

NÅGRA SAKER ATT TÄNKA PÅ INFÖR LÄGER

=====

Nedan några korta funderingar om lägerdeltagande. Ju intensivare och längre läger det är frågan om, desto viktigare är följande saker att tänka på. (Nedan är "jag"="Mikael".)

Det lönar sig att äta mycket kolhydrater (pasta, ris och/eller potatis) före och under lägret. Under och efter lägret behöver man också proteiner för att musklerna ska kunna repareras. Man borde egentligen inte äta någonting tungsmält senare än tre timmar före träningen, så jag brukar själv försöka äta ganska lätt mat med mycket kolhydrater och proteiner. Jag tar med en banan att äta direkt efter träningen, för att hjälpa återhämtningen att komma igång, eftersom det kan ta en stund innan man hinner få tag på nån tillredd mat.

Det kan hända att "nya" fotsulor tycker att lägret är lite slitsamt, så det kan vara bra att fara till apoteket och skaffa en rulle zinktejp/sporttejp. Är inte säker på namnet, men förklara att det är till för att förhindra blåsor på fötterna.

Till vissa läger, t.ex. de i Laagri i Tallinn lönar det sig att ta med sig simkläder, eftersom man i vissa fall bjuds på en simtur i samband med träningen. Personligen tycker jag att simning känns som ett av de effektivaste sätten att sträcka på sig, och få igång blodcirkulationen (för snabbare återhämtning) i musklerna.

Redan några minuters stretchning efter träning gör det mycket lättare för mig att komma igång nästa träning. Sådär med tanke på återhämtning då.

Den viktigaste saken är ändå vätskan. Eftersom vissa av träningarna är ovanligt långa (fyra timmar), så går det åt otroliga mängder vätska. Vätskebrist är vanligaste orsaken till att man blir trött, så man kan inte nog poängtera hur viktigt det är med massor av vatten. Man behöver också ha rejäla flaskor med sig, för man hinner inte springa och fylla dem mitt i träningen.

Vanligt vatten är rätt bra nog, använde själv länge bara vatten, men nu har jag börjat köra med att ha både isotonisk sportdryck (som jag gör själv) och vatten. Man kan köpa drycken i sportaffärer, men själv brukar jag bara blanda hälften vatten, hälften apelsinjuice, lite socker och en _liten_ skvätt salt (kom ihåg att provsmaka att drickan är drickbar ;)).

Isotonisk sportdryck har de fördelarna, att den innehåller mineraler (man sköljer lätt bort sånt då man svettas och dricker mycket), saltet gör också att vattnet suggs upp snabbare (men ingen vits att lägga mera än en halv tesked/liter) och där finns också socker för musklerna, så att de orkar jobba längre. Tror dock att man får helt bra med mineraler och stuff från maten, ifall man äter ordentligt före, under och efter lägret. Man ska också dricka mycket före under och efter träningarna.

Hittade den här informativa sidan, där finns någo andra recept på isotonisk sportdricka också:

<http://www.disen.org/nutrition/pages-to-edit/fluids.htm>

http://en.wikipedia.org/wiki/Sports_drink