

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