



2012-04-17

Helena lever livet i Schweiz

Träna, äta, sova. Helena Jansson njuter av livet hon lever i Schweiz. Målet är att bli en ännu bättre orienterare. - Jag har haft en kanontid i Schweiz. Det är livskvalitet för mig att kunna förbereda mig så här, säger Helena som också lärt sig att bli mer offensiv i skogen.

Det är nästan så att Helena Jansson ursäktar sig för att hon kunnat träna på heltid. Sambon Niclas Jonasson viskar i bakgrunden något om att det är möjligt att definiera livskvalitet olika. För Helena Jansson är definitionen enkel under försäsongen; mycket träning.

- Jag känner att tiden i Schweiz har varit mycket nyttig.

Jag har kunnat unna mig rejäl träning och jag älskar verkligen att träna, säger hon till orientering.se

Helena har under tiden i Schweiz tränat en hel del med en av sina tuffaste konkurrenter, Simone Niggli, och de båda har också stött på varandra i några träningstävlingar. Båda har fått smaka segerns sötna, även om det inte gällt medaljer eller världscuppoäng är det ingen av dem som vill förlora.

- Det har varit ganska jämt mellan oss och det är på ett sätt ett bra bevis på att träningen har fungerat. Samtidigt är det långt till VM och då kommer det att finnas fler tjejer som har pigga ben. Men jag är nöjd med starten på säsongen, jag tycker att jag hittat bra flyt i både löpningen och orienteringen, säger Helena.

Under hela april kommer grundträningen att fortsätta så räkna inte med att Helena Jansson dyker upp på Silva League-tävlingarna i Täby och Vallentuna sista helgen i april i toppform. Den ska komma senare.

- Hela april månad handlar om grundträning, säger hon bestämt. Förutom bra grundträning tycker Helena att hon utvecklats under tiden i Schweiz, speciellt en detalj som blir viktig att ha i bakhuvudet när det drar ihop sig till VM.

- Jag har lärt mig att man måste vara mycket mer offensiv när man tävlar i Schweiz. Det fattade jag inte riktigt förra året, det är terrängen som inbjuder till det. Man måste verkligen ha full fokus på att ha hög fart hela vägen, säger hon bestämt.

- Den erfarenheten tror jag kan vara nyttig att ta med sig även till andra typer av terräng, fortsätter hon.

Anledningen till Helena Janssons besök i Sverige på tisdagen var att hon föreläste på Bosön.

- Jag beskrev en tidslinje i mitt liv, varför jag tog beslutet att satsa på en karriär som elitidrottare. Men det handlade också om hur vi förberedde oss inför VM 2011. Det gjorde vi väldigt bra tillsammans som ett lag, berättar hon.