



Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA

- ILCA 6 – Tréninkový kemp Vilamoura + závod GP Vilamoura
 - Trenér: O. Teplý
 - Účast: J. Přikryl, J. Tomeš, J. Fikáček, J. Bělík, T. Bělunková, B. Dokoupilová

Tréninkový kemp ve Vilamourě jsme začali 9. 12. prvním tréninkem na vodě. Většina z jachtařů byla na vodě po delší pauze, a tak jsme první den věnovali spíše lehkým cvičením, citu lodi a připomenutí techniky. V dalších trénincích jsme využívali delších speedtestů a soustředili se primárně na optimalizaci techniky, trimu plachet a vyvažovací pozice s cílem jet s lodí co nejrychleji v různých podmínkách. Součástí každého tréninku bylo pár tréninkových rozjížděk, které sloužily k připomenutí startovacích návyků před závodem.

Od 13. 12. začal závod GP Vilamoura, kterého se zúčastnilo 109 lodí ILCA 7 a 52 žen a 48 mužů na ILCA 6. První den závodu se nesl ve znamení slabého větru. Třída ILCA 7 zvládla odjet dvě rozjížděky, zatímco ILCA 6 dokončila pouze jednu, protože druhá byla zrušena kvůli změně větru. Druhý den se podmínky mírně zlepšily, což umožnilo třídě ILCA 6 odjet tři rozjížděky a ILCA 7 dodržet plán se dvěma rozjížděkami. Třetí den přinesl pěkný vítr 12-15 uzlů, který otestoval fyzickou připravenost závodníků ve dvou rozjížděkách. Poslední den se vítr ustálil na síle 20-24 uzlů, závodníci tříd ILCA dokončili své dvě plánované rozjížděky podle programu v pěkných 2,5 m velkých vlnách a sbírali zkušenosti v těchto specifických podmínkách.

V závodě se nejvíce dařilo Jirkovi Tomešovi, který skončil na druhém místě. Jirka si dokázal udržet konstantně výbornou rychlost napříč různými podmínkami. Po konci závodu nás čekal den volna, po kterém opět následovali tři dny tréninku, ve kterých jsme dále pilovali techniku ale i zařadili pár rozjížděk teamracu. Poslední den jsme se spojili s Holandským týmem, abychom vytvořili početnější pole na rozjížděky.

Všichni naši jachtaři předvedli progres a pěkné rozjížděky v průběhu závodu, na které můžou navázat. V dalších kempch přípravného období bude potřeba velkého množství odtrénovaných hodin na vodě k osvojení a stabilizaci techniky jízdy, která je nezbytná k dosažení konstantní rychlosti na Ilce.




Czech sailing team

- Administrativní práce:
 - Dokončování harmonogramu sezony.
 - Zajištění potřebných náležitostí na zimní soustředění ILCA 4 a ILCA 6 a ILCA 6 ME Youth (Vilamoura, Koper).

