

# Nijmegen March 2008

Fortræning i det Midtjyske

## Tilmelding

Man tilmelder sig selve marchen i Nijmegen ved at betale på [www.nijmegen.dk](http://www.nijmegen.dk) under HJV (hold: HPRD). Tilmeldings- og betalingsfrist er 12. marts. (kr. 1650,-). HRPD refunderer kr. 500,- efter gennemførelsen.

Man går officielt som enkeltgænger, men holder sammen med andre fra HPRD. Transporten til Holland betales af Forsvaret og koordineres af Bo G. Flindt [BGF@privat.dk](mailto:BGF@privat.dk), tlf.: 70221849.

Ring evt. til Bo om det praktiske. Bo skal også vide, at man har tilmeldt sig.

Hjemmeværnet, KN Rolf S. Johnsen, holder informationsmøde d. 30/1 kl. 19.30 på Grimshøjvej 3, Brabrand. Rolf er sagsbehandler for Midtjylland. 3.-4. maj er der kontrolmarch i Århus.

## Fortræning

MJ-R Thomas Schrøder koordinere fælles-træning i det Midtjyske, således man er flere til at holde hinanden oppe under de lange træninger. Tag kontakt til ham på [schroeder@fiberpost.dk](mailto:schroeder@fiberpost.dk) og hør nærmere.

## Træningsprogram

*For at kunne gennemføre en march der går over mere end en enkelt dag, er der nogle ting man er nødt at gøre. Læs derfor disse anbefalinger. Tag dem som en rettesnor; senere kan man tilrette træningen, så den passer til den enkelte.*

Husk at der gælder særlige bestemmelser for [militær færdsel](#) til fods på offentlig vej.

Få lavet en helbredsundersøgelse hos egen læge.

Det er nødvendigt at gennemføre et målrettet træningsprogram på 500-600 km frem til marchens gennemførelse i juli.

Træningen kan groft inddeles således:

- frem til kontrolmarchen 300 km (skal kunne sandsynliggøres), (FASE 1)
- kontrolmarch 40 km dagligt i to på hinanden følgende dage (FASE 2)
- vedligeholdende træning i perioden frem til afrejsen til Holland, ca. 150 km (FASE 3)

Gode råd:

- Deltagelse i civile arrangementer som led i ovennævnte forløb anbefales.
- Træn så tit som muligt i samlet hold.
- Lad ikke vejret forhindre en træning; det kan også være dårligt vejr i Holland.
- Husk nogle behøver mere, andre mindre træning for at undgå skader. Det kan kun træningen vise.

Eksempel på et træningsprogram:

|        | Når                | 4x40 km | 4x50 km |
|--------|--------------------|---------|---------|
| Fase 1 | 1ste uge i februar | 10 km   | 10 km   |
|        | 3die uge i februar | 15 km   | 15 km   |
|        | 1ste uge i marts   | 20 km   | 20 km   |
|        | 3die uge i marts   | 25 km   | 25 km   |

|        |                                |                     |                     |
|--------|--------------------------------|---------------------|---------------------|
|        | 1ste uge i april               | 35 km               | 40 km               |
|        | 3die uge i april               | 40 km               | 50 km               |
|        | 4de uge i april                | 2x30 km (2<br>dags) | 2x40 km (2<br>dags) |
|        | 1ste uge i maj                 | 40 km               | 50 km               |
| Fase 2 | 3die uge i maj<br>Kontrolmarch | 2x40 km<br>(2dags)  | 2x40 km<br>(2dags)  |
| Fase 3 | 1ste uge i juni                | 45 km               | 60 km               |
|        | 3die uge i juni                | 2x40 km<br>(2dags)  | 2x50 km<br>(2dags)  |
|        | 1ste uge i juli                | 30 km               | 35 km               |

Der kan findes marchkalendere hos [Dansk Gangforbund](#), som er en underafdeling af Dansk Atletik Forbund og [Dansk Motions Forbund](#). En kalender i lommebogsformat kan normalt købes på startstederne.