

ХЕЛЕНА ЯНСОН СНОВА В СТРОЮ



Хелена Янссон – одна из главных звезд шведского ориентирования всех времен. На счету 28-летней спортсменки 17 медалей международных соревнований, в том числе два «золота» чемпионатов мира и три «золота» чемпионатов Европы.

Десять лет назад Хелена Янссон была самой главной надеждой Швеции в кроссовом ориентировании. Её большое восхождение в элиту мирового ориентирования началось с двух золотых медалей Чемпионата северных стран 2007 года в Дании и серебра в эстафете Чемпионата Мира 2007 в Украине. Далее – бронзовая медаль в спринте на Чемпионате Мира в Оломоуце, в Чешской Республике, в 2008 году, и вершина восхождения – золотая медаль в спринте на Чемпионате Мира в 2009 году в Венгрии. С тех пор Хелена Янссон была одной из самых успешных женщин-ориентировщиц не только в Швеции, но и в мире. Хелена Янссон – обладательница Кубка Мира 2011 года, и она одна из немногих элитных спортсменок, которой удалось выиграть все пять дней на многодневных соревнованиях O-Ringen.

Однако в последнее время дела Хелены обстояли не так хорошо – в карьере спортсменки вмешались травмы. 2013 год Хелена начала успешно, однако после

уверенного выступления на этапе Кубка Мира в Новой Зеландии сезон для нее фактически закончился. Из-за травмы ноги пришлось пропустить даже чемпионат мира. А осенью пришлось заняться и застаревшей травмой пяток. Позапрошлой осенью знаменитая шведская спортсменка Хелена Янссон перенесла операцию на обеих ступнях. Операции на обеих ногах прошли успешно, и Хелена, шаг за шагом, начала возвращение в большой спорт.

А уже в феврале прошлого года шведская ориентировщица бежала на этапе Кубка Мира в Турции и смогла удивить не только соперниц, но и, похоже, саму себя – Хелена пришла второй на средней дистанции:

- Я и подумать не могла, что покажу такой высокий результат. Это был длинный путь для меня. Я до сих пор не нарадуюсь тому дню, когда снова смогла бежать после операции. Восстановление продолжается до сих пор.

Тем не менее, в конце февраля Хелена вместе со сборной отправилась на этап Кубка Мира в Турцию. И там расставила все точки над «i». Второе место превзошло все ожидания.

- Здорово было уже просто вернуться в строй и снова выйти на дистанцию. Мне этого так не хватало. Я сама не ожидала,

что смогу выступать на равных с лучшими спортсменами в мире. Я ведь к тому моменту уже несколько месяцев не работала над техникой ориентирования. К тому же я прекрасно понимала, что больше чем на 20 минут быстрого бега меня пока не хватит.

Финальный забег турецкого этапа Хелена начала как нельзя лучше. Она вырвалась вперед уже после второго контрольного пункта и долго удерживала лидерство.

- Когда я услышала, как комментатор сказал, что я оторвалась на 41 секунду, я только и подумала, что этого мало. Я так устала, что мне нужно было не меньше минуты преимущества, чтобы финишировать первой. И я немного ослабила концентрацию.

На подходе к предпоследнему КП Хелену обошла другая представительница шведской сборной Туве Александрссон, но Хелена осталась довольна и серебряной медалью.

- Я очень неплохо провела этот забег с точки зрения техники. Дистанция и местность были крайне разнообразными, и никому не удалось пройти все 27 КП без ошибок. Я рада, что смогла достойно выступить.

После своего турецкого успеха перед Чемпионатом Европы Хелена Янссон говорила:

- Моя главная задача на Чемпионате Европы в Португалии и на Чемпионате Мира в Италии – финишировать и получить удовольствие от забега, как это у меня получилось здесь, в Турции. Понятно, что завоевывать медали – это счастье, но сам процесс тоже дорогого стоит. Просто ориентироваться, бежать на полной скорости – это удивительное ощущение.

В Португалии у Хелены Янссон все сложилось не так хорошо, как на этапе Кубка Мира в Турции, а вот на Чемпионате Мира в Италии все получилось гораздо лучше. Спортсменка в составе шведской команды была четвертой в смешанной эстафете, а на средней дистанции удалось войти в десятку сильнейших, заняв восьмое место.

В последние годы Хелене пришлось ограничивать себя в беге, чтобы дополнительно не травмировать ноги.

- Сейчас я бегаю по 45-60 минут два дня подряд, а на третий день – отдыхаю. Но даже так теперь я бегаю больше, чем все последнее время. Больше всего мне не хватает выносливости. На полной скорости я могу бежать всего минут двадцать. Надеюсь, к шотландскому чемпионату мира смогу увеличить этот показатель до 35-40 минут. Чемпионат мира для меня важный старт, так как я мечтаю вернуться в элиту мирового ориентирования и снова подняться на пьедестал почёта.