

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	LS Stred IX
TRÉNER	Matej Brestovský, Miriam Babjaková
TERMÍN	21.06.14

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	Teodor Dobiáš	OPT
7	Jakub Oršula	OPT
8	Barbora Kocánová	OPT
9	Valéria Kocánova	OPT
10	Alex Brestovský	OPT
11	Nikola Tylková	OPT
12	Rebeka Benčeková	VAU

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

21.06.2014

10:00-11:00- príprava lodí, krátka rozcviča, príprava na vodu

11:00-12:00 – teoretická časť

12:00-13:30- tréning na vode

13:30- 14:00- obed

14:00-17:00- tréning na vode

17:00-17:30 – uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Tréning sme začali krátkou rozcvičkou a pripravov lodí. Kôli výdatnému dažďu sme odialili tréning na vode a venovali sme sa teorickej časti (základy pravidiel, taktiky a stratégie). Počasie sa nakoniec umúdrilo a my sme vyrazili na vodu. Prvú časť tréningu sme zamerali na tréning točenia trestných otáčok a jazdu po trati. Avšak počasie nám opäť neprialo a tak sme za úplne rovnej hladiny vrátili na breh. Po obede sme za slabého mrholenia vyrazili na vodu s priaznivým vetrom 4-6 m/s. Postavli sme krátku trojuholníkovú trať a začali sme pretekať. Na vode sme odjazdili 2 rozjazdy. Najlepšie sa darilo Soničke, avšak ešte s ňou

musíme trénovať na štartoch, pretože si ešte nevie udržať pozíciu na štarte. Na druhom mieste skončil Jakub, aj vďaka jeho dobrým štartom. ☺ Na treťom mieste sa umiestnila Barborka, na štvrtom Sašo. Oliver sa umiestnil na piatom mieste, hneď za ním sa umiestnila Valika. Teo si vybojoval siedme miesto. Na ôsmom mieste sa umiestnil Alex, deviaty skončil Danko a na desiatom mieste sa umiestnil Viky. Všetci optimisti sa na vode snažili, čo vidno aj na poradiach v jednotlivých rozjazdách, kde sa poradia nesutále menili.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	21.06.2014
OBLAČNOSŤ	Oblačno
TEPLOTA	14 °C
VIETOR	0 - 6 m/s
VLNY	20 cm