MAANPUOLUSTUSKOULUTUSYHDISTYS
FÖRSVARSUTBILDNINGSFÖRENINGEN

26.4.2024

Padasjoen jalkamarssi

Esittely

Tavoite
Fyysisen kunnon ylläpito ja kehittäminen.
1. Tuntee oman fyysisen kuntonsa.
2. Osaa yksityisen henkilön toimenpiteet ennen marssia, marssin aikana ja marssin jälkeen
3. Hallitsee marssin kokonaissuorituksen

Kenelle kurssi soveltuu
Marssiin voi osallistua kaikki halukkaat, niin reserviläiset
kuin siviilit.

Suositeltavat esitiedot
Padasjoen joukkueen perinteinen heinäkuinen jalkamarssi
pidetään 26.7.2019.

Marssiin voi osallistua kaikki halukkaat, niin reserviläiset
kuin siviilit.

Lähtö- ja paluu Padasjoen ABC, lähtö klo 19.00, paikalle hyvissä ajoin,
jotta ehditään täyttämään tarvittavat kyselykaavakkeet ja punnitsemaan
kenttäkelpoisuustestiin osallistuvien reput. Marssin kokonaisaika
tulee olemaan alle 6 h.

Marssimatka vähintään 25 km, jaetaan kahteen n. 12- 13 km lenkkeihin.
Puolimatkassa voi irtaantua muusta marssiosastosta.

Kenttäkelpoisuustesteihin osallistuvien asu M05, varsikengät,
repussa maaliin tultaessa 10 kg painoa. Mukaan juotavaa
ja eväitä oman tarpeen kukaan. Matkan aikana veden
tankkausmahdollisuus.

Kurssinjohtaja Heikki Koskinen
heikki.koskinen@padasjoen-kirjapaino.inet.fi
0400 853193

Koulutuspaikka
Padasjoki
Tauluntie 124
17500 Padasjoki