



2010-08-05

## Perfekt VM-uppladdning för Helena Jansson

Helena Jansson, som i fjol vann VM-guld i sprint i överlägsen stil, har haft en perfekt uppladdning inför årets VM i Trondheim som inleds nu på söndag med kval och final i sprint.

– Jag har haft det hur bra som helst under säsongen. Och under de senaste veckorna har varenda minut av mina träningspass gått precis som jag velat säger Jansson, som fyller 25 år i slutet av augusti.

- Det enda år väl att jag hade lite problem med en vad under precampen, men vaden läkte väldigt snabbt och nu är allt som det ska.

### "Sprinten kommer att bli jättehäftig"

Helena Jansson kan det här med sprint. Av de fyra individuella medaljer som hon hittills sprungit hem i VM- och EM-sammanhang (två guld och två brons) har samtliga kommit i sprint. Senaste sprintguldet kom i EM i Bulgarien i maj.

– Sprinten kommer att bli jättehäftig i år med förhoppningsvis väldigt mycket publik inne i centrala Trondheim. Det ska bli så otroligt kul att äntligen snart få springa VM, säger Helena Jansson.

### Fjölårets VM-guld stärker

Att hon vann VM-guldet i sprint i fjol är något som bara stärker henne i uppladdningen inför årets mästerskap.

– Jag har fått många frågor kring det här med att försvara mitt guld. Men det som är så himla bra är att jag inte har något att försvara. Jag tror inte det är någon som åker hem till min mamma och pappa i Skövde och hämtar min guldmedalj i byrålådan. Ingen kan ta det guldet ifrån mig oavsett hur det går i Trondheim.

– Även om alla startar på noll i år vet jag att jag har möjligheten att göra det lika bra som jag gjorde i fjol.



Silver till Linnea Gustafsson och guld till Helena Jansson i fjölårets VM-sprint.

Foto: Sören Andersson

### Sju VM-lopp för Helena

Helena Jansson springer samtliga VM-distanser (sprint, medeldistans, långdistans och stafett).

– Inklusive alla kval har jag sju stycken VM-lopp framför mig. Jag ska göra mitt allt för att jag under varje meter av varje lopp ska springa så bra som möjligt. Det ska bli jätteroligt att springa VM och jag är säker på att det kommer att gå bra.

### Tre svenska VM-medaljer i fjol

Svenskarna tog tre medaljer under fjölårets VM i Ungern, samtliga på damsidan. I sprinten kom Linnea Gustafsson tvåa bakom Helena Jansson, och i stafetten tog de

*Bildtext till bilden ovan: Så här såg det ut i VM-sprinten i Ungern i fjol. Helena Jansson drömde till med ett kanonlopp i finalen och sprang hem sitt första VM-guld. Foto: Sören Andersson*

### VM-programmet i Trondheim

**Söndag 8 aug:** Sprint, kval (09.00-11.00) och final (13.40-16.00)

**Måndag 9 aug:** Medeldistans, kval (14.00-16.00)

**Tisdag 10 aug:** Långdistans, kval (16.00-19.00)

**Onsdag 11 aug:** Vilodag

**Torsdag 12 aug:** Långdistans, final (13.00-18.00)

**Freitag 13 aug:** Vilodag

**Lördag 14 aug:** Medeldistans, final (12.40-16.30)

**Söndag 15 aug:** Stafett (11.30-16.00)

Här följer du VM i Trondheim (blogg, krönikor, VM dag för dag med mera)

### Svenska VM-truppen

#### Damer

Annika Billstam, IFK Lidingö  
SOK

Emma Claesson, Stora Tuna OK  
Lena Eliasson, Domnarvets Golf  
Beata Falk, Hagaby Golf  
Linnea Gustafsson, OK Hällén  
Helena Jansson, IF Hagen  
Reserv på plats: Emma Johansson, Domnarvets Golf

#### Herrar

David Andersson, Malungs OK  
Skogsmårdarna  
Martin Johansson, IFK Moras OK  
William Lind, Malungs OK  
Skogsmårdarna  
Jerker Lysell, Rehns BK  
Marcus Millegård, Sävedalens AIK  
Emil Wingstedt, Halden SK  
Peter Öberg, OK Hällén  
Reserv: Mattias Millinger, OK Linné

Här är Pre-O-truppen

svenska damerna (Karolina A Höjsgaard, Kajsa Nilsson och Helena Jansson) silver bakom Norge.

**VM-laget, herrar, distans för distans**

**Sprint:** Martin Johansson, Jerker Lysell, Emil Wingstedt

**Långdistans:** William Lind, Marcus Millegård, Emil Wingstedt

**Medeldistans:** David Andersson, Emil Wingstedt, Peter Öberg

**Stafett** (sträckordningen offentliggörs dagen före stafetten):  
David Andersson, Emil Wingstedt, Peter Öberg

**VM-laget, damer, distans för distans**

**Sprint:** Emma Claesson, Beata Falk, Linnea Gustafsson, Helena Jansson

**Långdistans:** Annika Billstam, Emma Claesson, Helena Jansson

**Medeldistans:** Annika Billstam, Lena Eliasson, Helena Jansson

**Stafett** (sträckordningen offentliggörs dagen före stafetten):  
Annika Billstam, Linnea Gustafsson, Helena Jansson