



SPOROČILO ZA MEDIJE

Ljubljana, 21. 12. 2012

MINA MARKOVIČ TRETJA NAJBOLJŠA MED ŠPORTNICAMI LETA 2012, POGOVOR

Slovensko športno plezanje je včeraj doživelo enega izmed svojih največjih uspehov v slovenskem prostoru. Mina Markovič, najboljša športna plezalka Slovenije in sveta, se je med kandidati za nagrado Športnica leta 2012 uvrstila na izvrstno 3. mesto – in sicer po izboru športnih novinarjev Slovenije.

Društvo športnih novinarjev Slovenije (DŠNS) je najboljše športnike sezone razglasilo na tradicionalni prireditvi Športnik leta v 2012 včeraj, 20. decembra, zvečer v Gallusovi dvorani Cankarjevega doma v Ljubljani.

Športnica leta je postala judoistka Urška Žolnir, druga je bila smučarka Tina Maze in tretja naša izvrstna športna plezalka Mina Markovič.

Športnik leta je postal Anže Kopitar, drugi je bil Primož Kozmus in tretji Rajmond Debevec.

Ekipa leta: veslaški dvojni dvojec Iztok Čop/Luka Špik.

Posebna nagrada: Franček Gorazd Tiršek.

Uradna obrazložitev priznanja za 3. mesto med Športnicami leta: Mina Markovič.

Odličnost in športno vrhunskost je možno dosegati tudi v neolimpijskih športih. Dokaz za to je 25-letna Mina Markovič, trenutno najuspešnejša in najbolj vsestranska športna plezalka na svetu. Že drugo leto zapored je Ptujčanka trdno na vrhu skupne razvrstitve svetovnega pokala v težavnostnem plezanju. Nič ni bilo kar tako podarjeno. Za uspehe je morala zelo garati, kdaj stisniti tudi zobe ter pozabiti na bolečine. Zaradi zlomljenega prsta na roki je že kazalo, da bo sezona izgubljena, a se je študentka psihologije na ljubljanski Filozofski fakulteti vrnila in na koncu na zadnji tekmi v Kranju pred domačimi navijači ubranila dvojno krono ter kot prva Slovenka drugič postala skupna zmagovalka svetovnega pokala v težavnosti in kombinaciji. V težavnostnem plezanju je bila ves čas vodilna, nikoli slabša od četrtega mesta. Trikrat v sezoni je stala na najvišji stopnički odra za zmagovalke, štirikrat je osvojila drugo mesto in s sijajnimi uspehi ponesla glas o Sloveniji povsod po svetu. Kot ena redkih tekmuje v dveh disciplinah športnega plezanja težavnosti in balvanih, v katerih je v seštevku svetovnega pokala zasedla četrto mesto. Za njenimi dosežki stoji majhna trenerska ekipa, v kateri osebni trener Roman Krajnik in selektor članskega moštva Simon Margon skrbita, da nikoli ne zmanjka izzivov. Slednjih je še veliko. Smeri za preplezati in vrhov za osvojiti tudi.

POGOVOR:

Mina, čestitke najprej za izvrsten uspeh na včerajšnjem izboru za Športnico leta 2012, ki je – lahko bi rekli – logična posledica tako vrhunske sezone, kot je bila letošnja.

VRHUNSKA ŠPORTNICA

Za teboj je najboljša sezona do sedaj. Kako bi jo ocenila, sedaj ko je že več kot mesec dni zaključena?

Sezona je bila zagotovo zelo uspešna. Menim, da sem pri balvanskem plezanju naredila korak naprej, v sami težavnosti pa se nekako 'utrdila' kot tekmovalka in prvič izpeljala sezono z neko konstantnostjo in brez nekkih velikih nihanj. Kljub poškodbi in grenkemu priokusu, da sem izpustila svetovno prvenstvo, mislim, da je bila to zelo pametna odločitev. Mislim, da mi je tale mala poškodba sredi leta dala še dodaten zagon, na marsikaterih tekmah do konca leta pa sem tako morala še bolj 'stisniti' kot po navadi oz. mi zaradi tako visoke pripravljenosti niti ni bilo potrebno. Zelo sem vesela tudi vseh priznanj in potrditev s strani športnih in drugih medijev.

Čemu gre največja zasluga za take uspehe?

Zagotovo dobremu in sistematičnemu delu, predanosti plezanju in uživanju v tem, kar počnem. Seveda in predvsem pa dobremu delu skupaj s trenerjem Romanom Krajnikom (menim, da se tekmovalci včasih kar premalo zavedamo, koliko dobrega dela in energije nam namenijo)! Dobrodošli pa so tudi skupni treningi in 'akcije' z reprezentanco in selektorjem Simonom Margonom.

Kako zdržiš tak tempo treningov in tekem – najprej balvanskih in nato v težavnosti? Le kakšne priprave imaš?

Hmmm, mislim, da je odgovor preprost – motivacija in uživam v tem, kar počnem! Treningi, tekmovanja, priprave doma ali skupaj z drugimi reprezentanti, ekipami ... Trening skozi leto je gotovo zelo premišljeno sestavljen, z dobro bazo v začetku leta in smiselnim delom kasneje. Brez takega plana ne bi šlo. Tu igra veliko vlogo trener, ki ve, kdaj



mi mora naložiti malo več in kdaj me na treningih preprosto ustaviti (ko npr. kar 'letim' po steni in mi je vse lahko ter bi šla še 5 smeri ali plezala 'do noči') ali kdaj mi mora dati kakšen dan pavze več, čeprav se sama temu navadno upiram. Se pa oba s trenerjem iz izkušenj iz leta v leto naučiva kaj novega in optimizirava sam potek priprav, predvsem 'prehod' iz balvanske v težavnostno sezono, ki je nekako najbolj 'problematičen' (da je problematičen: no, to naredi in opazi predvsem Roman, ki potem naslednje leto še izboljša program ☺). Morda je ravno to ključ konstantnega napredka.

Vseskozi tekom celega leta pa veliko delava na sami tehniki plezanja in popravljanju le-te. Včasih mi je nadvse zabavno, včasih pa priznam, da bi raje samo 'po svoje zgrabila' oprimek in šla naprej ;) ...

Športno plezanje je eden najčistejših športov, kar se dopingov tiče. Kaj meniš o tem?

Menim, da je to super. In želim si, da bi tako čim dlje ostalo. Upam, da morebitna uvrstitev športa med olimpijske igre ali bolj ugodna finančna plat ne bo tega spremenila pri športnikih ...

In športno plezanje je tudi eno najbolj univerzalnih športov, kar se tiče prostora in časa – lahko plezaš notri, zunaj, lahko poleti, pozimi?

Ja, ravno zato mi je ta šport tako všeč ... Res se lahko z njim ukvarjaš praktično kjerkoli in kadarkoli. Tudi na isti steni si lahko vedno postavljaš nove izzive in smeri in tako niti 2 giba ne moreta biti enaka. Včasih npr. prideš na isti gib z drugega oprimka in je situacija že popolnoma drugačna in se ji moraš prilagoditi. Menim, da je ravno ta neskončna možnost gibanja in kombinacij prav poseben čar tega športa.

Pa vendar, kakšne pogoje za treniranje imaš ti, kakšne so v Sloveniji in ali kaj pogrešaš?

Sama večino čas preživim na mali plezali steni (bodelrci) v Škofji loki. Skupaj z reprezentanco se pogosto preselimo tudi na kakšno drugo 'domačo' slovensko bolderco ali v center v tujini, ki jih pri nas zelo pogrešam. Menim, da je že skoraj sramotno, da ne premoremo niti enega samega centra (in to pri takšnih rezultatih in tudi razširjenosti plezanja), medtem ko v tujini praktično vsaka 'vas' na 30 minut vožnje ponuja veliko steno oz. vsaj majhen plezalni center. Resnično si želim, da bi tudi pri nas kmalu dobili kaj podobnega.

Kako poteka tipični trening dan in tipični tekmovalni dan?

Tipičen **trening** dan bi opisala kot trening v Škofji Loki. Navadno ga opravi dopoldan, s pričetkom okoli 10 ali 11 ure. Zdi se mi, da sem takrat nekako najbolj sveža in pripravljena na izzive. Predhodno doma naredim raztezne in preventivne vaje za ramena in še kaj podobnega, na samem treningu, ki navadno traja nekje med 2–3 ure pa skupaj s trenerjem narediva tisto, kar je na planu. Potem se navadno odpeljem nazaj v Ljubljano, pod tuš in na kosilo, popoldan pa opravi še kakšne druge obveznosti, če jih imam (npr. odpišem kakšen intervju, napišem [blog](#), itd.), se odpravim morda na sprehod ali kavo s prijatelji. Kadar so na sporedu reprezentančni treningi, navadno potekajo nekoliko dlje, ob prihodu domov 'padem' v posteljo in pogledam kakšen film.

Na **tekmovaljih** pa je urnik zelo pester – prihod, večerja, spanje, zjutraj vstajanje, kvalifikacije čez cel dan, počitek do naslednjega dne, izolacijska cona, polfinale, izolacijska cona, finale, podelitve in potem me navadno kar zmanjka ..., ampak je fajn!

ŠPORTNIK/ŠPORTNICA LETA 2012

Včeraj si dosegla izjemen uspeh tudi v slovenskem prostoru med vsemi športi. Društvo športnih novinarjev Slovenije te je med vsemi športnicami Slovenije izbralo za najboljšo športnico leta takoj za zlato olimpijko Urško Žolnir in smučarko Tino Maze. Za seboj pa ste pustile prav tako odlične slovenske športnice različnih panog.

Meniš, da športno plezanje postaja s tvojimi uspehi zelo dobro prepoznavno tudi v Sloveniji? Zdi se, da s svojimi uspehi premikaš meje na več področjih.

Hvala za kompliment! V bistvu do sedaj na svoje rezultate nikoli nisem pogledala s tega zornega kota – da premikam meje ... Definitivno so rezultati res odlični in vesela sem, da plezanje pridobiva na popularnosti in prepoznavnosti ter da so nas pričeli tudi mediji nekoliko bolj sprejemati in spremljati. Ker si to športno plezanje zagotovo zasluži. ;)

Kaj ti pomeni ta izbor in naslov tretje najboljše športnice Slovenije v letu 2012?



Nagrada mi res veliko pomeni! Je še dodatna in res lepa potrditev odličnih rezultatov zadnjih dveh let, hkrati pa tudi lepo priznanje samemu športnemu plezanju in prepoznavnosti le-tega pri nas.

REPREZENTANCA IN PZS, PODPORA

Mina, meniš, da je pri tvojem uspehu ključna tudi slovenska reprezentanca v športnem plezanju, ki je organizirana znotraj Planinske zveze Slovenije?

Zagotovo ima reprezentanca veliko zasluge pri mojih rezultatih. Že od mladinskih vrst mi omogoča odhode na tekmovanja, brez dodatnih stroškov, kar je velik plus. Menim, da bi si brez te podpore težko pridobila vse izkušnje ne tekmovanjih in se razvila v tekmovalko, kakršna sem. Prepričana sem, da vsak potrebuje določene izkušnje in čas, da pride do visokega nivoja, česar pa brez odhodov na tekmovanja ne moreš pridobiti. Vprašanje, če bi se udeležila toliko tekmovanj in vztrajala tako dolgo, če bi morala vse kriti sama, kot to poteka v nekaterih tujih reprezentancah. Menim tudi, da je slovenska članska reprezentanca – Slovenija Climbing Team – pod vodstvom Simona Margona v zadnjih letih naredila res ogromen napredek, tako na sami prepoznavnosti kot tudi kvalitetnem in dobro organiziranem delu z reprezentanti. Mislim, da tudi rezultati to lepo odražajo. Lahko povzamem, da sem resnično hvaležna za podporo in delo v naši reprezentanci in si želim, da bo šlo vse tako naprej!

Kakšno pa je vzdušje v reprezentanci? Ko greste na priprave – ima vsak svoje zadolžitve? Kdo skrbi za treninge, izbor in priprave?

Vzdušje v reprezentanci je super, res! Ja, imam vsak svoje zadolžitve... Na treningih se nekako poskušamo čim bolj posvetiti vsak svojemu delu in 'iztržiti' kar največ iz vsega (npr. skupnih priprav ipd), sicer smeja in sproščenosti in neprestanih majhnih 'norčij' ne manjka, ampak ko se dela, se dela... Tak pristop mi je zelo všeč! (aja, pa Simon nas kdaj razvaja in v avtodomih kuha in pospravlja za nas 😊 - da se koža na prsni celi (po npr. napornih plezanjih) in nimamo izgovorov 😊). Za treninge, izbor in priprave skrbita selektor Simon Margon in trener Roman Krajnik. Menim, da svoje delo res dobro opravljata!

Imate svojega fizioterapevta v reprezentanci?

Ja, velikokrat se nam na tekmovanjih pridruži Marina Maričič. Tudi njena družba je prav super in se lepo zlije z ekipo. Tudi drugače se, če potrebujem kakšno masažo, rada odpravim k njej. V primeru kakšne poškodbe pa obiščem Olgo Davidovo, ki se mi zdi res pravi naslov za plezalce. A vedno si želim, da bi jo videla čim manj pogosto. ;)

Kdo vse te še podpira na tvoji poti?

Zraven trenerja Romana Krajnika in Slovenija Climbing Teama (Simona Margona, Adidas outdoor-a, PZS-ja) so tukaj še družina in fant, ki mi vedno stojijo ob stani in se lahko obranem nanje – Hvala! Sponzorsko pa bi se rada zahvalila za podporo in material še LaSportivi za udobno obutev, Samsara holds za oprimke in Pozitive vib-u ...

POČITEK, DELO IN ŠTUDIJ

Si sredi lahkotnejšega dela leta, ko ni tekmovanj, ko imaš čas zase, prijatelje. Je sledilo kaj počitka oz. še bo? Kako to naredi Mina?

Ja, po zaključku tekmovanj je sledilo nekaj počitka. Vendar nekega ekstra časa za druženje s prijatelji ipd. kot sem ga sicer imela, na žalost skoraj ni bilo. Bi rekla, da sem imela morda skoraj celo več obveznosti kakor med tekmovalnim delom sezone. Ne plezalnih, ampak drugačnih. Ne rečem, da ni bilo dobro, v bistvu prav rada sprejemam takšne nove izzive in 'posledice' dobrih rezultatov! No, gotovo pa se je našel čas, za kakšnega dobrega 'kuhančka' v prijetni družbi!

Zelo dobro usklajuješ plezanje, tekmovanja po celem svetu in študij. Kako ti vse to uspeva, kako vse uskladiš? Študij psihologije na Filozofski fakulteti tudi ni ravno lahek študij.

Nekako je šlo oz. gre ... Sploh na začetku sem bila res precej pridna in prva dva letnika izdelala redno. Kasneje, ko so se rezultati (še) nekoliko izboljšali ter sem bila manj doma in bolj poglobljena v trening, sem kakšno leto študija raztegnila na dve leti. Vendar glede na vse obveznosti oz. čas, kolikor sem sploh doma, mislim, da to sploh ni slabo. Trenutno sem absolventka in mi sicer ostaja še kakšen zalogaj izpitov, vendar menim, da se bo tudi za to (čim prej) našel čas. Motivacije pa ne manjka! ;)



Študij psihologije in šport gresta zagotovo dobro z roko v roki. Na kakšen način si pomagaš z znanjem, ki ga pridno pridobivaš s študijem? Pomagaš tudi drugim?

Znanja iz psihologije imam res iz leta v leto več, vendar se trudim, da ga nekako 'zavestno' pri samem plezanju ne bi uporabljala. Vendar priznam, da marsikaj mimogrede 'vidim' oz. razumem po psihološko ☺. Pri samem plezanju se nekako najraje zanesem na izkušnje in sistem, ki preverjeno deluje ter ga sproti z leti nadgrajujem.

Se vidiš v prihodnosti tudi v takem poklicu?

Ja, zakaj pa ne. Študij psihologije mi je zanimiv in ne vidim ovir, zakaj se ne bi preizkusila tudi na katerem izmed njegovih področij. Vsaj nekaj časa pa še želim tekmovali oz. kasneje ostati kakorkoli povezana s plezanje. Menim tudi, da bi se dalo oboje skupaj prav dobro uskladiti.

Ali ti športno plezanje v sedanjosti omogoča normalne treninge in življenje?

Ja, lahko rečeva, da gre iz meseca v mesec in imam za telefon, avto, hrano in registracijo ...

ZAČETKI

Mina, tvoji začetki so na Ptuj, od koder izhajaš, v klubu PK 6b Ptuj. Znano je, da si se za plezanje navdušila sama, videla si namreč promocijo plezalno steno, postavljeno ob tednu športa; takrat na Ptuj še ni bilo nobene umetne stene. Pri katerih letih je bilo to? In kako se je tvoja pot nadaljevala?

S plezalno steno sem prvič srečala pri 10 letih, mislim da leta 1998. Poizkusila sem plezati in takoj mi je bilo všeč. Celo tako, da sem ¼ leta čakala, da so steno prestavili v telovadnico in nato smo lahko plezali dva- do trikrat na teden. Bilo nas je le nekaj otrok (skupinica okoli petih), in spomnim se, da smo skoraj leto dni plezali 4 ali 6 istih smeri na steni visoki 8 in široki 4 metre! Ampak, smo se zabavali! Kasneje so postavili tudi majhno plezalno steno in imeli smo prve tečaje. Stvari so se počasi razvijale, hkrati pa je iz Ljubljane v naše kraje prišlo vedno več (za mene takrat) 'starejših', ki so nam pomagali pri treningih in podobnem. Počasi sem se udeležila tudi prvih tekmovanj, trenirala sem začela tudi kje druge ... Občasno so nam porušili steno (2x) in se je bilo potrebo znajti kako drugače. Torej, ni bilo rožnato in brez ovir, ampak morda ravno za to toliko bolj pristno in več vredno!

Vzornika pa, ko si potem že plezala, si bržkone imela, ja?

Ja, seveda. Ob mojih začetkih je bila zelo uspešna Martina Čufar. Malo za popestritev – spomnim se, ko smo skupaj z njo odšli na prve priprave v Francijo. Ob dnevu počitka sva skupaj sedeli v kajaku in je nastala slikca, ki mi jo Martina kakšen mesec kasneje poslala. Bila sem res neverjetno vesela in počaščena, slikca pa je še lep čas krasila mojo desko nad pisalno mizo ;).

MINA IN NAČRTI V 2013

Ali so sploh še možne kakšne rezerve – tako v tehniki in fizični pripravljenosti, ko imaš dva tako velika zaporedna naslova najboljša na svetu? Kaj te žene naprej?

Vedno novi izzivi! To, da premagujem samo sebe in zmeraj znova dokažem, česa sem sposobna... Igra ☺. Drugačni gibi, to, da se pri plezanju nikoli nič ne ponavlja in vedno lahko napreduješ. Tudi možnost, da se pri plezanju odmakneš v svet, ki je tisti trenutek samo tvoj in gibanje, ki ti je všeč ... Sicer pa ja, rezerve so še povsod. In ravno to, da vidim svoje pomanjkljivosti in vse te možnosti za napredek, me žene naprej. V sami tehniki je še precej rezerv, prav tako v 'občutku' za plezanje oz. tem, koliko je dejansko potrebno, kje narediti na moč, in kje se morda da kaj prihraniti. Tudi samo moč in vzdržljivost, sem prepričana, lahko gotovo še malo izboljšam in izpilim. ☺

Kakšni so tvoji cilji?

Nadaljevati v stilu zadnjih dveh let.

ŠPORTNO PLEZANJE OLIMPIJSKI ŠPORT

Športno plezanje se z disciplino težavnost, kjer imamo Slovenci največje uspehe tako v moški, predvsem pa v ženski konkurenci, bori za vključitev v olimpijski program na Olimpijskih igrah leta 2020. Za vključitev med olimpijske športe se sicer poteguje še šest športnih panog: baseball/softball, karate, rolanje, squash,



wakeboarding in borilna veščina wushu. Zdi pa se, da je športno plezanje bližje uresničitvi svojih sanj. Kako gledaš na to ti?

Ja, res se zdi, da smo vedno bližje uvrstitvi med olimpijske športe. Sama menim, da si mesto med njimi definitivno zaslužimo in upam, da ga bomo tudi kdaj deležni.

Meniš, da so izbrali pravo disciplino, ki bo najboljše predstavljala športno plezanje?

Težavnostno plezanje bi si najbolj zaslužilo mesto med olimpijskimi disciplinami. Zdi se mi nekako najbolj kompleksno, hkrati pa dovolj objektivno in zanimivo tudi za gledalce.

Kaj bi morali narediti pri nas v Sloveniji in ostali drugod, da bi postalo športno plezanje še bolj prepoznavno v svetu športa?

Verjetno (še) več medijske podpore in prepoznavnosti. Še kak dodaten televizijski prenos tekem za svetovni pokal (ne samo SP v težavnosti v Kranju), intervjuji ipd. Menim, da je recimo uvedba rednih IFSC-tv prenosov tekmovanj za svetovni pokal dober ukrep in lahko si želimo še več takšnih. Zelo lepo bi bilo tudi, če bi nam uspel kakšen (ponoven) prenos svetovnih pokalov na Eurosportu ali kakšnem podobnem kanalu, kjer smo nekoč že imeli mesto.

Smo tudi ob koncu leta in začetku lepih praznikov. Kaj bi vsem skupaj zaželela ob tem in v prihajajočem letu?

Čim več lepih trenutkov v plezanju (ali stvareh, ki jih radi počnejo), veliko zdravja, čim manj poškodb, prijetnih trenutkih z najbližjimi in uresničenih želja! (PS: pa seveda polno lepih vrhov – balvanskih, smeri ali tudi višjih hribov!)

Kaj pa si želiš zase?

Enako ...

Mina, hvala.

Želim ti lepe božično-novoletne praznike in vstop v novo leto, ki naj bo srečno z veliko veselja, sonca, dobrih tekem (pa brez poškodb), in vse po tvojih načrtih!

Pogovarjala sem se Zdenka Mihelič

MININI NAJBOLJŠI REZULTATI, pripravil: Tomo Česen, strokovni sodelavec Komisije za športno plezanje PZS

Svetovna prvenstva 2 x bronasta kolajna, obakrat v kombinaciji – 2011, 2009	Tekme svetovnega pokala 11 x prvo mesto (9 x v težavnosti, 2 x v balvanih) 13 x drugo mesto (12 x v težavnosti, 1 x v balvanih) 4 x tretje mesto (vse v težavnosti)
Evropska prvenstva 1 x zlata kolajna v kombinaciji – 2010 1 x bronasta kolajna v težavnosti – 2008	Skupni seštevek svetovnega pokala 2 x prvo mesto v težavnosti + 2 x prvo mesto v kombinaciji 1 x drugo mesto (težavnost) 1 x tretje mesto (težavnost)
Ostalo 1 x prvo mesto na slavnem mastru v Serre Chevalierju 1 x drugo in 1 x tretje mesto na mastru v Arcu ...	