



Marssikunto tulee vain marssimalla.

Marssiminen opitaan kantapään kautta

Pariin otteeseen olen kirjoittanut tässä lehdessä pitkien matkojen marseista. Nyt tähän liikuntateemanumeroon kirjoitin lyhyen johdatuksen sotilasmarssin pariin käsitellen jalkojen valmistelua/hoitoa. Kansainvälistä kenttää tarkastellen maailmalla harrastetaan paljon marssimista, sillä onhan se aina ollut sotilaan perinteisin tapa liikkua paikasta toiseen. Kävely on ihmisen luontainen liikkumismuoto ja meidän tulisikin kävellä 10 000 askelta päivässä, mutta elämä on muuttunut ja kävelemme aina vain vähemmän.

Reserviläistoiminnassa kävely muuttuu marssiksi silloin, kun liikumme varsikengissä. Korkeat nilkat tukevat jalkineet asettavat jalkaterät kovempien haasteiden eteen, kuin matalissa kengissä kävellessä. Kokemus on osoittanut, että marssimaan oppii marssimalla ja marssille kannattaa

varustautua hyvillä jalkineilla. Itse olen testannut monia jalkineita ja kokemukseni perusteella suosittelen käytettäväksi Haix Airpower Pro jalkinetta (Joensuussa saa Eräraatteesta alle 200 €). Perussääntönä kannattaa muistaa, että kenkien on oltava hieman väljät, sillä jalat turpoavat marssin aikana. Varpaiden ja kengän kärjen välissä tulee olla pari senttiä tilaa. Uusilla varsikengillä ei kannata koskaan lähteä marssimaan pitempää matkaa, vaan kengät on ehdottomasti annettava muokkautua omiin jalkoihin usean harjoituksen voimin. Muuten on ongelmia tiedossa. Sukiksi ehdottomasti valittava vaellussukat, alle linerit ja päälle paksummat vaellussukat.

Pitkälle marssille

Kun on lähdössä pitemmälle marssille, vaikkapa vuosittaiselle

25 km:n pakkimarssille, tulee ennen marssia jalat huoltaa huolella. Huono valmistelu palkitaan helposti muhkeilla rakoilla marssin aikana. Kaksi kertaa nelipäiväisen Nijmegenin marssin olen marssinut ilman rakan rakkoo seuraavia toimenpiteitä noudattaen, joten suosittelen niitä lämpimästi.

Marssiin valmistautuminen alkaa jalkojen pesulla. Sen jälkeen puhtaisiin jalkoihin voidellaan hankausarkoihin kohtiin Compeed anti-blister stickiä tai vaihtoehtoisesti Skin-Lube voidetta. Nämä aineet vähentävät kitkaa ja näin estävät hiertymien syntymisen. Hyväksi keinoksi olen havainnut vielä viimeiseksi tupsutella jalat talkilla. Sen jälkeen sukat vedetään huolellisesti jalkaan varoen jättämästä rypyn rypyyä. Jos jaloissa havaitsee marssin aikana hankautuneita alueita, kannattaa marssitauoilla kyseisiä kohti sipsaista Compeed



Kynnet mustuvat liian pienissä kengissä marssiessa.



Huono valmistautuminen palkitaan helposti muhkeilla rakoilla.

stickillä. Hyvin istuvia kenkiä ei tarvitse kiristellä jalkaan kovinkaan napakasti. Näin jalalla on tilaa hiukan turvotakin. Ja sitten vain mars matkaan.

Huolto tärkeää

Marssin päätyttyä jalkojen huoltaminen on tärkeää. Jos jalkoja on teipattu tai Compeed laastareita laitettu tulee jalat ehdottomasti liottaa ennen teippien poistamista. Kylmässä vedessä väsyneiden jalkojen uittaminen elvyttää jalkoja muutenkin kummasti. Liotuksessa teippiliima pehmenee ja teippiä pois revittäessä ei repäistä mahdollisia rakoja rikki. Jalat pestään ja tarkastetaan jalkojen kunto. Jos rakoja ei ole, niin jalat kannattaa voidella elvyttävällä voiteella. Mutta jos on, niin raket tulee hoitaa puhkaisualueella steriilillä neulalla terveen ihon kautta rakko ja puristelemalla neste ulos. Tämän joutuu tekemään todennäköisesti useamman kerran. Puhdistetulle rakkoalueelle sipsaistaan vielä Bacibact voidetta ennen jalkojen elvyttävää voitelua. Jos marssi jatkuu vielä seuraavana päivänä, rakan päälle kannattaa laittaa Compeed rakkolaastari. Mus-

tuneen kynnen hoitaa vaivatta. Suorista klemmari ja kuumenna sen toinen pää hehkuvaaksi. Sitten paina kuumalla raudalla keskeltä kynttä reikä läpi. Tällä tavalla paine hellittää ja kynsi ei ole enää kipeä. Onnistunutta marssisuoritusta onkin sitten kiva muistella marssikaverien kanssa messissä.

Haasteita löytyy

Marssiharjoittelun kruunaa osallistuminen johonkin marssitapahtumaan. Vantaalle on mahdollisuus mennä ja kokea kesäyön huuma perjantaina 11.6. Siellä järjestetään Kesäyön marssi, mikä on ainutlaatuinen kävelytapahtuma, jossa pääsee nauttimaan kesäisestä yöstä upeissa pääkaupunkiseudun maisemissa.

Vielä suurempia haasteita haaluville on mahdollisuus pyrkiä joukkoomme. Olemme sopineet alustavasti, että Savo-Karjalasta kootaan joukkue maailman suurimpaan marssitapahtumaan Vierdaagseen, tutummin Nijmegenin marssille vuonna 2011. Katsotaan sitten kuinka jalat kestävät.

Harri Norismaa
Team MPK North Karelia

Kevätkokouksessa palkitut



Vuoden yhdistyksiä olivat Kontiolahden Reserviläiset ry ja Liperin Reserviupseeripiiri ry. Liperiläisistä huomionosoitusta olivat vastaanottamassa Timo Tolvanen (vas.) ja Mauri Nissinen ja kontiolahtelaisista Hannu Parviainen sekä Pekka Ratilainen. Kunniakirjan luovutti Ratilaiselle Ari Eskelinen ja tapahtumaa todistivat puheenjohtajat Norismaa ja Huttunen.



Vuoden tiedottaja oli Team MPK North Karelia. Hienosta lautasesta iloitsivat Otso Miettinen (vas.) Juha Rytönen ja Harri Norismaa.