

**I et langt turrenn handler det ikke nødvendigvis om å gi jernet fra start, men ha en plan for hvordan du kommer deg raskest fra start til mål.**

– Trening på å gå lengre distanser i et jevnt tempo, likt det man skal holde i Valdresmarsjen, vil gjøre at du får et forhold til den farten du kan tillate deg i rennet. Det kan være lurt å holde igjen på farten i de bratteste kneikene, og heller gå jevnt i hardt i lettere terreng, råder fjorårsvinner Vegard Kjølhamar.

Du må også ta hensyn til at du skal gå med sekk, og ha et forhold til hva du har i sekken.

– For en forberedte konkurranseløper vil jeg anbefale minst mulig i sekken, og eventuelt bare noe drikke om du ikke har tid til å stoppe på stasjonene. For turgåeren kan det nok være fint å ha med noe supplerende klær og smøring hvis forholdene skulle endre seg underveis, sier Kjølhamar.