

TRENINGSTIPS TIL NIJMEGENMARSJEN

- 1. Start rolig**

Når du skal sette i gang med å trene, bør du starte rolig slik at musklene dine gradvis blir varmet opp. Deretter kan du øke hastigheten.
- 2. Ignorer press fra andre som går**

Å gå i gruppe er godt selskap, men alle har sitt eget tempo. Dersom gruppen går for fort, ikke føl deg presset til å gå like fort som dem. Det er til slutt du som vil lide om du velger å gå for fort i forhold til din egen hastighet/puls.
- 3. Prøv å finn gode og varierte ruter**

Velg forskjellige ruter hver gang. Prøv f eks en rute et annet sted enn der du bor. Du kan også variere mellom asfaltert/ikke asfaltert underlag og flatt og kupert terreng.
- 4. Prøv å finne din indre rytme**

Dersom du går alene, tillat deg å la tankene gå fritt. Å høre på musikk kan sette deg i godt humør og skape en god marsjrytme.
- 5. Gå i ulikt tempo**

Skal du gå/trene regelmessig og ønsker å forbedre kondisjonen din, prøv å gå i et litt raskere tempo før du går i ditt "normale" tempo. Gjør du dette ofte, vil du se at ditt "normale" tempo også vil bli høyere. Blir du sliten, ikke stopp men gå i et roligere tempo. Da vil du se at du føler deg bedre etter en stund.
- 6. Gå uten klokke**

Å gå med klokke kan påvirke deg så du føler at du må fullføre treningen/marsjen innen et visst tidspunkt. Dette kan ha en negativ innvirkning på marsjhastigheten din.
- 7. Finn en treningskamerat**

Det kan være veldig hyggelig å gå med en venn (forutsatt at han eller hun har og liker det samme marsjtempoet). Dette kan bidra til at du går mer avslappet.
- 8. eller ta med hunden**

Er det ingen å gå sammen med og du har en hund, ta med den i stedet. En hund har ofte nok energi til å gå sammen med deg.
- 9. Pass på at du spiser nok**

Skal du gå mer intensivt, må du passe på at du spiser og drikker nok. Spesielt kvinner spiser for lite. Det er viktig å ha nok "brensel" dersom du ønsker å ha noen glede av marsjen. Spis gjerne snacks med høyt energiinnhold under treningen/marsjen. Det bidrar til å høyne/forsterke energinivået ditt.
- 10. Ta en kald dusj**

Ikke etter men før treningen! Spesielt dersom det varmt. Forskning har vist at et kaldt bad eller dusj senker kroppstemperaturen og holder den nede under marsjen. Det betyr at nedkjølingsmekanismen til kroppen din ikke vil arbeide så hardt og marsjen vil føles lettere.

11. Stopp og strekk

Føles beina dine tunge, ta en pause og strekk beinmuskulaturen din. Det gir hvile til musklene dine. Med en gang de har blitt strukket vil du føle deg bedre.

12. Lag en plan

Skriv i dagboken din hvordan og hvor du ønsker å gå, sammen med hvem, hva slags tempo og hvilke distanser du skal gå. Det er greit å vite hvor langt man har gått totalt når Nijmegenmarsjen nærmer seg. Det anbefales å ha gått ca 30 – 40 mil på forhånd.

13. Ikke sitt på bakken

Under treningen er det lurt å ta gode pauser. Pass på å ikke sitte på kaldt underlag, da dette vil kjøle ned musklene dine og du vil stivne raskt.

Til slutt;

- Pass på at du får nok antall kilometer. Sjekk ut hvor du evt. kan gå turmarsjer i området der du bor. Du kan sjekke <http://www.folkesport.no/terminlisten.shtml> og se hvilket tilbud de lokale turmarsjforeningene har.
- Tren hver uke! Velg en distanse som du føler deg komfortabel med. Fant du den forrige distansen for hard og smertefull, er det bedre om du velger en kortere neste gang.
Det er viktig å forebygge skader. Var den forrige treningen enkel, gå den en gang til og føy til f eks fem km..
Ikke glem å lytte til kroppen din. Dersom den sier at du bør gå saktere, ja så gjør det. Vent til kroppen har restituert seg før du fortsetter med neste trening. Å gå skal være gøy!!
- Husk å pleie føttene dine godt på forhånd! Det er de som skal bære deg ca 17 mil som Nijmegenmarsjen utgjør. Stell negler og hud godt. Myk og god hud er sterkere enn tørr og sprukken. Har du stelt føttene dine dårlig så får du lettere skader. Et tips er å ta en tur til fotterapeut ca 3 uker før marsjen.
Når det gjelder plastring av føtter, så hør gjerne på garvede marsjdeltakere. Men husk også at dine føtter er ikke lik andres og derfor må du også finne ut hva som er best for deg.
- Det kan være lurt å trene i alle slags vær. I Nijmegen kan du oppleve at det kommer bl a mye regn på kort tid og veldig varme dager.

GOD TUR!