



2011-04-22

## Helena och Jerker på startlinjen igen

**Förra helgens sprint-SM-segrare står åter på startlinjen. Nu gäller det elitserien i Huskvarna med internationell konkurrens, disciplinerna är lång- och medeldistans. Orientering.se har pratat med Helena Jansson och Jerker Lyzell!**

Hallå där Helena Jansson!

Hur har veckan efter SM varit?

Bra, jag har varit hemma hos mina föräldrar. Träffat min tränare och planerat resten av säsongen. Det har varit skönt med lite vardag hos mamma och pappa.

Hur viktig är helgens tävling i Huskvarna?

Inte så viktig resultatmässigt men jag vill alltid få med mig en bra prestation. Det ska bli bra att springa en tuff långdistans, vi får inte med oss så många sådana lopp under ett år, det är bra träning inför mästerskapen. Det kommer säkert att bli en utmanande och krävande tävling.

Nu är det lång- och medeldistans, vad är skillnaden mot sprinten?

För min del vet jag att sprint funkar, där känner jag mig trygg, jag vet att jag kan prestera bra. Medel och lång får jag kämpa lite mera med, det blir en utmaning och just nu känns det riktigt roligt.

På måndag är det jaktstart (man har omvänt startordning utifrån söndagens resultat), vad tycker du om det?

Det är jätteovannligt att vi har jaktstart på en medeldistans. Det är alltid extra pirrigt med jaktstart och ett extra element i tävlingen, något som jag som löpare måste kunna hantera, det är bra att träna på.

Slutligen, vad önskar du dig i ditt påskägg?

En påskhare i choklad, har tjatat på Niclas (pojkvännen) i flera veckor om det, men jag tror inte att jag får en ändå!



Hallå där Jerker Lysell?

Hur har veckan efter SM varit?

Jag har tränat på som vanligt hemma i Borlänge, två pass om dagen, igår körde jag intervaller. Har haft ett par föreläsningar i skolan. Det blev ju inte så mycket firande av SM guldmedaljen efter Gotland, men i veckan blev jag bjuden på middag av orienterarfamiljen Eriksson i Borlänge. Lax med pesto, potatis och en sallad, det var kanongott!

Hur viktig är denna tävlingen?

Viktig, men inte jätteviktig. För mig handlar det om att kunna prestera bra även på medel- och långdistans, att inte bara vara en bra spintlöpare.

Nu är det lång- och medeldistans, vad är skillnaden mot sprinten?

Jag tänker på samma sätt, det gäller att springa så bra som möjligt. Jag kommer nog att försöka få tag i kartor och fundera på banläggning och sträckor som vi kan få. Det är ett sätt att förbereda sig och skapa en trygghet inför tävlingarna.

På måndag är det jaktstart, vad tycker du om det?

Jag tycker att det är bra, men det är klart att det finns en risk att det blir lite tråkigt. En långdistans som vi har på söndag kan ju innebära att det blir större tidsdifferenser och då blir det inte så spännande på måndag. Jag förbereder mig inte särskilt inför detta, det är ju ingen distans på VM.

Vad önskar du dig i ditt påskägg?

Godis såklart, inte lakrits men gärna blandat. Jag gillar choklad, gelehallon och svampar.