



JANJA GARNBRET PO VRNITVI S SVETOVNEGA PRVENSTVA STRNILA VTISE

V Parizu bo lažje tekmovali, a nič lažje še enkrat zmagati

Ze vrsto let najboljša športna plezalka sveta je na preteklem SP v Bernu vnovič potrdila svojo prevlado. Dosedanjim dosežkom je dodala še naslova svetovne prvakinja v kombinaciji in na balvanih ter srebro v težavnosti. Največ od vsega pa ji še vedno pomeni to, da si je že zagotovila vozovnico za OI v Parizu, ki jim bo podredila vse preostale tekme.

ROBERT POGAČAR

● **Tudi tokrat ste prav na vaši najpomembnejši tekmi v kombinaciji krepko premagali konkurenco. V čem ste po vašem mnenju toliko boljši od drugih? Prenašanje pritiska, telesni pripravi, fizionomiji...?**

Sama težko rečem, to je bolj vprašanje za Romana (njenege trenerja Krajnika, op. p.). Letos sem res trdo trenirala. Kljub poškodbam je on naredil ustrezen načrt priprav, po katerem sem vse detajle še bolj natančno in bila glede nekaterih stvari še močnejša kot kadarkoli prej. Kar zadeva pritisk, ga očitno res dobro prenašam. Na vsakem svetovnem prvenstvu sem dobro plezala. Na velikih tekmovalnih tekmah sem že od 16. leta in odkar sem začela, sem vedno morala prenašati tudi pritisk. Vedno sem šla v steno zadnja in nekaj branila, tako da sem bila v to okolje potisnjena že od samega starta in se v njem počutilam domače. To je zagotovo eden od razlogov, zakaj pritisk tako dobro prenašam.

● **Svoje gotovo naredijo tudi izkušnje. Bi lahko rekli, da pritisk prenašate iz leta v leto lažje?**

Absolutno! Na tem SP se je vsakakor videlo, da to ni moje prvo svetovno prvenstvo ter sem že enkrat dala skozi tudi olimpijske kvalifikacije. Z izkušnjami, ki sem jih nabrala vse od letošnjih poškodb, ko sem se na posameznih tekmah tudi veliko naučila, je bilo vse skupaj nekoliko lažje.

● **Je bilo v tem pogledu vendarle najtežje pred OI v Tokiu?**

Vsekakor. Olimpijske igre so bile največji preizkus moje kariere. Tam je bilo tudi najtežje prenašati pritisk, tako medijev kot plezalne javnosti. Roman je takrat z mano res imel največ dela. No, tudi iz tega sem se nekaj naučila in od takrat postala tudi psihično močnejša. Bomo videli, kako bo s tem naslednje leto v Parizu, ko bom v novi situaciji, da moram spet nekaj braniti. Branjenje mi ni tuje, imela bom

tudi že eno olimpijsko izkušnjo. Zdaj tudi vem, kako deluje olimpijska vas in vse drugo, tako da mi bo s tega vidika nekoliko lažje tekmovali. Seveda pa ne bo nič lažje še enkrat zmagati.

● **Med SP nas je za vas najbolj zaskrbelo ob padcu z balvana na polfinalni tekmi kombinacije. Ste se v določenem trenutku morda prestrašili, da ne bi šlo več naprej?**

Moram priznati, da sem se ustrašila, tako kot moja ekipa, saj na tekmi nočes doživeti takšnega padca. Do njih bolj pogosto prihaja na treningih, čeprav včasih tudi na tekmi, ko greš v vsakem poskusu stoodstotno na polno. Za trenutek me je res zaskrbelo, saj prvih 20 sekund nisem vedela, kje sem. Vrat mi je takoj zategnilo, kar sem tudi čutila. V tistem trenutku sem sicer razmišljala zgolj o tem, da moram ostati osredotočena na ostale balvane. Res sem vesela, da je bil z mano tudi fizioterapevt Matej Bombač, ki mi je takoj po tekmi zmasil vrat. Naslednji dan, ko smo bili prosti, je to počel eno uro, tako da je bilo na dan finala vse v redu. Telo je bilo res maksimalno pripravljeno in tudi zato ni bilo večjih posledic.

● **Se strinjate z oceno vašega trenerja Romana Krajnika, da bi brez pomoči fizioterapevta težko nadaljevali prvenstvo?**

Če Mateja ne bi bilo, je vprašanje, kako bi se končalo, saj pred masažo vratu dan po polfinalu nisem mogla premakniti niti za pet centimetrov. Za moj vrat je bilo več kot dobrodošlo, da finale ni bil že naslednji dan.

● **Na tekmi v težavnosti ste imeli nekaj težav s hitrostjo plezanja, saj so vas v polfinalu celo ustavili ob pretečenem času šestih minut, v finalu pa ste vrh osvojili dve sekundi pred iztekom časa. Čemu to pripisujete?**

Smer v polfinalu težavnosti je bila res dolga. Dan prej sem na polfinalu in finalu balvanov pustila del sebe, tako da sem se

pred jutranjim polfinalom počutila utrujeno. To se je zgodilo tudi Brooke Raboutou. Premikala sem se počasneje in previdneje, tako da se je vse skupaj nabralo in polfinala nisem odplezala tako, kot bi ga lahko, če bi bila spočita. Tudi v finalu sem plezala bolj previdno, saj sem vedela, da je smer lahka. Tudi to, da sta mi na koncu ostali le dve sekundi, je bilo nekako 'natempirano', saj sem imela v glavi čas, kako hitro lahko plezam. Lahko bi šla tudi hitreje, a ker je šlo za pomemben finale, sem plezala bolj previdno kot sicer.

● **V tem finalu vas je, kot že dvakrat v lanski sezoni, premagala 19-letna Japonka Ai Mori. Jo vidite kot vašo glavno konkurentko v naslednjih letih?**

Bomo videli. Na tem SP so smeri zares ustrezale njenemu slogu plezanja, v katerem je resnično dobra. Če je ta malce drugačen, je situacija lahko tudi obratna. V obeh finalih težavnosti je bil njen dan. Na OI s takšnim plezanjem lahko pride na stopničke, čeprav na balvanih še nekoliko zaostaja. Drugače je ne vidim kot edino rivalko; tu sta vsaj še Brooke in Korejka Chaehyun Seo, nikakor pa še ne bi odpisala niti Jain Kim in Jessice Pilz.

● **Izkazali ste se tudi z gesto, ko ste vse izkupiček za nagrade namenili odpravi škode za poplave v Sloveniji. Za kakšen znesek je pravzaprav šlo?**

Tega še ne vem točno, saj teh nagrad sploh še nismo dobili. Ne vem niti, ali se kaj razlikujejo od tistih v svetovnem pokalu. Takoj ko izvem številko, bo ta zagotovo tudi javna.

● **Če sva že ravno pri finančnih nagradah, so te v primerjavi z določenimi primerljivimi športi razmeroma majhne. Menite, da bi vendarle morale biti večje?**

Absolutno! V zadnjih dveh letih se je višina teh nagrad celo za 30 odstotkov zmanjšala. Glede na to, da smo zdaj olimpijski

šport, bi človek pričakoval ravno obratno. Denarne nagrade so bile že pred 15 leti takšne, kot so zdaj. Vsekakor bi si plezanje kot šport glede na svojo popularnost zaslužilo večje nagrade. Upam, da se bo z naslednjim olimpijskim ciklom to spremenilo.

● **Čeprav ste bili na SP v svojem svetu, ste priznali, da se novic od doma glede poplav vseeno ni dalo povsem izklopiti.**

Res ne. Še posebej ne, ko slišiš, da je bila najbolj prizadeta prav tvoja regija. Starša mi niti nista hotela povedati vsega, da me ne bi skrbelo. Vseeno nisem točno vedela, kaj se je dogajalo pri nas doma. Prav zato tega na tekmi ni bilo lahko izklopiti in se osredotočiti samo nanjo. V tistem trenutku bi bila najraje doma in pomagala. Sem se pa takoj odločila, da pomagam vsaj finančno, če že ne morem drugače.

● **Ste jo doma vendarle dobro odnesli?**

Na srečo nam je zalilo samo klet. Mama mi je enkrat napisala, da tri plava po kleti (*smeh*). Potem sem hotela slišati še njega. Vhišo voda hvala bogu ni prišla.

● **Osmega in devetega septembra vas čaka še domača tekma svetovnega pokala v Kopru. Boste do takrat še normalno trenirali ali vmes že kaj skočili na morje?**

Nekaj dopusta in morja si bom prej zagotovo privoščila. Prvenstvo je bilo kar naporno in dolgo, tako da moram glavo dati malo 'na off'. Tudi telo se mora najprej malce spočiti, potem pa bom našla čas, da se pripravim tudi na Koper. Premor mi bo zdaj samo koristil.

● **Ste finale svetovnega pokala 14 dni kasneje v kitajskem Wujiangu dokončno odpisali ali je še kakšna teoretična možnost, da nastopite tudi tam?**

Če bom šla na Kitajsko še iz kakšnega drugega razloga, potem morda, drugače pa mislim, da bo Koper moja zadnja tekma

v tem letu.

● **Čeprav ste izpustili zadnji dve tekmi, v skupnem seštevku svetovnega pokala v težavnosti za vodilno Avstrijko Jessico Pilz zaostajate 105 točk. Še ena skupna zmaga je tako na dosegu roke...**

O, kje sem in koliko zaostajam, sploh nisem razmišljala. Skupni seštevke v tem letu nikoli ni bil glavni cilj. V olimpijskem letu se mi je šešlo, zdaj pa bomo videli. Nekaj sem tudi slišala, da Jessice morda ne bo v Koper, tako da bomo videli, kako se bo izšlo.

● **Se bo jeseni našlo kaj časa tudi za plezanje v naravnih stenih?**

Glede na to, da sezono končamo septembra, bo do novembra, ko bom že začela s treningi za novo sezono, kar nekaj časa. Tako bom zagotovo šla tudi kaj v skalo. Nimam pa še nobenih načrtov, kam in kaj hočem preletovati. To bo bolj namenjeno temu, da spet malce izklopim glavo ter uživam v naravi in dobri družbi.

● **Bližata se svetovni prvenstvi v atletiki in košarki ter evropsko prvenstvo v odbojki. Jih boste spremljali in kaj najraje?**

Vsekakor jih nameravam spremljati. Zdaj, ko je moje delo končano, bom živčna tudi za Slovence in Slovenke v teh športih. Drugače spremljam kar vse športe, saj vse tudi podpiram in imam tam prijatelje.

● **Ste se že uspeli seznaniti z Luko Dončičem?**

Da, spoznala sva se na olimpijskih igrah. Z mnogimi športniki smo v stiku tudi prek družbenih omrežij, kjer si ob uspehih čestitamo in podpiramo drug drugega. To se mi zdi zelo lepo, saj mi vsaka takšna čestitka pomeni ogromno. Slovenija ima to srečo, da je majhna. Vsak dosežek naših športnikov ti da dodatno motivacijo, sploh če gre za nekoga, ki ga poznaš in je tvoj prijatelj.



Denarne nagrade so bile že pred 15 leti takšne, kot so zdaj. Vsekakor bi si plezanje kot šport glede na svojo popularnost zaslužilo večje denarne nagrade. Upam, da se bo z naslednjim olimpijskim ciklom to spremenilo.

Pred masažo dan po polfinalu v kombinaciji vratu nisem mogla premakniti niti za pet centimetrov. Za moj vrat je bilo več kot dobrodošlo, da finale ni bil že naslednji dan.

Z mnogimi športniki smo v stiku tudi prek družbenih omrežij, kjer si ob uspehih čestitamo in podpiramo drug drugega. To se mi zdi zelo lepo, saj mi vsaka takšna čestitka pomeni ogromno.