



Če ne bi ukrepali, Janja danes verjetno ne bi več plezala

Roman Krajnik *Trener olimpijske prvakinja v športnem plezanju Janje Garnbret se veseli spektakla v Kopru, naslednji veliki izziv Los Angeles 2028*

Roman Krajnik je bil eden izmed slovenskih junakov olimpijskih iger v Parizu, usidral se je v srca navijačev, ko je zelo čustveno pospremil zmago svoje varovanke Janje Garnbret. Ta bo osrednja zvezda konec tedna v Kopru, ki bo gostil tekmo svetovnega pokala v težavnosti. Škofjeloški trener se veseli spektakla v športnem parku Bonifika, za katerega pravi, da je ključnega pomena za slovensko športno plezanje.

PETER ZALOKAR

Dobili smo vas v Franciji, kjer pa vas je zdelala bolezen. Zakasnela posledica stresa med igrami v Parizu?

Prav mogoče, da res. Tudi jaz sem na to pomislil. Kar dobro me je zgrabilo, ampak zdaj je že veliko bolje. Z Janjo sva se šla sprostit, šla uživati v naravno steno. Malce v »skalco«, malo za dušo. Lepo in koristno je bilo dati tekmovanje na stran.

V Parizu je bilo zelo stresno, tudi vas so premagala čustva, ko ste pred kamero podoživljali Janjino drugo olimpijsko zmago. Zdaj sta minila dobra dva tedna, kako zdaj z nekaj distance gledate na vse skupaj?

Moram reči, da so vsakič, ko se spomnim, čustva zelo močna. Še vedno kdaj priteče kakšna solzica. Je pa malce drugače. Še enkrat lahko rečem, da je Janja oddelala, kot zna samo ona. Neverjetno je, kako je prenašala pritisk. Jasnno je bilo, da so vsi od nje pričakovali zmago, tudi midva in še posebej ona. To niso enostavne stvari. Posebej po balvanskem delu, ko je prišlo do tiste poškodbe prsta, je bila živčna vojna. Še vedno premlevam in premlevam, kako je lahko tako dobro opravila s težavnostjo in mi še vedno ni jasno, kako ji je to sploh uspelo. Pomagalo je, da smo bili vsi skupaj mirni. S fizioterapevtom Matejem (Bombačem) nisva zganjala preplaha in sva ji govorila, da ni nič resnega. Tako je bila bolj pomirjena. Ker je bila tako dobro pripravljena, je verjetno res, ko je dejala, da bi plezala, tudi če bi ji manjkala dva prsta. Sicer pa je šlo do finala vse tako gladko, kot da ne bi šlo za olimpijske igre, in tudi v finalu je plezala fenomenalno, težko bi našel kakšno napako.

Novinarji imamo precej trdo

kožo, ampak moram priznati, da nisem mogel gledati finala težavnosti, preveč stresno je. Kako lahko vi gledate svojo junakinjo, ko se lahko vsak trenutek zalomi in pade? Lahko spremljate vsak njen gib?

Moram reči, da sem se z leti navadil. Ker jo zelo dobro poznam, saj vsak dan trenirava skupaj, jo vidim že, kako se pripravi, kako si ogleda balvan, kako pristopi. Takoj mi je jasno, kako se počuti. Potem je bistveno lažje spremljati. Pri težavnosti na igrah v Parizu sem bil pomirjen takoj, ko sem videl, kako je vstopila v smer. Po nekaj gibih, ko je šlo vse samo od sebe, sem si rekel, da nam ni treba nič skrbeti. Seveda pa se je potem napetost stopnjevala do oprimka, ki je pomenil zlato kolajno. Takrat se je odvalil velik kamen od srca. Torej, ne bom rekel, da mi je lahko gledati, mi je pa z leti precej lažje.

Ko ste leta 2018 končali z delom z avstrijsko reprezentanco, ste sprejeli nov izziv z Garnbretovo. Kako je prišlo do sodelovanja?

Sredi sezone je prišla do mene in me prosila, če bi jo treniral. Glede na to, kar je Janja že bila, se nisem odločil na prvo žogo. Moral sem premisliti, kaj bi sploh lahko bil moj izziv. Janja je že bila šampionka in ljudje so govorili, da sploh ne potrebuje trenerja. Ko mi je še enkrat pristopila ob koncu sezone, sem si rekel, pa dajmo poskusiti. Iz meseca v mesec sem bil bolj vesel, da sem se tako odločil. Spoznal sem, koliko še ima rezerv, koliko stvari je še treba narediti. Leta 2018 je bila že zelo na meji resnih poškodb, imela je težave z rameni, s koleni. Če ne bi začeli resno delati na preventivi, je vprašanje, če bi danes sploh še plezala. To je bil prvi izziv, potem pa sem našel še veliko stvari v njenem plezanju, ki jih je bilo treba izboljšati. Zato mi je bil vedno večji užitek delati z njo.

Ko si je lani februarja poškodovala palec na nogi, je Garnbretova tudi v intervjuju za Delo priznala, da je bila zelo naporna in se vam zahvalila, da ste prenašali vsa njena čustvena nihanja. Je bilo to najtežje obdobje vajinega šestletnega sodelovanja?

Moram reči, da je bilo to res eno težjih obdobji, še zlasti, ker je bila to njena prva resna poškodba. To je za vsakega športnika neznanka

in zelo je pomembno, kako se odzove. Poškodba je prišla tik pred zelo pomembno sezono, v kateri sva imela cilj svetovno prvenstvo v Bernu, kjer je bila prva priložnost za zagotovitev olimpijskega nastopa. Prvi mesec po poškodbi je bil zelo zahteven. Niti nismo točno vedeli, kaj sploh je. Naredili smo tri ali štiri magnetne resonance, a še vedno nismo bili prepričani, ali je palec zlomljen ali ne. Tudi zame je bilo težko obdobje, sem pa hkrati vesel, ker sva izumila cel kup zanimivih metod treninga. Ohranila sva formo, hkrati pa dodala elemente, ki sva jih letos izkoristila v pripravi na Pariz. V slabem je bilo tudi nekaj dobrega. Če pogledam nazaj, je bila Janja še sredi lanskega maja zelo negotova. Ni vedela, ali bo lahko prst še kdaj tako obremenjevala kot prej. Bližale so se prve tekme ...

Torej je bil čustveni vrtljak ...

To je najboljši opis, ja.

Skoraj vse leto sta skupaj, potujeta v daljne kraje. Kako se ne zasitita drug drugega, je koroško-gorenjska kombinacija zadetek v polno?

Izgleda, da sva se toliko ujela, da nama ni težko. Vsaj zaenkrat ne. Moram potrkati, ker se lahko zelo hitro vse spremeni. Za zdaj res super delujeva, ne vidim morebitnih težav.

Bliža se Koper, v petek in soboto bo edina tekma svetovnega pokala na Slovenskem. Kako pomembna je za slovensko športno plezanje?

To je daleč najbolj pomembna stvar za naše športno plezanje. Dolgo sem se bal, da bomo ostali brez svetovnega pokala, potem ko smo izvedeli, da bomo izgubili kranjsko tekmo. Za razvoj slovenskega plezanja je izjemno pomembno, da imamo tekmo doma, kjer lahko mlajši vidijo na delu največje mojstre.

Kako je športnemu plezanju nasploh pomagalo, da je v Tokiu postalo olimpijski šport? Pa tudi v Sloveniji, kjer tudi zaradi vaju z Janjo rastejo stene kot gobe po dežju?

Že s tem, ko je postalo olimpijski šport, je plezanje dobilo velik zagon. Tudi v Sloveniji, kjer je Janja naredila velik »bum«. Dejansko

so vsi klubi polni novih otrok, marsikje so dolge čakalne vrste, tudi po leto in več. Stene rastejo, centri rastejo. Res je velika razlika. Kot slišim iz tujine, se je **športno plezanje** vpisalo na zemljevid pomembnih športov.

Ampak pri t. i. pomembnih športih, kot so plavanje, atletika, gimnastika ..., lahko najboljši osvojijo tudi tri, štiri, pet kolajn. Pri športnem plezanju je bila v Tokiu na voljo ena, v Parizu dve. Bi bilo prav, da bi v Los Angelesu to razširili in bi bile kolajne za vse tri posamične discipline in še kombinacijo? Potem bi Janja lahko bila trikrat zlata ...

To je debata, ki se je začela že pred Tokiem, še bolj pa po njem in se bo nadaljevala tudi po Parizu. Že pred tremi leti smo hoteli več kompletov kolajn, ampak so nam rekli, da smo nov šport in da to ni mogoče. V Tokiu smo tako imeli eno kolajno za kombinacijo treh disciplin, v Parizu dve (hitrost ter kombinacija balvani-težavnost; op. p.), samo upam, da bo šlo tako naprej in da bodo v LA-ju najmanj trije ali mogoče celo štirje kompleti. Meni osebno bi bilo najljubše, da bi bile vse tri discipline ločene in da bi bila kombinacija kot v Tokiu, ko je bilo zraven tudi hitrostno plezanje.

Pri Janji Garnbret ni več stvari, ki je ni osvojila, štiriletna olimpijada pa je dolgo obdobje. Sta že sestavila načrt in določila prioritete do OI 2028?

Malo sva že načela temo, ampak sva se odločila, da bova počakala na konec sezone in se potem odločila. Gotovo je cilj LA in če bo res na voljo več kolajn, bo to dodaten motiv. Za naslednja štiri leta bova gotovo našla dovolj izzivov. Trenutno je moja prioriteta, da si odpočije od tekmovanj. Nastopila bo samo še v Kopru, potem pa se bolj posvetila skalnemu plezanju. **Že sva omenila podmladek, pred kratkim sta postali svetovni prva-kinji mladinki Jennifer Buckley in Rosa Rekar, tukaj je Sara Čopar. Nastajajo nove šampionke, mar ne?**

Veseli dejstvo, da imamo še nekaj zadaj. Ampak določene stvari bo treba spremeniti, ker vseeno bi morala članska vrsta dosegati boljše rezultate. Je pa spodbu- dno, da prihajajo mladinci in da imamo nekaj, na čemer lahko gradimo.

Pri fantih ni preboja, zakaj? Lahko ponovim, kar sem rekel prej. Pri članih se je nekje ustavilo

in tudi na mladinskih tekmah ne vidim spodbudnih rezultatov. Če pri mladincih nisi nekje okoli deseterice, je utopično pričakovati, da boš pri članih krojil vrh. Nekaj očitno ne »štima«, nisem pa jaz človek, ki bi lahko sodil. Tudi sam treniram tudi fante in vem, da je težko najti tako požrtvovalne in predane tekmovalce, kot so dekleta.

Če se za konec posvetiva Kopru, kjer bo praznik slovenskega športnega plezanja. Kaj pričakujete?

Najprej pričakujem rekordno število gledalcev. Naši plezalci in Janja si to zaslužijo. Vzdušje bo neverjetno. Kot je Planica smučarsko-skakalni praznik, mora biti Koper slovenski plezalni praznik.

Določene stvari bo treba spremeniti, ker ne glede na Janjine uspehe bi morala članska reprezentanca dosegati boljše rezultate.

Meni osebno bi bilo najljubše, da bi bile v LA 2028 vse tri discipline ločene in da bi bila kombinacija kot v Tokiu, ko je bilo zraven tudi hitrostno plezanje.

Za razvoj slovenskega plezanja je izjemno pomembno, da imamo tekmo doma, kjer lahko mlajši vidijo na delu največje mojstre.

● Roman
I Krajnik

Škojeločan (46 let) je trenerski samouk, saj je bil, ko je začel, edini trener **športnega plezanja** v Sloveniji Tomo Česen, ki je delal z Martino Čufar. Roman je pot začel v domačem plezalnem klubu v Škofji Loki v letu 1996. Pozneje je postal tudi trener in selektor mladinske reprezentance Slovenije, nato pa je bil štiri leta tudi selektor državne članske reprezentance. Maja Vidmar (2007) in Mina Markovič (2011, 2012) sta pod njim osvojili svetovni

pokal. Leta 2018 je prevzel tudi avstrijsko reprezentanco, nakar sta začela sodelovati z Janjo Garnbret.



Roman Krajnik in Janja Garnbret pišeta zgodovino slovenskega športnega plezanja. FOTO PZS



Roman Krajnik je vodilni slovenski strokovnjak v športnem plezanju. FOTO PZS