

Tréningové sústredenie 5

Lokalita	Portorož Slovinsko
Akcia	Tréningové sústredenie 5
Tréner	Matej Brestovský, Ján Varga
Termín	15.-18.10.2023

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Ema Vargová	OPT
2	Juraj Vozár	OPT
3	Danie Patay	OPT
4	Martin Michálik	OPT
5	Samuel Macháček	OPT
6	Braňo Opálka	OPT
7	Jakub Čuleň	OPT
8	Karolína Čuleňová	OPT
9	Jakub Ilenčík	OPT
10	Rebecca Opálka	OPT
11	Karolína Flesárová	OPT
12	Jerguš Brestovský	OPT
13	Adam Lichvár	OPT
14	Tamara Brestovská	OPT
15	Adam Holák	OPT
16	Sára Osuská	OPT

Zhodnotenie výjazdu:

Počas prvých troch dní sústredenia sme mali skvelé poveternostné podmienky, ktoré sme využili hlavne na tréning techniky jazdy na kurzy. Sústredili sme sa na správny posed v lodi, prácu z plachtou, ďalej na ostrosť a rýchlosť lode. V pondelok a utorok nám fúkal severozápadný vietor a na otvorenom mori za Piranom sa vytvorili veľké vlny kde sme trénovali techniku jazdy na stúpačku aj zaďák v týchto podmienkach. V stredu nám bohužiaľ nefúkalo a tak sme sa rozhodli prerušiť tréning a oddychovať. Štvrtok, posledný deň pred začiatkom regaty sme venovali teoretickej príprave zameranej na štart. Výber štartovej strany, voľba správneho krídla pre prvú stúpačku, kontrolu podmienok pred štartom a formovanie stratégie.

Záver:

Do tímu sa nám pridalo množstvo nových tvárí, z čoho mám veľkú radosť. Nasadenie mladších ale aj starších pretekárov, ktorí sa chceli naučiť nové veci bolo obrovské. Tým, starším patrí veľká vďaka, že prijali do tímu nových členov a pomohli im zvládnuť nové výzvy 😊.