

Marssiharjoitus 1 (jalka)

Esittely

Tavoite

Kurssin jälkeen kykenee paremmin valmistautumaan marssitapahtumaan sekä suoriutumaan marssitapahtumasta:

- tuntee marssiin liittyvän varustautumisen ja valmistautumisen taidot.
- tuntee lihas- sekä varustehuollon merkityksen marssisuorituksen läpiviemisessä.
- osaa kehittää toistuvilla harjoitteilla valmiuksia pitkäkestoisen ja kuormittavan marssin suorittamiseen.
- osaa valmistautua reserviläisten kenttäkelpoisuusmarssin suorittamiseen

Kenelle kurssi soveltuu

Kaikille täysi-ikäisille (18 vuotta täyttäneille) sotilasmarsseista ja kenttäkelpoisuusmarsseista kiinnostuneille kunnonkohottajille.

Suosittelavat esitiedot

Marssivarusteena sään mukainen vaatetus ja varsikengät (vast).

Marssijat voivat ottaa halutessaan marssia lisäpainojen kanssa (norm. 10 kg)

Osallistumismaksuun sisältyy koulutus sekä tapaturmavakuutus.

Kurssilaisilla oltava oma reppu, jossa kannetaan tarvittavat vaihtovaatteet ja marssilla tarvittavat ruoka ja juoma. Repun minimipainoksi suositellaan 10 kg.

Koulutuspaikka

Joensuu, Virkistysuimala Vesikko

Uimarintie 1

80100 Joensuu