



## Pravidelná měsíční zpráva za červenec 2022

### Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA

Trenér: Štěpán Novotný

Datum: 1.8.2022

- Závod + trénink EC Warnemunde 3.-10.7.
  - Účast: Kristýna Flosmanová, Linda Dokoupilová, Adéla Rabasová, Tatiana Bělunková, Michal Rais, Markéta Kališová, Andrew Lawson, Mikuláš Vaszi
  - Trénink ve Warnemunde začínal 4.7. Soustředění bylo otevřené všem zájemcům a celkem se sešlo 15 závodníků na dva trenéry (Štěpán Novotný a Johana Rozlívková). Trénink měl tři dny a závod čtyři dny. Vítr foukal celý týden ze stejného směru severo západ a na první dny tréninku byl okolo 6 m/s a postupně zesiloval. Během závodu foukalo v nárazech 11 m/s. Pro členy SCM bylo cílem na trénink i závod zdokonalit starty. Proto trénink byl věnován jen startům a rozjíždkám. Ze čtyř dní závodu se závodilo nakonec jen jeden den a odjely se tři rozjíždky. Ostatní dny závodní komise poměrně brzo dala AP A z důvodu příliš silného větru. Nicméně vítr se pohyboval okolo 10 m/s s maximálními nárazy 12 m/s a proto se chodilo na vodu alespoň trénovat, pokračovalo se v tréninku rozjížděk, na které se přidalo mnoho dalších týmu a závodní pole bylo nakonec početné (okolo 20 – 30 lodí).
  - Kristýna Flosmanová 1./20.
    - Jezdila perfektně v silném větru. Na rychlost při křižování patřila k nejrychlejším i mezi chlupci. Velkou pochvalu má za fyzickou kondici, kdy dokázala bez problému naplno vyvažovat všechny tři rozjíždky. Problém byl stále se starty, kdy se nedokázala udržet v první linii před startem a často hledala pozici na poslední chvíli. Dalším problémem byla jízda po větru, kde Kristýna lehce ztrácela, nicméně se značně zlepšila během týdne. Kristýna dosáhla perfektního výsledku. Byla na 2. místě v celkovém pořadí a na 1. místě mezi dívkami.
  - Linda Dokoupilová 3./20. 15%
    - Jezdila také velmi pěkně, již zlepšila trim plachty, se kterým bojovala na předchozích závodech a také měla pěkné starty. Bohužel bylo vidět, že v průběhu dne ztrácela fyzicky, kdy v poslední rozjíždce už byla vidět značná únava, která ji zpomalovala. Linda zajela závod také velmi pěkně a skončila na 3. místě mezi dívkami.



- Tatiana Bělunková 12./20. 60%
  - Velmi zlepšila starty a již více bojovala a často dokázala mít moc pěkný start. Proti větru ztrácela na rychlost z důvodu nižší fyziky, na které bude potřeba zapracovat.
- Adéla Rabasová 18./20. 90%
  - Bojovala se silným větrem protože jí chybí váha a ani vyvažování není dokonalé. Jedním z důvodů je určitě fyzická kondice. Nicméně starty měla dobré a kdyby měla lepší rychlost dokázala by bojovat lépe.
- Michal Rais 10./37. 27%
  - Michal již zlepšil starty, nebál se tolik a více bojoval. Bohužel mu také chybí kondice a nedokázal se kousnout a vyvažovat na maximum co nejdéle, ale dokázal to kompenzovat poměrně dobrým vedením lodi.
- Markéta Kališová 13./17. 76% (jen dívky)
  - Markéta má velký handicap ve váze a proto v tomto větru velmi bojovala s rychlostí.
- Andrew Lawson 38./55. 69%
  - Starty byli velmi opatrné často uprostřed startovní čáry. Dokázal sice slušně odstartovat, ale na rychlost nestíhal. Značný handicap je v kondici, kdy po dvou rozjíždkách byl již velmi unavený.
- Mikuláš Vaszi 41./55. 74%
  - Jezdil velmi podobně jako Andrew a rovněž za největší nedostatek považují kondici.
- Výsledky: <https://www.manage2sail.com/en-US/event/WarnemuenderWoche2022#!/results?classId=ILCA7>