

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	LS Stred D1
TRÉNER	Marián Babjak, Miriam Babjaková
TERMÍN	26.04.2014

číslo	meno a priezvisko	loďná trieda
1	Oliver Brestovský	OPT
2	Viktor Mika	OPT
3	Teodor Dobiáš	OPT
4	Richard Franek	OPT
5	Barbora Kocanová	OPT
6	Alexander Miškov	OPT
7	Daniel Hollý	OPT
8	Jakub Oršula	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

26.04.2014

- 10:00-10:30- plán tréningov, výjazdov a pretekov na rok 2014
10:30-12:30- teoretická príprava (zákl. pravidiel, stupačka, zaďák, riešenie situácií na štarte a trati na pretekoch v Senci 12.4.2014)
12:30-13:15- prestávka na obed
13:15-14:30- príprava lodí, kontrola plachet, odstránenie tech. Nedostatkov na lodiach
13:30-15:00- tréning na vode – tréningové rozjazdy, 1 kolo, technika a taktika štartu
15:00-16:00- tréning na vode
16:00-16:30 – zbalenie lodí a uloženie materiálu
16:30-17:00 – vyhodnotenie tréningu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na Liptovskej Mara sme sa stretli na prvom tréningu v daždivom a bezveternom dni, čo poznamenalo celý tréning.

Dopoludňajšiu časť sme venovali plánovaniu sezóny 2014 – tréningy, výjazdy, preteky a teórii. V teoretickej časti sme okrem zopakovania základných pravidiel detailne riešili techniku a taktiku na štarte, hlavne sme sa zamerali na rozobratie konkrétnych situácií z posledného výjazdu na Senec. Na konkrétnych situáciách sme si vysvetlili, kde a aké chyby sa urobili a vysvetlili sme si, aké bolo optimálne riešenie danej situácie.

Po obede sme sa pustili do prípravy lodí. V neúfňhajúcom daždi sme skontrolovali spoločne všetky lode, ukázali sme si, kde sú chyby a spoločne sme ich odstránili.

Keďže všetci sa tešili na prvé vyplávanie na Liptovskej Mare, chvíľu po tom ako prestalo pršať sme vyrazili na vodu vo veľmi slabom vetre s nádejou, že vietor zosilnie. Keď sme všetci vyplávali zo zátoky vietor namiesto zosilnenia úplne zoslabol. Čakali sme na vode a dočkali sme sa západného vetra okolo 2 m/s. Rozhodili sme bójky a v okamihu, keď sme chceli začať, prišiel intenzívny dážď a vietor sa úplne vypol. A tak sme sa pobrali na breh. Aj keď sme na vode strávili viac než hodinu, veľa sme toho nenajzdili.

Na záver sme vyhodnotili tréning a rýchlo sme sa išli schovať do tepla.

Marián Babjak

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	26.04.2014
OBLAČNOSŤ	Oblačno
TEPLOTA	15 °C
VIETOR	0- 2m/s
VLNY	1-2 mm ☺