

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	LS L. Mara 38, ČTK 811
Tréner	Miriam Babjaková
Termín	11.8.2018

Číslo	Meno a priezvisko	Lodná trieda
1.	Barbora Bartanúsová	OPT
2.	Oliver Lichvár	OPT
3.	Matúš Sihotský	OPT

Harmonogram dňa:

09:30 - 11:30 príprava lodí, prihlásenie sa na preteky a teória zameraná na štarty

11:30 - 14:30 tréning na vode a odjazdenie prvej rozjazdy

14:30 - 15:30 odchod na breh z dôvodu búrky a obed

15:30 - 16:00 čakanie na vode na vietor, kúpanie sa

16:00 - 18:30 odjazdenie dvoch rozjazdov

18:30 – 19:30 balenie lodí a vyhlásenie

Poradie na pretekoch:

1. Barborka
2. Matúš
3. Oliver

Zhodnotenie lokálneho sústredenia a pretekov:

Na tréningu sme sa opäť zamerali na tréning techniky obrátov v slabom vetre a obtáčanie bójok. Na pretekoch sa odjazdili 3 rozjazdy. V prvej rozjazde fúkal slabý vietor 0-1 m/s a v ďalších dvoch rozjazdách vietor zosilnel na 2-4 m/s. S optimistami sme sa počas pretekoch zamerali na štarty: zmeranie si štartovej čiary pred štartom, vyhodnotenie ktorá strana štartovej čiary je výhodnejšia a ktorú stranu zvoliť na prvej stúpačke. Aj keď optimisti na brehu teóriu štartov ovládali, ešte stále majú problém najmä s rozbehnutím lode a odštartovaním na znamenie štartu. Z toho dôvodu je potrebné zameranie sa na tréning štartov (hlavne s Oliverom a Matúšom) aj v ďalších tréningoch/ pretekoch.

V Liptovskom Mikuláši 11.8.2018

Miriam Babjaková