

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Poradové číslo sústredenia	ČTK 966 LS Stred 22
Tréneri	Miriám Babjaková, Marián Babjak
Termín	20.07.2016

Trénovaní pretekári:

Poradové číslo	Meno	Lodná trieda
1.	Šimon Žalúdek	Q
2.	Michal Sedzo	Q
3.	Alexander Miškov	Q
4.	Kristýna Kaňuková	Q
5.	Viktor Mika	Q
6.	Matúš Machovec	Q
7	Oliver Brestovský	Q
8.	Tamara Brestovská	Q
9.	Patrik Drengubiak	Q
10.	Nela Drengubiaková	Q

Rozvrh dňa:

15:30-16:00 Príprava lodí a vyplávanie na vodu

16:00-18:00 tréning na vode

18:00-18:30 balenie lodí

Zhodnotenie pretekov:

Optimistov sme na začiatku rozdelili na dve skupiny podľa výkonnosti. V prvej skupine bol Oliver, Viktor, Tamarka, Matúš a Sašo. S prvou skupinou sme sa zahriali tréningami obrátov a halz. Ďalej sme trénovali rabbit start pri ktorom sme sa snažili predvčičť postupný štart s vyostrením a pritiahnutím plachty. Na začiatku sa to optimistom veľmi nedarilo, no postupne sa naučili ako správne vyostriť keď im zajac prešiel popred špicu. Druhá skupina pozostávala zo Miška, Šimona, Patrika, Nelky a Kristýnky. S druhou skupinou sme trénovali jazdu na bočný vietor s cieľom naučiť sa udržať správny smer. Neskôr sme prešli na tréning stupačky a jazdy na zadný vietor. Tréning sme ukončili s oboma skupinami spoločne pri hre na kačku, kde všetky optimisti išli v jednom rade a opakovali to čo robil optimist pred nimi. Bolo vidno, že začiatovníci sa o to viac snažili udržať s pokročilými krok.

Marián Babjak a Miriám Babjaková

Meteorologické podmienky

Deň	20.07.2016
Oblačnosť	Slnečno
Teplota	25
Vietor	3-6 m/s
Vlny	mierne

