

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 929 LS Stred 3
TRÉNER	Marián Babjak, Miriam Babjaková
TERMÍN	9.5.2015

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Dominik Vyoral	OPT
2	Leo Slosiar	OPT
3	Magdaléna Slosiarová	OPT
4	Juraj Ursíny	OPT
5	Zuzana Ursíniová	OPT
6	Matúš Machovec	OPT
7	Ondej Machovec	OPT
8	Alex Brestovský	OPT
9	Eva Astafyeva	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

9.5.2015

10:00-11:00- príprava lodí

11:00-12:00- teórerická príprava (časti lode, práca s kormidlom, význam plutvy, ako pracovať s plutvou pri rôznych kurzoch, obrat po a proti vetru)

12:00-14:00- tréning na vode (základné manévry, držanie smery obraty po a protivetru)

14:00-15:00- prestávka na obed, hry na brehu

15:00-16:30- tréning na vode

16:00-16:30- rozbor činnosti na vode

16:30-17:00 –zbalenie lodí a uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Začiatocníci po krátkej teórii a nácviku pohybu a manévrov v lodi sa vydali na vodu zdokonaľovať, čo sa minulý týždeň na vode po prvý krát naučili. Treba povedať, že všetci zvládli udržať smer, pokiaľ sa im podarilo udržať sústredenie. Všetci zvládli jazdiť samostatne medzi 2 bójkami na bočný vietor, urobiť obrat protivetru aj po vetre. Všetkých treba za ich snehu pochváliť. Najmladší 5 ročný Jurko má ešte miestami problém s motorikou, hlavne keď treba v krátkom čase urobiť viac pohybov za sebou. Treba ho pochváliť za vytrvalosť aj keď vietor bol k nemu milosrdný a v silnejšom vetre by mal problémy.

4 už „viac ostrieľaní optimisti“ sa spolu s ostatnými chystali pretekať, ale slabý vietor im to nedoprial. A tak aj oni popoludní vyrazili na vodu, aj keď vo veľmi slabom vetre to bolo viac

o naháňačke a hrách na vode ako o serióznom tréningu. Aj oni však strávili na vode takmer 3 hodiny a každá hodina v lodi sa počíta. V pretekani budú pokračovať v nedeľu o 9:30.

Marián Babjak, Matej Brestovský

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	9.5.2015
OBLAČNOSŤ	Zamračené, polooblačno, prehánky
TEPLOTA	18 °C
VIETOR	0- 2m/s
VLNY	minimálne