



2012-09-20

Utvilad Jansson vill avsluta tuff säsong på bästa sätt

När SM i långdistans avgjordes förra helgen var hon inte med. En slitsam avslutning på den internationella säsongen gjorde att Helena Jansson avstod den tuffa distansen. Nu är hon tillbaka med nya krafter.

Till helgen väntar nya SM-tävlingar när medeldistansen avgörs i Österfärnebo på lördagen och stafetterna på söndagen. Och en utvilad Helena Jansson i startfältet blir en av favoriterna till guldet på medeldistansen. En distans som Jansson tog guld på vid VM i Frankrike 2011.

- Jag ser fram emot att springa medeldistansen. Det är kul med SM. Det är det finaste vi har i Sverige. Och det är inte så ofta vi får springa riktigt bra medeldistanser hemma i Sverige. Men för att lyckas måste man vara hundra procent fokuserad och genomföra uppgiften helt rätt. Det finns så många andra duktiga tjejer som också vill ha den där guldmedaljen, säger Helena Jansson

Säsongen 2012 blev inte så som Helena Jansson planerade den. Skador och sjukdomar följde henne på både EM och VM. Var det inte två läarkakor så var det en skadad häl eller en elak förkylning. Först när världscupen avgjordes i början av september var Jansson åter tillbaka i tävlingsform, men trots fina resultat där valde Helena Jansson att stå över SM i långdistans.

- Det var ett lätt beslut att ta. Det skulle bara ha blivit minus och inget plus om jag tävlat. Jag var så trött och slitet efter världscupavslutningen och VM-lägret. Eftersom jag inte tävlat så mycket i år trodde jag att det inte skulle vara några problem att åka direkt till SM, men jag har lärt mig att även en dålig säsong kostar mycket energi, menar Helena Jansson

Skövde-tjejen Helena Jansson är nyinflyttad i Göteborg men springer för dalaklubben Leksand. Och på söndagen avgörs stafetterna. En distans som Helena Jansson älskar.

- Ja, det ska bli så kul att springa stafetten. Det är nog det jag ser fram emot mest. Det skulle vara skoj att lyckas där och det vore kul att få till ett riktigt bra lopp med gott flow som man kan ta med sig in i vinterträningen, avslutar Helena Jansson.

[Mer information om SM-tävlingarna finns på arrangörens hemsida.](#)

[Följ tävlingarna live via GPS](#)