MAANPUOLUSTUSKOULUTUSYHDISTYS
FÖRSVARSUTBILDNINGSFÖRENINGEN

28.3.2024

Kuntomarssi, tammikuu

Esittely

Tavoite
Harjoitellaan pitkän marssin (n.30km) suorittamista ja marssiin liittyvää huoltoa.

Kenelle kurssi soveltuu
Kurssi soveltuu kaikille täysi-ikäisille, jotka kokevat olevansa riittävässä kunnossa kävelläkseen päivän marssin. Ei vaadi aiempia kursseja.

Suositeltavat esitiedot
- Kurssi on osallistujille maksuton.
- Marssi suoritetaan omilla varusteilla.
- Ajoneuvot kannattaa viedä Talvikkipuiston parkkipaikalle (Tervakukkatien päässä n. 200m)
- Käymme päivän aikana Virpiniemen SYKE- kahviossa josta pystyy ostamaan virvokkeita ja purtavaa

Koulutuspaikka
Rajakylä, kerhotila
Tervakukkatie 26 A
90580 Oulu