

Marssiharjoitus 3 (jalka)

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 kenttäkelpoisuusmarssin (PAK -marssin) 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