



JANJA GARNBRET

Načrt najboljše na svetu bi težko bil bolj dodelan

Podobno kot pred tremi leti bo tudi letošnja sezona povsem podrejena olimpijskim igram v Parizu in cilju, ki ga Janja Garnbret ne skriva in ga nikoli ni - drugi zlati medalji na največjem športnem tekmovanju

Nejc Strojnik

Še dober teden in luči športno-plezalne javnosti se bodo zopet z vso močjo usmerile v najboljše na svetu. Janja Garnbret v novo sezono, katere vrhunec bo avgustovski nastop na olimpijskih igrah v Parizu, vstopa dobro pripravljena in z natančno odmerjenim koledarjem. Za tega je znova s švicarsko natančnostjo poskrbel trener Roman Krajnik. Režiser njenih največjih uspehov ga je dodelal že lani jeseni, skoraj za leto vnaprej. Petindvajsetletna Korošica, ki v svojem športu že nekaj časa premika meje mogočega, ima pač rada vse pod nadzorom, beseda naključje zanj v športu ne obstaja. "V sezono vstopam kot vsako leto. Letos je cilj eden in edini, olimpijske igre. Načrt je podoben tistemu pred igrami v Tokiu, tekme, na katerih bom nastopila, so že nekaj časa določene. Začnem na Kitajskem, kjer bom tekmovala na obeh prizoriščih, v balvanih in v težavnosti, nastopila bom še v Innsbrucku konec junija, potem junija in julija bom trenirala doma, popravljala finese. Za Tokio je tak način deloval, verjamem, da bo tudi zdaj," pravi aktualna in edina olimpijska prvakinja v športnem plezanju, ki je pred osmimi leti prav v Parizu, takrat je bila stara komaj 17 let, osvojila svoj prvi naslov svetovne prvakinja. "Na Pariz imam zelo lepe spomine, upam, da bom tudi letos od tam prišla s takšnimi."

Ko tekmuje, se počuti živo

Urnik tekem je tako povsem prilagodila vrhuncu, poleg Salt Lake Cityja bo julija izpustila še tekmi za svetovni pokal v Chamonixu in Brianconu, ki sta ji eni ljubših v koledarju. "Zelo rada tekmujem, takrat se počutim živo, tam sem

doma, na tekmah. A sem vseeno tako izkušena, da ne potrebujem veliko tekem, da pridem v tekmovalni ritem. In četudi je videti lahkotno, ko sem v steni, ko zmagam, da uživam ... Ne vidi pa se, koliko sebe moram dati v to, kar se tiče psihe. Nesmiselno bi bilo, če pred Parizom ne bi ponovila plana izpred treh let. Julija mora biti 100-odstoten mir, takrat se bom zaprla v Verd in iskala detajle pred olimpijskimi igrami." V primerjavi z igrami na Japonskem bodo na letošnjih podelili dva kompleta medalj, enega za najboljše v kombinaciji balvanov in težavnosti, drugega pa za najboljše v hitrosti. Letošnji spored je zaradi tega precej bolj ugoden, sploh za slovensko reprezentanco, ki v hitrosti sploh ne tekmuje. "Po Tokiu sem kar malo pogrešala hitrost, predvsem treninge. Bilo je zabavno, saj sem razvila moč in vzdržljivost, ki sta mi pomagali tudi pri balvanih in težavnosti. Je bilo pa vse tri discipline kar težko zapeljati, zdaj je lažje, ko je ena disciplina manj. A v Parizu nikakor ne bo lažje zmagati, še vedno bom morala pokazati vse, kar znam, imeti dober dan. Vse se bo moralo sestaviti. Je pa res, da olimpijsko izkušnjo že imam. Vem, kako deluje olimpijska vas, kakšni so protokoli ... S tega vidika bo lažje. Tudi navijači bodo, ki jih v Tokiu ni bilo. Mislim, da se bom imela kar fajn (smeh, op. p.)."

Japonske pa Garnbretova nima rada le zaradi olimpijske medalje, ki jo je tam osvojila, zelo ji je pri srcu tudi zaradi neskončnih možnosti za trening. Del priprav je, zdaj že tradicionalno, tudi letos opravila v deželi vzhajajočega sonca, od koder se je vrnila pred nekaj tedni. "Tokio je dodana vrednost za trening, ki ga naredim doma. Kar nekaj let zapored odhajam tja na priprave, samo mesto ima 400 plezalnih centrov, res dobra je kvaliteta balvanov, smeri, velike količi-

ne, različni stili postavljanja ...," pravi 41-kratna zmagovalka tekem za svetovni pokal in osemkratna svetovna prvakinja. Desetega avgusta, ko bodo v francoski prestolnici podelili še zadnji komplet medalj, se ji bo od srca gotovo odvalil velik kamen, a sezona zanj takrat še ne bo končana. Svetovni pokal po olimpijskih igrah predvideva še tri tekme, ob čemer Garnbretova obljublja, da se bo prve od njih gotovo udeležila. V začetku septembra bo težavnostno preizkušnjo gostil Koper. "Te tekme se precej veselim, lani sem zelo uživala, z zmago sem popravila drugo mesto. Ni najlažja tekma, ampak mislim, da sem prebila led. Upam na rekordno število navijačev, verjamem, da bo v Sloveniji veliko najboljših plezalcev in plezalk, da se bomo združili in naredili dober šov."

V svoji koži se počuti odlično

Dober šov bo gotovo tudi v Parizu, kjer ji vloga prve favoritinje ne bo v breme. "Meni je fajn, da sem v močni poziciji. To vedno hočem obrniti v pozitivno smer. Če me kdo označi za favoritinjo, če verjame vame, je to zame motivacija," je jasna 25-letnica, ki je rojstni dan praznovala pred dobrima dvema tednoma. "Nisem imela posebnih želja. Zelo dobro se počutim v svoji koži. Pred petimi leti so me spraševali, ali sploh še lahko nadgradim svojo formo, pa se zdaj pri 25 počutim najboljše. Saj je samo številka, čeprav v mednarodni konkurenci nisem več najmlajša (smeh, op. p.)."

Garnbretova v zadnjem času tudi vse glasneje opozarja na motnje hranjenja pri plezalkah in zmotno prepričanje, da nižja teža pomeni hitrejšo plezanje. "Prav se mi zdi, da poskrbimo za naslednje generacije. S tem ne bom nehala, prav je, da se o tem govori, da se stvari izboljšajo. Tekme se morajo dogajati na zdrav način. Nekaj se že dogaja, pišejo

se pravilniki, ki se na papirju dobro berejo, a dokler tega ne bom videla v praksi, nima smisla karkoli govoriti," še pove Korošica.

"V Parizu ne bo lažje zmagati ... Ampak mislim, da se bom imela kar fajn"



Sezona bo naporna fizično in psihično, a najboljša na svetu se je izjemno veseli.
Foto: Robert Balen