

Kjære førstegangsgåere i Nijmegen

Du har sikkert allerede hørt mange historier og fått flere tips om Nijmegenmarsjen. Lytt og lær! **Husk at forberedelsene er halve marsjen, og de må gjøres før du reiser.** Nedenfor følger et utvalg av råd som du bør forholde deg til, for å sikre deg selv og din avdeling gode marsjvilkår.

Rådene baserer seg på 13 års erfaring fra Nijmegen, - både som marsjdeltager, liason i støtteapparatet og sanitet/sykkelordonans, og den representerer gjeldende policy i støtteapparatet.

I 4 år har jeg vært sykkelordonans for NROF Bergen. Det har vært en flott opplevelse! Noen av skadene har jeg enda friskt i minne... Husk at dersom DU får skader, får det betydning for hele avdelingen ved at den f. eks. bruker lengre tid. Dette må vi søke å forebygge. **Det er de skadene som oppstår pga. dårlige forberedelser DU kan gjøre noe med, ved å forberede deg gjennom trening og stell av bena.** Under marsjen er det min jobb å gjøre alt som står i min makt for å bistå med de problemer som måtte oppstå.

- Bestill time hos offentlig godkjent fot-terapeut. Siste behandling bør skje mellom 7 og 14 dager før avreise. Her får du fjernet hard hud og stelt tåneglene dine, og reduserer derved risikoen for blemmer og sår. Fortell terapeuten at du skal gå Nijmegenmarsjen, slik at hun tar hensyn til dette.
- Kjøp en god fotkrem og smør bena dine godt hver kveld før du legger deg. Slik hindrer du tørr og sprukken hud, - som definitivt vil gi deg problemer under marsjen.
- I tillegg til inngåtte marsjstøvler i din størrelse: Husk endelig å ta med deg **inngåtte marsjstøvler** som er 1-2 størrelser større. Bena dine vil hovne opp ca. 1-2 størrelser, og da er det greit å skifte støvler i stedet for å skjære bort fram-læret på skoen slik at tærne dine får plass... Sålene i begge støvel-parene må være tilpassede.
- Spar tangatrusene og bomullssokkene du kjøpte på 10-kronersmarked til etter marsjen. Bruk kort løpethights i lycra for å unngå gnagsår i skrittet. På bena anbefales ”**Maratonsokker**” eller andre sportssokker av god kvalitet uten innvendige sømmer. Disse får du kjøpt i sportsforretninger.
- Kjøp **Naproxen** (mot begynnende, lette senebetennelser) og **Paracet** (Lett smertestillende) til eget bruk reseptfritt på apoteket. I fjor hadde vi for lite. Du må ikke, under noen omstendigheter, ta imot piller fra utenlandske, velmenende marsjdeltagere underveis!
- **Husk Pyrisept, plasterfjerner, tensoplast (7-10 cm., samt 2 cm. for tærne), gnagsårplate, saks, kanyler og vatt.** Dette får du (og jeg) garantert bruk for.

**Jeg ønsker deg lykke til med forberedelsene og treningen.
Vi sees til en strålende marsj!**

Hilsen Lt. Tina Mjelde
Sykkelordonans NROF Bergen