

Dekle, ki nikoli ne pade

Pogovor z
Janjo Garnbret

Martina Čufar Potard



Janja je naslednja v vrsti "vražjih Slovenk", pri katerih se tujcem vedno znova zastavlja vprašanje, kako to, da imamo v Sloveniji toliko dobrih plezalk, ki so kar naprej na stopničkih. Janja ima šele sedemnajst let, a že piše zgodovino. Letos je sezono začela s tremi zaporednimi zmagami, a ne samo to, prav vse smeri, od kvalifikacij do finala, je preplezala do vrha. Potem je prišla manjša kriza (če lahko 5. in 3. mesto sploh imenujemo tako), a če se malo pošalim, verjetno zato, da bi bilo pred Parizom malo bolj napeto in da bi bila zmaga malo manj samoumevna. V najboljšem možnem slogu, z vrhom, je tako v svoji prvi popolni sezoni v članski konkurenci postala svetovna prvakinja v težavnostnem plezanju. Teden zatem je zmagala še na promocijski balvanski tekmi Adidas Rockstars.

Janje, ki prihaja iz Šmartna pri Slovenj Gradcu, osebno ne poznam, saj je premlada in sem jaz že končala s tekmovanji, ko je začela svojo bleščečo kariero. Iz njenega sloga plezanja je razvidno, da je odločna, brezkompromisna in sproščena *punca*, ki je na poti do cilja nič ne ustavi. Ne dež in močan veter na tekmi v Chamonixu, ne *double dyno*¹ na tekmi v Villarsu, niti zdrs roke s predzadnjega oprimka v Parizu. Spomnim se, da mi je Gorazd Hren pred leti, ko smo skupaj trenirali mladince, govoril, da ima v svoji skupini eno čisto noro močno *ta malo*.

Po spletu si lahko ogledate Janjin video (<https://www.facebook.com/svet.tv/videos/10154128518786443/?pnref=story>), v katerem kot štiri- ali petletnica pleza med podboji vrat. Janja, mala opica. Starši so se pritoževali, da je bila precej hiperaktivna in so jo po šoli hoteli vpisati v kak krožek, da bi imeli zvečer malo mira. Na izbiro je imela plezanje ali ples. Izbrala je prvo, nad čimer je bila njena mama razočarana. Verjetno zdaj, ko jim je doma skoraj zmanjkalo vitrin za vse zlate medalje, ni več. Janja pleza sicer največ na umetnih stenah, a ko ima čas za skalo, je tam prav tako neustavljiva. Njen izredni talent in intuicija za iskanje pravih rešitev v steni so jo že pri petnajstih letih popeljali čez 8b na pogled, lani je

Janja Garnbret, svetovna prvakinja v težavnostnem plezanju Foto: Luka Fonda

*flešala*² 8c, preplezala 8c+. Mislim, da mirno lahko napovem prvo *devetko* med letošnjimi novoletnimi počitnicami.

Janja, kako se je začela tvoja ljubezen do plezanja?

Že ko sem prvič plezala, sem vedela, da si to želim početi celo življenje. Začela sem pri sedmih letih, 2006 v lokalnem klubu. Leta 2007 sem šla na prvo državno prvenstvo, a rezultati niso bili najboljši. To me ni odvrnilo od plezanja, a s tekmami sem še malo počakala. Leta 2008 sem začela trenirati v Velenju, v ekipi Gorazda Hrena, ki je postal moj trener. To je bila ključna točka v moji karieri, ki je šla potem le še navzgor. Začela sem trenirati trikrat do štirikrat na teden, kasneje še bolj intenzivno, zame je bilo to vedno bolj zabavno. Sredi leta 2009 sem spet šla na tekme za državno prvenstvo in bila presenečena nad izrednimi rezultati. Zmagovala sem tako v balvanih kot v težavnosti.

Janja je potem dejansko le še zmagovala. Na državnih prvenstvih,

² Na *flash* – vzpon brez predhodnih poskusov, padcev ali visenja na vrvi, plezalec ima podatke o njenih težavnih mestih oziroma značilnostih, zato to ni vzpon na pogled. (op. ur.)

¹ *Double dyno* – dvojni dinamični gib.



evropskih mladinskih pokalih, svetovnih mladinskih prvenstvih. Poimenovali so jo "dekle, ki nikoli ne pade". Vse je zanimalo, kaj se bo zgodilo, ko bo prišla v člansko konkurenco. Lani v Chamonixu na svoji prvi članski tekmi je v finalu zaostala le za izkušenejšo Mino Markovič, o kateri pravi:

"Mina je že od nekdaj moja vzornica. Zdaj mi je sicer bolj kot vzornica inspiracija, je pa tudi moja največja tekmica. Je dobra prijateljica, na katero se lahko vedno zanesem in jo vprašam za nasvet. Od nje se veliko naučim."

Kakšen je tvoj povprečen trening?

Odvisno, na katero tekmo se pripravljam. V začetku leta večinoma plezam balvane, ročkam, delam različne vaje na deski kampus, z vadbenimi trakovi TRX. Ko se začnejo težavnostne tekme, pa plezam daljše smeri. Trening traja približno tri ure. Dvakrat na dan sem trenirala samo v začetku sezone, takrat nisem plezala, ampak sem večinoma

delala raztezne vaje, vaje za stabilizacijo, vaje z elastičnimi trakovi.

S kom in kje največ treniraš?

Večinoma treniram v Velenju z Gorazdovo ekipo, letos sem velikokrat trenirala tudi z Domnom na njegovi stenci v Podvinu ali pa smo imeli reprezentančni trening.

Kaj je tisto, zaradi česar je Gorazd tako dober trener?

Z Gorazdom zelo dobro sodelujeva že kar nekaj let, mislim, da okoli devet. Dober trener je predvsem zato, ker me zelo dobro pozna. Točno ve, kaj mi manjka in kaj še moram delati, da bom boljša. Zna biti tudi strog, ko je treba.

V začetku letošnje sezone si bila neustavljiva, zdelo se je, da ni giba, ki bi ti predstavljal oviro. Potem sta prišla Imst in Arco, ko so tudi druge dobile priložnost za zmago. Kaj se je zgodilo? Je šlo za psihični trenutek? Utrujenost?

Janja na *flash* pleza smer La Fabelita, 8c, v plezališču Santa Linya v Španiji.

Foto: Luka Fonda

Prvič v moji karieri se mi je zgodilo, da so me povozila pričakovanja. Nisem znala urediti misli in se psihično pripraviti na tekmo. Nisem še popolnoma zrela za te pritiske, moram se naučiti, kako prenesti malo slabše rezultate. Včasih pomislim, da je uspeh prišel prehitro in bi bilo morda bolje, če bi šlo bolj postopoma. A navsezadnje mi je ta rezultatski padec koristil, dal mi je dodaten zagon. Postavila sem se nazaj na realna tla in potem v Parizu samo sproščeno in neobremenjeno plezala.

Ko si v finalu čakala na nastop, si gotovo slišala vzklrike v dvorani, ko je do vrha priplezala Belgijka Anak Verhoeven. Je bil to dodaten pritisk?

Anak je že na tekmi v Chamonixu pred mano preplezala finalno smer. Takrat



prvenstvo ali tekma za državno prvenstvo. Zame je bil Pariz poseben zato, ker je bilo to moje prvo svetovno prvenstvo.

Kako gledaš na svoje konkurentke? Si se katere še posebej bala?

Vesela sem, da tekmujem s tako močnimi dekleti. Moraš biti res vrhunsko pripravljen, da jim lahko konkuriraš. Vsaka želi biti najboljša. Dokler plezam tako, kot je treba, se nikoli ne primerjam s drugimi. Želim si, da vsaka pokaže svojo najboljšo formo, ampak jaz poskušam verjeti, da sem lahko najboljša.

Glede na to, da si že v prvi popolni sezoni med članicami dosegla skoraj vse, kar bi si tekmovalec lahko želel, kakšni so tvoji cilji za naprej? Se boš podala tudi na balvanske in hitrostne tekme?

Uf, izzivov imam še veliko. Seveda, ponoviti naslov svetovne prvakinje, biti na stopničkih na svetovnem prvenstvu v balvanih, zmagati v skupnem seštevku svetovnega pokala v težavnosti in balvanih, zmagati na čim več tekmah zapored. Hitrostne tekme pa mi ne predstavljajo izziva in ne želim tekmovati v njih.

Kje, misliš, je skrivnost tvojih fenomenalnih uspehov? Je to psihična pripravljenost, intenzivni treningi, talent, dober trener in skupinski duh?

Mislím, da kar vse naštetó. Na večini letošnjih tekmah je bila psihična pripravljenost pomembnejša kot fizična. Pomembno je, da si predan, skoncentriran, daš vedno sto odstotkov od sebe, nikoli ne odnehaš in najpomembnejše, da uživaš v tem, kar delaš. Ko plezam, imam svoje telo rada pod nadzorom, rada se počutim močno, samozavestno, lahkotno. Ta občutek se mi zdi neverjeten. Ko daš vse od sebe in zlezeš smer, je to res dober občutek.

Sezona še ni končana, ampak imaš mogoče že idejo o tem, kam boš šla na dopust?

Z Domnom bova odšla po Kranju nekam plezat, ampak se še nisva odločila kam. Bova videla, kam naju bo potegnilo. Vsekakor bova šla plezat za sprostitev. Trenutno nimam v mislih nič specifičnega, bom videla, katera smer me bo pritegnila.

Je Domen ljubosumen na tvojo zlato kolajno iz Pariza?

Domen je zelo vesel in ponosen name. Vsak si pa seveda želi postati svetovni

prvak in tokrat na žalost ni bil njegov trenutek. Verjamem pa, da se mu bo enkrat vse povrnilo.

Vprašanja za Gorazda Hrena, Janjinega trenerja:

Ali si takoj, ko si jo začel trenirati, začutil, da bo postala tako dobra? Kaj so njeni glavni aduti?

Ko sem leta 2008 začel trenirati Janjo, je bila še premlada, da bi vedel, da se bo razvila v tako dobro plezalko. Res pa je, da je vedno kazala veliko zanimanje za plezanje, bila je polna energije in videlo se je, da zelo rada pleza. Ima mnogo lastnosti oz. talentov, ki ji omogočajo biti najboljša plezalka. Na treningih je vedno osredotočena, posluša in se zelo hitro uči vseh novih prvin. V smereh, na tekmah ali v naravi, se na dane situacije odziva zelo hitro in vedno najde dobre rešitve za napredovanje. Čeprav je še zelo mlada, že pleza tako, kot vidimo pri starejših in najbolj izkušenih plezalcih. Poleg tega, da je zelo talentirana, je morda najpomembnejše to, da se ne spomnim, kdaj je nazadnje manjkala na treningu.

Kako sta z Janjo prebrodila "krizo" zaradi Imsta in Arca (vem, da se temu, ko v finalu ne zmagáš, težko reče kriza, a glede na serijo zmag je mogoče Janjo vseeno zmedlo) in kaj so bili vzroki za manjšo samozavest?

Seveda je po treh zaporednih zmagah težje prenesti "poraz", ampak pričakovanje, da se bo niz nadaljeval v nedogled, bi lahko bilo že nespoštovanje konkurence. Zaporedne zmage so poleg samozavesti prinesle tudi težko breme pričakovanj in nič hudega, da se je zgodil mali rezultatski padec (sam sem nad rednimi uvrstitvami v finale še vedno navdušen), zgodil se je v pravem trenutku. Z Janjo sva se pogovorila o pričakovanjih in o uživanju v plezanju in na tekmah, za zdaj je delovalo, če pa bo potrebno, bomo za to poskrbeli še strokovneje in boljše.

Si v Parizu pričakoval njeno zmago? Si bil živčen?

Ne, zmage nisem kar pričakoval, mislim, da bi bilo to že malo preveč. Sem pa, odkrito povedano, in mislim, da upravičeno, pričakoval kolajno. Jaz sem vedno malo živčen, ko pleza kdorkoli od naših.

Še o Janjinem slogu, ko vsak grif prime in potem prijem malo popravi. Se mogoče motim, ko se mi je zdelo,

sem bila malce živčna in negotova, zdaj pa sem bila povsem sproščena. To je bilo moje prvo svetovno prvenstvo in vem, da jih je še veliko pred menoj. Ker sem vedela, da je zlezla na vrh, sem si rekla zgolj to, da se moram potruditi in – kar bo, bo.

In je šlo.

Ja, odlično je bilo. Vzdušje je bilo enkratno. Če je veliko gledalcev, je res neverjetno in te kar nekaj drži v steni. Na predzadnjem gibu sem skoraj padla. A želja je bila tako velika, da mi je uspelo. Ko sem preplezala smer, je bil občutek neverjeten. Na vrhu gledalcev sploh nisem slišala, vsa čustva so privrela na dan, samo to mi je rojilo po glavi, da sem svetovna prvakinja.

Ti je svetovno prvenstvo pomenilo poseben izziv ali samo eno od tekem, kot so za svetovni pokal?

Vsako tekmo jemljem resno, ni pomembno, ali je svetovni pokal oz.

³ Oprimek.

Vsako tekmo jemljem resno, ni pomembno, ali je svetovni pokal oz. prvenstvo ali tekma za državno prvenstvo. Zame je bil Pariz poseben zato, ker je bilo to moje prvo svetovno prvenstvo.



da ji je ravno zato na zadnji *tvorini*⁴ v Parizu zmagal skoraj splavala po vodi? Je to njen slog od nekdaj?

Res je, tako pleza zelo pogosto. Ko prime oprimek, še malo popravi (včasih enkrat, včasih še štirikrat), da dobi najboljšo pozicijo. Za zdaj naj tako ostane. Pri zadnji *tvorini* v Parizu je bila situacija malo drugačna, namreč na njej je bil oprimek, za katerega ni vedela (na ogledu ga punce niso opazile), in ko je šla prvič na *tvorino*, je ta *grif* začutila in prijem hitro popravila.

Kje kot trener vidiš, da lahko še napreduje in kakšne cilje sta si zastavila za naprej – do olimpijskih iger?

Janja lahko napreduje še v marsikateri prvini, mislim, da to še ni njen maksimum. Še vedno nabira izkušnje in tudi v psihični pripravljenosti lahko še veliko naredi. Cilj je definitivno ostati ena najboljših plezalk na svetu, preplezati nekaj zelo težkih smeri v skali in najpomembnejše – ostati zaljubljen v ta šport. Če bo vse to trajalo do olimpijskih iger (upam, da vsaj do tistih leta 2024),

potem imamo Slovenci še eno kandidatko za olimpijsko medaljo.

Vprašani za Janjinega fanta, ki vodi v skupnem seštevku svetovnega pokala, Domna Škofica:

Malo rumeno vprašanje: od kdaj sta pravzaprav z Janjo skupaj, kje je preskočila iskrica? Je dokaj mlajša, tako da na mladinske tekme verjetno nista hodila skupaj. Koliko sta poleg tekem in treningov sploh skupaj, saj živita vsak na svojem koncu Slovenije? In kolikokrat trenirata skupaj in ali te kdaj preмага?

Zdaj že vsi vedo, da sva skupaj, tega skoraj dve leti ne skrivava več, bila sva že na nacionalni televiziji. Spoznala sva se prav v mladinski reprezentanci. Jaz sem bil zadnje leto mladinec, ona prvo, vem, sliši se čudno, ampak naj se! Ljubezen ne pozna meja! "Ta mala" mi je bila od samega začetka prava legenda, polna energije, zgovorna, zabavna in tako motivirana za plezanje, kot še nisem videl nikogar do tedaj. Takoj sem vedel, da je nekaj posebnega in veliko sva se pogovarjala. Potem je to čez nekaj časa preraslo v nekaj več. Na začetku sva bila skupaj samo pri reprezentančnih aktivnostih, zadnje leto se

Janjino zmagovito plezanje v finalu svetovnega prvenstva v Parizu

Foto: Luka Fonda

redno dobivava, nekaj časa sva pri meni, nekaj pri njej. Ja, vožnje je kar nekaj, ampak sva navajena in seveda se več kot splača! Zadnje čase tudi veliko trenirava skupaj in v določenih stvareh je boljša od mene. Priznam, da včasih trpi moški ponos, ampak mi to samo pomaga, da postanem še boljši in se naučim tudi tiste stvari, ki nam, moškim, ne gredo najbolje. Bolje je trenirati tisto, kar ti ne gre, kot pa izpopolnjevati tisto, kar ti leži. Verjamem, da sem prav zaradi nje letos naredil tak korak naprej!

Kaj je tisto, kar misliš, da je Janjo postavilo v svetovni vrh? Kakšen je njen značaj?

Trmasta kot hudič, še bolj kot jaz. Samozavestna – sploh izjave v intervjujih: to, kar splezajo moški, lahko tudi jaz! –, neustrašna – ni pomembno, kaj je pred njo: svetovni pokal, svetovno prvenstvo, 9a, 9a+ ... vse, kar vidi, je vrh smeri, iznajdljiva, osredotočena in mirna, ko je treba! 📍

⁴ *Tvorina* – tvorba na umetni steni (op. ur.).