

# Nijmegenmarschen är ingen söndagspromenad!

Att genomföra Nijmegenmarschen är som all idrott. Väl förberedd och tränad så vinner man framgång. Under alla mina år som jag själv deltagit så har jag sett alltför många som kommit till Nijmegen och har lidit sig genom eller fått bryta marschen pga dåliga förberedelser. Det finns även de som tränat som får bryta, men då är det av andra anledningar.

Med dessa inledande ord så vill jag ge er tips på hur man kan förbereda sig inför denna fysiska utmaning.

## Beslut att delta

- Att bestämma sig för att anmäla sig till marschen anser jag ska ske senast runt nov/dec året innan. Anmälan till marschen brukar öppna i början av februari.
- Vela inte utan bestäm er för att delta om ni får en ordinarie plats. Det ligger mycket administrativt arbete inför marschen samt ett senare avhopp försämrar förutsättningarna för träning m.m för de som kommit på en reservplats.
- Se till att förankra deltagandet med de som är er närmast. Träning och deltagande stjäl mycket tid samt det kostar en del.
- Se även till i tid att få ledigt den vecka Nijmegenmarschen äger rum. Tänk på att transporten dit och hem måste vara inräknad.
- Marschen kostar. Utöver anmälningsavgift och resa så tillkommer kostnader för inköp av sjvmtrl, tejp, strumpor etc.

## Börja träna i tid

- Planera träningen. Hitta träningskamrat/er. Det är mycket trevligare än att gå själv. Lägg in datum under jan-juli, vilka dagar det ska tränas och håll dessa. Ca 40 mil rekommenderas för de som går för första gången.
- Börja inte med för långa sträckor (nybörjare). 15-20 km brukar vara lagom, öka därefter sträckorna. Ta inte på för mycket vikt i ryggsäcken i början ni som har det kravet. Träna kroppen att vänja sig med belastning på rygg, knä samt fötter. Träna på asfalt. Att t ex fjällvandrar är bra träning men den ger inte samma effekt som hårt underlag.

- Träna även två dagar i rad, speciellt när ni kommer upp till 30-40 km. Ni ska/bör göra ett marschprov på 2x40 km. Det är här som man tränar sig både fysiskt och psykiskt. Bortse inte att även träna innan marschprovet.
- Håll ett tempo som passar dig. Här är det väldigt individuellt, det viktigaste att hålla samma tempo. 5-5,5 km/h är det som brukar rekommenderas.
- Att ta rast är också väldigt individuellt. Rekommendationen är att gå ca 60 min, rast 10 min.
- Vid ca 10 km, 20 min rast. I Nijmegen kommer det finnas stora organiserade rastplatser som vi delar med andra militära nationer. Anpassa (i Nijmegen) marschsträckorna efter var dessa stora rastplatser ligger.
- Sitt inte för länge! En rast är förberedelser till nästa etapp. Ät, drick, se om fötter, gå på toaletten etc.

### **Att gå i grupp**

- Här krävs det mer av den enskilde än att bara ta hand om sig själv. Varje soldat har ansvar för att gruppen klarar slutmålet.
- Gruppchefer ansvarar för att varje soldat har den träning som krävs innan Nijmegen.
- Om ni tränar enskilt ta då reda på vilket tempo gruppen kommer gå i samt hur ofta det kommer vara raster samt träna därefter. Se till att ni kan träna så mycket som möjligt ihop. Mycket vinn på detta, framför allt gruppandan samt att alla vet vad som gäller.
- Gruppchefer! Har ni långt ifrån varandra i gruppen planera då att träna på de organiserade marscherna alt genomför egna gruppträningar.

### **Håll humöret uppe!**

Nijmegen är en folkfest. Tusentals människor kommer heja fram dig längs med vägen. När det börjar "ta emot" i kroppen så försök hålla humöret uppe. Hitta på något som får tankarna på annat. Prata med andra längs med vägen, skoja, heja tillbaka till publiken som hejar fram dig. Går du enskilt häng på en grupp och få draghjälp. Går du i grupp så peppa varandra och sjung gärna. Du kommer märka att kilometrarna går lite lättare. När det sjungs så uppskattas det av övriga deltagare, men även från publiken.

## När skador uppkommer

Grundregel! Stanna så fort du känner att det är något som inte stämmer. Åtgärda du inte skadorna i tid kommer du äventyra dig själv samt ev de du går med. Går du i grupp anmäl till gruppchefen att du måste stanna. Ta hjälp av andra om du behöver.

## Utrustning

Försvarsutbildarna har bestämmelserna för vad som gäller.

Jag har även skrivit ned en lista på utrustning som är bra att ha med sig. Se separat bilaga.

### ***Sjv mtrl (förebyggande)***

Att tejpa fötterna för att förebygga skador gör ca 97 % som går Nijmegen. Tejp etc måste den enskilde själv köpa. Elastisk tejp av olika sorter samt liniment typ tigerbalsam klarar man sig långt på. Gå gärna in på olika länkar till företag som säljer tejp, tex [www.onemed.se](http://www.onemed.se). Tjockare tejp 8 cm alt 10 cm för hälar och trampdynor, smalare tejp 3 cm för tår samt 5 cm för benhinnor etc. Kompex (Skumplastrulle) 8 cmx2mx0,5cm för avbelastning.

Försvarsmakten har tagit beslut om att förbjuda användande av kolofoniu-minnehållande tejp (tex. Optiplaste C och Leukoplast) då det har gett allvarliga allergiska reaktioner.

Vi uppmanar därför samtliga gångare att inte använda tejp som innehåller detta ämne.

### ***Skor/strumpor***

Nedanstående tips ska ses som rekommendationer. Bara träning kan svara på vad som funkar eller inte för just dig.

- Välj kängor som passar dig. Jag vill bara sätta upp en varningsflagga för kängor typ Meindl. Efter två dagar i Nijmegen börjar fötterna att svälla och de så kallade berömda "Meindltårna" uppträder då. Hur mycket fötterna sväller är också väldigt individuellt. Ni som funderar på att gå i dessa ta då gärna en storlek större och reglera passning med strumptjocklek istället. Gå in och ta med även ett par 90-kängor.
- 90-kängan är rymligare för tårna. Jag rekommenderar inte inläggsulan som medföljer. Köp tex en sportsula som passar. Tänk på att 90-kängan är bred framtill och det får inte bli för stor kant på sulan som tårna skaver på. Kolla under kängan vilket år den är tillverkad.

Prata med serviceförrådet och få ut helt nya. Allt för ofta har sulan lossnat för att de är för gamla.

- Strumpor är också väldigt individuellt. Två par kan jag rekommendera. Köp gärna strumpor med 100 % ull. Kostar en del men det är det värt. FM stålgrå/svarta är hel ok de med. Se bara till att de är relativt nya.

Slutligen vill jag önska lycka till på träning och hoppas att detta kan hjälpa till för att Nijmegenmarschen ska bli så trevligt som möjligt.

Kn Susanne Samuelsson