



Smisel dopusta je ležanje na plaži

Najboljša športna plezalka Janja Garnbret bo sezono začela junija v Pragi. Letos meri na tri naslove svetovne prvakinja in vstopnico za Pariz 2024

LJUBLJANA ○ 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.

»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 škorenj, 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 ju-

nija 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.«

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.

Na igrah v Parizu ne bo več hitrosti, le kombinacija balvanov in težavnosti, kar Garnbretovi še bolj ustreza. Kot pravi, je 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.«

Tudi z eno nogo bi morda zmagala

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 škornjem verjetno ne bi zmogla.« **PETER ZALOKAR**

6

naslovov svetovne prvakinja že ima

Janja Ganbret, letos bi rada dodala še tri.



Janja Garnbret se veseli nove sezone. FOTO: JOŽE SUHADOLNIK