



Ne vstaja z levo nogo, na Olimp bi splezala brez nje

Športno plezanje Janja Garnbret je že skoraj povsem okrevala po poškodbi palca – Vrnitev na tekme junija na Češkem

Nič ni narobe, če si pred začetkom sezone v **športnem plezanju** osvežimo spomin. Prva olimpijska prvakinja iz Tokia, šestkratna svetovna in trikratna evropska šampionka, 37 zmag v svetovnem pokalu, 10 skupnih. Mikaela Shiffrin v steni. Janja Garnbret je pred kratkim dopolnila 24 pomladi. Predolimpijsko sezono ji je malce pokvarila poškodba palca na levi nogi, a Korošica ostaja nasmejana. Prepričana je, da bo takrat, ko bo šlo zares, spet razred zase. Avgusta si na svetovnem prvenstvu v Švici obeta zmago in vstopnico za Pariz 2024.

PETER ZALOKAR

»Zame je bil kar izziv, saj je bila to prva resna poškodba v karieri. Ni bilo najlažje. Na srečo, če rečem v narekovajih, je šlo le za palec na nogi, zato sem lahko še naprej vadila. Plezala sem z eno nogo ali brez nog, delala na stvareh, na katerih drugače ne bi toliko ali sploh ne. Vadba je bila po prilagojenem programu. Imela sem poseben ško-renj, šele pred kratkim sem si spet obula plezalko. Sicer dve številki večjo, torej 39 namesto 37. Občutek je bil kar domač, nisem toliko izgubila, kot sem se bala. Zdaj je treba čim prej dobiti nazaj ta občutek za stopanje, s tem pa tudi samozavest, ker bom vedela, da je vse v redu,« je stanje ponazorila Garnbretova, ki se je s trenerjem Robertom Krajnikom odločila izpustiti uvodni tekmi svetovnega pokala na Japonskem in v Južni Koreji, pa tudi ameriško v Salt Lake Cityju.

Vrnitev načrtuje v začetku junija na balvanski preizkušnji v Pragi. »Žal mi je, da bom izpustila Japonsko, ker je to moje najljubše prizorišče,« pravi najboljša plezalka na svetu, ki je prav v deželi vzhajajočega sonca pred dvema letoma postala prva olimpijska prvakinja. Tam je leta 2019 osvojila tudi tri zlate kolajne na SP.

Že čez dobro leto bodo igre pod petimi krogi v Parizu, kjer bo branila lovoriko, a najprej se mora uvrstiti. Prva priložnost bo avgusta, ko bo tudi vrhunec sezone, svetovno prvenstvo v Bernu, kjer bodo podelili prve tri vstopnice

pri fantih in dekletih: »Glavni cilj je nedvomno svetovno prvenstvo v Švici, dotlej bom že nastopila na nekaj tekmah. Želim se čim prej uvrstiti na olimpijske igre.«

Pohvali se lahko s 37 zmagami v svetovnem pokalu ter desetimi skupnimi zmagami, v balvanih (2019), težavnosti (2016, 2017, 2018, 2021 in 2022) ter kombinaciji (2016, 2017, 2018 in 2019), a tokrat nima posebnih ambicij. »Že pred poškodbo sva s trenerjem izbrala nekaj tekem, na katerih bom plezala pred svetovnim prvenstvom. Letos ni bil cilj zmaga v svetovnem pokalu, ampak le svetovno prvenstvo.« V Švici bo Korošica favoritinja za tri odličja, v balvanih, težavnosti in kombinaciji, kot ji je uspelo lani na evropskem prvenstvu v Münchnu: »Potrudila se bom, najprej želim priti tja stoodstotno pripravljena. Vsi pa vemo, da se lahko na tekmah zgodi karkoli.«

Praga, Innsbruck, Villars, Bern Po balvanski tekmi v Pragi bo šla v Innsbruck na tekmi v težavnosti in balvanih, konec junija pa v težavnosti v Villarsu. Tudi letos bo tekma v Kopru (1. in 2. septembra). S palcem, ki si ga je poškodovala februarja na treningu, je veliko boljše. »Ni še povsem v redu, ampak gre vedno na bolje. Pred kakšnim tednom sem spet obula plezalko in se privajam. Predvsem iščem zaupanje v palec,« je povedala in ponazorila vadbo po prilagojenem programu.

»Količinsko sem trenirala manj, so bili pa treningi bolj naporni, ker sem lahko uporabljala le eno nogo ali pa plezala zgolj z rokami. Strah me je bilo zaradi palca, ker je bila to moja prva poškodba in nisem imela s čim primerjati. Vesela sem, da palec po treningu ni otekel in ni me bolel, kar je super podatek. Terapije sicer še vedno potekajo in bodo še kar nekaj časa. Verjetno do takrat, ko ne bom več vedela, da je bilo s palcem sploh kaj narobe,« je pojasnila.

Na igrah v Parizu ne bo več hitrosti, le kombinacija balvanov in težavnosti, kar Garnbretovi še bolj ustreza. »Hitrosti ne bom pogrešala, mi je pa bilo malce

čudno, ko sem začela priprave in mi je nekaj manjkalo. Kajti za OI v Tokiu sem morala imeti tudi treninge v hitrosti, zdaj pa jih ni bilo. Saj sem se kar hitro privadila na 'normalne' treninge,« se je pošalila olimpijska prvakinja, ki je, kot pravi, imela celo nekakšno srečo v nesreči, da se ji je poškodba v steni pripetila v začetku februarja.

»Zgodilo se je v pravem trenutku, če lahko tako rečem. Naredila sem bazične priprave, ki so trajale od novembra do februarja. Pripravljalno obdobje je bilo popolno, zato nisem veliko izgubila.«

Smisel dopusta je ležanje na plaži

Športnik se mora ob koncu sezone tudi dobro odpočiti. Po zadnji tekmi v Džakarti je šla v Singapur. »Tja so me povabili, sodelovala sem na neki delavnici, potem sem bila dva tedna na Japonskem in nato se je začel pravi dopust.« Mar na Japonskem ni bil dopust? »Je bil, ampak še vedno sem tudi plezala. Pravi dopust je zame, ko ležim na plaži in ne razmišljam o plezanju. Plezalk sploh ne vzamem s seboj, da me ne bi slučajno zamikalo.«

Res ima plezanje v krvi. Janja Garnbret bi verjetno zmagala tudi z eno nogo? »To bi pa morali videti, me prav zanima, kako bi se odrezala. Odvisno od postavitve, če bi bila neka res težka kombinacija na levo nogo, potem s škornejem verjetno ne bi zmogla.«

- Janja Garnbret bo začetek sezone izpustila zaradi poškodbe palca.
- Vrhunec sezone bo zanjo svetovno prvenstvo avgusta v Švici.
- V Bernu si želi zagotoviti olimpijsko vozovnico za Pariz 2024.

37

je številka noge Janje Garnbret, zaradi palca mora na levo nositi št. 39



Janja Garnbret je bila nasmejana ob predstavitvi načrtov za novo sezono.
FOTO JOŽE SUHADOLNIK