



JANJA GARNBRET

Leto 2025 bo zanjo nekaj posebnega, novega

Pogovarjali smo se z najboljšo športno plezalko na svetu, pri kateri nikoli, tudi ko ni zasičena s tekmami, ne manjka osredotočenosti

Nejc Strojnik

Po še eni sanjski sezoni, ki jo je kronala z drugo zlato medaljo na olimpijskih igrah in zmagala na prav vseh tekmah, na katerih je nastopila, bo Janji Garnbret letošnji glavni cilj predstavljalo septembrsko svetovno prvenstvo v njej ljubi Južni Koreji. Poleg Seula se bo v sezoni 2025 ustavila le na dveh svetovnih pokalih v Innsbrucku in v Kopru, saj bo veliko plezala v naravni skali. Pomemben projekt jo čaka poleti v Franciji, najboljša športna plezalka vseh časov pa z veseljem pogleduje tudi proti naslednjim olimpijskim igram.

Janja, od zadnje tekme in zmage v Kopru je minilo več kot pol leta. Kaj ste počeli od takrat?

"Tista tekma ni bila lahka, čeprav sem na njej zelo uživala. Takrat sem se ravno spočila od olimpijskih iger - in čeprav je bil Pariz vrhunec sezone, nastop pred domačimi navijači ni bil nikoli pod vprašajem. Sezona se je v Kopru zaključila perfektno, po tisti tekmi sem najprej ... Saj se sploh ne spomnim več (smeh op. p.)."

Verjetno je padel kak dopust? Azija?

"Azija, seveda! Deset dni sem bila, se dokončno spočila, nato pa je bilo obdobje do decembra, ko sem bila naravnana na naravno skalo. Nisem preživela preveč časa v telovadnici, na treningih. Vseskozi sem sicer plezala, no, če izključimo dopust, ampak bolj za dušo. Decembra sem začela na umetnih stenah, bil je cikel treninga, nato sem šla za teden, dva v skalo, nato spet cikel treninga, pa spet v skalo. Z Romanom (trenerjem Romanom Krajnikom, op. p.) sva našla ta balans, da sva trenirala oboje - in mislim, da nama je kar dobro uspelo. Drugače treniram normalno, kot da bi se pripravljala na tekme, formo tempiram na Innsbruck konec

junija in potem na svetovno prvenstvo septembra v Južni Koreji. Ampak pripravljenost je že zdaj dobra, sem že zelo zadovoljna. Tako da vse po starem (smeh, op. p.)."

Toliko časa, kot ste v skali preživeli v zadnjem obdobju, ga niste že dolgo.

"Še nikoli! Vedno je bilo nekaj drugega, ali je bila prioriteta na tekmovanjih, olimpijskih igrah, svetovnih prvenstvih, kvalifikacijah ... Nikoli ni bilo časa, da bi ga posvetila skali. Letos pa sva ga našla, obkljukala sem nekaj projektov. Za staro kolo in majhnega psa je smer, ki sem jo zlezla pred nekaj tedni. V ta projekt sem vložila kar precej časa, veliko dela, nekaj let, da mi ga je uspelo splezati. Če sem iskrena, še v noben projekt nisem vložila tako veliko časa. Zdaj me čaka še en v Franciji, ki ga bom poskusila splezati poleti, ko je sezona. Gre za smer Biographie v Ceusu."

Zakaj plezalcem plezanje v skali pomeni tako veliko?

"Plezanje v naravi je čisto druga zgodba. Prav to mi je najbolj všeč, saj res pomaga pri odklopu in sprostitvi. Ko zamenjam okolje, dobim novo energijo, ki jo potem spet prenesem nazaj v dvorano na plastiko. Zadnja leta ni bilo veliko časa za skalo, zato bi zdaj rada to malo nadoknadila. Je pa res, da je kar izziv usklajevati oboje, ker se je pleza-

nje zelo razvilo, zato je še toliko bolj pomembno, da najdem ravnovesje."

Tako da vam veliko pomenijo tudi, pod narekovaji, seveda, male osebne zmage - in ne samo tiste, ko ste v soju žarometov in jih vidimo vsi.

"Absolutno. Ena takih je bila Za staro kolo in majhnega psa, ki je bila ena najtežjih smeri na svetu, ko so jo naredili in ko je bila prvič splezana. Še zdaj je, to

moram priznati, čeprav ocena morda ne kaže na to. Zame je bila gotovo dokaz, da sem res dobro natrenirala in da lahko splezam še kaj težjega."

Vaša dobra prijateljica, Američanka Brooke Raboutou, je pred kratkim kot prva ženska na svetu v Arcu v Italiji v smeri Excalibur preplezala težavnost 9b+.

"Vesela sem za Brooke. Ni skrivnost, da imam tudi jaz v načrtu še več podvigov v naravnih stenah. Se pa vedno znova v skali nečesa naučim, vsaka lekcija je dragocena in jo z veseljem sprejem. Motivacije mi zagotovo ne manjka, za to poskrbim sama, ne potrebujem ostalih. Ne nazadnje so takšne tudi izkušnje vseh teh let na tekmovanjih, ko sem vedno v vlogi, ko nekaj branim in moram sama sebe gnati naprej."

Letos boste nastopili na dveh tekmah za svetovni pokal in na svetovnem prvenstvu. Kako ste izbrali prizorišča?

"Vseskozi sem vedela, da letos ne bom tekmovala na vseh tekmah v sezoni, saj je bila prioriteta skala. Svetovno prvenstvo ni bilo nikoli pod vprašajem, tega nočem izpustiti, pa še v Južni Koreji je, itak, "no brainer" (smeh, op. p.). Tudi Koper, domača tekma, vedno je fajn postavitev, lepo mi je tekrovati pred domačo publiko. Ni mi bilo vedno najlažje, je bilo pa fajn. Innsbruck pa zato, ker je vedno dobra organizacija, lepe spomine imam, vedno naredijo odlične šov, res imam lepe spomine na to prizorišče. Rada bi ostala povezana s tekmovalnim plezanjem, glavni cilj te sezone pa je svetovno prvenstvo. V Seul želim priti v top formi in biti pripravljena napasti vrh. Za to treniram že ves čas, v bistvu ni nič novega, ker grem na vsaki tekmi vedno na zmago."

Cilji so torej jasno postavljeni ...

"Mislim, da me o njih ni treba spraševati (smeh, op. p.)."

Nedavno je udarila novica, da bodo na olimpijskih igrah v Los Angelesu na voljo trije kompleti kolajn.

"Zdi se mi, da je ta odločitev res dobra za šport. To smo si želeli že od začetka, da bodo discipline na olimpijskih igrah ločene in bo lahko vsak pokazal tisto, v kar vlaga največ. Tako bodo imeli priložnost tudi specialisti, da se posvetijo temu, kar jim je najbližje. A tudi če bi ostal sistem iz Pariza, bi bilo zame povsem okej, konec koncev sem tam zmagala. Ampak potihoma sem si vseeno želela, da bi se discipline ločile. In zdaj se je to uresničilo, kar me res veseli. Los Angeles je sicer še daleč, ampak motivacije mi ne manjka, pravzaprav je imam zdaj še več. Borila se bom lahko za dve medalji, kar je res top. Odločitev, da grem v Los Angeles, sem sprejela že lani po

Parizu."

Za letošnjo sezono ste se in se še pripravljate na različnih lokacijah, tudi na Koroškem, na Prevaljah, kjer stoji novi plezalni center.

"Na Prevaljah sem trenirala na zunanji steni, tam so me super sprejeli. Tista zunanja stena ima vse, kar potrebujem za trening. Z Romanom pokličeva postavljavce, ki pridejo, postavijo smeri, primerne za svetovni pokal. Zelo sem hvaležna, da mi na Prevaljah dajo to opcijo, da dovolijo, da lahko, pod narekovaji, delamo, kar hočemo, da so na voljo stene, da lahko postavimo stvari in da lahko pridem kadarkoli in plezam. Odlično."

Vzporedno z odličnimi rezultati in prepoznavnostjo pridejo tudi številni projekti, v katere se vključujete. Je težko krmariti med vsem tem?

"Dogaja se res ogromno stvari okrog

mene. Ampak moram reči, da imam ob sebi super ekipo, ki mi pomaga usklajevati vse obveznosti, tako da mi za zdaj kar uspeva držati ravnotežje. Med treningi, tekmami, plezanjem v naravi in še gradnjo hiše v zasebnem življenju."

Omenili ste hišo. Kako napreduje?

"Ta birokracija oziroma ti papirji trajajo čisto preveč časa (smeh, op. p.). Drugače poteka vse super, z Lumarjem odlično sodelujemo, na voljo so mi na vsakem koraku, pomagajo mi na vsakem koraku. Zdaj samo še čakam na papirje, da pridejo, potem pa, upam, da se kmalu začne zares."

Bo v sklopu hiše tudi kakšna čisto vaša plezalna stena?

"Po moje ne, vsaj v prvi fazi ne. Sem oseba, ki gre rada ven, med ljudi. Če bi imela steno doma, bi bila samo doma."



Njeni uspehi so z drugega planeta. Osvojila je dve olimpijski zlati medalji, osemkrat je bila svetovna prvakinja, v svetovnem pokalu pa je na najvišjo stopničko stopila 46-krat. Foto: Profimedia

"Forma je dobra, sem že zdaj z njo zelo zadovoljna. Tako da vse po starem."



Spomini na olimpijske igre v Parizu so še vedno zelo živi ... Foto: EPA