

# Plezanje je od nekdaj moj hobi

Janja Garnbret, najuspešnejša tekmovalka vseh časov

**Verjetno se je tvoje plezanje začelo kot rekreacija, zabava. Se spomniš, kdaj si začela razmišljati, da boš profesionalna športnica?**

Začela sem plezati, ko sem bila stara šest ali sedem let, najprej sem plezala po drevesih, omarah, vratih. Potem je bila nekoč v Slovenj Gradcu postavljena promocijska stena, kjer sem se prvič spoznala s pravimi grifi. Tam so bili takoj navdušeni nad mano in starša sta me vpisala v klub, kjer sem začela plezati. Nikoli pa nisem razmišljala o profesionalnem športu, samo rada sem plezala. Od nekdaj je bil to moj hobi in še danes lahko tako rečem, čeprav se profesionalno ukvarjam s tem.

**V Sloveniji športne plezalko konstantno dosegate dobre rezultate. Koliko ti je to pomagalo pri motivaciji, ko treniraš ob vzornicah?**

Pred mano so bile vrhunske Martina Čufar, Natalija Gros, Maja Vidmar in Mina Markovič. Predvsem

Mina in Maja sta bili moji vzornici, zelo sem si želela takih rezultatov, kot sta jih dosegali onidve. Gotovo smo tudi zato uspešne, ker smo vedno imele pred sabo tekmovalko, ki je nekaj naredila in je to tudi motivacija, da bi bil tako dober ali še boljši. Seveda je še bolje, ko lahko skupaj treniraš. Videla sem, kje sem, kje želim biti, kje se moram izboljšati.

**Zdaj si najboljša tekmovalka vseh časov. Se dojemaš kot tako? Kako se vidiš v vlogi vzornice?**

Tvoj cilj je, da tvoji vzorniki postanejo tvoji največji tekmeci. Jaz sebe še ne vidim kot najboljšo tekmovalko vseh časov. Uživam v tekmah, rada tekmujem, verjetno se bom tega zavedala šele pozneje. Mi je pa všeč, ko mlajše plezalko pridejo k meni po nasvet ali program ali kar koli, in se tudi že čutim odgovorno, da lahko prenašam znanje na mlajše tekmovalke. Tako se šport razvija in tako bomo lahko imeli kakšno svetovno prvakinja tudi pozneje.

Janja Garnbret  
Foto: Anže Malovrh





Janjini vzornici:  
Mina Markovič ...  
Foto: Anže Malovrh



... in Maja Vidmar  
Foto: Stanko Gruden

### Zdaj treniraš brez Gorazda Hrena. Kaj je drugače? Pogrešaš strogost, disciplino?

Po končani gimnaziji sem potrebovala spremembo. Bila sem stalno v rutini, pa tudi z Domnom<sup>1</sup> sva želela trenirati in preživeti več časa skupaj. Edina logična odločitev je bila, da grem na svoje in očitno se je to izkazalo za zelo dobro. Še boljše sem spoznala sebe, kje moram napredovati. Ničesar ne pogrešam, saj sem že sama do sebe dovolj stroga, največji perfekcionista. Ti ste dni, ko sem utrujena, bi mogoče potrebovala koga, da me malo spodbudi. Ko se počutim dobro, pa ne potrebujem nikogar.

### Letošnjega svetovnega prvenstva v Tokiu se ne da preseči, razen če bi zmagala še v hitrosti. Si se po taki dominaciji že zasitila s tekmami, se še lahko zmotiviraš? Verjetno rezultat ni tako v ospredju kot na začetku?

Svetovno prvenstvo je bilo nenormalno. Sploh po tisti balvanski sezoni letošnja ne more biti boljša. Vsako leto si to rečem, ampak letos pa res to velja, res neverjetno. Tekmovala bom, dokler mi bo v redu in za zdaj mi je to še vedno v užitek. Res je, da sem letos zmagala vse balvanske tekme, rezultatskega napredka ne more biti več, lahko pa naredim mentalni korak naprej, in to me žene na tekmah. Na začetku je bil rezultat glavno vodilo, zdaj pa ni več tako. Seveda grem

na tekmo, zato da zmagam, sem pa pozornejša tudi na to, kaj se dogaja okrog, kaj razmišljam med tekmo, kako se pripravim ... vse to me bolj zanima kot pa rezultat. O sebi začujem razmišljati kot trener.

### Adam Ondra se je vrnil na tekme zaradi olimpijskih iger. To je verjetno tudi zate nova motivacija, teža te medalje je vseeno drugačna kljub neposrednemu formatu?<sup>2</sup>

Vedno potrebujem nek cilj na tekmah in olimpijske igre so tak nov izziv, naslednje leto bodo gotovo moj glavni cilj. Format mi ni ravno všeč, rajši bi videla, da so discipline ločene, ampak če hočemo na olimpijado, moramo to sprejeti. Vseeno je to najpomembnejši športni dogodek, vsak si želi tja, ne glede na format. Me pa res zanima, kako bo po Tokiu, kam bo šel naš šport, se bo vrnil nazaj, ko je bilo vse malo bolj sproščeno? Hitrost je večini tekmovalcev precej porušila rutino. Pozna se, da vsi trenirajo vse, vsi so utrujeni, imajo porušen ritem, ampak to je očitno cena, ki jo bomo morali plačati za letos.

### V Innsbrucku 2018 si bila zelo čustvena, tam je bil pritisk verjetno največji. Koliko bolj je bil rutinski letošnji Tokio?

V Innsbrucku sem si res želela zmagati balvane in sem bila verjetno najbolj čustvena od vseh tekem. Največji pritisk pa si vedno ustvarim sama. Tokio je bil drugačen, naredila sem tudi mentalni korak naprej, šla tja s čisto drugačno glavo. Ne bi rekla, da bolj rutinsko, ampak mogoče bolj odraslo.

### Kako naporno je tekmovali na najvišjem nivoju več kot teden dni?

Na letošnje svetovno prvenstvo je večina tekmovalcev šla, da se kvalificira za olimpijske igre. To je bil tudi zame glavni cilj, vseeno pa sem želela dobiti tudi posamezne discipline. Naporno je bilo ostati osredotočen, zbran, več kot deset tekmovalnih dni. Nisem bila tako fizično utrujena, saj sem navajena trenirati po štiri dni zaporedoma po šest ur na dan. Ampak ko sem prišla domov, sem bila psihično tako izčrpana, da si sploh nisem želela trenirati. Vzela sem si teden počitka. S tega vidika je bilo bolj naporno kot v Innsbrucku lani.

### Ti je hitrost kaj bolj všeč? Bi jo trenirala tudi po Tokiu?

Zelo sem napredovala in mi je malo bolj pri srcu, saj je vedno zabavno, ko vidiš napredek. A ko se ne počutiš vrhunsko, je pa to malo težje trenirati. Po Tokiu, ko bo konec olimpijskih iger, verjetno ne bom več niti pogledala hitrostne stene (*smeh*).

### Lahko pokomentiraš letošnjo balvansko sezono, ki je zgodovinska in verjetno od tvojih uspehov nekaj, kar je najtežje ponovljivo?

<sup>2</sup> Format je združil tri discipline (težavnost, balvane in hitrost) v eno tekmovalje, česar tekmovalci niso bili vajeni; še posebej hitrosti večina ni nikoli trenirala, zdaj pa bi lahko odigrala ključno vlogo pri medaljah.

<sup>1</sup> Domen Škofic, Janjin fant.



Letos sem imela fenomenalno balvansko sezono, nikoli si nisem mislila, da je možno zmagati na vseh tekmah ... Ko sem zmagala v Meiringenu, je bila šele prva tekma, tam sem dobila malo zagona. Potem je sledila Moskva, kjer sem morala v finalu na *flash* (v prvem poskusu, op. p.) splezati vse balvane, kar mi je vedno najtežje. Nato sta bili tekmi v Chongqing in Wujiangu, kjer sem četrtič zapored zmagala in prebila ta led, saj prej nisem mogla zmagati štirih tekem zapored. Sledil je München in nazadnje Vail, kjer sem bila že zelo živčna. Res sem si želela, da bi zmagala vse tekme. Edinkrat do zdaj, ko nisem bila v balvanih v finalu, je bilo v Vailu, ko sem bila sedma, to prizorišče je bilo zame nekako zakleto. Ampak na zadnjem balvanu se mi je vse sestavilo, bila sem čisto mirna in je uspelo. Psihično je bila sezona zelo naporna. Sem se pa tekem lotila bolj odraslo, da me ni vsaka malenkost vrgla iz tira. Tako sem dokazala sama sebi, da lahko, če hočem.

### Kaj delaš v con<sup>3</sup>, sploh če si tam po več ur?

Poskusila sem že vse. Od poslušanja glasbe do branja, ampak mi to ni preveč všeč. Najbolje se imam z ostalimi reprezentanti, ko se družimo in hecamo in letos nisem poskušala nič drugega. Vsekakor je zame pomembno, da čim manj razmišljam o tekmah. Če gre

za težavnost, ne želim razmišljati o smeri, o kakšnem čudnem gibu pri drugem kompletu. Na ogledu si pogledam smer, pozabim in se spomnim šele, ko sem na vrsti.

### Koliko spremeniš beto<sup>4</sup> med plezanjem smeri v primerjavi z začetnim ogledom smeri?

Že na ogledu si pustim dovolj svobode, za kak čuden gib imam dve ali tri različne bete in potem vidim, ko pridem gor. Včasih je čisto drugače, kot sem si predstavljala, in grem neko četrto beto. Po navadi so tisti deli, ki so videti lahki, najtežji in obratno. Pomembno je, da grem stoodstotno v smer in dam vse od sebe. Ne razmišljam preveč, pa stvari kar same padejo pod roke.

### H kateremu gibu se zatečeš, ko si v težavah?

O tem pa nisem nikoli razmišljala, ampak po mojem grem najraje kar v skok. Kar bo, pa bo.

### Veš, da imaš svoj značilni gib – dolg nihaj noge, ki ublaži nihaj ob dinamičnih gibih?

Vem, ja. Mislim, da sem to prvič naredila v Münchnu leta 2017. Od takrat naprej je to "moj" gib.

### Kako se počutiš, se pozna dolga sezona?<sup>5</sup>

Seveda se čuti utrujenost od cele sezone. Fizično ne tako, še vedno rada treniram in vidim napredek.

<sup>3</sup> Izolacijska con je poseben prostor, kjer tekmovalci čakajo na nastop, ko ne smejo gledati smeri in ostalih nastopajočih.

<sup>4</sup> zamišljeno kombinacijo oprimkov

<sup>5</sup> Pogovor je bil opravljen oktobra.

Janja v akciji  
Foto: Manca Ogrin



Se pa pozna psihično. Celo sezono sem bila zbrana, sploh do svetovnega prvenstva, ki je bil moj glavni cilj. Takoj po tem ni bilo tiste motivacije, da bi vedela, kaj še želim do konca sezone ... zato se tudi Kranj ni izšel, kot sem želela, malo je bilo živčnosti in malo utrujenosti.

### **Kako doživiš "šok", npr. v Kranju ali recimo Chamonixu, ko nisi prišla v finale?**

Moram reči, da je verjetno zame to manj šok kot za ostale, ni nič čudnega in se ne vznemirjam preveč. Najdem razlog, zakaj se je to zgodilo, in poskusim vse skupaj popraviti na naslednjih tekmah. V Chamonixu se je malo prehitro zgodil ta prehod iz balvanov v težavnost. V Kranju pa sem bila živčna zaradi domače tekme, Tokio je bil že mimo, nekako se je vse nakopičilo ... Ampak nisem bila zelo slabe volje. Seveda si žalosten, potem pa greš na trening in naprej.

### **Kako se ti sliši "tudi Janja je samo človek ..."?**

Saj čutim pritisk ostalih, ki vsakič pričakujejo zmago, se pa ne obremenjujem s tem, kaj si drugi mislijo. Sem sama dovolj stroga do sebe, tako da mi ostali ne pridejo tako do živga.

### **Koliko analiziraš svoje plezanje po tekmah?**

Stalno se analiziram. Analiza je po vsaki tekmi zelo pomembna; ko narediš napako, je to nujno, ampak tudi ko zmagam, recimo v balvanski sezoni, razmišljam, kaj bi bilo lahko boljše. Rezultat ne more biti boljši, plezanje in občutki pa se dajo izboljšati. Tudi kakšne gibe, ki so mi bili težki, ali pa kak primanjkljaj, delam potem na treningu.

*Medijev ne spremljam. O sebi nikoli ne preberem, ne poslušam intervjujev. Dobro je, da se ne obremenjuješ s tem, kar drugi pišejo.*

### **Kako imaš razporejene treninge, da telo zdrži napor, še posebej v pripravljalnem obdobju? Kako skrbiš za regeneracijo – z dopolnilnimi vajami, načinom življenja, prehrano?**

Treniram stalno, in ne bi rekla, da imam bolj ali manj pripravljalno obdobje. Vedno treniram 3-1-3, tri dneve treninga in en dan počitka. Vsaj tri ure enkrat na dan, če me zanese, pa po štiri do pet ur. Prejšnja leta sem poskušala tudi kakšen fitnes zjutraj pred solo in potem trening, letos pa bolj plezam. Eno uro pred treningom imam raztezne vaje, jogo, specifične vaje za korekcijo ramen in podobno. Te vaje bi morala narediti vsak dan, ampak priznam, da jih včasih izpustim. Letos me je malo bolel prst, tako da bom morala dodati še kakšno vajo za to. Največ problemov sem imela z ramami in občasno s kolenom. Drugače pa, kot sem perfekcionista pri treningu, je pa ravno obratno zunaj treninga. Regeneracija poteka bolj po občutku, nimam določenih ur, poskušam spati okrog osem ur, preživeti dovolj časa zunaj, na zraku. Poskušam zdravo jesti, malo sem prakticirala

veganstvo. Nikoli mi ni bilo treba ravno paziti pri hrani ... rada imam tudi kakšne sladkarije, in če mi zadišijo, si jih privoščim.

### **Bi tvegala poškodbo za vrhunski rezultat?**

Mogoče bi šla na olimpijskih na vse ali nič, bi tvegala poškodbo ... na svetovnem pokalu ali kaki drugi tekmi pa ne bi tvegala.

### **Koliko treninga je preverjene rutine in koliko je improvizacije?**

Nek okviren načrt moraš imeti, potem se na vsakem treningu tega držim, občasno pa grem poizkusiti tudi kaj drugega. Vedno imam najprej narejen načrt, se pa z njim rada igram, poizkušam nove stvari, kaj dodajam, kaj dam stran, odvisno od obdobja. Več je tega na začetku sezone kot pa zdaj. Največ plezam smeri, imam določeno število gibov na smer, počivam pa po občutku. Praktično celoten trening naredim na steni, čim več je plezanja. Veliko tudi *ročkam*. Letos sem veliko delala tudi kampus<sup>6</sup>, en dan v teh treh dneh za trening. Malo sem tudi delala *deadhang*,<sup>7</sup> pa ne veliko, kakšnih deset minut na trening.

### **Verjetno rekreativci s tem bolj pretiravajo?**

Jaz to vključujem v trening bolj po občutku, toliko, kot je treba. Rekreativci pač veliko berejo in poskušajo vse. Jaz bi jim rekla, naj samo čim več plezajo in se imajo dobro.

### **Koliko trenirata skupaj z Domnom?**

Istih smeri ne plezava, to ni nikoli dobro. Sva tudi to počela, pa se ni dobro končalo. Skupaj greva za ogrevanje balvane, potem pa on svoje, jaz pa svoje stvari. Si pa drug drugemu sestavlja smeri. To je vedno koristno. Če sam sebi sestavljaš, boš po navadi sestavil, kar ti odgovarja, nekdo drug pa ti lažje naredi kaj težkega.

### **Kako na rezultate na tekmah gledata z Domnom v paru? Ti njegov slab rezultat pokvari dan?**

Seveda to vpliva name, ne smeš pa tega dovoliti, ko je tekma, to ločiš. Če sem slabe volje, poskusim biti tiho in pustiti, da on oddela svoje, in obratno. Pogovarjava se po tekmah. Zna pa biti včasih težko. Če ima kdo slab rezultat, je dobro, da čim prej to pozabi, greva na pijačo in pustiva to za sabo.

### **Verjetno bi bila težko z neplezalcem? Po drugi strani pa je potem celo tvoje življenje plezanje ... Si kdaj rečeta "danes je dan brez plezanja"?**

Ja, si ne predstavljam, da bi bil moj fant neplezalec, ker me ne bi razumel, kaj mu razlagam, o nekkih gibih, o balvanih. Plezanje je celo moje življenje. Si pa z Domnom rečeva, sploh po koncu sezone, ko greva na morje za kak teden, da takrat plezanje ne obstaja. Namenoma greva nekam, kjer ni skal in se niti ne pogovarjava o tem. Saj bi po treh dneh že šla plezat in se

<sup>6</sup> Poseben sistem letvic, po katerih se dviguje ali skače le z rokami; vaja le za najboljše plezalce.

<sup>7</sup> visenje na majhnem robu



morava malo prisiliti, da ostaneva dlje, ampak je potem toliko boljše. Med sezono pa si je težko vzeti en teden, ne da bi plezal, ker si tekme hitro sledijo druga za drugo in je težko ne razmišljati o tem.

### **Koliko spremljaš medije? Se ti zdi vse skupaj zasičeno s poročanjem, odkar je plezanje na olimpijskih igrah?**

Medijev ne spremljam. O sebi nikoli ne preberem, ne poslušam intervjujev. Dobro je, da se ne obremenjuješ s tem, kar drugi pišejo.

### **Katero je najpogostejše vprašanje na intervjujih in katerega ne maraš?**

Oboje enako: Zakaj sem tako dobra? Ker ne vem ... (smeh)

### **Ti je medijska pozornost odveč?**

To je prišlo mimogrede, svoj prvi intervju sem imela že na prvi evropski mladinski tekmi. Za šport je to samo dobro. Ni mi odveč, se pa naveličam tistih klasičnih vprašanj. Pride pa obdobje, sploh letos po Tokiu, ko želiš malo časa zase, in te vsi tisti intervjuji izčrpajo. Takrat je treba vse skupaj malo ustaviti.

### **Pogrešaš hrenovke,<sup>8</sup> ko si bila samo "ena dobra tamala"?**

Že ko sem bila v mladinski reprezentanci, se je govorilo, da je ena "tamala" zelo dobra in bo zmagala vse ... tako da sem imela ta pritisk, še preden sem prišla med člane.

### **Kaj pa prepoznavnost, te ustavijo na ulici? V plezalnem centru se verjetno počutiš "opazovano" ...**

Doma me večkrat ustavijo. V Ljubljani seveda manj, me pa kdaj kdo dvakrat pogleda in ne upa ničesar reči. Čutim pa "oči na hrbtu" v plezalnem centru. Ampak to je treba pozabiti, biti to, kar si. S tem se ne obremenjujem, delam, kar delam. Včasih je kakšna skupina mlajših, ki te opazuje, nihče ne upa do tebe, pa grem jaz njih pozdravit, da je potem mir.

### **Paziš, kaj daješ na Instagram? Si kdaj rečeš, "u, tega pa raje ne", ali si tam preprosto ti?**

Nikoli nimam filtra, ali da bi pazila, kaj pišem. Stojim za tistim, kar napišem, in je prav, da slišijo moje mnenje, če jim je všeč ali pa ne. Enkrat sem v Villarsu napisala objavo, da so smeri prelahke in da bi se morali tekmovalci bolj ločiti, pa to ni bilo vsem všeč. Ampak jaz stojim za tem še danes. Po drugi strani pa mi je všeč tudi pokazati, kako se imamo, objaviti kaj iz ozadja, da ni vse popolno, da se zabavamo. Je tak spontan kanal. Ne bi bila kot Adam Ondra, ki ima človeka, ki to dela za njega. Objave so moje, napišem, kar jaz mislim.

### **Kaj bi delala, če ne bi več plezala? Kakšen bi bil tvoj idealen dan brez plezanja?**

Bila bi trenerka plezanja. Če pa nič v zvezi s plezanjem,

<sup>8</sup> Hrenovke so se imenovala dekleta v C-Teamu, skupini tekmovalcev, ki jih je treniral Gorazd Hren (od tod ime).



bi bila pa v drugem športu, kakšni gimnastiki. Zdaj, ko sem končala gimnazijo, mi je najbolj všeč dan, ko ne delam ničesar, ko ležim in gledam kakšno serijo. Prej je bil moj dan bolj načrtovan, če ne, ni nič šlo. Drugače pa greva z Domnom na kak izlet takrat, ko imava pavzo.

### **Kje se vidiš po končani karieri? Slišali smo, da bosta z Domnom odprla plezalni center.**

Trenerka bom. Plezalni center bo letos predvidoma zgrajen, odprt pa naslednje leto. Gre za resen in velik center z veliko steno, balvansko steno in steno za hitrost. Veselim se, da bom imela še kaj drugega v življenju. Res si želim preizkusiti v trenerstvu, delati z drugimi. Vem, da sama sebe ne bi želela trenirati, včasih znam biti težka oseba, tako da trenerstvo vidim kot velik izziv. Rada bi začela s kakšno ekipo desetletnikov in iz njih poskusila narediti vrhunske tekmovalce. Je pa težko imeti na kupu ves potencial, verjetno bom imela več normalnih skupin in eno malo bolj resno.

*Janja ima čas za plezanje v skali le, ko ni tekmovalne sezone.*

*Foto: Jurij Ravnik*





Janja na zmagovalnem odru  
Foto: Manca Ogrin

**Plezanje je postalo zelo širok šport, od hribov do dvorane. Kako bi ga razložila staršem otroka, ki je ravno gledal film *Free Solo*?**

Rekla bi, da plezanje ni nevaren šport, je odličen za otroka, za telesno pripravljenost. Če ne delaš neumnosti, se ne more nič zgoditi. Včasih je bila stigma, da je to nevarno, da ni za dekleta, ampak danes tega ni več. Zadevo se da lepo razložiti, starši lahko pridejo tudi pogledat, kako je vse skupaj videti. Saj je tudi moje starše na začetku skrbelo, ko sem začela plezati.

**Koliko vidiš povezave med alpinizmom in plezanjem, ali med plastiko<sup>10</sup> in skalo? Te vleče v naravna plezališča?**

Med alpinizmom in plezanjem je velika razlika in verjetno bo tudi ostala. Med samo skalo in *plastiko* pa včasih ni bilo velike razlike, zdaj, ko se vsak sam pripravlja za tekme, pa marsikdo skale ne pozna več in mu ni všeč ... pa tudi obratno. Tisti, ki ne hodi na tekme, je večinoma v skali. To sta postala dva svetova, vsak s svojo mentaliteto. Jaz sem bila vzgojena v tisti vmesni dobi, veliko sem plezala v skali, ko ni bilo obdobja tekem. Tudi danes je tako. Zelo me vleče v skalo, rada bi premaknila svojo mejo. Trenutno je to 9a, ampak jo želim prestaviti višje. Zdaj imam čas za skalo le, ko ni tekmovalne sezone. Bi pa mogoče v prihodnosti kdaj tekmovala samo balvansko ali težavnostno sezono in šla potem v Rocklandse<sup>11</sup> ali drugam v skalo.

**9a si splezala v nekaj dneh, nikoli nisi zares projektirala<sup>12</sup> smeri dlje časa. Čutiš, kje je zate meja v skali? Res, nikoli nisem projektirala smeri. To mi bo kar**

težko, toliko časa biti v isti smeri. Všeč mi je, da plezam različno, vedno nekaj novega. Tudi na treningu mi je težko, če je preveč rutine. Od težjih smeri sem poskusila 9a+, Realization v Ceüse. V šestem poskusu sem padla na zadnjem gibu. Če bi šla zdajle v Ceüse, bi jo verjetno lahko splezala. 9b je moja želja, ki se mi zdi, da bi se jo dalo uresničiti, bi pa verjetno morala najti nekaj, kar mi ustreza. Zanimivo pa, da me v skali bolj privlači štrik kot balvani. Saj me tudi ti zanimajo, šla bi v Magic Wood,<sup>13</sup> ampak ne maram, če je premrzlo.

**Spremljaš alpinizem? Imaš občutek, da so Luka Krajnc, Luka Lindič in drugi del tvojega plezalskega plemena?**

Spremljam, me pa osebno ne zanima. Seveda je tudi to plezanje, Krajnc je tudi "naš". Rada kaj preberem na to temo in tudi v hribe grem kdaj.

**Potovati po svetu in plezati lažje smeri?**

To je še ena stvar na mojem seznamu želja. Potovati in plezati. Bolj kot dogodivščina, zabava, splezati kakšno večraztežajko. Gotovo bo prišlo kakšno tako leto.

**Predstavljaš si, da narediš smer za Domna. Kje je, kakšna je?**

Ocena je 9b. Bil bi tak zmeren previs. Nekaj dolgega, malo intenzivnega na določenih delih. S *pinči*<sup>14</sup> in karniki in *krimpi*.<sup>15</sup> Nekje v Španiji. Ime: Šesti čut.

**Kaj pa smer zase?**

Jaz bi imela pa nekaj kratkega in intenzivnega, previsno in po *krimpih*. V Španiji. Ime: Perfekcija. ○

<sup>9</sup> *Free Solo* je z oskarjem nagrajeni dokumentarec, ki spremlja Američana Alexa Honnolda, ko brez varovanja prepleza 1000-metrsko steno; film je med laiki utrdil stigo, da je plezanje nevaren in adrenalinski šport.

<sup>10</sup> umetnimi stenami

<sup>11</sup> Znan naravni balvanski center v Južnoafriški republiki.

<sup>12</sup> Projektiranje je proces dolgotrajnega študiranja smeri, ki je plezalcu pretežka, da bi jo lahko splezal v kratkem obdobju.

<sup>13</sup> Magic Wood je naravno balvansko območje v Švici.

<sup>14</sup> Pinč je vrsta oprimka, kjer aktivno vlogo igra palec in ga "uščipnemo" kot s kleščami.

<sup>15</sup> Krimp je vrsta zelo majhnega oprimka.