

Res, da je vrtanje tam naporno, a je hkrati zabavno in če nastane dobra smer, se res dobro počutim!«

*Kaj praviš na to, da so punce že toliko časa v svetovnem vrhu, fantom pa se ni uspelo prebiti? Sedaj je uspelo tebi, a ostali so še kar daleč ...*

»Ostali še pridejo.« Ta mali« (Jure Bečan) bo prišel letos, zadaj je še Izi (Izidor Zupan). Iz teh dveh nekaj bo. Pri puncah je bilo tako, da si jih ti potegnila in so vedele, da lahko tudi one pridejo v vrh. Pri nas je bilo pa tako, da sta Valjavec in Sova rekla: »U, zakon, v polfinalu sva!« in s tem sta bila zadovoljna. Nobeden ni imel višjih ciljev.«

*Punce smo imele trenerje, pri fantih je pa to redko. Misliš, da bi se s pomočjo trenerja hitreje prebili na vrh?*

»Mi smo bili že od nekdaj navajeni plezati brez trenerja. Meni verjetno ne bi bilo vseč, da mi nekdo »soli pamet«, če sploh ne ve, kaj mi paše in kaj ne. Preizkusil sem že veliko različnih treningov in zato vem, kaj mi bolj paše in kaj manj. Seveda pa z veseljem poslušam kakšne nasvete in jih potem preizkusim, če mi to odgovarja.«

*Si tudi trener skupine tržiških plezalcev. Obiskal si seminar za trenerje, kjer si dobil nekaj »znanstvenega« znanja o treningu. Jih treniraš tako kot sebe, po občutku, ali imaš vsaj zanje kak sistem?*

»Trenirajo malo bolj sistematično kot jaz, a še vedno ne točno tako, kot so nas učili (smeh). Zdi se mi, da morajo najprej začeti plezati z veseljem. Če pa jim že takoj začneš težiti z nekimi programi, se lahko kmalu naveličajo, ker je za moje pojme tak trening dosti bolj dolgočasen. Nekaterim to paše, nekaterim ne.«

*Anja te je zvabila tudi v alpinizem. Kako ti je všeč?*

»Dokler so na varovališčih »svedri«, je super. Tisto v Val di Mellu, ko je bilo treba viseti na zarjavelih klinih, ki so se premikali, mi ni bilo pa prav nič všeč. »Frendom« še ne zaupam najbolj. Ne bi padel nanje. Zgledajo pa lepo, tako da so za okras dobri (smeh).«

*Kaj ti pomeni zaposlitev v Športni enoti Slovenske vojske?*

»U, zdaj bo vse veliko lažje! Prej sem imel bolj malo denarja in sem počel razne dodatne stvari. Nekaj sem zaslužil s treningom »ta malih«, s postavljanjem smeri za tekme in treninge, mami sem pomagal pri prodaji knjig ... Zdaj se bom lahko še bolj posvetil plezanju! Mislim, da bom sedaj veliko lažje treniral.« ◊

# Mina Markovič: Moja prednost je velika moč

✍ Pogovarjala se je Martina Čufar

📍 Mauro Binelli



**E**naindvajsetletna Ptujčanka se s plezanjem ukvarja že deset let. Čeprav prihaja iz predelov, kjer na zemljevidu plezališč Slovenije vlada praznina, in bi se lažje kot nad plezanjem navdušila nad vinogradništvom, ji je z močno voljo in odločnostjo uspel preboj med najboljše. Od leta 2001 je bila članica mladinske reprezentance; vrhunec je dosegla leta 2005 v Pekingu, ko se je okitila z naslovom mladinske svetovne prvakinja in zmagala v skupnem seštevku evropskega mladinskega pokala. Dokazala je, da je volja pomembnejša od pogojev za trening. Kar dve umetni steni, kjer je trenirala, so namreč podrli in tako se je morala na trening velikokrat voziti daleč. Ko jo je študij pripeljal v Ljubljano, je začela trenirati na umetni steni v Škofji Loki in od takrat se je njena forma bliskovito dvigovala. Že v svoji prvi pravi sezoni v članski konkurenci, leta 2006, se je zavihtela na stopničke svetovnega pokala in si utrdila mesto v prvi deseterici. Največji skok naprej je naredila v lanski sezoni, ko je dosegla tudi prvi zmagi in bila na evropskem prvenstvu v Parizu tretja. Mina (Rock pillars, Ocun, Red orbit) o sebi ne pove dosti. Najpogostejši odgovor je bil: »Ne vem, mogoče ...« A na tekmih, ko pride pod steno, s svojimi očmi pove največ. Iz njih žari odločnost, da hoče do vrha. Zraven je čutiti tudi samozavest, da je tega res sposobna.

*V lanski sezoni si resno začela sodelovati z Romanom Krajnikom in napredek je bil očiten. Kaj je na Romanu takega, da je tako uspešen trener?*

»Saj meni na začetku tudi ni bilo čisto jasno, nisem stoočtotočno verjela vanj. Ko pa sem videla, da je šla forma res zelo navzgor, sem mu začela res zaupati. V lanskem letu sem napredovala še bolj, kot se je pokazalo na rezultatih.«

*Kaj je bil glavni vzrok za napredek?*

»Najbolj to, da sem trenirala po naprej sestavljenem načrtu. Prej kaj takega nisem imela, plezala sem, kot je nanesla priložnost. Romanova glavna vloga je v tem, da mi sestavlja smeri in me popravlja pri tehniki. Dobro zna tudi prilagoditi trening glede na trenutno počutje in ne rine z glavo skozi zid. Včasih mi je rekel: »Zdaj imaš pa tri dni počitka.« In sem si mislila: »Zakaj, če nisem utrujena?« A se je izkazalo, da je imel prav.«

*Katera tekma ti je ostala v najlepšem spominu?*

»Master tekma v Serre Chevalieru. Moja prva zmaga! Predvsem zaradi dobrega plezanja v superfinalu, ko sem res dala vse od sebe. Res je bila super smer in super publika, ki me je spodbujala od prvega kompleta dalje.«

*Na zadnji tekmi v Kranju si plezala nesproščeno in končala na osmem mestu. Je bil vzrok za to dvoboj z Majo Vidmar za drugo mesto v skupnem seštevku svetovnega pokala?*

»O tem res nisem razmišljala. Kot bi bila to tekma sredi leta. Sem pač naredila napako. Včasih začnem smer slabo, a se potem sprostim, v Kranju pa žal ni šlo. Saj ni bila edina taka tekma. Na Kitajskem mi je v finalu spodrsnilo pri tretjem kompletu in sem po vodstvu v polfinalu končala na zadnjem mestu med finalistkami.«

*Presenečena sem bila, ko sem slišala, da z Majo sploh ne trenirata skupaj. Človek bi mislil, da bi tako lahko obe postali še boljši.*

»Ja, za mnoge je to presenetljivo, a Roman pravi, da je tako najbolje za naju. Ona ima tudi drugačen plan treningov. Jaz sem plezala 3-1-2-1, ona pa 7-1<sup>1</sup>. Ona večinoma pleza dopoldne, jaz pa popoldne po faksu.«

*Večino treningov opraviš na Podnu. Kaj pa skala? Misliš, da ti ne bi pomagala pri tehniki, za katero praviš, da je tvoja šibka točka in jo prevečkrat kompenziraš z močjo?*

»Ja, vem, da bi bilo dobro, če bi šla večkrat v skalo, a ponavadi imam tako smolo, da ko imam čas, je grdo vreme, ko je pa lepo, imam pa veliko dela na faksu, ki ga hočem opraviti sproti.«

<sup>1</sup> 3-1-2-1 pomeni, da tri dni plezaš, en dan počivaš, potem dva dni plezaš in en dan počivaš, 7-1 pa pomeni sedem dni treninga in en dan počitka.



*Sicer uživaš v skali?*

»Takole je: prvi dan, ko grem v skalo, ne. Prav grozno je, sploh se ne znajdem. Potem pa, če gremo za več dni, mi čez nekaj dni postane »ful« v redu. Lani sem bila deset dni na Sardiniji in pri tem mi je bilo vseč predvsem to, da sem se čisto odklopila. Vse je bilo »na izi«, spali smo v avtu, kjer koli, se umivali v potokih, posodo pomivali s peskom. Zadnji dan sem si umila lase v potoku, da bi domov prišla spodobna, pa se mi je ogromna zelena alga obesila nanje (smeh). Plezali smo sicer veliko, a je bila prava sprostitev.«

*Si poskusila tudi kakšno težko smer? Glede na tvojo moč bi se morala sprehoditi čez 8c.*

»To sem poskusila v Baratru (v bližini Trsta). V eni 8c sem takoj naredila vse gibe, jo splezala po delih, a potem med tekmami ni bilo več časa, da bi jo šla splezat. Menim, da je za tekme treba trenirati na umetni steni. V skali izgubim moč, ki jo potrebujem za tekme, in tisti nek poseben »občutek za plastiko« in »zategovanje« gibov. Način plezanja v



skali se mi zdi drugačen od načina plezanja na plastiki. Skala ponavadi ni tako previsna, smeri plezaš dolgo, veliko lahko počivaš. Saj te »navije«, a to ni isto, kot npr. smer na treningu, ko imamo 60 gibov v velikem previsu, ko nimaš časa niti pomočiti roke v magnezij. In na tekmah je vedno bolj tako.«

*Kaj pa poškodbe?*

»S tem imam srečo. Kaj hujšega še nisem imela, le take banalne, ko sem si priščipnila prst med vrata, padla po stopnicah in si na roko vrgla uteži (smeh).«

*Kaj bi izpostavila kot tvojo šibko in močno točko v plezalnem smislu?*

»Moja prednost je velika moč, zato se lahko tudi na najmanjših oprimkih spočijem. Najraje imam poličke. Šibka točka je tehnika. Ne vem, kako se postaviti, kdaj zatakiniti pete, prste. Rešitve, ki se vsem zdi »normalna«, ne vidim in grem čez tisti del smeri na moč, kar se pozna v nadaljevanju. Velikokrat tudi prehitro odreagiram in si kljub temu, da imam dovolj vzdržljivosti, ne vzamem časa za premislek.«

*Tekme in treninge uspešno usklajuješ s študijem psihologije. Si od tam kaj odnesla za lastno psihično pripravo?*

»Ne, študij psihologije mi ni dal nič za pripravo na tekmo, ker obravnavamo za to nerelevantne vsebine (pa ne rečem, da niso zanimive!). Zaenkrat poskušam stvari sama »poštimiti«, vem pa, da bi bilo dobro sodelovati s športnim psihologom, ker nikoli ni tako dobro, da ne bi moglo biti še bolje.«

*Tudi ti si lahka kot pero. Misliš, da je za osvajanje kolajn potrebno biti tako lahek?*

»Lahek že, a ko prideš do neke meje, si naprej le še škodiš. Lani na koncu leta me je res pobralo. Vsi treningi in tekme me tako potegnejo vase, da če mi kdo ne reče, da moram kaj več jesti, enostavno pozabim. Tudi nisem taka, da bi se hitro zredila. Verjetno imam tudi srečo, da ne maram čokolade.«

*Ali se od plezanja da živeti?*

»Trenutno živim od štipendije, podpore sponzorjev, staršev in nagrad. Ni mi hudega, kakšnega dohodka več pa se tudi ne bi branila. A ko bom nehala tekmovati, gotovo ne bom mogla živeti na račun preteklih zaslužkov.«

*Kakšne imaš cilje za naslednjo sezono?*

»Poskusiti se želim tudi v balvanih, v težavnosti pa dosegati bolj konstantne rezultate kot lani.« ●

