

Koulutusyksikkö Puuman kaupunkivaellus sunnuntaina 1.4.2007 klo 10:00 – 14:00

Tehtävä

Marssiin osallistuvat reserviläiset harjoittelevat kenttäkelpoisuustestin jalkamarssia n. 15 kilometriä pitkällä reitillä.

Huomio

Marssille *EI saa osallistua*: sairaana, humalassa, krapulassa tai huonosti levänneenä.

Marssille täytyy lähteä hyvin tankanneena. Jokaisen osallistujan on huolehdittava siitä, että hän syö ja juo riittävästi nestettä jo pari päivää ennen suoritusta.

Kenkien ja varusteiden kunto on tarkistettava ennen marssia.

Varustus

Reppu, jossa marssin aikana muut *henkilökohtaiset varusteet ja juotavat sekä syötävät*. Lisäksi marssijoilla on oltava kännykkä hätäilmoituksen tekoa varten.

Marssille voi käyttää kävelysauvoja.

Marssiryhmitys

Marssi suoritetaan avojonossa yhdessä osastossa, jota johtaa Pasi Hakkarainen.

Liikkeellelähtö

Osasto lähtee liikkeelle *klo 10:00* marssin johtajan merkistä.

Marssitie

Marssireitti on Mattilanniemi, Ylistö, Keljon, Roilin Kesoil, Laajavuori, Kortepohja, Viitaniemi, JAMK, Harju, Yliopisto, Mattilanniemi, yhteensä n. 15 kilometriä. ks. liite

Tauot

Ensimmäinen tauko pidetään jo 20 minuutin marssin jälkeen, jolloin tarvittaessa korjataan varusteita. Marssin aikana pidetään 10 minuutin tauot 50 minuutin välein.

Lähtö- ja tulokynnys

Marssiin lähdetään Alban Ylistönsillan puoleiselta virkistysalueelta. .

Huolto

Marssin johtajalla on ensiapulaukku. Onnettomuuksissa tukeudutaan hälytyskeskukseen (112) ja paikalliseen terveydenhuoltoon.

Johtaminen

Marssi on JARU:n hallituksen hyväksymä ja kenttäkelpoisuusohjelman mukainen marssi. Marssin johtaja *Pasi Hakkarainen (040 5400 786, pasi.hakkarainen@iki.fi)*

Kysyttävää?

Käskyn liite: Marssireitti

