



JANJA GARNBRET PO ZLOMU PRSTA ŽE NORMALNO TRENIRA

Manjka le še zaupanje v palec

Aktualna olimpijska, svetovna in evropska prvakinja v športnem plezanju je februarja v Gradcu doživela zlom prsta na levi nogi, ki ji je priprave na novo sezono precej spremenil. Zdaj že lahko uporablja plezalne čevlje, čeprav dve številki večje, začetek sezone pa je vseeno preložila na junij in tekmo v Pragi.

ROBERT POGAČAR

Janja si je prst februarja poškodovala na reprezentančnem treningu v Gradcu, ko ji je, ko je stopila na manjši stopek, počil ligament. S tem palcem je imela težave že v mladosti, a tega ni nikoli čutila. »Kar tako iz nič palec ne more 'pokniti', tako da je nekaj že moralo biti načeto,« pravi vselej zgovorna Korošica, ki se lahko pohvali, da je njen prst zdaj v kar dobrem stanju. »Pred kakšnim tednom sem prvič obula plezalko, sicer s številko 39, kar je dve številki več kot sicer. Prst ni reagiral, ni zatekel in me po treningu tudi ni bolel, kar je še en dober podatek, da je palec zaceljen. Rehabilitacija in sanacija potekata po načrtu. Iz treninga v trening gredo stvari na bolje in v pravo smer. Občutek je vedno boljši, zdaj moram dobiti samo še zaupanje v palec,« je to še edina stvar, ki jo ovira na poti do dokončne vrnitve.

Kdaj bo lahko spet obula plezalko z njeno številko 37, v tem trenutku še ne ve. »To bomo videli sproti. Vsi zdravniki so mi predlagali, da moram vse delati po občutku. Dejali so mi, naj dam gor manjšo plezalko, če jo lahko dam, drugače pa res postopoma. Brez pomena je zdaj nekaj početi na silo, če še nimam zaupanja. Bilo bi neumno, da bi startala prehitro, naredila prehitro gib in bi se mi poškodba ponovila. Bolje po-

časi, in je potem lahko vse normalno, kot na hitro,« se ji nikamor ne mudi.

In kako se razlikuje njen povprečen trening danes in prej, ko težav s palcem ni bilo? »Količinsko, če gledamo po dnevih, sem zdaj trenirala manj. Po poškodbi so treningi fizično napornejši, kot so bili prej. Trener Roman Krajnc je moral program prilagoditi in ga perfektno sestavil, saj se je vse izšlo tako, kot sva želela. Delala sva na stvareh, na katerih, če bi bilo vse normalno, sploh ne bi delala ali vsaj manj. Sama vedno rečem, da je vsaka stvar za nekaj dobra, in tudi to je očitno bilo.«

Ze prej edini cilj svetovno prvenstvo

Janja bo izpustila uvodne tri tekme za svetovni pokal v balvanskem plezanju na Japonskem, v Južni Koreji in ZDA. Tega si ne žene k srcu, saj je letos vse podredila avgustovskemu svetovnemu prvenstvu v švicarskem Bernu. »Letos tako ali tako ni bil cilj računati na skupno zmago v svetovnem pokalu. Še preden sem si poškodovala palec, je bil načrt izbrati le nekaj tekem pred svetovnim prvenstvom, nekaj podobnega kot pred OI v Tokiu. V tej sezoni računam samo na svetovno prvenstvo,« bo tam njen glavni cilj eno od prvih treh mest v kombinaciji balvanov in težavnosti, ki bodo že

vodila na OI v Parizu. Seveda pa bo tudi v Švici merila na naslov svetovne prvakinja v vseh treh kategorijah.

Glede telesne pripravljenosti je sploh ne skrbi, da do vrhunca sezone ne bi bila v stanju kot pred poškodbo. »Na srečo je šlo 'samo' za palec in sem še vedno lahko normalno trenirala. Fizično sem že zdaj dobro pripravljena, dobiti moram le še zaupanje v palec in premagati strah. Potem bo vse v najlepšem redu. Do svetovnega prvenstva je še kar nekaj časa in do takrat bi se moralo vrniti tudi to zaupanje,« vendarle nima bojazni, da bi zaradi tega naredila kakšno napako več: »Verjamem, da palec takrat sploh ne bo več vprašanje in da ne bom vedela, da se je karkoli zgodilo.«

Prostega časa še manj kot prej

Zdaj 24-letna plezalka ocenjuje, da se bo na stara pota lažje vrnila v težavnosti kot na balvanih: »Če gledam samo na palec, bo glede tega lažje v težavnosti. Tam pač ni skokov, plate in podobnih stvari. Ko bo palec enkrat povsem brez pripomb, pa ne bo težav ne v težavnosti ne na balvanih.«

Ker pravi, da količinsko zdaj trenira manj, bi kdo pomislil, da ima zato več prostega časa, a temu niti ni tako, saj ji ga veliko vzamejo terapije: »Teh terapij je bilo

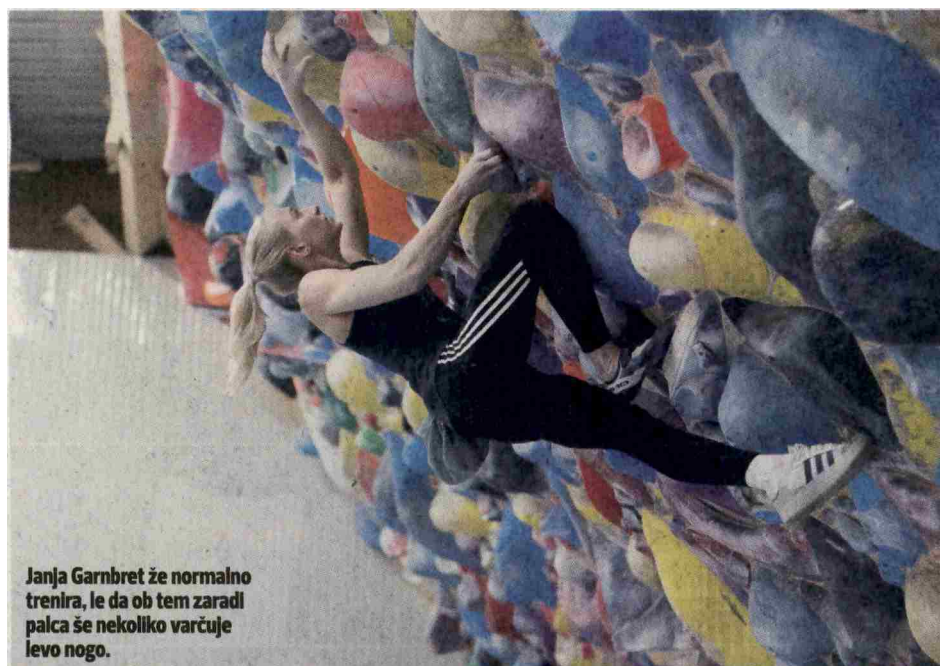
ogromno. Na terapiji v Divači, kjer je doma moj fizioterapevt Matej Bombač, s katerim sodelujem že nekaj let, sem bila tako rekoč vsak dan. Delala sem vaje na ravnotežni deski in še marsikaj. Prostega časa je bilo zaradi tega celo še manj.«

Glede tega, kaj delajo tekmičice, ve le to, kar vidi na Instagramu. »Vsekakor bom spremljala prve tri tekme svetovnega pokala in vide-la, kako pleza konkurenca, navijala pa bom seveda za naše. Drugače so vsako leto tudi presenečenja, pride kakšna nova in katera mor-da ni v takšni formi, kot je bila lani. Čez teden dni bo vse že bolj jasno,« bo, čeprav od doma, z zanimanjem spremljala dogajanje že na prvi japonski tekmi.

V Azijo s sedmerico

Na azijsko turnejo svetovnega pokala v balvanskem plezanju v Hačioji na Japonskem od 21. do 23. aprila in v Seulu v Južni Koreji od 28. do 30. aprila bodo od članov slovenske ekipe potovali Jernej Kruder, Anže Pe-harc, Zan Lovenjak Sudar, Luka Potočar v moški in Katja Debevec, Mia Kramp-ter Sara Čopar v ženski konkurenci. V slednji ob Janji Garnbret manjka tudi Vita Lukan, ki si je februarja ob padcu strgala meniskus, katerega del so ji operativno odstranili. Ohlapna pa je postala tudi križna vez. Še vedno je

sredi rehabilitacije in upa, da se bo lahko na tekme vrnila do začetka tekmovalne sezone v težavnosti. Težave z ramo je imel tudi Domen Škofic, ki se bo v tej sezoni posvetil samo težavnosti in se tako ne bo potegoval za olimpijski nastop. Zanj ima Slovenija tako kot za zadnje igre v Tokiu zagotovljeni po dve mesti v obeh konkurencah.



Janja Garnbret že normalno trenira, le da ob tem zaradi palca še nekoliko varčuje levo nogo.