

Soustředění reprezentace v boulderingu

2.-3. dubna 2016

Praha – Boulder bar

První dubnový víkend se na BB konalo soustředění boulderingové reprezentace. Akce se zúčastnilo 25 boulderistů, z toho 12 mužů a kluků a 13 žen a dívek, 13 dospělých a 12 mládežníků. Boulder bar poskytl skvělou stěnkou a zázemí. Většina zde nejen trénovala, ale i nocovala. Soustředění stavěčsky vedl Honza Zbranek, který spolu se Štěpánem pracoval ve dne, v noci. Program byl pestrý, lezení velmi intenzivní.

V sobotu v 10 hodin se všichni začali rozlézat a rozcvičovat, aby o půl hodiny později mohli rozdělení do dvou skupin začít pracovat na připravených bouldrech. Jedna skupina makala na těžkých problémech, které se charakterem podobaly svěťákovým boulderům. Druhá skupina, vesměs mládežnické kategorie, nejprve překonávala problémy ve „staré“ hale, posléze lezli všichni společně na těžkých cestách. Vše probíhalo pod vedením (škodolibých) stavěčů. Reprezentanti vymýšleli a zkoušeli různé varianty přeletu jednotlivých problémů, kombinovali cesty, aby vyzkoušeli co nejvíce obtížných kroků.

Na odpoledne Honza se Štěpánem připravili nácvik bouldrů s náběhy, náskoky, koordinací, rovnovážné i silové prvky. Všichni vytrvale pracovali, lezli, pokusovali, hecovali se do roztrhání těla, a zejména kůže na prstech, které v půl sedmé večer nikomu už moc nezbylo. Ruce měli vytahané jako opice a nohy jako moderní gymnastky (ano, všichni pocítili, jak je důležitá flexibilita;). A protože jsou všichni lezci tělem i duší, večer se koukalo na lezecká videa, jak jinak.

Honza se Štěpánem dlouho do noci připravovali cesty na nedělní „závod“. A že se jim to povedlo! Postavili šest velmi kvalitních bouldrů. Zbývalo rozdělit se do skupin po čtyřech a ve stanoveném limitu se pokusit o jejich zdoání. Časový pres, neustálé Honzovo popichování a Štěpánovo pochechtávání, bílá mlha na bouldrovce, hlasité povzbuzování, společná radost z přeletů, výborná přátelská atmosféra, dobrá nálada až do konce.

Fyzicky náročné, duševně povznášející. To bylo boulderingové soustředění na BÉBÉČKU.

Velké poděkování klukům stavěčům, odvedli obrovský kus práce, spolupodíleli se na výborné náladě, díky nim a zázemí Boulder baru si naši reprezentanti nejen skvěle zatrénovali, ale také zjistili, kde mají rezervy, a odcházeli sice unavení, ale namotivovaní do dalšího tréninku.

Dík patří Tomáši Binterovi ml. za krásné fotografie, Tomáš přišel na bouldrovku v sobotu i v neděli, strávil s bouldristy dost času a vše výborně obrazově zdokumentoval.