



JANJA GARNBRET Z VELIKIMI PRIČAKOVANJI VSTOPA V OLIMPIJSKO SEZONO

Zdravja ne gre žrtvovati za kariero

Pred vrati je nova plezalna sezona, v katero Janja Garnbret ponovno vstopa kot prva favoritinja z glavnim ciljem na olimpijskih igrah v Parizu. Petindvajsetletnica je pred prvimi tekmami na Kitajskem na tiskovni konferenci novinarjem predstavila svoje cilje in načrte za olimpijsko sezono ter se dotaknila problematike motenj hranjenja v plezanju.

FILIP MUSEVSKI

»Komaj čakam, da se sezona začne. Čez zimo sem bila pridna, dobro sem trenirala, dobro se tudi počutim. Mislim, da sva s trenerjem Romanom Krajnikom od lani formo samo še nadgrajevala. To moram zdaj le še pokazati na tekmi,« je za uvod pred pomembno olimpijsko sezono dejala vedno nasmejana Janja Garnbret. Prvakinja v plezanju v novo tekmovalno leto kot vedno vstopa z najvišjimi ambicijami, kot osemkratna svetovna prvakinja in prva olimpijska prvakinja je jasno, da si želi v svoje vitrine pospraviti še kakšno zlato kolajno. Tudi v Parizu, kamor je Garnbretova že uvrščena, bo glavna favoritinja za zmago, a zaradi tega slovenska plezalka ne čuti nobenega pritiska oziroma se z njim zna odlično spopadati: »Sama sebi sem največji kritik in največja perfekcionistka, zaradi tega me pričakovanja ostalih niti ne ganejo. Na vsaki tekmi si želim zmagati, zato mi pritisk ne pride do živga.« Zadnje priprave na sezono, ki se bo začela čez dober teden na Kitajskem, je kot že nekaj let opravila v Tokiu, kjer je imela na voljo odlične razmere za trening: »Trening v Tokiu res predstavlja dodano vrednost, tam sem trenirala že tri leta zapored. Mesto

ima 400 plezalnih centrov, kar pomeni, da je kakovost postavljenih balvanov in plezalnih smeri zelo visoka. Ker je tega toliko, lahko preizkusiš različne stile postavitve.«

Načrt je podoben kot pred Tokiem

Čeprav je sezona zaradi olimpijskih iger posebna, Garnbretova v njo vstopa enako kot ponavadi, a bo do spremembe prišlo, ko se bodo začele tekme svetovnega pokala. Na njih bo Slovenka namreč nastopala precej selektivno, saj je vse podrejeno uspehu v Parizu. »V sezono vstopam kot vsako leto. Imam en in edini cilj, vsi vemo, kaj imam v mislih. Podobno kot pred Tokiem sem si izbrala določene tekme, na katerih bom nastopala. Začela bom že na obeh tekmah na Kitajskem, potem si bom vzela premor v času olimpijskih kvalifikacij maja in junija. Konec junija bom tekmovala še v Innsbrucku, zatem bom doma trenirala zadnje finese in se pripravljala na olimpijske igre. V Tokiu je tovrsten načrt deloval, verjamem, da bom v njem uspešna tudi letos,« je svoj načrt osvojitve zlate kolajne pojasnila plezalka, ki je pred kratkim

dopolnila 25 let, in o izpuščenju tekem dodala: »Zelo rada tekmujem, na tekmah se počutim zares živo, domače. A vseeno sem toliko izkušena, da ne potrebujem veliko tekem, da pridem v pravi tekmovalni ritem. Na tekmah se mi ni treba več učiti, bolj pomembno je, da si na treningih okrepiš samozavest, da lahko enako prikažem tudi, ko gre zares. Čeprav se morda zdi, da delujem lahkotno, ko zmagujem, se ne vidi, koliko moram dati od sebe na tekmah, potrebne je toliko osredotočenosti, da si že od tega izčrpan. Zato mislim, da ne bi bilo dobro, če bi pred Parizom preveč tekmovala.« Garnbretova je potrdila, da načrtuje tudi nastop na domači tekmi v Kopru, kjer se je lani veselila zmage, a glavna osredotočenost je na olimpijskih igrah. Na prizorišče le teh pa ima Slovenka odlične spomine, saj je kot 17-letnica v francoski prestolnici osvojila svoj prvi naslov svetovne prvakinje: »Na Pariz imam zelo lepe spomine, močno upam, da bom s še lepšimi spomini mesto zapuščala.«

Na to problematiko bo vedno opozarjala

Garnbretova je priložnost izkoristila tudi za to, da je spregovorila o temi, na katero že nekaj časa opo-

zarja. Slovenka se namreč bori proti motnjam hranjenja, ki so v plezanju precej pogoste: **»Glavni problem v plezanju je, da dekleta in fantje namerano izgublajo težo, da bi bili boljši. Svoje zdravje s tem tvegajo za majhen del svojega življenja, ki mu pravimo kariera, to nikakor ni v redu. Res je, da je plezanje šport, v katerem je teža pomembna, želiš si biti lahek, a tu mora biti zdrava meja, da nisi prelahak. Nekateri gredo v tem pogledu v ekstreme, kar ni dobro, saj s tem dajemo slab zgled mlajšim.«** Njene besede so že pred časom v svetu plezanja povzročile razmišljanje o spremembah. Mednarodna plezalna zveza je uvedla bolj stroge regulacije glede teže plezalcev in plezalk, da bi s tem preprečila razvoj sindroma RED-S (relativno pomanjkanje energije v športu), o katerem je odkrito spregovorila tudi slovenska plezalka. Garnbretova si želi, da bi tema motnje hranjenja v športu postala čim bolj odprta, zato je vesela, da vse več športnikov govori o teh težavah. Med drugim je o stradanju lani ob zaključku kariere spregovoril tudi smučarski skakalec Bor Pavlovčič. **»Zdi se mi pomembno, da se o tem odkrito govori, saj je bila to tabu tema, o kateri se je govorilo le za hrbtom. Čas je, da se javno o tem spregovori in se prizadeva za spremembe. Pomembno je, kako športniki govorimo o svojih telesih. Zavedati se moramo, da je hrana hranilo, ki ti pomaga tekmovati in trenirati, česar se nekateri ne zavedajo,«** je zaključila Garnbretova.

Janjo Garnbret ter ostale slovenske plezalce in plezalko že prihodnji teden čaka odhod na Kitajsko, kjer se bodo v balvanskem plezanju merili od 8. do 10. aprila v Keqiaou, v težavnostnem pa od 12. do 14. aprila v Wujiangu.

