**Slik henter du deg inn igjen etter Birken**

**Lange turrenn som Birkebeinerrennet er en stor belastning for kroppen. Det du gjør etter målpassering avgjør hvor fort du kommer deg igjen.**

Til helgen går det 54 kilometer lange Birkebeinerrennet av stabelen for 77. gang, og etter uttallige nedlagte treningstimer kommer nærmere 14.000 deltagere å gå den tradisjonsrike turen fra Rena til Lillehammer.

Mange utøvere prikker inn formen til akkurat denne dagen, men glemmer hvilke grep man burde ta etter målgang.

**Riktig kosthold, også etter målgang**

Mange deltakere er flinke til å spise sunt før konkurransen, men en vanlig feil er å glemme hvor viktig sunn mat er – også i dagene etter rennet.

I et langt renn som Birken, er det avgjørende å fylle rikelig på med karbohydrater etter målpassering for å sikre at kroppen tilføres tilstrekkelig med næring til å starte restitusjonsprosessen.

En kombinasjon av karbohydrater og proteiner er det mest ideelle, da den harde fysiske aktiviteten over lang tid har tæret på muskelmassen. Et større måltid bør også inntas i løpet av de nærmeste timene etter målpassering.

**Belaster immunforsvaret**

Det å gå et så hardt og langt renn som Birkebeinerrennet er også en stor påkjenning for immunforsvaret. Derfor er det viktig at kroppen får nok C-vitaminer og antioksidanter til å hjelpe immunforsvaret i perioden etter rennet.

Kosttilskudd eller sugetabletter som inneholder C-vitaminer og sink, som *Dinamint C*, bidrar til å gjenopprette immunforsvarets normale funksjon etter lange renn.

**Stive muskler**

I etterkant av konkurransen er hvile også ekstremt viktig for at kroppen skal få hentet seg inn igjen. De første dagene etter rennet anbefales det å ha treningsfri – eller å gjennomføre svært rolige økter.

I perioden etter rennet vil mange også slite med stive og støle muskler. Mot slike plager kan man bruke ledd- og muskelkremer som for eksempel *Perozin*, som blant annet har blitt benyttet i Tour de France i 5 år av sykkellaget FDJ, for å korte ned restitusjonstiden etter hver dagsetappe.

Lykke til i birken, og god restitusjon!