

Operaatio MARS² tarkemmat suoritusohjeet

Kuntotestit

ARU:n testaajat järjestävät MPK:n alaisuudessa kuntotestejä, jolloin hyväksytystä suorituksesta hyväksiluetaan samalla reserviläisille **rinnasteinen kh-päivä**. MPK:n [koulutuskalenterista](#) löytää kaikki kuntotestit ympäri Suomen, mutta ARU:n Viikkokäskystä löytää suoraan tulevat ARU:n ja muiden järjestämät pääkaupunkiseudun testit. Koulutuskalenterista voi etsiä sopivia suorituskertoja myös muihin kenttäkelpoisuuskampanjan lajeihin: suunnistuksiin, marsseihin ja ammuntaan, sekä muihin liikuntatapahtumiin.

Ammunnat

Ammunnoissa ARU tarjoaa jäsenilleen yhden pistoolivuorokäynnin ja patruunat ilmaiseksi. Vuorot ovat keskiviikkoisin Urheilutalolla Kalliossa. Ilmoittautuminen tapahtuu tavanomaisesta linkistä, joka on jokaisessa Viikkokäskyssä. Tarjolla on laina-aseita, mutta omat suojaimet tarvitaan. Lisätietoa ammunnoista vastaavalta. Suorituksesi hyväksytään myös mikä tahansa muu vuoden aikana suoritettu ammunta.

Marssi

Marssin ja suunnistuksen voi suorittaa omatoimisesti. Tällöin ne todennetaan digitaalisesti kännykän tai urheilukellon gps-mittausta hyödyntämällä. Marssi- tai suunnistussuorituksen jälkeen täytä lomake osoitteessa mars2.aru.fi.

Marssin voi suorittaa aiempien vuosien tapaan itsenäisesti "digimarssina". Laita GPS (kännykkäsovellus tai urheilukello) päälle, reppu selkään, vaelluskengät jalkaan ja 25 km tultua täyteen lähetä kuva reitistä ja datasta. Myös 50 km hiihto- (8 h) tai 100 km pyörämarssi (10 h) hyväksytään PV:n ohjeiden mukaisesti.

Digimarssien saralla vuoden ehdoton kuningastapahtuma on [RESUL Four Day March 22.-25.7.](#), jossa kovimmat marssijat suorittavat 4 päivän aikana 160 km, mutta 10 km kokonaismatkakin riittää osallistumiseen. Kenttäkelpoisuuskampanjaan vaadittava 25 km päiväsuoritus on helppo suorittaa tapahtumaan osallistuessa. On suositeltavaa käydä rekisteröitymässä marssille jo etukäteen marssin nettisivuilla. ARU on kärkijoukoissa rekisteröityneiden määrän suhteen, ja lisää on tulossa.

ARU ei ole järjestämässä omia marsseja, mutta Viikkokäskyyn nostetaan sopivia järjestettyjä marsseja lähiseudulta ja kerrotaan mahdollisista tuista osallistumismaksuihin. Järjestetyt marssit ovat hyviä, jos ei yksin tai omalla kaveriporukalla halua marssia suorittaa. Esimerkiksi **21.8.** järjestettävään [Kesäyön marssiin](#) Tuusulassa ARU kokoaa joukkueen, ja tukee osallistumismaksuja. Näistä MPK:n tapahtumista on mahdollisuus kuitata myös kenttäkelpoisuussuoritus Puolustusvoimille: kun suoritat marssin ja 7 km suunnistuksen, saat yhden **rinnasteisen kh-päivän**.

Suunnistus

Suunnistuksessa meillä on aiempien vuosien tapaan yrityssopimus Helsingin Suunnistajien Iltarasteille, jolloin jäsenet pääsevät suunnistamaan ilmaiseksi. Iltarastit ovat hybridimuotoisia: maanantaisin paikan päällä on Iltarasti-tapahtuma, jossa on mahdollisuus ajanottoon Emit-kortilla. Lähtö klo 16-18:30 välillä, maali sulkeutuu klo 20:00. Tällöin et tarvitse omaa gps-mittausta.

Iltarasti-tapahtumaa edeltävänä sunnuntaina ja tapahtuman jälkeen seuraavan viikon sunnuntaihin asti on mahdollisuus omatoimiseen suunnistukseen kyseisessä maastossa.

Iltarasti-tapahtumassa kerro karttaa ostaessa yrityssopimuksen tunnus ARU, niin pääset ilmaiseksi. Samalla saat vuokra-Emitin, jos sinulla ei ole sellaista valmiiksi.

Omatoimisuunnistuksissa ei ole leimausta tai ajanottoa järjestäjän puolesta. Kartat omatoimiseen suunnistukseen tilataan Iltarastien nettisivuilta iltarastit.fi kohdasta Tilaa karttoja. Tilatessa valitaan maksutavaksi Yrityssopimus, ja Tilauskoodiksi kirjoitetaan ARU. Emit-kortin numero jätetään tyhjäksi. Kartat ovat noudettavissa samana tai seuraavana päivänä ilmoitetuista noutopisteistä. Kartan voi tilata myös suoraan kotiin postin kautta, mutta silloin tilauksen kanssa pitää olla ajoissa, koska toimitusaika on 5 päivää. Huom! vain 1 kartta/maasto/hlö. Jos haluaa suunnistaa useammin, on täysin sallittua tilata karttoja eri viikon maastoihin.

Kartoissa on kaikki maastoon viedyt rastit. Kartan laitaan on merkitty eripituisia reittejä, valitse niistä 7 km (tai pidempi). Jos pisin reitti on 5 km, ota se ja 2 km rata peräkkäin, tai 4 km + 3 km. Harjoittelumielessä voi suunnistaa yksittäisen esim. 4 km radankin. Yhdistä reitin rastit kynän ja viivoittimen/kompassin kanssa listan järjestyksessä. Lähtö on karttaan merkatussa kolmiossa, maali sisäkkäisissä ympyröissä.

Sitten vain suunnistamaan haluamasi ajankohtana kyseisen maaston Iltarastien aikavälillä. Mukaan tarvitet kännykän tai urheilukellon, jolla tallennat suorituksesi. Kartoissa on kaikki maastoon viedyt rastit. Kartan laitaan on merkitty eripituisia reittejä. Jos kyseisessä maastossa ei ole 7 km mittaista rataa ja haluat MARS-suorituksen, voit mennä peräkkäin esim. 5 ja 2 km radat.

Helsingin Suunnistajien lisäksi on monia muitakin kuntosuunnistusten järjestäjiä. Kaikki tapahtumat löytyvät osoitteesta rastilippu.fi. Näihin ARU ei kuitenkaan tarjoa osallistumista, vaan ne ovat omakustanteisia.

Suunnistuksista on myös mahdollisuus saada tehdä suoritus Puolustusvoimille: kun suoritat 7 km suunnistuksen MPK:n tapahtumassa (löytyvät MPK:n koulutuskalenterista, lisäksi näistä ilmoitetaan Viikkokäskyissä) sekä marssin, saat yhden **rinnasteisen kh-päivän**.