

## RESUL:N ETÄMARSSIKUTSU - 23.-26.7.2020



### RESUL Four Day March on uusi marssitapahtuma jokaiselle liikkumisesta kiinnostuneelle!

Reserviläisurheiluliitto suunnittelee ja tuottaa reserviläis- ja kuntoliikunnan tapahtumia jäsenjärjestöilleen sekä motivoi tavallisia kansalaisia liikkumaan. Vuonna 2020 toteutetaan uusi Reserviläisurheiluliiton koordinoima marssi etänä. Tapahtuman synty sai alkunsa siitä, kun maailman suurin marssitapahtuma Vierdaagse Hollannin Nijmegenissä peruttiin. Niinpä järjestämme kansainvälisen etämarssitapahtuman tuolla perinteisellä Nijmegen-viikolla 23.-26.7.2020.

Tapahtuma koostuu neljästä marssipäivästä, joista jokaisena voit suorittaa valitsemasi matkan seuraavista

- 10 km – perheellisen peruslenkki
- 25 km – Puolustusvoimien kenttäkelpoisuuskoetus
- 40 km – Nijmegen style

Tapahtuman on suorittanut hyväksytysti, kun 10, 25 tai 40 km marssin suorittaa vähintään yhtenä päivänä. Esimerkiksi neljänä marssipäivänä tehty 40 km suoritus puolestaan tuottaa täyden 160 km kokonaismatkan.

### Kenelle marssi on tarkoitettu?

RESUL Four Day March on kaikille avoin tapahtuma. Osana Lisää Liikettä -hanketta marssin tavoite on saada tavallisia ihmisiä liikkeelle. Marssilla on 4 sarjaa, joihin ilmoittaudutaan tapahtuman kotisivun lomakkeella.

- RESUL – henkilöt, jotka kuuluvat Reserviläisurheiluliiton jäsenjärjestöihin eli Suomen Reserviupseeriliittoon, Reserviläisliittoon tai Maanpuolustuskiltojen liittoon
- SOTUL – henkilöt, jotka kuuluvat Suomen Sotilasurheiluliittoon (henkilökunta, varusmiehet, evp ja perheensä)
- Siviilit – henkilöt, jotka eivät kuulu edellä mainittuihin organisaatioihin
- International – henkilöt, jotka ovat kansainvälisiä osallistujia

### Miten etämarssille ilmoittaudutaan?

Marssille ei kerätä ilmoittautumisia etukäteen, vaan marssi ilmoitetaan suoritetuksi kunkin marssipäivän jälkeen lataamalla ruutukaappaus reitistä. Marssin kotisivulla [www.resulfourdaymarch.fi](http://www.resulfourdaymarch.fi) on ilmoittautumislomake, jonka täyttämällä tulet merkityksi tuloslistalle ja voit osallistua arvontoihin.

## Miten etämarssi järjestetään?

Marssin suorittaja tallentaa 1-4 marssipäivänä kulkemansa matkan gps-toiminnon sisältävällä laitteella.

Toteutustapa on vapaa joko yksin tai yhdessä ryhmän kanssa. Riittävästä nesteytyksestä ja energian saannista tulee huolehtia marssin aikana. Marssin kestolle ei ole rajaa, kunhan suoritus tapahtuu yhden vuorokauden aikana. Jokainen vastaa itse marssin turvallisuudesta; vakuutusta ei ole järjestäjän puolelta.

Eryityisesti ne henkilöt, jotka kaipaavat marssille lisää vaativuutta Nijmegen-hengessä, voivat kantaa 10 kg lisäpainoa ja merkitä tämän ilmoittautumislomakkeelle.

Marssitapahtuman tilannetta voit seurata kotisivun tulokset-osiosta sekä RESUL:n sosiaalisista medioista Facebookissa ja Instagramissa.

## Kuinka gps-tallennus tapahtuu?



Tarvitset älypuhelimien tai -kellon, jossa on gps-toiminto. Reitin tallentamiseen älypuhelimessa tarvittavat erityiset tallennussovellukset. Mikäli sinulla ei ole vielä sovellusta tai haluat kokeilla jotain uutta, suosittelemme Puolustusvoimien ja reserviläisten virallista MarsMars-kuntoilusovellusta.

Oheessa on esimerkkikuva 25 km marssista tallennetusta ruutukaappauksesta.

## Onko tapahtumassa palkintoja?

Tapahtumaa varten on suunniteltu erityinen velcro-pohjainen suoritusmerkki. Merkin voit tilata suoritettuasi vähintään 10 km marssin. Merkki toimitetaan postitse yhdessä kunniakirjan kanssa hintaan 5 euroa, noin kuukausi tapahtuman jälkeen. Maksutiedot lähetetään tapahtumaan osallistuneille, jotka ovat merkinneet lomakkeelle haluavansa tilata marssin muistomateriaalit.

Suoritusmerkkejä on neljä erilaista, joista saat kulkemaasi kokonaismatkaa vastaavan version.



10-40 km



41-100 km



101-159 km



160 km

Tapahtumaan osallistuneiden kesken arvomme seuraavat tuotepalkinnot

- 1 vrk Härmän Kylpylässä kahdelle henkilölle puoliroidolla tanssilippuineen
- 1 kpl Polar Grit X urheilukello ja 2 kpl Polar Ignite urheilukelloja
- 4 kpl 100 euron lahjakortteja XXL-urheilukaappoihin

Tapahtumasta ylijääneet varat lahjoitetaan sotaveteraanien hyväksi.

Tervetuloa mukaan etämarssille!

[Reserviläisurheiluliitto ry](#)

[www.resulfourdaymarch.fi](http://www.resulfourdaymarch.fi)

[facebook.com/events/262925598128809](https://facebook.com/events/262925598128809)