



2009-09-10

Halsont kan stoppa Helena i SM

För tre veckor sedan vann Helena Jansson VM-guld. Nu är det dags att ladda för ett nytt mästerskap. Medeldistansen i SM avgörs i Oskarshamn fredag-lördag och SM-stafetten på söndag i Målilla.

För VM-ettan finns ett litet orosmoln dagen före tävlingarna på den småländska östkusten.

- Jag väknade med lite halsont i dag (läs: torsdag), men hoppas att det är något snabbt övergående så att jag kan springa SM, säger Jansson, som till vardags håller till i Umeå, där hon studerar till läkare.

- Kanske har jag tränat lite för hårt i veckan, och inte vilat tillräckligt mycket. Jag vill gärna göra en bra säsong avslutning och försöker spara min mentala energi till världscupfinalen i Schweiz sista helgen i september.

Känslomässigt uttröttad

Veckorna efter VM har varit bra, tycker Helena Jansson, men det har också varit en känsloladdad period.

- Jag var uttrött på alla sätt första veckan efter VM, speciellt känslomässigt. När jag hörde något sorgligt på radio kunde jag börja storgråta, säger världsmästarrinnan.

Gör sig hemtam i Trondheim

Förra veckoslutet påbörjades uppladdningen för nästa års VM. Tillsammans med övriga landslagslöpare var Helena Jansson på läger i Trondheim, nästa års VM-stad.

- Jag var fortfarande väldigt trött efter VM när vi var där, men Trondheim är så himla fint, det blir ett fantastiskt VM nästa år. Ett sånt här läger gör att man blir hemtam med både terrängen och stan, och det är viktigt för att lyckas i VM.

Lägret i Trondheim hade planerats av förra landslagslöparen Mattias Karlsson, Hakarpspojkarne, med VM-guld i stafett och individuellt VM-silver på meritlistan.

- Det var kanonbra träningspass, även om man inte orkade ha hundra procentigt fokus på varje pass, säger Jansson.

Springer bara en SM-helg

I de förestående SM-tävlingarna är hon regerande mästare på såväl medeldistans (nu på lördag) och långdistans (nästkommande helg).

- Jag springer bara helgens tävlingar, medeldistans och stafett. Helgen efter vilar jag som förberedelse till världscupfinalen i Schweiz.

Småländsk terräng i Umeå

Även om Helena Jansson inte förberett sig minutiöst för helgens SM-tävlingar, har det ändå blivit en form av miniförberedelser.

- Jag har det så bra ordnat här i Umeå, att det arrangerats två träningspass under veckan i SM-liknande terräng, så teknikmässigt har jag känt på vad som väntar.

- Det blir nog klurigt och svårt i Småland, men det skulle vara kanonkul att lyckas med ett riktigt bra lopp tekniskt.

Stafetten viktigast i helgen

Framförallt ser Helena Jansson fram emot stafetten ihop med klubbkompisarna i IF Hagen från Skövde.

- Det är så himla kul med stafett. Vi har kanske inget lag som slåss om medaljer, men med bra lopp av samtliga kan vi få med oss en fin placering.

Jansson får sällskap i laget av Stina Banck, samt någon av Jennie Nilsson och Caroline Gustavsson.

Stort SM-deltagande

SM-tävlingarna i östra Småland samlar stort deltagande och till medeldistansen är 935 löpare anmälda. I år är första året som det är startgaranti i SM medeldistans, och det har gjort att deltagarantalet ökat.

Till söndagens stafett är det totalt 344 lag anmälda, där herrklassen med 115 lag är den till antalet största.

Fakta om SM:

11-12 sept - SM medeldistans, kval fredag, final lördag.
Arrangör: SOK Viljan, Oskarshamn

13 sept - SM stafett.
Arrangör: Målilla OK och Hultsfreds OK

[Hemsidan för SM-tävlingarna](#)