

Operaatio MARS:in osa-alueiden suoritusohjeet

Kuntotestit

ARU järjesti kesällä pilottina MPK:n alaisuudessa kuntotestejä, jolloin niistä hyväksiluettiin suorittajille kh-päivä. Loppuvuodesta testit tullaan pitämään ainakin kahdesti Esport Arenalla sisätiloissa, mutta koronatilanteen vuoksi niiden saamista MPK:n testitilaisuuksiksi ja kh-kelpoisiksi ei tässä vaiheessa ole tietoa. Joka tapauksessa MARS-merkinnän näistä testeistä saa. Ensimmäinen tilaisuus järjestetään viikolla 47, toinen joulukuussa. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan myöhemmin.

MPK:n koulutuskalenterista voi etsiä muiden järjestämien kuntotestien lisäksi myös suunnistuksia, marsseja, muita liikuntatapahtumia sekä ammuntaa. Ammunta poislukien kaikki kenttäkelpoisuustapahtumat löytyvät myös liikuntasivulta <https://mpk.fi/koulutukset/liikunta/>.

Ammunnat

Ammunnoista 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 aiemmin tänä vuonna 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 mars.aru.fi.

Marssin voi suorittaa viime vuoden tapaan itsenäisesti "digimarssina". Laita GPS (kännykkäsovellus tai urheilukello) päälle, reppu selkään, vaelluskengät jalkaan ja 25 km tultua täyteen lähetä kuva reitistä ja datasta. ARU ei järjestä itse marsseja, mutta MPK:n koulutuskalenterista voi löytyä järjestettyjä marsseja, jos yksin tai omalla kaveriporukalla ei halua marssia suorittaa.

Suunnistus

Suunnistuksessa meillä oli aiempien vuosien tapaan yrityssopimus Helsingin Suunnistajien Iltarasteille, jolloin jäsenet pääsivät suunnistamaan ilmaiseksi. Varsinainen Iltarasti-kausi on kuitenkin päättynyt, ja jäljellä on Lähirastit, joissa yrityssopimus ei toimi, joten osallistujan täytyy itse maksaa karttamaksu 8 €. järjestetään **8.11.** asti sunnuntaisin klo 10-12. Muuhun aikaan kartoja ei voi ostaa. Sunnuntain jälkeen rastit ovat viikon ajan metsässä. Lisätietoja <https://helsinginsuunnistajat.fi/lahirastit/>.

Koska Lähirasteilla ei ole vaihtoehtona 5 km rataa, valitse 6 km rata. Mukaan tarvitset kännykän tai urheilukellon, jolla tallennat suorituksesi. Tämän jälkeen lähetä suoritus operaation nettisivujen lomakkeella.

Kauden päätteeksi Helsingin Suunnistajat järjestää Nuuksion Huurteinen -nimisen tapahtuman **14.11.** Tarjolla on 5 km suunnistus, mutta pidemmänkin matkan saa suorittaa. Tähän yrityssopimuksemme käy, joten **kustannamme** tapahtuman, kun ilmoittaudut 11.11. mennessä. Yrityssopimus ei toimi enää paikan päällä. Tilatessa valitaan maksutavaksi Yrityssopimus, ja Tilauskoodiksi kirjoitetaan ARU. Emit-kortin numero jätetään tyhjäksi. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: <https://helsinginsuunnistajat.fi/nuuksion-huurteinen/>.

Helsingin Suunnistajien rastien lisäksi on tarjolla omakustanteisesti Espoorastit <https://www.espoonakilles.fi/espoorastit>, sunnuntaisin **25.10.** asti, lisäksi omatoimisuunnistus seuraavan viikon. Myös Vihdissä ja Hyvinkäällä järjestetään suunnistuksia lokakuun loppuun saakka.