

## Dotazník pro lezce SCARPA



1. Jméno a věk:  
Vojtěch Trojan, 15 let
2. Odkud jsi, jak dlouho lezeš, jak jsi se k lezení dostal ?  
Jsem z Liberce, lezu 8 let, k lezení jsem se dostal přes moji trenérku/sousedku Elišku Karešovou.
3. Stavba tréninku; plánuješ sám nebo ti byl někým sestaven ?  
O celý trénink se mi stará trenérka, mám naplánovaný každý den.
4. Jak často trénuješ? Dvoufázově?  
Trénuju každý den, lezu 5 dní v týdnu, doufáz. Když nemám školu, ale ne pravidelně.
5. Kde trénuješ ?  
Na stěně TUL, někdy v Jablonci, občas zajedu do Prahy na BW nebo SmíchOFF.
6. Chodíš v rámci tréninku do posilovny?  
Jen zřídka.
7. Jak často jsi na skalách ? Snažím se alespoň měsíc v roce, ale nezbyvá mi na ně moc času.
8. Při tréninku více lezeš nebo speciálně cvičíš?  
  
To záleží na tréninkovém období.
9. Nejefektivnější cvik, podle tebe  
Podle toho co vám nejde , nebo na co se chcete soustředit nikdy nebude pro všechny nejefektivnější jeden a ten samý.
10. Stravu nějak „řešíš“ nebo „hřešíš“?  
Od přírody jím celkem zdravě, takže nemám problém, když zrovna nemám před závodem tak si sem tam dám i něco nezdravého.
11. TOP výkon 2014, kterého si nejvíce ceníš?  
6. Místo na Mistrovství Evropy, nebo 8a flash z Kalymnosu.
12. Plán na rok 2015

Všechny své lezecké a hlavně tréninkové plány směřuju k MS juniorů v Arcu, takže trénuju, jak jen se dá, samozřejmě jsou tady i další závody např. ME v Edinburghu na které se soustředím. Na podzim se pak chystám na Kalymnos.

13. Je nějaký „lezecký oříšek“(boulder/cesta), který by jsi chtěl opravdu rozlousknout?  
Asi konečně nějaký to 8b, ale žádné konkrétní nemám.

14. Tvoje oblíbená lezecká oblast  
Kalymnos.

15. Co Ti lezení „dává“?  
Hlavně svobodu a možnost cestovat, poznávat nové lidi, překonávat hranice, užívat si přírodu, být s těmi, které mám rád, to je pro mne lezení.

16. Jaký je Tvůj další oblíbený sport?  
Longboarding, skateboarding, snowboarding, kolo, plavání, je toho hodně.

17. Jak nejraději odpočíváš?  
Spánek, nebo nějaký odreagování s kamarády.

18. Ve kterých lezečkách SCARPA se Ti leze nejlépe a proč?  
Instinct S – agresivně zahnutá, velmi citlivá, ale ideálně tvrdá špička, která ustojí i sebemenší stoupek.