

Marssikurssi

Ajankohta	11.12.2017
Kesto	0,5
Ilmoittautumisaika	26.9.2017 - 7.12.2017

Esittely

Tavoite

Kunnon kohottaminen tasavauhtisen pitkäkestoisen marssiharjoituksen kautta.

Kenelle kurssi soveltuu

Kaikille sotilasmarsseista ja kenttäkelpoisuusmarsseista kiinnostuneille yli 18 vuotiaille kunnonkohottajille.

Suosittelavat esitiedot

Kurssimaksuun sisältyy koulutus, tapaturmavakuutus ja urheilujuoma. Kurssimaksua ei peritä loka- tai marraskuun marssikurssille osallistuneilta.

Osallistuminen on mahdollista lisäpainoilla (omat painot) tai ilman.

Sisältö

Pitkäkestoinen yhdessä toteutettava marssiharjoitus, jossa on valittavissa kaksi vaativuustasoa (6 km tai 12 km)

Jokainen kurssilainen vastaa omasta huollostaan marssin aikana ja marssin jälkeen. Ohjeita valmistautumisesta ja varustuksesta saa yhteyshenkilöiltä.

Toimitsijoiden mukana kulkee vettä ja ensiaputarvikkeita.

Koulutuspaikka

Joensuu/Virkistysuimala Vesikko