

Hiihtomarssi (PAK-marssi)

Ajankohta 17.2.2018
Kesto 1 vrk
Ilmoittautumisaika 18.12.2017 - 12.2.2018

Esittely

Tavoite

Pitkäkestoisen kestävyuden ja hiihtotaidon kehittäminen suorittamalla 30 km:n hiihtomarssi. Marssi hyväksytään Puolustusvoimien PAK-marssiksi Maakuntakomppanioiden henkilöstölle.

Kenelle kurssi soveltuu

Maakuntakomppanioiden jäsenille ja muille hyväkuntoiselle hiihtotaitoiselle reserviläisille.

Suosittelavat esitiedot

Hiihto suoritetaan SA-suksilla ja -sauvoilla.

Kurssilaisille jaetaan hiihtoasuksi SA-lumipuku, huopakumisaappaat vuorineen ja sissipipo ja tarvittaessa SA-reppu. Oman hiihtoasun käyttö on sallittu.

Kurssihintaan sisältyy retkievää ja juomat (jokainen kokoaa itse Ylämyllyllä)

Peseytymismahdollisuus Ylämyllyllä.

Sisältö

Alustava ohjelma:

Klo 8.00 mennessä ilmoittautuminen Ylämyllylle

Klo 8.00 - 8.30 alkupuhuttelu+ turvallisuusinfo+ varustaminen

klo 8.30- 9.30 Suksien huoltaminen ja säätäminen, marssivalmistelut

klo 9.30-15.30 Marssi

klo 15.30 - 17.00 Huolto, varusteiden palauttaminen, kotiuttaminen

Koulutuspaikka

Ylämylly