



Lukas fra kampvogn Forventninger som førstegangs gænger

Det at være kampvognssoldat, er ikke ensbetydende med at være glad for at gå på jorden. Men det er det Nijmegen handler om. Det handler om at træne det, som man er dårlig til, "og så må vi jo se hvad det har af konsekvenser, når man hellere vil være opsiddet i en kampvogn" siger Lucas Fenris Lidegaard fra Herning der til dagligt arbejder ved 2. kampvognseskadron/Jydske Dragonregiment og er overkonstabel af 1. grad.



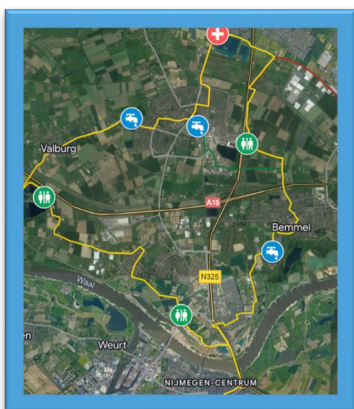
Lucas er første gangs gænger, men at deltage i marchen har været på tale for Lucas og hans kollegaer siden de var i Kabul i 2019.

De fik samlet et hold og forberedte sig til marchen i 2020, men desværre ramte Corona, og det satte en stopper for deres først forsøg. Søster kampvognseskadronen, Niels Kjeldsen har gået marchen hvert år, det har inspireret Lucas og hans kollegaer til, at komme ud af kampvognen og gå i ukendt terræn, hvor han med egne ord siger "We got something to prove".

Røverhistorierne fra søster eskadronens oplevelser har givet Lucas noget at glæde sig til, såsom at opleve den store folkefest man møder på marchruterne. " Det er ikke så meget det med at gå jeg glæder mig til, men oplevelsen af en kæmpe byfest sammen med mine kollegaer." siger Lucas og fortsætter, "Komedie det er lige med en tragedie. Det er bare plus tid og nogle gange så skal man yde før man kan nyde".

Der er blevet trænet i fællesskab hjemmefra, men forventningerne om ømme fødder slipper ikke. Humøret opløftes ved at, hvis man stadig kan stå oprejst i baren efter en marchdag, så kan man også gennemføre den næste. Træningen for Lucas startede alene, men 5 timers gang blev for lang tid alene og derfor har Lucas og hans kollegaer budt hinanden op til gåture, hvor de gik 25-30km minimum 1 gang om ugen.

Lucas tror på det bliver fire hårde dage, men i sidste ende giver det de gode røverhistorier og det er lidt det de lever for. Derudover ser han frem til at danne nye bekendtskaber både nationalt og internationalt.



March dag 1 – The day of Elst (*Blå tirsdag*)

På første march dag, bevæger i jer mod Nord over Wall Broen ind mod Overbetuwe mellem floderne Waal og Rhine. Blå tirsdag er navngivet efter byen Elst der efter sigende gør alt blåt som vandet.



Fra tom til fyldt lejr

Tidlig søndag morgen blev pladsen for an det danske område fyldt med busser og forventningsfulde soldater klar til at indtage teltene og ændre stemningen fra stilhed til storm.



Forebyggelse af skader op til marchen

Nijmegen marchen er en udfordrende vandretur der kan medføre forskellige skader, hvis man ikke er tilstrækkeligt forberedt eller tager de nødvendige forholdsregler. Nogle typiske skader, der kan opstå inkluderer:

- Vabler
- Muskelspændinger og seneskedehindebetændelse i benene, især i skinnebenet, knæene og anklerne.
- Overbelastningsskader der omfatter skader som betændelse i fodbuen, vedvarende smerter i knæene eller hofterne og overbelastningsskader i ryggen.
- Dehydrering og hedeslag

For at forebygge skader under Nijmegen-marchen kan du tage følgende forholdsregler:

- Korrekt træning: Du har haft gradvis stigning af distance og intensitet.
- Brug de rigtige støvler: Valgt støvler, der passer godt, giver god støtte og er velegnede til lange distancer og som er gået til inden marchen.
- Brug de rigtige sokker: Vælg de rigtige sokker, der reducerer friktionen og beskytter fødderne mod vabler.
- Tag regelmæssige pauser under marchen for at give kroppen hvile. Stræk musklerne forsigtigt for at bevare fleksibiliteten og mindske risikoen for overbelastningsskader.
- Drik tilstrækkeligt med vand før, under og efter marchen.
- Beskyt dig mod solen med solcreme
- Lyt til din krop: Hvis du oplever smerter eller ubehag, skal du ikke ignorere det. Tag dig tid til at hvile, spørg din ordonnans eller kontakt SAN, hvis det er nødvendigt.

Følg med på vores sociale medier før, under og efter marchen

Hjemmeside



Instagram



Facebook

