

## Dotazník pro lezce SCARPA



1. Jméno a věk: **Ondřej Ďoubal**
2. Odkud jsi, jak dlouho lezeš, jak jsi se k lezení dostal? Pocházím z Kutné Hory a momentálně studuji v Ostravě. K lezení jsem se dostal s bratrem a tátou na kutnohorských skalách.
3. Stavba tréninku; plánuješ sám nebo ti byl někým sestaven?  
Neplánuji trénink. Trénuji podle momentální chuti.
4. Jak často trénuješ? Dvoufázově? Často, až možná moc 😊
5. Kde trénuješ ? Bouldrovky (Medium, Eliass, HS3)
6. Chodíš v rámci tréninku do posilovny? Když jsem v práci tak tam zajdu.
7. Jak často jsi na skalách? Snažím se minimálně jednou týdně být na skalách.
8. Při tréninku více lezeš nebo speciálně cvičíš? 50:50
9. Nejefektivnější cvik, podle tebe: visy na špatných chytech
10. Stravu nějak „řešíš“ nebo „hřešíš? Jim všechno.
11. TOP výkon 2014, kterého si nejvíce ceníš? Je jich plno
12. Plán na rok 2015 Lézt a lézt
13. Je nějaký „lezecký oříšek“(boulder/cesta), který by jsi chtěl opravdu rozlousknout?  
Cesta Histeria
14. Tvoje oblíbená lezecká oblast: Plno
15. Co Ti lezení „dává“? Zážitky
16. Jaký je Tvůj další oblíbený sport? Vytrvalostní sporty, chození po horách
17. Jak nejraději odpočíváš? V přírodě
18. Ve kterých lezečkách SCARPA se Ti leze nejlépe a proč? Boostic, Instinct stále udržují stejný tvar a nestanou ze z nich „bačkory“.