



1) Jméno a věk:

Denis Pail, 18 let

2) Odkud jsi, jak dlouho lezeš, jak jsi se k lezení dostal?

Jsem z Ostravy. Lezu od 11 let. K lezení jsem se dostal náhodou. Jako malý kluk jsem často lezl po stromech a všem možným. Jednoho dne u mého Táty v práci (pracuje jako profesionální hasič) jim přestavovali hasičárnu, kde jim postavili lezeckou stěnu. Chtěl jsem si to zkusit jaké to je. Ze začátku jsem to bral jako normální sport, lezl jsem 1 krát týdně. Postupem času mě to začalo bavit více a více až jsem nakonec podlehl úplně.

3) Stavba tréninku; plánuješ sám nebo ti byl někým sestaven?

Do svých 14 let jsem to vůbec neřešil. Pak přišel zlom a chtěl jsem být lepší a lepší. Hodně jsem toho přečetl a prostudoval na internetu. Ze začátku to bylo velice těžké se v tom všem vyznat a něco si vymyslet. Nakonec jsem si vymyslel tréninkové plány sám. Hodně lidí mi v tom dost pomohlo a tímto jim děkuji. Momentálně trénuji s Helenou Lipenskou, která mi sestavuje trénink.

4) Jak často trénuješ? Dvoufázově?

Trénuji 4 – 5x týdně z toho někdy i dvoufázově. Víkendy trávím na skalách.

5) Kde trénuješ?

Nejčastěji trénuji u Táty v práci a doma. Potom na boulderovce Blok, Družba a Eliass.

6) Chodíš v rámci tréninku do posilovny?

Do posilovny chodím málo skoro vůbec. Občas na začátku objemového měsíce. Spíše cvičím s vlastní vahou nebo na TRX.

7) Jak často jsi na skalách ?

Na skalách jsem většinou o víkendech. Jezdím i na delší zájezdy. Minulý rok jsem napočítal 60 dní na skalách. Snad se to do budoucna zlepší 😊.

8) Při tréninku více lezeš nebo speciálně cvičíš?

Podle toho jakou fázi zrovna mám ale více lezu než cvičím. Do toho ještě nějaký ty visy a kompenzace.

9) Nejefektivnější cvik, podle tebe?

Nevymlouvat se, že to nejde a dát do toho vše. Jinak lézt, lézt a lézt nejen na umělý stěně ale i na skalách.

10) Stravu nějak „řešíš“ nebo „hřešíš“?

Hmmm ☺. Dříve jsem jedl skoro vše. Poslední dobou stravu řeším a snažím se jíst co nejzdravěji. Samozřejmě občas ulítnu na něčem dobrém.

11) TOP výkon 2014, kterého si nejvíce ceníš ?

Co se týče závodů, tak celkový 3. místo na Českém poháru mládeže na obtížnost. Na skalách se mi podařilo přelézt moje první 8b a ještě k tomu přidat další 8bečka.

12) Plán na rok 2015

Hlavně se nezranit a užít si to. Plány si nechám pro sebe, ony by se pak nevyplnily.

13) Je nějaký „lezecký oříšek“ (boulder/cesta), který by jsi chtěl opravdu rozlousknout?

Všude mám něco rozlezeného. Momentálně v Ospu cesta Marjetice a Pikova Dama.

14) Tvoje oblíbená lezecká oblast

Moje oblíbená oblast není jen jedna. Nejraději jezdím do Ospu, Frankenjury, Itálie, Súlov ale také i na naše skály. Chtěl bych se podívat do Španělska, Francie, Norska a spoustu dalších oblastí. Procestovat celý svět.

15) Co Ti lezení „dává“?

Lezení mi dává pocit radosti, když jsem venku na skalách, poznávám spoustu nových lezců a kvůli němu procestuji hodně zajímavých míst.

16) Jaký je Tvůj další oblíbený sport?

Chodím rád běhat ven do přírody, jezdím na kole a občas hraju fotbal. Nezbyvá mi moc času na ostatní sporty.

17) Jak nejraději odpočíváš?

Nejraději odpočívám sledováním dobrých filmů.

18) Ve kterých lezečkách SCARPA se Ti leze nejlépe a proč?

Nejlépe se mi leze v lezečkách SCARPA Boostic. Jsou jednoduché na zapínání a pohodlné. Osobně preferuji tvrdou lezečku a s těmito ustojím všelijaký stup.