MAANPUOLUSTUSKOULUTUSYHDISTYS
FÖRSVARSUTBILDNINGSFÖRENINGEN

28.3.2024

Marssiharjoitus 5

Esittely

Tavoite
Kurssin tavoitteena on:
- lisätä marssiin liittyvän varustautumisen ja valmistautumisen taitoja.
- lisätä taitoja lihas- sekä varustehuollon merkityksestä marssisuorituksen läpiviemisessä.
- kehittää toistuvilla harjoitteilla valmiuksia pitkäkestoisen ja kuormittavan marssin suorittamiseen.
- valmistautua reserviläisten PAK -marssin suorittamiseen

Kenelle kurssi soveltuu
Kaikille sotilasmarsseista ja kenttäkelpoisuusmarsseista kiinnostuneille kunnonkohottajille.

Alaikäraja 18 vuotta.

Alaikäraja 18 vuotta.

Suositeltavat esitiedot
Marssivarusteena sään mukainen vaatetus ja varsikengät (vast).
Marssijat voivat ottaa halutessaan marssia lisäpainojen kanssa (norm. 10 kg)
Osallistumismaksuun sisältyy koulutus ja tapaturmavakuutus.

Kaikilla osallistujilla tulee olla mukanaan täytetty Yhteys- ja terveystietolomake (liitteenä)

Koulutuspaikka
Joensuu
Uimarintie 1
80100 Joensuu