

## Mirva Brola

Siirtymisen tarkoituksena on saada joukko taistelukuntoisena, oikeaan aikaan, viholliselta salassa ja tilanteen vaatimassa taisteluvälivälissä toiminta-alueelle.

Varusmiesten peruskoulutuskauden tavoitteena on, että sotilas osaa pitää yllä fyysistä suorituskykyään pitkäkestoisella, yli neljän tunnin jalkamarssilla taisteluvälikäytössä ja selviytyä rasituksesta taistelukuntoisena.

Joukkokoulutuskauden lopulla on selviydyttävä taistelukuntoisena tehtävän mukaisessa varustuksessa noin 30 kilometrin yön yli kestävästä yhdistetystä moottori- ja jalkamarssista sekä pystyttävä sen jälkeen kahdessa tunnissa siirtymään 10 kilometrin taival taisteluvälikäytössä jalan.

Reserviläiselle vapaaehtoinen marssiharjoittelu tarjoaa oivan keinon pitää yllä kenttäkelpoisuutta, kohottaa kuntoa ja nauttia ulkoilmasta. Paikalliset reserviläisyhdistykset ja Maanpuolustuskoulutusyhdistys järjestävät harjoittelumahdollisuuksia eri puolilla maata.

Harjoittelun tavoitteeksi voi asettaa esimerkiksi osallistumisen isompaan marssitapahtumaan, kuten Reserviläisurheiluliiton kalenterissakin olevaan Kesäyön marssiin 27. toukokuuta.

## Nousujohtainen harjoittelu

Marssikestävyys tulee vain marssimalla. Mitä pidempi matka on tavoitteena, sitä enemmän on syytä harjoitella.

Marssiminen ei vaadi huippu-urheilijan kestävyyttä, mutta peruskunto on hyvä olla kohdillaan. Aivan kylmitään ei kannata lähteä pitkäkestoiseen suoritukseen.

Harjoittelu on hyvä aloittaa kevyesti mutta nousujohteisesti. Alkuun riittävät lyhyehköt yksitaiset kävelyt pari kertaa viikossa, esimerkiksi viisi kilometriä kerrallaan. Niillä totutetaan jalat kävelemiseen.

Matkaa pidennetään vähitellen mutta palautumiselle on annettava aikaa. Yksi pitkä suoritus viikossa riittää, aluksi esimerkiksi 10 kilometriä. Sen voi sijoittaa viikonloppuun ja arkena käydä lyhyemmällä kävelyillä.

Mikäli tavoitteena on usean päivän marssisuoritus, tulee tätäkin harjoitella esimerkiksi niin, että lauantaina tekee pitkän marssiharjoituksen ja sunnuntai- tai vielä toisen, vaikka lyhyemmänkin lenkin, esimerkiksi 10 + 5 kilometriä. Näin saa tuntumaa

KUVA: VESA KARVONEN



Etelä-Karjalan sotilasarssitapahtumassa marssijoiden sotilastaitoja testataan rasteilla, kuten loukkaantuneen evakuoinnilla. Viime vuonna Lappeenrannan-Joutsenen alueella marssitaan 15.–16. huhtikuuta.

Reserviläinen, vielä ehdit harjoitella kesän liikuntatapahtumiin

# Nyt marssitaan!

mahdollisesti kankeaan toisen päivän lähtöön.

Jos tavoitesuorituksessa vaaditaan kymmenen kilon reppua, sen kanssa on syytä harjoitella heti alusta alkaen. Esimerkiksi Kesäyön marssin sotilassarjassa vaaditaan kymmenen kilon kantamusta.

## Jalkineet ajettava sisään

Marssiharjoittelu on syytä aloittaa niillä jalkineilla, joilla aikoo mahdollisen tavoitteena olevan marssinkin suorittaa. Näin kengät ehtivät mukautua jalkoihin. Lenkkarit kannattaa unohtaa, sillä ne eivät tue nilkkaa.

Marssimiseen parhaiten so-

veltuvat varsikengät eli maiharit. Malli ja hintaluokka ovat makuksymyksiä; tärkeintä on, että kengillä on kävelty tarpeeksi. Upouusilla jalkeilla on turha lähteä pitkäkestoiseen suoritukseen.

Hiertymisen estämiseksi jalkaan laitetaan kahdet puhtaat sukat, ei kuitenkaan tennessukkia. Suositeltava yhdistelmä on alle ohut, kosteuttava siirtävä sukka, ja sen päälle paksumpi vaelussukka.

Varpaitten kynnet leikataan noin viikkoa ennen marssia. Kynnen tehtävä on suojata varvasta, ja edellisiltana liian lyhyeksi leikattu kynsi kostaantuu pitkäkestoisessa suorituksessa.

Jalkoja kannattaa teipata vain, jos tietää, mistä kohtaa niitä hierittää. Riskinä on, että taitamattomasti tehty teippaus ryppyntyy ja hankaa. Mitä vähemmän teippiä, sitä parempi. Teipiksi käy kangasteippi, ei hengittämätön muoviteippi. Keinoihon kannattaa turvautua vasta ihon rikkoonnutta.

## Tauko on huolta varten

Marssinopeuteen vaikuttaa muun muassa maasto, keli, marssijointen kunto ja kannettava varustus. Marssiessa on muistettava nyrkkisääntö ”matka ei tapa vaan vauhti”.

Pitkänkin matkan jaksaa kä-

vellä tarpeeksi rauhallista tahtia ja riittävällä tauotuksella. Vastaavasti liian kova aloitusvauhti ja tauoista tinkiminen kostaantuvat jossain vaiheessa.

Hyvä nyrkkisääntö on, että hyvä vajaan puolen tunnin jälkeen aloituksesta pidetään ensimmäinen tauko, jolla korjataan hierontavälineet. Tämän jälkeen suoritusta jatketaan 50 minuutin marssilla ja 10 minuutin tauoilla.

Tauolla kantamukset otetaan selästä pois ja päälle laitetaan lämmin taukovaatetus. Hikisenä paleltuu nopeasti myös lämpimiltä tuntuvilla keleillä. Jalcojen vointi tarkastetaan, sukat suoritetaan ja tarvittaessa vaihdetaan kuiviin.

Tauko on huoltamista, ei velttoilua varten. Hiertävät varusteet korjataan ja lihaksia verryteltään kevyillä venytyksillä. Myös taistelijaparin kunto kannattaa tarkastaa.

Tauon ei pidä antaa liiaksi venyä, sillä varsinkin suoritusten loppuvaiheessa liikkeellelähtö käy siten yhä vaikeammaksi.

## Vesi vanhin voitehista

Valmistautuminen marssisuoritukseen alkaa jo edellisenä iltana nestetankkauksella eli veden juonnilla. Alkoholi on syytä unohtaa.

Ravinnokeeseen marssija tankkaa aamulla hiilihydraattipitoista

ruokaa eli leipää ja puuroa. Rasvaista ruokaa on vältettävä, sillä se sulaa hitaasti.

Tumma leipä ja näkkileipä toimivat marssijan luotettavina eväinä koko suoritusten ajan. Taskuihin on hyvä laittaa pientä naposteltavaa taukoja varten.

Nesteen eli veden tai laimean urheilujuoman nauttiminen jatkuu koko suoritusten ja siinä palautumisen ajan. Riittävästä nesteytyksestä kertoo säännöllinen virtsaamistarve ja vaaleahko virtsan väri.

KUVA: MIRVA BROLA



Pitkäkestoinen marssisuoritus vaatii onnistuakseen kunnolla sisäänajetut varsikengät. Upouusilla jalkineilla matka voi jäädä lyhyeksi, kun kengät hirtävät jalat rakoille.

## Muista juoda vettä!

Vartalosta poistuu nestettä normaalioloissa 1,5–2 litraa vuorokaudessa. Pitkän marssin aikana nestettä menetetään jopa 4–5 litraa.

Elimistöön imeytyy vettä korkeintaan 0,8 litraa tunnissa. Nestetankkaus on aloitettava edellisenä iltana, mieluiten vuorokautta ennen suoritusta.

Nestettä nautitaan viimeistään kaksi tuntia ennen lähtöä 5 desilitraa, sitten 1,5–2 desilitraa 15–20 minuutin välein maaliin saakka. Urheilujuomaa kannattaa nauttia mutta vain, jos tietää vatsan kestävän sitä. Alkoholi, limsat ja kahvi eivät sovi marssijuomiksi.

## Nestehukan oireita:

- janon tunne
- päänsärky
- levottomuus
- huimaus
- hengenahdistus
- tajunnan häiriöt
- yli 2 tuntia viimeisestä virtsaamisesta

nen virtsaamistarve ja vaaleahko virtsan väri.

Hyvä muistisääntö on reipas kulaus varttitunnin välein. Helteillä keleillä nestehukka yllättää helposti kokeneenkin marssijan, joten juomisen merkitystä ei voi liiaksi korostaa.

Limpparit, energiajuomat ja kahvi eivät sovi marssijuomiksi. Verensokeri kohoaa hetkellisesti ja laskee sitten nopeasti, ja kahvi poistaa nestettä elimistöstä eli lisää juomisen tarvetta.

Makeiset eivät sovi eväiksi, mutta marssin loppuvaiheessa niillä on hyvinkin mielialaa kohottava vaikutus. Myös marssilauluja kannattaa opetella ulkoa sitä hetkeä varten, kun hengen nostatus tarpeen.

Juttua varten on haastateltu kokenutta Nijmegen- ja Kesäyön marssijaa Lauri Valtosta.

## Tarkkaile itseäsi, pidä huoli kaverista

Marssille ei saa osallistua sairaana tai toipilaana. Suoritusten aikana tulee tarkkailla sekä omaa vointiaan että muitten marssijointen. Suoritus on keskeytettävä välittömästi, jos ilmenee seuraavia oireita:

- lisääntyvä rintakipu
- voimakas hengenahdistus
- epätavallisen voimakas väsymys
- huimaus, pyörtyävä olo
- voimakas lihaskipu
- pahoinvointi tai muu hälyttävä oire.

Yksikin oire on riittävä syy marssisuorituksen keskeyttämiseen. Muista, että nestehukka uhkaa yhtä hyvin kylmillä kuin kuumilla keleillä.