

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Senec, Slnéčné jazerá
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	VIII.
TRÉNER	Mgr. Jakub Kaňuk
TERMÍN	26.05. 2013

ÚČASTNÍCI

Č.	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Nina Bilková	420
2	Linda Maňková	420
3	Natália Hladná	Q
4	Erik Hladný	Q
5	Elena Bendová	Q

DEŇ – 26.05. 2013

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

08:00 – začiatok tréningu, postavenie a skontrolovanie lodí, oboznámenie s programom dňa,
TEÓRIA (začiatočníci) – základy techniky jazdy, oboznámenie s činnosťou na vode;
09:30 – 12:30 – TRÉNING NA VODE (pokročilí 420): 4 rozjazdy Krištáľového pohára;
(Q): 1 rozjazda na spestrenie a individuálny tréning na techniku jazdy ostro
proti vetru – stúpanie podľa bavlínek;
12:30 – 13:30 – trim 420, balenie lodí
13:30 – 14:00 – Vyhlásenie pretekov, zhodnotenie, záver

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY		
DEŇ	26.05.2013	-
OBLAČNOSŤ	jasno	-
TEPLOTA	16 °C	-
VIETOR	4-6 m/s	-
SMER VETRA	-	-

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V Senci sa konali preteky Krištáľového pohára, ktoré boli zároveň Slovenským pohárom pre lodnú triedu 420. V nej celkovo zvíťazila posádka Nina Bilková s Lindou Maňkovou. Tým, že dievčatá testovali nové plachty, venovali sme sa kompletnému prestavovaniu lode. Z pomedzi Optimistov sa pretekov zúčastnilo 6 pretekárov. V rámci môjho nedeľného coachingu sa Natálka, Ela a Erik zúčastnili svojich prvých pretekov, kde si mohli odskúšať aké je to súťažiť na pretekárskej trati medzi viacerými skúsenými jachtármi. Napriek náročným poveternostným podmienkam – silným nárazovým poryvom vetra, som veľmi rád, že zvládli absolvovať celú trať len s mojím čiastočným navádzaním. Po jednej takejto rozjazde sme sa opäť venovali zdokonaľovaniu techniky jazdy a to v križovaní ostro proti vetru podľa bavlínek. Pre silný vietor som zvolil individuálny prístup kde sa všetci striedali na jednom Optimiste a ostatní pozorovali trénujúceho jachtára z motorového člna. Po 15 minútach sa vystriedali a mohli názorne sledovať chyby ale aj správnu jazdu svojich sparingpartnerov. Verím, že boli a aj budú pre jachtárov veľkou motiváciou pekné ceny, od usporiadateľa YC Slovan, ktorým nepochybne patrí vďaka za uskutočnenie pretekov.

Jakub Kaňuk