

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, 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 kg til marsjmerkeprøven én dag, og en sekk på 10 kg 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).

Det kommer også av og til noen til marsjen som har treningskader pådratt i Norge og regner med at det skal gå bra. Det gjør det sjelden. Det fører som regel til ekstra-, og unødvendig belastning på støtteapparatet. Bruker du medisiner som er viktige for deg, informer ansvarlig for sanitet.

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

Utstyr

Sjekk utstyrlister på forhånd. (www.nijmegenmarsjen.org) Mangler du noe, kjøp det i god tid og bruk uniform og utstyret på trening slik at det har fått noen omganger i vaskemaskinen og har fått et mykere preg. Da oppleves uniformen og utstyret som mer brukervennlig/behagelig.

Støvler:

Bør være minst to nummer større enn hva du vanligvis bruker. Legg inn en sorbotansåle/tilsvarende. Bruk støvlene under trening slik at de er "inngått" til marsjen starter.

Sokker:

Kjøp dobbelt layer eller anbefalte idrettsokker i en sportsbutikk. Vreng dobbelt layer sokken slik at sømmer kommer på utsiden. Klipp bort løse tråder. (unngår gnag fra sømmene).

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 viss 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. Ta med minimum to uniformer. Man svetter mye og noen bruker sivalsalve som etter hvert trekker ut i uniformen. Vi skal se ordentlig ut når vi går marsjen. Vi går sammen med ca. 43 000 marsjerende og vi skal ikke se ut som boms der vi går.

Ryggsekk:

Det skal benyttes godkjent militær ryggsekk. NB! Splintvest er ikke godkjent som erstatning for ryggsekken. Start treningen med lavt "vektinnlegg" og øk den i takt med progresjonen i treningen. Vekt i selve marsjen er på 10kg. Mat, vann og annet som man vil ha med seg kommer i tillegg. Det er kontroller på vekten ute i løypa hver dag. Kontroller vekten 2 – 3 selv i leieren dersom du er usikker på om du har korrekt vekt. Ikke legg på en halv kg for sikker hets skyld. Den merkes etter hvert som man blir sliten.

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, den tørker ut etter kort tid og er lite egnet. En god barriere krem heter: Tena barriere krem. Den får du kjøpt på apoteket. NB! Ikke alle fører merket. Insister på barriere krem.

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 og 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 marsjtreeningen, 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 bena mer enn høyst nødvendig. Rull på foten, og unngå å "smelle" støvelen i bakken, som er litt typisk det vi vanligvis gjør.

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

Det er ikke noe poeng å gå i høyt tempo (marsjmerkefart). Du oppnår kun flere fotskader og brenner av kruttet alt for fort. Du skal holde ut i fire dager a ca 4,2 mil. Beregn ca. 15 - 20 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 og de som slipper å gå med sekk med 10 kg trener. Ta likevel med dere en sekk med diverse saker. Mat drikke, førstehjelpsutstyr osv. Sekken vil gjerne bli på 3 – 5 kg. Da er det greit å ha vendt seg til vekten på forhånd.

Til dere som skal gå i avdeling. Legg opp til samtrening, 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, motiverer og hjelper hverandre dersom det oppstår problemer. Prøv litt forskjellige oppstillinger av avdelingen. Vi har forskjellige lengder på bena, så det er viktig å bytte plasser når man går, slik at de med de lengste bena får skrittet ordentlig ut innimellom.

God trening - Svein P.