



PORI 26.5.2018

www.mpk.fi/kesayonmarssi



Kesäyön marssi 26.5.2018 Porissa

Reserviupseereiden fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeä ja jatkuva tehtävä. Reserviläisten toimintakyky 2015 –tutkimus toi esille, että ainoastaan vajaa puolet reserviläisistä saavutti kestävyyskuntonsa osalta sijoituksensa mukaisen tavoitetason. Reserviupseerit johtavat omalla esimerkillään ja sen takia haastankin **Etelä-Hämeen reserviupseerit** näyttämään mallia ja osallistumaan 26.5.2018 järjestettävään Kesäyön marssiin Porissa.

Kesäyön marssi on kaikille avoin hyvän mielen kävelytapahtuma, johon ovat tervetulleita kaikki kunnostaan huolehtivat yksittäishenkilöt, perheet, erilaiset kaveri- ja työporukat sekä muut joukkueet. Marssille ovat tervetulleita myös sauvakävelijät ja koirakaverit. Eri pituisia marssimatkoja löytyy niin reserviläisryhmille, kovan luokan kuntoilijoille, kuin myös liikunnasta nauttiville ryhmille. Matkat vaihtelevat kuudesta kilometristä aina 60 kilometrin ultramatkaan.

Kesäyön marssi ei ole kilpailu, eikä osallistujien suorituksista mitata aikaa, vaan matkan saa suorittaa omaan rauhalliseen tahtiin. Pisimpiä matkoja kävelläänkin tapahtuman nimen mukaisesti läpi yön. Reittien varrelta löytyy huoltopisteitä noin 7 km välein, joissa tarjoillaan osallistujille pientä purtavaa, huolehditaan nesteytyksestä, sekä hoidetaan hiertymiä ja rakkoja.

Tapahtuman vastuullisena järjestäjänä toimii Maanpuolustuskoulutusyhdistys ja käytännön toteutuksesta Porissa vastaa MPK-aktiivit ja paikalliset reserviläiset.

Marssipäivät: Lauantai ja sunnuntai 26.-27.5.2018.
Marssikeskus: Kaarsillan yhtenäiskoulu, Jokisatamantie 1, Pori.
Avautuu klo 15.00 lauantaina ja sulkeutuu klo 12.00 sunnuntaina.
Lähtö: Yhteislähdön lauantaina klo 18.00 alkaen. Alkulämmittely klo 17.45.

Tervetuloa nauttimaan Kokemäenjoen maisemista ja kesäisestä Porista!

Lisätiedot ja kysymykset:
Marssin johtaja Eemeli Lappalainen
satakunnanrup@gmail.com
p. +358 44 336 3540



PORI 26.5.2018

www.mpk.fi/kesayonmarssi



Marssimatkat ja osallistumismaksut

6 km Perhemarssi	6 €/hlö
6 km Perhemarssi, perhe	20 €/1-2 aikuista ja perheen kaikki alle 15-v lapset
12 km Jokamies/naismarssi	12 €/hlö
25 km Kuntomarssi	25 €/hlö
42 km Maraton	42 €/hlö
60 km Ultramarssi	60 €/hlö

Marssin kaikki reitit lähtevät Kaarisillan yhtenäiskoululta (Jokisatamantie 1, Pori). Kaikilla reiteillä pääsee nauttimaan Kokemäenjoen maisemista ja kesäisestä Porista. Kokemäenjoki haarautuu aivan marssikeskuksen vierestä pohjoismaiden suurimmaksi suistoalueeksi, jonka luonnonkauniilla rannoilla reitit mutkittelevat. Pidemmät reitit suuntaavat Itä-Porin ulkoilureittejä pitkin aina Porin vanhalle lyhytaaltoasemalle ja veistospuistoon saakka.

Reittikartat tapahtuman Facebook-sivuilla: www.facebook.com/kesayonmarssi.pori

Ilmoittautuminen MPK:n verkkosivujen koulutuskalenterin kautta 11.5. mennessä.

Osallistumismaksuun sisältyy:

- Vakuutus
- Huoltopisteiden juomat ja muu tarjoilu
- Kunniakirja ja kangasmerkki
- Keittoateria, leipä ja juoma
- Peseytymis- ja koulumajoitusmahdollisuus Kaarisillan yhtenäiskoululla

Joukkueet

Joukkueet voi ilmoittaa erikseen sähköpostilla: matti.barling@mpk.fi

- 10-15 henkilöä, 1 marssija ilmaiseksi
- 16-20 henkilöä, 2 marssijaa ilmaiseksi