

## **Хелена Янссон: "Вещи, с которыми я провела это лето..."**

Какие предметы окружают элитного спортсмена-ориентировщика? Сайт [Ultimate Orienteering](#) спросил об этом шведскую спортсменку **Хелену Янссон**. Напомним, что Хелена очень удачно выступила на [чемпионате мира](#) этим летом, она стала чемпионкой мира на средней дистанции, взяла "серебро" в спринте и две "бронзы" - на длинной дистанции и в эстафете. И как итог всего сезона - уверенная победа в [Кубке мира 2011](#).

### **1. Беговая форма, майка [Trimtex Speed](#)**

Комментарий Хелены: "Комфорт и скорость".

### **2. Беговая форма, штаны 3/4 [Trimtex Run](#)**

"Легкие и гладкие, мои любимые".

### **3. Компрессионные носки [Trimtex](#)**

"Тонкие и хорошо облегаяющие... очень комфортные".

### **4. Пульсометр [Polar RS800CX](#)**

"Эта модель [пульсометра](#) позволяет делать всё, даже использовать GPS для определения скорости, но пульсометр мне нужен только как регистратор и монитор сердечного ритма, я никогда не использую его как GPS."

### **5. Теплая кофта [Icebreaker Merino](#)**

"Я ненавижу быть замерзшей. Одна хорошая кофта лучше, чем много разных. Ношу ее в любое время. Она не собирает запах пота, даже если вы тренировались в ней не один раз".

### **6. Шапка [Trimtex Bi-elastic](#)**

"Это единственное, куда можно сунуть свою голову! Она всегда со мной".



### 7. Ветровка Trimtex Advance

"Для разминки и заминки, или просто, если вы хотите выглядеть круто".

### 8. Перчатки Haglöfs

"Снова вещь из разряда "нехочубытьзамерзшей". Большие перчатки можно использовать на протяжении всего года. Вы полюбите их!"

### 9. Кроссовки Saucony Kinvara

"Одеваю их тогда, когда не соревнуюсь".

### 10. Шиповки Inov8 Roc Lite 315

"Я знаю, что эта не самая "быстрая" обувь, но ее выбрали мои ноги. Шиповки хорошо "поработали" на чемпионате мира, и все еще служат мне".

### 11. Проигрыватель iPod

"Музыка, она необходима в любых ситуациях!"

### 12. Книги

"Я быстро читаю, поэтому мне нужно много книг. Они помогают отвлечься и сохранить спокойное состояние накануне соревнований".

**13. Компас Silva 6 Jet spectra**

"Мой лучший друг в лесу".

**14. Крепление легенд Erik Öhlund**

"Использую его уже много лет, очень удобно. Эрик сделал их как для себя".

**15. Обычный спортивный тейп**

"Хорош для всего, как для моих подвижных лодыжек, так и для фиксации прически".

**16. Тейп Kinesio**

"Мой новый друг, который был со мной на протяжении всего сезона".

**17. Эластичный бинт**

"Всегда со мной на соревнованиях. Первая помощь при травме голеностопа, а также поможет быстро остановить кровотечение".

**18. Бутылочка Trimtex**

"Я пью как слон, поэтому для меня очень необходимая вещь!"

*По материалам сайта **Ultimate Orienteering***

*Новость подготовил Константин Володин.*