

Synes du det ser rart ut å gå med staver på tur? Her er flere grunner til at du bør gjøre det likevel

Hallgeir Martin Lundemo (50) går sjelden i fjellet uten skistaver.

Anne-Marit Dahl

Journalist

Håvard Haugseth Jensen

Fotograf

Tar du med deg skistaver på fottur i fjellet eller marka, kan både turopplevelsen og treningseffekten bli bedre, såfremt du lærer deg riktig teknikk.

Tidligere toppdommer i fotball, Per Ivar Staberg, og lege og foredragsholder Berit Nordstrand, takket ja til et lynkurs i stavgang. Etter et par timer i fjellterrenget i Meråker i vekslende trøndervær, konkluderte de slik:

– Jeg er skikkelig overrasket over hvor bra det var. Jeg vil gå mer, sier Berit Nordstrand.

– Nå skjønner man nesten ikke det er hvordan å gå i terrenget uten, sier Per Ivar Staberg.

Korte skritt og pendlende arm

Hallgeir Martin Lundemo er turguide, motivator og treningsveileder. Han har akkurat instruert Staberg og Nordstrand i et par timer i myr- og fjellterreng. De har lette fjellsko og turtøy og er utstyrt med vanlige skistaver som er 15–20 centimeter kortere enn hva de ville brukt på skitur i klassisk stil. Du kan også bruke sammenleggbare staver, men Lundemo bruker skistaver med håndtak for best grep.

– Du får en større glede ved å gå på tur når du har med stavene, er Lundemos påstand.

Dagens stavgangøkt startet med instruksjon på flatt myrterreng. I løpet av turen, som skal ta følget opp til en snøskavl nær det 909 meter høye Steinfjellet, skal Lundemo også vise dem grunnleggende teknikker for bruk av staver i motbakke og nedoverbakke.

– Pass på skrittlengden. Den skal være kort. Rett opp overkroppen, og pass på at du får en god pendel på staven, sier Lundemo som vil at armen skal strekkes helt ut før staven føres fram igjen. Nybegynnerne følger nøye med og får kjapt stavgangsdebuten på myra.

Målte 67 prosent økning i energiforbruket

I 2009 publiserte danske Ernst A. Hansen resultatene fra en undersøkelse som så på energiforbruket ved energisk stavgang. Han fant at denne aktiviteten gir et energiforbruk som er opp til 67 prosent større enn under vanlig gange. Selv om det er snart ti år siden, mener Hansen at funnene står like sterkt i dag.

– Stavgang er en god form for mosjon som er skånsom, og med noen teknikker kan energiomsetningen økes sammenlignet med vanlig gange. Vil man øke intensiteten og presse kroppen litt mer, da er stavgang bra, sier Ernst A. Hansen, som er førsteamanuensis i idrett ved universitetet i Aalborg.

– Å gå med staver krever mer av muskler, sener og ledd. Og det krever mer energi, forklarer Hansen som til tross for de positive helseeffektene opplever at interessen for å gå med staver er blitt mindre de siste årene.

– Da jeg bodde i Norge og laget studien, syntes jeg det var trendy med stavgang. Jeg så også grupper gå rundt i København, men det syns jeg ikke jeg ser så mye av nå.

Løp i 70 timer

Hallgeir Martin Lundemo møter imidlertid mange turgåere med staver.

– Det er både ungdommer og eldre, sier Lundemo.

Selv har han erfaring med staver gjennom utallige mil og høy-

demeter i fjellet. For Lundemo elsker de lange turene og høye toppene, og i 2014 løp han for eksempel 500 kilometer over 56 nihundremeterstopper i løpet av 70 timer. I august deltar han i NM i terregultra i hjembygda Meråker. Også da løper han med staver, selvfølgelig.

– Stavene hjelper både på balansen og sirkulasjonen, sier Lundemo.

På vei opp mot Steinfjellet ser han at legen og ex-dommeren begynner å mestre den nye måten å bevege seg på i terrenget.

– I motbakke må man ned på skrittlengden, mens armbevegelsen følger med på den høyere frekvensen. Armer og bein har samme takt, men du kan ha mer kraft i skyvet med armene, instruerer Lundemo.

Nedover vanskeligst

Nybegynnerne manøvrerer seg oppover stien med stadig mer selvtillit og mestring. Pulsene øker, men de korte skrittene gjør belastningen på beina overkommelig. Det skal snart vise seg at det er mer krevende å gå raskt nedover.

– Nedover får man virkelig bruk for stavene. Gå ned på skrittlengden og bruk stavene til å holde igjen. Gå flere skritt før du fører stavene foran deg, forklarer Lundemo.

Han viser hvor uanstrengt man kan ta seg nedover ved å sette stavene mellom steinene i en liten bekk, for deretter å svinge seg elegant over til den andre sida.

Vel nede igjen, feller stavgangeksperten denne dommen over turfølget:

– Jeg er imponert. Dette kunne de ikke da de startet. Det var mest uvant for dem å gå nedover fjellsiden, men jeg så stor forskjell etter hvert som de fikk prøvd litt. Nå er det bare for dem å ta med seg det de har lært til neste tur, oppfordrer Lundemo.

Stavgang på 1-2-3

• **Flatt terreng:** Beinbevegelsene skal koordineres med armene. Husk at du må fullføre stavtaket, det vil si at albuen strekkes ut før du fører staven fram. Det er også greit å være rett i hofta, slik at man ikke bikker framover med overkroppen.

• **Motbakker:** Gå ned på skrittlengden i motbakker. La armbevegelsen følge med i takt med høyere frekvens. Ha mer kraft i skyvet i armene. Er det veldig bratt, kan du sette begge stavene foran deg samtidig og skyve ifra.

• **Nedoverbakke:** På nedover får man virkelig bruk for stavene, ifølge Hallgeir Martin Lundemo. Riktig teknikk avlaster muskulaturen i beina. – Stavene hjelper også på balansen. Gå ned på skrittlengden og bruk stavene til å holde igjen. Gå flere skritt før du skifter tak, forklarer Lundemo.

• **Elghufs:** Det er en mye brukt treningsform for toppløpere og er en intervallform i motbakke. – Det er en mellomting mellom å gå og spretten skigang. Man tar bevegelsene som elgen har: Man sleper beina fram. Stavene bruker man som man gjør når man springer. Man simulerer klassisk stil på ski.

• **Utstyr:** Bruk gjerne vanlig skistaver, men de skal være 15-20 cm kortere enn de du bruker på ski i klassisk stil - og de rekker deg cirka til munnen eller nesa. En stavhempe gjør grepet bedre, men er ikke nødvendig.

Kilde: Hallgeir Martin Lundemo

Stavgang er en god form for mosjon som er skånsom, og med noen teknikker kan energiomsetningen økes sammenlignet med vanlig gange.

Ernst A. Hansen, førsteamanuensis i idrett