

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	LS Stred VIII
TRÉNER	Matej Brestovský Miriam Babjaková
TERMÍN	14.-15.6.2014

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Oliver Brestovský	OPT
2	Viktor Mika	OPT
3	Alexander Miškov	OPT
4	Daniel Hollý	OPT
5	Soňa Benčeková	OPT
6	Kristína Čechová	OPT
7	Alex Brestovský	OPT
8	Michaela Pačinová	OPT
9	Patrik Drenbubiak	OPT
10	Natália Tylková	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

14.06.2014

- 10:00-11:30 – Príprava lodí, rozdelenie pretekárov na dve skupiny (pretekári, začiatočníci, prvýkrát na vode), vypísanie prihlášok, nástup pretekárov
11:30-15:30- Prvá skupina - krátky tréning a pretekanie na pretekoch
11:30-12:30- Druhá skupina - tréning na vode zameraný na udržiavanie kurzu a manévrovanie s optimistom
12:30-13:40 – Druhá skupina - obed, hranie stolných hier (čakanie na priaznivejšie počasie)
13:40-15:30 – Druhá skupina - tréning na vode
15:30-16:30 – Príchod na breh, zbalenie lodí a uloženie materiálu

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

15.6.2014

- 10:00-11:00 – Príprava lodí
11:00-13:30 – Prvá skupina - pretekanie na pretekoch, Druhá skupina - tréning na vode
13:30-14:30 – Prestávka na obed, krátky futbal, vyhlásenie výsledkov
14:30-16:30 – Trénovanie na vode
16:30- 17:00- Príchod na breh, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV

Počas sobotňajšieho dňa nás sprevádzalo nepredvídateľné počasie. Neustále striedanie dažďu a krátkodobého slnečného počasia, však neodradilo ani začínajúcich optimistov. Na začiatku sme optimistov rozdelili na dve skupiny. Prvá skupina pozostávala zo skúsenejších optimistov, ktorí išli pretekať na preteky Fiving cup II, a v druhej boli optimisti úplní začiatočníci, respektíve optimisti ktorí sa už dlhšiu dobu nezúčastnili na tréningoch, a teda na preteky ešte neboli pripravení (Alex, Paťo , Kristínka).

Prvá skupina po príprave lodí a prihlásení na preteky sa išla rozjazdiť. Trénovali najmä obraty a halzy. Neskôr pretekali na pretekoch. Musím pochváliť najmä Vikiho, ktorému sa podaril veľmi pekný štart, čo sa aj zapísalo na prvom mieste v tretej rozjazde. S druhou skupinkou, v zložení Alex, Paťko a Kristínka, sme ostali zo začiatku trénovať v zátokke snažili sme sa, aby si osvojili správne sedenie v lodi, manévrovanie s kormidlom a začali si osvojovať aj základy techniky obratu. Až na jeden drobnejší kamikaze incident, tréning prebiehal veľmi dobre a musím všetkých pochváliť za ich snahu ☺.

V nedeľu naši optimisti pokračovali v pretekaní. Za nedeľňajší tréning musím pochváliť najmä Oliho, ktorý sa v piatej rozjazde umiestil na krásnom druhom mieste. Počas pretekania prvej skupiny, sme s druhou skupinou začiatočníkov (Kristínka, Naty) opustili “bezpečie“ zátoky a išli sme precvičiť nadobudnuté zručnosti v trošku silnejšom vetre. Obom dievčatám sa darilo výborne, a zvládli kormidlovanie aj bez radenia. Po príchode na breh sme sa zúčastnili vyhlásenia výsledkov pretekov Fiving cup II. Na prvom mieste sa umiestnila Sonička, na druhom mieste Sašo, na treťom Miška, štvrtú priečku obsadil Viky, ktorý však mohol skončiť lepšie, nebyť nedeľňajších nepodarených rozjazdov, na piatom mieste skončil Oli, šiesty skončil Danko a ako posledná, siedma, sa umiestnila Kristínka. Po vyhodnotení sme vyrazili spoločne trénovať aj s dievčatami začiatočníčkami. Avšak vietor zosilnel a tak sme sa s dievčatami rozhodli vrátiť do zátoky. Kristínka ešte nezvládala udržať kormidlo rovno a tak neustále zatáčala alebo sa otáčala na mieste. Bublanie plachty spôsobilo, že sa Kristínka začala báť a tak sme ju dotiahli na breh. Niky to išlo o čosi lepšie a na breh zvládla prísť úplne sama. Nebála sa ani v silnejšom vetre a kormidlovanie zvládala s prehľadom ☺. Druhá skupinka sa zamerala na trénovanie jazdy po štartovej čiare “kačičky“ za motorákom a obtáčanie bójk (trať zložená z krátkeho trojuholníka).

Miriam Babjaková

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ

14.05.2014

OBLAČNOSŤ

Zamračené s prehánkami

TEPLOTA

16 °C

VIETOR

3 - 7 m/s

VLNY

50 cm

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ
OBLAČNOST
TEPLOTA
VIETOR
VLNY

15.6.2014

Slnéčno
25 °C
3 - 8 m/s
40 cm