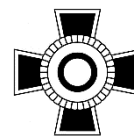


RESUL:N ETÄMARSSIKUTSU - 23.-26.7.2020



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

Tapahtuma on kohdaltasi hyväksytty, kun suoritat 10, 25 tai 40 km marssin vähintään yhtenä päivänä. Matkojen pituudet lasketaan yhteen sellaisenaan. Esimerkiksi kolmen päivän suoritus voisi olla 1. päivä 13 km, 2. päivä 16 km ja 3. päivä 12 km. Kokonaisuus tekisi yhteensä 41 km ja oikeuttaisi keskipituisen matkan suoritusmerkkiin (kelpoisuus 41-100 km). Suoritusmerkit on esitetty myöhemmin dokumentissa. Etämarsseista ei voida hakea Puolustusvoimilta rinnasteisia kertausharjoituspäiviä.

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 Reserviläisliittoon (RES), Suomen Reserviupseeriliittoon (RUL) tai Maanpuolustuskiltojen liittoon (MPKL)
- **SOTUL:** henkilöt, jotka kuuluvat Suomen Sotilasurheiluliittoon (henkilökunta, varusmiehet ja evp)
- **Siviilit:** henkilöt, jotka eivät kuulu edellä mainittuihin organisaatioihin
- **International:** henkilöt, jotka ovat kansainvälisiä osallistujia ulkomailla

Miten etämarssille ilmoittaudutaan?

Marssille ei kerätä ilmoittautumisia etukäteen, vaan marssi ilmoitetaan suoritetuksi kunkin marssipäivän jälkeen lataamalla ruutukaappaus reitistä lomakkeelle. Ilmoittautumislomake on marssin kotisivulla www.resulfourdaymarch.fi, minkä 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 (#RESULMARSSI, #RESULFOURDAYMARCH, #VARJONIJMEGEN).

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 velcrotarra-pohjainen suoritusmerkki. Olet oikeutettu merkkiin 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

Kaikkien tapahtumaan osallistuneiden kesken arvomme seuraavat tuotepalkinnot

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

Tapahtumasta ylijääneet varat lahjoitetaan sotaveteraanien hyväksi.

Tervetuloa mukaan etämarssille!

Reserviläisurheiluliitto ry

info@resulfourdaymarch.fi

www.resulfourdaymarch.fi

facebook.com/events/262925598128809

