

Výstupy za rok 2018

Priezvisko a meno: Michal Mikušínek

Adresa a PSČ: Zamarovská 32, 911 05

Dátum narodenia: 7.8.2001 Klub: HK JAMES Trenčín

Mobil: 0903 831 242

E-mail: mikusinec83@gmail.com

č. preukazu SHS:

Stručný komentár k lezeckej činnosti za rok 2018:

Sezónu som začal výjazdom do Španielska, kde som zúročil zimnú prípravu a posunul svoje **OS maximum zo 7b+ na 8a**. Následne som sa zúčastnil na reprezentačnom sústreďení v Ospe. Tam som sa dozvedel veľa o tréningu a to najmä v posilňovni, kde som odvtedy začal trénovať. Za cca mesiac som vďaka silovému tréningu vyliezol 8a+/b, vtedy moje PP max. Po preleze som začal skúšať, vedľajšiu cestu, Lietajúcu rybu-8b+/c, ktorú sa mi po 8 pokusoch podarilo vyliezť. Následná negatívna reakcia ma namotivovala na ďalšiu ťažkú cestu, **Gekón**. Kolmica s morfom po prstoch mi sedela a po mesiaci a cca 15 pokusoch som si zapísal **8c**. Leto som strávil po brigádach a už to išlo iba dole vodou. Mrzí ma, že som ani raz poriadne nebol liezť v Tatrách. Buď nebolo počasie alebo nebolo ským. Z časti mi to vynahradilo Orco, kde som si vyliezol pár špárových ciest po vlastnom.

Plány na rok 2019:

Zimu chcem trénovať v posilňovni a na novej stene v Trenčíne. Popritom plánujem ísť minimálne raz do Španielska. Na jar uvidím ako na tom silovo budem. Ak dobre, tak začnem skúšať Ligu výnimočných. Bol som v tom a cesta ma zaujala. Žiaľ, tento rok forma už nepríde. Leto chcem stráviť v Tatrách, kde som uplynulý rok nič nevyliezol, o to väčšie ciele mám, medzi ktorými je aj Jet Stream. Avšak, najskôr musím vyriešiť otázku ským. Taktiež chcem skúsiť Absolutní vedomí na Beckove.

Výstupy za rok 2018 – list č.2

Meno a priezvisko: Michal Mikušínek

Dát.	cesta, štít, oblasť	klasif	štýl	spolulezec	poznámka
22.02.18	Altos guapos y fuertes ,Chulilla	8a	OS	Vyskočil	
25.02.18	Revuelta en el frenopático, Chulilla	7b+	OS	Vyskočil	
25.02.18	La umbria del negro, Chulilla	7c	OS	Vyskočil	
25.02.18	El Ramallar, Chulilla	8a	PP	Vyskočil	
24.02.18	Hipotermia,Chulilla	7c	OS	Vyskočil	
29.03.18	Hobit,Mišja Peč	7c	Flash	Kuric	
30.03.18	Veseli tobogan,Mišja Peč	8a	PP	Kuric	
30.03.18	Kindengarden,Mišja Peč	7a+	Flash	Kuric	
29.03.18	Jumbo,Mišja Peč	7a	OS	Kuric	
29.03.18	Poontang,Mišja Peč	7b+	Flash	Kuric	
31.03.18	Bula,Mišja peč	7b+	Flash	Kuric	
14.04.18	Nymfa,Súl'ov	8a	RP	Mikušínek	
21.04.18	Chupacabra,Súl'ov	8a+/b	PP	Mikušínek	
08.05.18	Udolní hrana,Labák-Lavý breh	IXc	OS	Vyskočil	
08.05.18	Bezzubý Yuchen,Labák-Lavý breh	Xa	PP	Vyskočil	
09.05.18	Tváří V Tvář, Labák-Lavý breh	VIIIc	OS	Vyskočil	
09.05.18	Pleťová Maska, Labák-Lavý breh	VIIIc	OS	Vyskočil	
07.05.18	Čistič Viktor,Labák-pravý breh	IXb	RP	Vyskočil	
07.05.18	Kruh za kruhom,Labák-pravý breh	VIIIc	OS	Vyskočil	
20.05.18	Lietajúca ryby,Súl'ov	8b+/c	PP	Mikušínek	
23.06.18	Gekón,Manín	8c	PP	Mikušínek	

Výstupy za rok 2018 – list č. 3

Meno a priezvisko:.....

[illegible]

Výstupy za rok 2018 – list č.4

Meno a priezvisko:.....

[illegible]

Výstupy za rok 2018 – list č.5

Meno a priezvisko:.....

[illegible]