

## **LOKÁLNE SÚSTREDENIE**

|                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| <b>LOKALITA</b>                   | Senec, Slnéčné jazerá |
| <b>PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA</b> | V.                    |
| <b>TRÉNER</b>                     | Mgr. Jakub Kaňuk      |
| <b>TERMÍN</b>                     | 27-28.04. 2013        |

### **ÚČASTNÍCI**

| <b>Č.</b> | <b>meno a priezvisko</b> | <b>lodná trieda</b> |
|-----------|--------------------------|---------------------|
| <b>1</b>  | Lukáš Macháček           | 420                 |
| <b>2</b>  | Filip Markovič           | 420                 |
| <b>3</b>  | Nina Bilková             | 420                 |
| <b>4</b>  | Linda Maňková            | 420                 |
| <b>5</b>  | Adam Bilka               | 470                 |
| <b>6</b>  | Tomáš Chrapčíak          | 470                 |
| <b>7</b>  | Barbora Macháčková       | Laser47             |
| <b>8</b>  | Michaela Kecsesová       | Laser47             |
| <b>9</b>  | Michal Boroš             | Laser47             |
| <b>10</b> | Janka Melišová           | Q                   |
| <b>11</b> | Nikola Kecsesová         | Q                   |
| <b>12</b> | Natália Hladná           | Q                   |

**1.DEŇ – 27.04. 2013**

### **ROZVRH DŇA TRÉNINGU:**

10:00 – začiatok tréningu, postavenie a skontrolovanie lodí, oboznámenie s obsahom tréningu

11:30 – 15:00 – TRÉNING NA VODE (pokročilí): Technika jazdy a manévrovania pri vysokej intenzite obrátov, halz a ostatných manévroch – osvojenie a zdokonaľovanie činnosti posádky 420 a Laser47. Modelovanie pretekových situácií pri obchádzaní bóji v silnom nárazovom vetre.

15:30 – zhodnotenie tréningu „pokročilých“, pokyny na ďalší deň;

16:00 – 17:30 – TEÓRIA (začiatočníci) – výuka uzlov – viazanie a efektívne rozvázovanie;

17:30 – Záver

**ROZVRH DŇA TRÉNINGU:**

10:00 – začiatok

11:00 – 14:00 – TRÉNING NA VODE (Q) zameraný na techniku jazdy a manévrovania v slabom vetre; opakovanie prvkov z predchádzajúceho dňa sústredenia v strednom vetre a modelovanie pretekových situácií.

14:30 – zhodnotenie tréningu, balenie, záver sústredenia

| <b>METEOROLOGICKÉ PODMIENKY</b> |            |            |
|---------------------------------|------------|------------|
| DEŇ                             | 27.04.2013 | 28.04.2013 |
| OBLAČNOSŤ                       | polojasno  | jasno      |
| TEPLOTA                         | 23 °C      | 22 °C      |
| VIETOR                          | 10-15 m/s  | 3-5 m/s    |
| SMER VETRA                      | J          | J          |

**ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:**

Sobotňajšie Senecké sústredenie by som prirovnal viac k záchrane topiacich ako k trénovaniu. Z počiatku som sa potešil na pohľad ideálnemu jachtárskemu počasiu s nádejou, že sa predpokladaná veterná výstraha naplní a detská zažijú nielen trocha adrenalínu ale si zároveň zatrénujú v extrémnych podmienkach.

Tri hodiny intenzívnej záťaže vo vetre o sile 10-15m/s dostatočne preverili schopnosti všetkých zúčastnených, kde si z pomedzi techniky manévrovania či riešenia modelových situácií pri obchádzaní bóji pravdepodobne najviac nacvičili obracanie prevrátenej lode ☺.. To je jasným znamením že by sme si podobné víchrice potrebovali objednať ešte aspoň na dva nasledujúce víkendy vopred.. V druhej fáze som tak „Opt’áčky“ radšej na vodu nepustil, miesto čoho sme sa venovali náuke uzlov a ich efektívnemu rozvázovaniu na brehu.

Na druhý deň už vietor ustál takže sme sa zamerali na riešenie situácií v modelových rozjazdách na dlhšie trate – v rámci odpočinku z predchádzajúceho náročného dňa. Nižšia intenzita bola vhodná aj pre posádku Adama Bilku s Tomášom Chrapčiakom, ktorí si prvý krát skúšali 470ku. Po tejto skúsenosti však uznali, že pred ďalším vyplávaním potrebujú vykonať minimálne kompletnú údržbu lode aby v nej všetko fungovalo tak ako má a až potom sa ju snažiť ovládnuť. Myslím si však, že je to pre nich omnoho atraktívnejšia lodná trieda ako prechodná 420ka, na ktorú sú už priťažký.

Jakub Kaňuk