

## Zimski kamp klase Laser 4,7 i LRD (jun)

**Betina 09.-16.02.2019**

### IZVJEŠTAJ

**Organizator: HJS**

**Domaćin: JK Žal Betina**

Klubovi:

- J.D. Val Crikvenica
- J.K. Horizont Poreč
- J.K. Opatija Opatija
- J.K. Plav Krk
- Y.C. Punat Punat
- J.K. Val Šibenik
- J.K. Tijat Vodice
- Y.C. Zagreb Zagreb
- J.K. Orsan Dubrovnik

Broj jedriličara:

- Laser 4,7: 28
- Laser radial: 4

Zimski kamp klase L4.7 je ugostio JK Žal Bentina skupa sa lokalnom zajednicom. Priprema se odazvalo ukupno 32 jeriličara iz 9 klubova koje je na moru pratilo 7 trenera (Teo Piasevoli JK VAL, Martin Petković JK Tijat, Robert Jurinčić JD VAL Crikvenica, Luka Krivičić JK Horizont Poreč, Marjan Pamuklić JK ORSAN, Dominik Kopanica JK Punat i David Hrabrić JK Zagreb) te kondicijski dio priprema su održivali kondicijski treneri Dominik Kopanica i David Hrabrić. Mladi jedriličari su odradili velik broj sati na moru uz stručne savjete trenera. Kamp je bio jako koristan za razmjenu znanja među trenerima i klubovima. Idući kamp je za vrijeme uskršnjih praznika te očekujemo još veći broj jederiličara i klubova.

Dnevnik aktivnosti:

### **09.02.2019**

- 14:00 h-dolazak u Betinu, upoznavanje sa prostorijama kluba i sastavljanje jedrilica
- 15:00-16:00 h-5 čvorova zapada-kratki trening na moru

### **10.02.2019**

- 09:00-10:00 h-mobilnost u klupskoj teretani, rad u grupama
- 11:00-12:00 h-15 čvorova juga-kanal-start na zeca, duga orca(korištenje škote u orcu), praćenje gumenjaka u mezonave te start u krmu na zvučni signal
- 12:30-15:00 h-15-20 čvorova juga-otvoreno more-regate(štap oko dvije bove), startna procedura 2 minute
- 16:00- istezanje u klupskoj teretani, rad u grupama

### **11.02.2019**

- 09:00-10:00 h-mobilnost u klupskoj teretani, rad u grupama
- 10:30-12:30 h-5-10 čvorova bure-regate(štap oko dvije bove), startna procedura 2 minute
- 12:30-15:00 h-20 čvorova bure-regate(štap oko dvije bove), startna procedura 2 minute+ponavljanje starta
- 16:00-17:00- istezanje u klupskoj teretani, rad u grupama

### **12.02.2019**

- 07:30-08:30 h-trčanje+mobilnost u klupsko teretani, rad u grupama
- 10:00-12:30 h-15 čvorova bure-start na zeca, duge orce (usporedba brzine),mezonave iza gumenjaka u liniji+krma na zvučni signal, korištenje vala u krmu
- 12:30-14:30-15 čvorova bure- regate(štap oko dvije bove), startna procedura 2 minute
- 15:00-16:00- istezanje u klupskoj teretani, rad u grupama
- 17:00-18:00-grupni posjet Muzeju betinske drvene brodogradnje

### **13.02.2019**

- 07:30-08:30 h-trčanje+mobilnost u klupsko teretani, rad u grupama
- 10:00-12:30 h-15 čvorova bure-start na zeca, manovre na zvučni signal
- 12:30 h- 30 + čvorova bure-prejak vetar za jedrenje
- 14:30-16:00 h-trčanje+istezanje u klupskoj teretani, rad u grupama

## **14.12.2019**

- 07:30-08:30 h-trčanje+mobilnost u klupsko teretani, rad u grupama
- 10:00-12:00-10-15 čvorova tramontane-start na zeca, duge orce(naglasak na brzini broda), manovre na zvučni signal
- 12:00-15:00-15 čvorova bure- regate(štap oko dvije bove), startna procedura 2 minute, naglasak na uočavanju i korištenju naglih promjena smjera vjetra(driceva)
- 16:00-17:00- trčanje+istezanje u klupskoj teretani, rad u grupama

## **15.02.2019**

- 07:30-08:30 h-trčanje+mobilnost u klupskoj teretani, rad u grupama
- 10:00-13:00 h- 10-20 čvorova bure- regate(štap oko dvije bove), startna procedura 2 minute, naglasak na uočavanju i korištenju naglih promjena smjera vjetra(driceva), praćenje refula u krmu
- 14:00-15:00 h-trčanje+istezanje u klupskoj teretani, rad u grupama

## **16.02.2019**

- 10:30-11:30 h- bonaca
- 11:30-15:30 h-5-10 čvorova maestralska- regate(štap oko dvije bove), startna procedura 2 minute, naglasak na brzini i nagibu broda po slabom vjetru
- 15:30-17:30 h- pakiranje i polazak kući