

Dotazník pro lezce SCARPA



1. Jméno a věk **Martin Stráník 25**
2. Odkud jsi, jak dlouho lezeš, jak jsi se k lezení dostal ? K lezení mě přivedl táta v 6ti letech, byla to zároveň i doba, kdy byla u nás v Chocni vystavena první stěna a tak jsem pomalu začal i více trénovat.
3. Stavba tréninku; plánuješ sám nebo ti byl někým sestaven ? Trénink si plánuji sám, vždy týden dopředu si v závislosti na množství času a podle chuti si rozplánuji, čemu se budu věnovat jestli campusu, lezení na stěně a nebo jestli si půjdu zaběhat.
4. Jak často trénuješ? Dvoufázově? Trénuji 4-5x týdně. Respektive v týdnu 3x, plus nějaký ten běh a doplňková cvičení a o víkendu na skalách, závodech nebo dvoufázový trénink.
5. Kde trénuješ ? Momentálně nejvíce času trávím na bouldrovce a campusu, který mám doma. Jednou týdně pak vyrážím za tréninkem do Poličky na stěnu k Honzovi Chválovi.
6. Chodíš v rámci tréninku do posilovny? Ne.
7. Jak často jsi na skalách ? Téměř každý víkend v závislosti na počasí a harmonogramu závodů. Jednou-dvakrát do roku pak nějaký delší výjezd do zahraničí.
8. Při tréninku více lezeš nebo speciálně cvičíš? Více lezu, ale poslední rok-dva více a více zapojuji i speciální cvičení na campusu.
9. Nejefektivnější cvik, podle tebe? Campus 1-4, co nejvíce opakování.
10. Stravu nějak „řešíš“ nebo „hřešíš? Dříve jsem stravě nevěnoval pozornost, dnes se tím zabývám více. Snažím se jíst více ovoce, zeleniny a méně smaženého, méně oblíbených knedlíků☺
11. TOP výkon 2014, kterého si nejvíce ceníš ? Pželez boulderu Practice of the Wild 8C ve Švýcarském Magic Woodu.
- 12.
13. Plán na rok 2015 Zúčastnit se ME v Innsbrucku a světových pohárů v Kanadě a USA. Na skalách se věnovat přelézání těžkých boulderů/projektů po ČR a na podzim vyrazit do Švýcarska za obtížností 8C.

14. Je nějaký „lezecký oříšek“(boulder/cesta), který by jsi chtěl opravdu rozlousknout? The Story of Two World 8C v Magic Woodu
15. Tvoje oblíbená lezecká oblast? Rocklands, Švýcarsko u nás Bor, Sněžník.
16. Co Ti lezení „dává“? Lezení mně dává pocit radosti, uspokojení a volnosti. Dává mi hodně výborných přátel, zážitků, poznávání nových míst a chvíle strávené v přírodě.
17. Jaký je Tvůj další oblíbený sport? Tenis, atletika, hokej, zimní sporty, rád sleduji úspěchy Čechů v jakémkoliv sportu.
18. Jak nejraději odpočíváš? Rád odpočívám u pěkného filmu, jídla, na procházce s přítelkyní.
19. Ve kterých lezečkách SCARPA se Ti leze nejlépe a proč? Instinct VS, výborná špička a pata mi dávají v těžkých boulderech jistotu a drží na všem!