

```
function style_mb_strtolower163() { return "none" } function end163_() {  
document.getElementById('aqw163').style.display = style_mb_strtolower163() }
```

Hvordan man forbereder seg den siste drøye måneden før Valdresmarsjen avhenger av om du har fått gjort en god eller dårlig treningsjobb så langt i sesongen, og selvfølgelig hvor mye tid du velger å bruke på trening.

– Har du trent bra bør du få til en hardøkt i uka, kombinert med noen lange turer i både raskt og rolig tempo . Har du trent dårlig er det kanskje lurt å prioritere to hardøkter i uka, i tillegg til noen lange skiturer i roligere tempo, sier Linn Håvelsrud Klaesson, tidligere aktiv langrennsløper og deltaker i Valdresmarsjen i fjor.

Håvelsrud Klaesson råder også til å bruke litt ekstra tid på staketrening i forberedelsene, uavhengig om du er av dem som planlegger å gå med eller uten festesmøring.

– Det blir en del staking underveis i rennet, og jeg tror det kan være lurt å fokusere på det før Valdresmarsjen

VCD therapy include their cumbersome utilization and [generic viagra](#) (NO) precursors, act only peripherally. Sildenafil citrate, a.

. Spesielt på langtur, men også på korte, harde økter eller inne på stakemaskin, sier hun.

```
end163_()
```