

## Trening til Nijmegen

### Tips fra Svein Pettersen

#### Innledning:

Hvert år så opplever vi at det kommer deltagere som tror at marsjen ikke er så krevende som enkelte påstår. **Det er dumt!** Man kommer ned med nytt utstyr, har trent noen mil i siste lita, eller ikke i det hele tatt, eller driver med annen form for idrett og tror at man er godt nok trent. Men det er ikke sikkert du har trent de riktige muskelgruppene og da får du deg en overraskelse i Nijmegen.

Det er for eksempel stor forskjell på løpetrening og sykkeltrening.

Det er stor forskjell på å gå med en ryggsekk med 11 kilo til marsjmerkeprøven én dag, og en sekk på 10 kilo i fire dager med varmt og fuktig vær. Det er som regel alltid høy luftfuktighet i Nijmegen, og da oppleves 20 varmegrader som mye varmere enn i Norge.

NB! Splintvest er ikke godkjent som vekt, man må benytte godkjent militær ryggsekk.

Det kommer også av og til noen til marsjen som har treningsskader og regner med at det skal gå bra. Det gjør det sjelden. Det fører som regel til ekstra- og unødvendig belastning på støtteapparatet.

Det ligger flere gode råd om trening og utstyr på nettsidene som kan anbefales. Her kommer det noen til.

#### Utstyret:

Sjekk utstyrslistene på forhånd. ([www.nijmegenmarsjen.info](http://www.nijmegenmarsjen.info)) Mangler du noe, kjøp det i god tid og bruk det på trening slik at det har fått noen omganger i vaskemaskinen og har fått et mykere preg og oppleves som mer behaglig.

\* Støvler: bør være to nummer større enn hva du vanligvis bruker. Legg inn en sorbotansåle. (Sole er et godt merke). Bruk de under trening slik at de er ”inngått” til marsjen starter.

\* Sokker: Kjøp dobbelt layer eller anbefalte idrettsokker i en sportsbutikk. Vreng sokken slik at evt. sømmer kommer på utsiden. Klipp bort løse tråder.

\* Undertøy: Anbefaler bomullstruser, type boxershorts og bomull T skjorte. Sports BH. Ikke bruk stramt sittende undertøy, tangatruser er ikke spesielt smart.

\* Uniform: I tillegg til ”bereten” anbefaler vi å ta med skyggelua i sekken hvis du har. Sola kan bli veldig plagsom og da hjelper skyggelua godt. Nye uniformer er som regel ”stive” og gnager Vask de minst en til to ganger før bruk og tren i uniformene du har tenkt å bruke under marsjen.

\* Ryggsekk: Sekken skal være av militær modell. Start med lav ”vektinnlegg” og øk den i takt med progresjonen i treningen.

\* Smøring: Det er viktig å smøre seg i skrittet, baken og under armene. Du svetter utrolig mye og du blir fryktelig sår dersom du ikke smører. Du bør ikke bruke vaselin for den tørker ut etter kort tid og er lite egnet. En god barriere krem heter: Tena barriere krem. Den får du kjøpt på Vitus apotekene.

## Treningen:

Start med å bruke utstyret i fra dag en men ikke legg opp til for lange distanser. Øk vekten i sekken etter hvert. Treningsvekter kan være skiver, eller vekter til blybelter. De er lette å feste øverst i sekken. Noen foretrekker å starte med ti kilo og gå lange økter i fra dag en, men obs! obs! Drar du på deg en strekkskade, ryggvondt eller annet, kan du komme til å slite med den i ukevis, noe som igjen går ut over lysten til å trene. Spis mat før du trener. Er du sulten så går du utrolig fort tom. Ta gjerne med deg noen bananer, rosinboller, sjokolade og ikke minst husk vannflaske. Epler er ikke noe sjakktrekk, for mye syrer.

Tren gjerne kondisjonstrening ved siden av selve marsjtreening. Det øker evnen til utholdenhet ved evt. vannblemmer og andre plager som man kan få under marsjen. Marsjen går på asfalt og brostein som er varmet opp av godvær over lang tid. Det gjør at varmeeffekten inn i støvlene skjer mye raskere enn hva du er vant med i Norge. Tren på asfalt og tren på en ”gå teknikk” som gjør at du ikke løfter beina mer enn høyst nødvendig. Rull på foten og unngå å ”smelle” støvelen i bakken, noe som vi vanligvis gjør.

Du bør ha trent minst 300 km før Nijmegenmarsjen. La muskulaturen hvile de siste 14 dagene før start. Dersom det ”klør” i beina, ta kun noen lette joggeturer for å trigge muskulaturen. Spander på deg en fotbehandling før du reiser til Nijmegen. Da er du klar for marsjen.

Det er ikke noe poeng i å gå i høyt tempo (marsjmerkefart). Du oppnår kun flere fotskader og brenner av kruttet altfor fort. Du skal holde ut i fire dager à 4,2 mil. Beregn ca. 15 min på kilometeren. Ta en pause etter ca. en times gange. Sjekk føttene, spis og drikk litt og gå videre etter ca. 15 – 20 minutter.

Det er like viktig at jenter, de slipper å gå med 10 kg`s sekk under marsjen, også trener med sekk. Ta med dere en sekk med diverse saker som mat, drikke, førstehjelpsutstyr osv. Sekken vil gjerne bli på 3 – 5 kg. Da er det greit å ha vent seg til vekten på forhånd. Går jenter i avdeling skal de gå med sekk uansett under marsjen. Men de kan fylle opp sekken slik at det ser ut som om de har 10 kg i den.

Til dere som skal gå i avdeling. Legg opp til samtrening og sørg for at alle deltar. Den som ikke har trent i avdelingen, men kommer med i siste lita, kan ødelegge for hele avdelingen. En avdeling er avhengig av at alle trives med hverandre og motiverer og hjelper hverandre dersom det oppstår problemer. Prøv litt forskjellige oppstillinger av avdelingen. Vi har forskjellige lengder på beina så det er viktig å bytte plasser når man går, slik at de med de lengste beina får skrittet ordentlig ut innimellom.

Forslag til treningstabell medfølger.

God trening!

Svein P

