

## REPREZENTAČNÉ SÚSTREDENIE

|                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| LOKALITA                   | Palič, SRBSKO    |
| PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA | II.              |
| TRÉNER                     | Mgr. Jakub Kaňuk |
| TERMÍN                     | 08 - 11.05.2014  |

### ÚČASTNÍCI

| Č | MENO A PRIEZVISKO  | LODNÁ TRIEDA |
|---|--------------------|--------------|
| 1 | Peter Jaš          | Q            |
| 2 | Nikola Kecskešová  | Q            |
| 3 | Karolína Beránková | Q            |
| 4 | Janka Melišová     | Q            |
| 5 | Soňa Benčeková     | Q            |

**1.DEŇ – 08.05.2014**

#### **ROZVRH DŇA TRÉNINGU:**

- 14:00 – príjazd a oboznámenie účastníkov s obsahom tréningu  
rozbalenie, postavenie a kontrola lodí
- 16:00 – 17:00 – tréning na vode (rozjazdenie)
- 19:00 – registrácia, ubytovanie
- 19:30 – teória pretekárskej taktiky a stratégie, karaoke show

**2.DEŇ – 09.05.2014**

#### **ROZVRH DŇA TRÉNINGU: SEE00Č REGATA 2014**

- 08:00 – rozcvička, teória: stanovenie predrozjzdovej stratégie
- 09:30 – 10:00 – príprava na vodu a vyplávanie
- 11:00 – 15:00 – Coachovanie pretekárov počas rozjazu (silný vietor  
a problémy s kondičkou našich pretekárov a slabými štartmi)
- 16:00 – 17:00 – tréning na vode (technika jazdy v silnom vetre so zameraním  
na halzy, obraty a vyváženosť lode)
- 18:00 – Slávnostný ceremoniál pretekov, večera, záver

**3.DEŇ – 10.05.2014**

#### **ROZVRH DŇA TRÉNINGU: SEE00Č REGATA 2014**

- 08:00 – rozcvička, teória: stanovenie predrozjzdovej stratégie
- 09:30 – 10:00 – príprava na vodu a vyplávanie
- 11:00 – 14:00 – Coachovanie pretekárov
- 18:00 – večera, návšteva ZOO, pokyny na ďalší deň, záver

**4.DEŇ – 11.05.2014**

#### **ROZVRH DŇA TRÉNINGU: SEE00Č REGATA 2014**

- 08:00 – rozcvička, teória: stanovenie predrozjzdovej stratégie
- 09:30 – 10:00 – príprava na vodu a vyplávanie
- 11:00 – 14:00 – Coachovanie pretekárov počas rozjazu (rozjazdenie, čakanie  
na vode na vietor)
- 15:00 – Slávnostné vyhlásenie výsledkov a odovzdávanie cien
- 16:00 – balenie a záver sústreďenia

## **ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:**

Do Paliču v Srbsku som zavítal po prvý krát a realita vysoko prekonala moje predstavy. Napriek rozmerom, vodnej plochy, sa tu zišlo spolu 67 pretekárov v lodnej triede Optimist zo 4 krajín.

Úvodné dni nám pekne prifúklo na 10-12 m/s, čo sme využili na rozjazdenie sa a prípravu na preteky. Podarilo sa nám rozjazdiť a otestovať sa s miestnymi jazdcami. Naši 5ti pretekári – Kajka, Sonička, Peťo, Nika a Janka však prvý deň pretekov bojovali s vlastnou kondičkou. Peťo, Nikola a Soňa tak poslednú rozjazdu prvého dňa nezvládli dojazdiť a odišli na breh. Nehovoriac o tých rozjzdách, ktoré nedojazdili, pretože som im musel pomáhať zachraňovať prevrátené lode. Mali preto čo doháňať a po večernom tréningu a rannej teórii boli nabudení naprávať reputáciu. Peknú rozjazdu sa však podarilo zajazdiť len Kaji, ktorá skončila na celkovom 19-tom mieste. Sonička s 32-miestom získala bronzový pohár za mladšie žiačky. Ďalej sa naši pretekári umiestnili: Janka (36), Peťo (45) a Nikola (46).

Organizácia pretekov bola vynikajúca a konkurencia 67 lodí nebola v top forme, čo by pri intenzívnej príprave našich pretekárov mohlo v budúcnosti znamenať možnosť obsadenia medailových priečok a vidím to ako výborný motivačný pretek medzi náročnejšími zahraničnými výjazdmi.

Tréner: Jakub Kaňuk