



**Dobri trije meseci so minili, odkar je Janja Garnbret sijala na odru Cankarjevega doma, ko jo je domača sedma sila četrtič razglasila za slovensko športno kraljico. Odtlej se je le redko pojavljala v javnosti, s trenerjem Romanom Krajnikom sta vse predredila projektu Pariz 2024. Avgusta bo na olimpijskih igrah branila zlato kolajno. Pred vrati je nova sezona v **športnem plezanju**, Korošica bo v začetku aprila nastopila na uvodnih dveh tekmah svetovnega pokala na Kitajskem, nato pa le še konec junija v Innsbrucku, nakar se bo do odhoda v mesto luči zaprla v telovadnico na Verdu in brusila zadnje detajle.**

**PETER ZALOKAR**

**Dvanajstega marca ste dopolnili 25 let. Vse najboljše. Četrto stoletja, še vedno zelo mlada. Kako ste obeležili jubilej?**

Hvala. V naši konkurenci 25 ni več tako malo. Prihaja vedno več mladih tekmovalk. Rojstni dan sem preživela delovno, imela sem BMI-testiranje (indeks telesne mase; op. p.). Nič posebnega, a menim, da se nisem imela še nikoli boljše za rojstni dan.

**Pred tem ste bili s trenerjem Krajnikom od sredine februarja do 5. marca tri tedne na Japonskem, kako je bilo tam?**

Delovno. Samo treningi, nisem si mogla ničesar ogledati.

**Zakaj Japonska?**

Zato, ker imajo zgolj v Tokiu 400 plezalnih centrov in vsak dan lahko preizkusiš novo zahtevno smer. Idealne razmere za trening. Takšne raznolikosti ne dobiš nikjer v Evropi ali Ameriki.

**Potem so bile menda na vrsti mnoge sponzorsko-marketingne obveznosti, težko vas je bilo dobiti ...**

Ves čas se nekaj dogaja, drži. Januar je bil miren in dolgo sem bila na Japonskem, zato se je nabralo veliko postranskih dejavnosti. Ampak vse je bilo vnaprej dogovorjeno, zato je bilo še kar znosno.

**Kakšen je zdaj načrt?**

V torek bomo odpotovali na Kitajsko, tam bomo dva tedna. Potem spet določene obveznosti. Junij in julij z vmesno tekmo v Innsbrucku, ki bo zame nekakšna generalka za Pariz, pa bosta namenjena le še »finesam«. Na Verdu

bom lepo zaprta med štirimi stenami in to je to. Da bo potem v Parizu tako, kot sem si zamislila.

**Uvod v prejšnjo sezono vam je pokvarila poškodba, a ste si vseeno z naslovom svetovne prvakinja priplezali olimpijsko vozovnico. Zdi se, da vam je zlom palca na nogi dal več, kot vam je vzel, mar ne?**

Res je. Z Romanom sva bila takrat prisiljena treningom dodati nove prvine in kar nekaj sva jih ohranila v programu, ker so se izkazale za koristne. Potrdilo se je, da je vsaka slaba stvar za nekaj dobra. Postala sem še močnejša, delala na stvareh, za katere sicer ne bi bilo časa. Počutim se odlično, komaj čakam začetek sezone. Veliko se bo pokazalo že na prvi tekmi. Ne vem, kaj je pozimi delala konkurenca, a gotovo ni spala, saj je olimpijsko leto.

**Zdaj so prazniki, kako jih boste preživeli? Lahko vrhunski športniki sploh jedo šunko, jajca, hren, vsaj potico?**

Jem vse, bolj je vprašanje, kaj maram in česa ne. Za en dan bom šla domov v Šmartno pri Slovenj Gradcu. Potem me namreč spet ne bo nekaj časa.

**Na vaših družabnih omrežjih smo videli, da ste na Krasu posadili 1000 dreves, boste s tem nadaljevali?**

Z načinom življenja, ki vključuje veliko potovanj, ne morem zmanjšati svojega ogljičnega od-tisa, lahko pa se naravi vsaj malo odkupim. Skupaj s podjetjem Lumar in učenci OŠ Sela na Krasu smo zavihali rokave. Super je bilo.

To je bilo drugič in načrtujemo, da bomo nekaj takšnega naredili vsako pomlad. Zato sem se tudi odločila, da si bom ustvarila dom v ekološki hiši brez emisij. Stala bo v Logu pri Brezovici. Za zdaj še ni kaj videti, končana naj bi bila prihodnje leto.

**Močno se zavzimate tudi za ozaveščanje na področju motenj hranjenja pri športnih plezalcih ...**

To je pre malo javno izpostavljenost. Plezanje je šport, ki je močno povezan s težo. Nekateri so šli pri tem v ekstreme. Kariera športnika je kratka, škoda, ki jo povzroča pretirano hujšanje, pa je lahko nepopravljiva. A **športno plezanje** ni edina panoga, kjer so te težave očitne. Nihče noče imeti preveč kilogramov, a pre malo tudi ni v redu. Vsak je lahko dober na zdrav način, prav je, da se to ozaveš. Rodovi, ki prihajajo, se tega že bolje zavedajo.

**Za olimpijsko prvakinja verjetno ne šteje nič drugega kot ubraniti lovoriko. A težje je napadati kot braniti. Kako se boste spopadli s tem pritiskom?**

Podobna situacija je bila v Tokiu, tudi tja sem šla kot favoritinja. Ta vloga mi je poznana. V Parizu bom branila kolajno po najboljših močeh. A tam se lahko zgodi marsikaj. Ta prva olimpijska izkušnja mi bo v veliko pomoč. Vem, kako stvari delujejo, kako je v olimpijski vasi, poznam sistem. Tokrat bodo pod steno tudi navijači, česar se zelo veselim, saj sem jih na Japonskem zaradi covid-a pogrešala. Lažje mi bo, vendar to ne pomeni, da bo lažje tudi zmagati.

### Že kaj veste o olimpijski steni, v kateri se bo odločalo med 5. in 10. avgustom?

Vem, da je bila sprva mišljena pod Eifflovim stolpom, potem pa so tekme prestavili v Saint-Denis na obrobju Pariza. Vemo tudi, kdo bodo postavljavci. S tem se sicer ne obremenjujem, ampak ekipa za težavnost je fantastična. Za balvane je sestavljena malce presenetljivo, a ne v negativnem smislu.

### Torej se ni bati, da bi bile smeri prelahke, kar vas je že kdaj zmotilo.

Saj nočem preveč komentirati postavitev, oglasila sem se le, kadar je bila zares zgrešena. Kot na primer leta 2022 v Chamonixu, ko sem to javno izpostavila tudi na svojem profilu. V Parizu ni bojazni, da ne bi zmagal tisti, ki bo tisti dan najboljši.

### V Tokiu ste imeli zraven Mio Kramp. Verjetno je lažje, če niste edina Slovenka na tekmi. Verjamete, da se bo v Šanghaju in Budimpešti uspelo na OI uvrstiti še kateri od reprezentančnih kolegi? Morda prvič kolegu?

Maja in junija bosta še dve kvalifikacijski tekmi in upam, da ne bom edina. Ne bo pa lahko. Tekmovalcev bo 40, na OI jih bo šlo 10.

### Koliko je športno plezanje napredovalo, odkar je postalo olimpijski šport?

Plezanje se zelo hitro razvija in se bo še bolj, ko bo šlo čez nekaj olimpijskih ciklov. Kar zadeva denarne nagrade na tekmah, še ni bilo napredka. Še vedno ne more ves svetovni pokal živeti od plezanja. Upam, da se bo to v naslednjih letih spremenilo. S plezanjem se lahko ta čas preživlja pet ali mogoče deset najboljših tekmovalcev.

### Zdaj bodo podelili po dva svežnja kolajn, za kombinacijo in hitrost.

## Janja Garnbret

V Šmartnem pri Slovenj Gradcu 12. marca 1999 rojena Janja Garnbret že zdaj velja za najboljšo športno plezalko v zgodovini. Je prva olimpijska prvakinja iz Tokia in bo naslov branila avgusta v Parizu. Ima rekordnih 41 zmag v svetovnem pokalu, ki ga je osvojila desetkrat.

### Plezanje kot naravni šport bi si morda zaslužilo več. Najboljši plavalec lahko denimo osvoji pet ali več kolajn.

Menim, da si plezanje zasluži po tri komplete kolajn za vsako disciplino ločeno in še za kombinacijo. Veljalo bi pritiskati na MOK, ampak zadaj je tudi politika in ne vem, kaj se dogaja na Mednarodni zvezi za športno plezanje.

### Kariera športnika je kratka, škoda, ki jo povzroča pretirano hujšanje, pa je lahko nepopravljiva.

Po zmagi v Tokiu vam je ljubljanski župan Zoran Janković na odru Kongresnega trga osebno obljubil, da bo do OI v Parizu v Ljubljani že odprt nacionalni center za športno plezanje. Kako je s tem?

Če sem iskrena, ne vem. Nazadnje so menda izbrali arhitekta. Morda bo zgrajeno za Los Angeles 2028, da bom lahko tam trenirala za Brisbane 2032. Slovenija to potrebuje, če želi, da se športno plezanje še naprej tako razvija. Vsi klubi so polni in žalosti me, ko slišim, da otroci za vpis čakajo po dve leti. Vsak bi moral imeti možnost, da pleza, kadar si želi. Na Prevaljah in v Slovenski Bistrici imamo nova lepa centra, a to je veliko premalo. Predvsem Ljubljana ga potrebuje. Kdor čaka, dočaka ...

### Videli smo »nesrečnega« Ronaldal, kako se mu je godilo v Ljubljani. Se tudi vi počutite zvezdnica?

Ni tako hudo kot pri Ronaldu, če se pošalim. Vsak dan me prosijo za fotografijo ali podpis. Čez dan ne gre, da bi se lahko mirno sprehajala po Ljubljani. A za zdaj

nimam težav s tem. Razumem pa, da lahko hitro postane preveč noro.

### Konec tedna se je poslovil Peter Prevc, kako ste doživljali njegov zadnji polet v Planici?

Šlo mi je kar na jok. Hkrati se mi je ježila koža. Predstavljala sem si, kako bo pri meni, ko bo konec. Ne me vprašati o tem, ker ne bom odgovorila. Ne bo še tako kmalu, brez skrbi. Nikomur ni lahko, ko se poslovi od nečesa, kar mu je predstavljalo največ v življenju. Bilo je čustveno in lepo. Petru želim vse najboljše, ogromno je naredil za slovenski šport.

### Odlično se je začelo leto za naše športnike. Rokometiši so se že uvrstili na OI, lahko se tudi rokometišice, odbojkarji, košarkarji. Blestijo Dončić, Pogačar, Kopitar ... Nika Prevc je osvojila svetovni pokal, nogometiši se pripravljajo na euro in so premagali Portugalce. Kako gledate na to?

Slovenija je res posebna. Vesela sem vsakega uspeha naših športnikov. To mi daje navdih, da se tudi jaz izkažem. Krasno bo v olimpijski vasi srečati toliko Slovencev. Nika je pokazala, da je iz šampionskega testa. Nogometišem vsa čast. Navijala bom zanje, čeprav bom takrat ravno sredi glavnih priprav. Imam občutek, da nas res čaka super leto.

### Ptički so mi povedali, da bo v kratkem izšla tudi nekakšna pravljica o vas, drži?

Težko je kaj skriti pri nas. Res je, to bo resnična pravljica o meni, za otroke od 6 do 12 let, z ilustracijami. O mojih začetkih. Se zelo veselim knjige in upam, da bo otrokom všeč.

### Kakšen bo naslov?

To pa naj ostane skrivnost.

*S plezanjem se lahko ta čas preživlja le pet ali mogoče deset najboljših tekmovalcev.*

# 41

zmag v svetovnem pokalu je od leta 2016 zbrala

Janja Garnbret

