – uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **24.05.14**

OBLAČNOSŤ Slnéčno

TEPLOTA 28 °C

VIETOR Severný 4-6 m/s

VLNY 20 – 40 cm

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:00 – 09:20 – plávanie
09:30 – 10:00 - raňajky
10:30 – 11:00 – teória: štartovné znamenia: vlajky a zvukové signály
11:00 – 12:30 – WS voľné jazdenie
12:30 – 13:30 – prestávka na obed;
14:00 – 16:20 – tréning na vode OPT: jazda s uviazaným kormidlom – stúpanie, obraty
WS stúpačka, zaďák
16:30 – 18:00 – WS Kaja+Samo voľné jazdenie
18:00 – 19:00 - uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	25.05.143
OBLAČNOSŤ	Slnečno
TEPLOTA	30 °C
VIETOR	Severný 1-5 m/s
VLNY	10 – 30 cm

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na tomto sústredení sa zišiel mixovaný kolektív surfistov a optimistov. Kajka a Samo striedali lodičky so surfami. Srdce ich ťahá na surf, ale pretekať a trénovať potrebujú na optáku. Tréning dvoch rôznych tried je náročný na logistiku a čas venovaný príprave výstroja.

Ideálne jachtárske počasie v sobotu umožňovalo pohodový tréning. Ladili sme štarty a manévry a trestné otočky. Pri surfovaní si Kaja s plachtou 5,8 m² siahla na svoje hranice možností. U Sama sa pri surfovaní prejavili jachtárske zručnosti získané z optáku a pri prvom samostatnom jazdení robil pozoruhodné pokroky. So silnejúcim vetrom nádejní surfisti zisťovali, že budú potrebovať posilniť svoju fyzickú kondíciu zvládnuť jazdu v trapéze.

Nedeľňajší tréning Optákov sťažila jazda s upevnením kormidla pomocou gumených úväzkov k vyvažovacím popruhom. Vylúčenie možnosti korigovať smer lode kormidlom im ukázalo, aké účinné je doteraz málo používané nastavenie trimu lode pomocou prenášania tela v predo-zadnom a priečnom smere. Spočiatku to najmä Peťovi robilo veľké problémy, keď však radikálne presuny v lodi postupne zmiernili a odpadanie a vyostrovanie korigovali aj nastavením plachty, loď už dokázali udržať v správnom smere. Po chvíli sme už cvičili aj obraty proti vetru bez pohybu kormidla, len s náklonom lode do závetria. Myslím si, že pružné uviazanie kormidla by mohla byť dobrá pomôcka aj na preteky (pokiaľ to nezakazujú pravidlá ...)

Tréner: Karol Beránek