

Käsiohjelman



MAANPUOLUSTUSKOULUTUSYHDISTYS
FÖRSVARsutBILDNINGsfÖRENINGEN

Lisää vain liike!

Minulla on ollut ilo toimia Tuusulan Kesäyön marssin suojelijana jo kaksi edellistä vuotta peräkkäin. Kokemus on ollut molemmilla kerroilla niin innostava, että olen mukana jälleen tänä vuonna! Kesäyön marssit eri puolilla Suomea levittävät viestiä liikunnan ilosta ja hyvinvoinnin merkityksestä.

Tämä on erittäin tärkeä tehtävä, sillä suomalaisten fyysistä kuntoa haastaa etenkin istumisen kulttuuri. Istumme päiväkodeissa, kouluissa, työssä, kulkuneuvoissa ja kotona. Älylaitteiden lisääntyvä käyttö ajaa meitä myös istumaan ja pysymään paikallaan. Suomalaisten fyysinen kunto rapautuu, mikä näkyy niin varusmiesten kuntotestien tuloksissa kuin fyysistä kuntoa vaativien alojen työvoimapulana.



5.- ja 8.-luokkalaisten fyysistä toimintakykyä mittaavissa Move-tuloksissa on näkyvissä pilkahdus positiivista kehitystä. Vuoden 2024 mittaustulosten mukaan yhä harvemmallalla 5.-luokkalaisella fyysinen toimintakyky on terveyttä ja hyvinvointia haittaavalla tasolla. 8.-luokkalaisilla tulokset ovat kuitenkin pysyneet edellisvuoden tasolla ja edelleen noin 38 prosentilla 5.- ja 8.-luokan oppilaista fyysinen toimintakyky on huolestuttavalla tasolla.

Tähän tilanteeseen on vastattava määrätietoisesti. Suomi liikkeelle -ohjelman kampanja on käynnistynyt teemalla ”Lisää vain liike”. Ohjelma koostuu toimenpiteistä, jotka tukevat liikunnallisen elämäntavan omaksumista kaikissa ikäryhmissä. Ohjelman tavoitteena on muun muassa lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksessa ja kouluissa, parantaa työikäisten liikuntamahdollisuuksia sekä kehittää ikääntyneiden liikkumisen tukipalveluja. Lisäksi liikuntapaikkojen saavutettavuutta parannetaan, jotta jokaisella suomalaisella olisi mahdollisuus harrastaa liikuntaa omien mieltymystensä mukaisesti.

Liikuntatottumukset juurtuvat jo lapsena ja nuorena, joten siksi on tärkeää panostaa liikuntaan osana varhaiskasvatusta ja koulujärjestelmää. Ohjelmassa kannustetaan kuntia kehittämään päiväkotien ja koulujen pihoja monipuolisiksi lähiliikuntapaikoiksi. Ylipäätään on tärkeää, että liikunnallinen elämäntapa sidotaan osaksi koulupäiviä ja henkilöstön kouluttautumista. Muistetaan myös meidän vanhempien tärkeä rooli – näytämme lapsillemme esimerkkiä, ja kannustamme leikkiin ja liikkumiseen!

Liikunnallinen elämäntapa vahvistaa työikäisten hyvinvointia ja työssä jaksamista. Suomi liikkuu -ohjelmalla kannustetaan työnantajia ja työterveyshuoltoa löytämään yhteistyössä parhaat keinot työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Myös kävelyn ja pyöräilyn sekä ulkoilun mahdollisuuksiin panostetaan. Vanhusväestön osalta tuetaan jokaisen mahdollisuutta ulkoiluun, edistetään toimintakykyä ja ehkäistään kaatumisia. Konkreettinen toimi on esimerkiksi kotitalousvähennys, jolla edistetään yli 75-vuotiaiden toimintakykyä ja kotona pärjäämisen edellytyksiä liikunta- ja kuntoutuspalveluiden hankkimista helpottamalla.

Liikunnallisen elämäntavan vahvistaminen ei ole rakettitiedettä – lisää vain liike! Muutos lähtee vaikkapa askeleiden lisäämisestä päivään tai välijumppien pitämisestä työ- tai koulupäivän aikana. Parasta on myös osallistua Kesäyön marssien kaltaisiin yhteistapahtumiin, jotka inspiroivat liikunnan pariin ennen tapahtumia ja vielä pitkään niiden jälkeenkin.



Nähdään marssilla!

Pihla Keto-Huovinen

Kansanedustaja (kok)

Tuusulan Kesäyön Marssin 2025 suojelija

Kesäyön marssi Tuusula 7.6.2025

Kesäyön marssi järjestetään taas perinteisesti Tuusulassa. Kesäyön marssi on kävelytapahtuma, joka on tarkoitettu kaikille kunnostaan huolehtiville. Tervetuloa marssille nauttimaan Tuusulan kauniista maisemista!

Marssimatkat

Reitit kulkevat Tuusulanjärveä mukaillen Tuusulan ja Järvenpään alueella.

Marssimatkat ovat:

- 12 km
- 25 km
- 25 km – reserviläiset
- 48 km
- 48 km – reserviläiset
- Extreme

Osallistumismaksuun sisältyy:

- vakuutus
- huoltopisteiden juomat ja muu tarjoilu
- kangasmerkki
- maalissa keittoateria, leipä ja juoma
- peseytymismahdollisuus
- Kunniakirja
- Mitali pitkille matkoille

Huolto

Kesäyön marssin huoltopisteet sijaitsevat marssireitin varrella karttaan merkityillä paikoilla. Huoltopisteillä on tarjolla nestetäydennykseksi mehua ja vettä sekä urheilujuomaa. Huoltopisteiden palvelut näet tarkemmin kartalta.

Hygienia

Marssireittien lähes kaikkien huoltopisteiden yhteydessä on käymälä. Marssin jälkeen on peseytymismahdollisuus Tuusulan Urheilukeskuksessa.

Ensiapu

Lähtö- ja maalialueella on ensiapupiste ja potilaskuljetusajoneuvo. Reitin varrella huoltopisteillä on ensiapuhenkilöitä, jotka tarvittaessa auttavat niin pienissä vammoissa, hiertymien hoidoissa kuin vakavammissa sairauskohtauksissa.

Keskeytä suorituksesi välittömästi, jos tunnet yhdenkin seuraavista oireista: lisääntyvä rintakipu tai hengenahdistus, epätavallisen voimakas väsymys, huimaus tai pyöröryttävä olo, kova lihaskipu tai muu hälyttävä tavallisuudesta poikkeava oire. Mikäli sinua pyöröryttää, käy istuma- tai makuuasentoon.

Tarvittaessa ota tai pyydä muita ottamaan yhteys hätäkeskuksen numeroon 112. Mikäli olet hälyttänyt paikalle ensiapua, ilmoita siitä myös marssitoimistoon. **Mikäli joudut keskeyttämään, ilmoita siitä marssitoimistoon tai huoltopaikalle p. 040 586 8282.**

Info

Marssitoimisto aukeaa lauantaina klo 11, sulkeutuu sunnuntaina klo 04.00 tai kun viimeinen marssija on saapunut.

Lisätietoja

Tuusulan Kesäyön marssista:

Koulutuspäällikkö

Aki Mäkirinta

aki.makirinta@mpk.fi

puhelin 040 586 8282

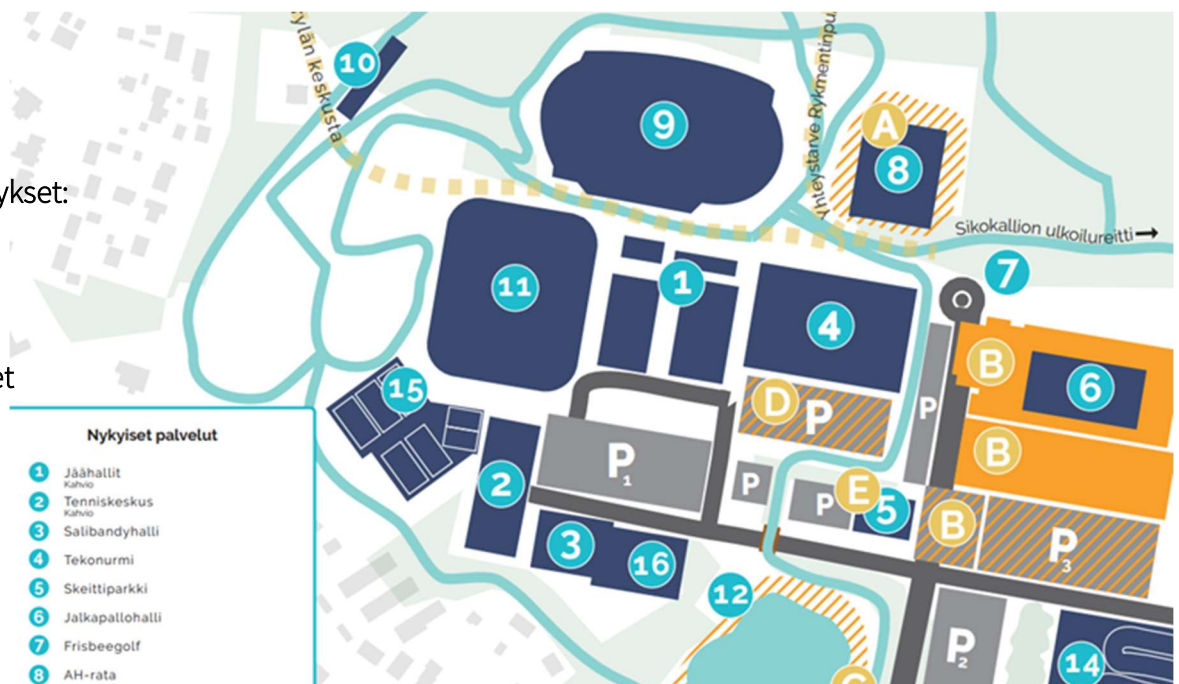
Opastekartta

Merkkien selitykset:

8 Lähtö

1 Maali

1 Pukuhuoneet



Lähtö ja ilmoittautuminen

Lähtöpaikka: Tuusulan Urheilukeskus os. Kilpailukuja, 04300 Tuusula.

Ilmoittautuminen lähtöpäivänä klo 15.00 mennessä, varaudu todistamaan henkilöllisyytesi. Saapumalla hieman aikaisemmin voit välttää ruuhkaa ilmoittautumisessa eli voit hyvin käydä ilmoittautumassa heti marssitoimiston avauduttua lauantaina klo 11.00.

Lähtö tapahtuu Urheilukeskuksen Ampumahiihtostadionilta yhteislähtönä klo 16.00 kuitenkin porrastetusti matkan pituuden mukaan. Kaikkien marssijoiden yhteinen alkuverryttely alkaa klo 15.30.

Extreme-marssijat:

Perjantai 6.6. I kierros

klo 15.00 – 17.00 Ilmoittautuminen Puolustusvoimien Kurssikeskuksessa (Rantatie 66, Tuusula)

klo 18.00 Lähtö kiertämään Tuusulanjärveä

Lauantai 7.6. II kierros

klo 08.00 Lähtö kiertämään Tuusulanjärveä

Lauantai 7.6. III kierros (omavalintainen matka 12/25/48 km)

klo 12.00 – 15.00 Ilmoittautuminen Tuusulan Urheilukeskuksessa

klo 16.00 Lähtö tapahtuu Tuusulan Urheilukeskuksen Ampumahiihtostadionilta yhteislähtönä

Maali

Maalipaikka: Tuusulan Urheilukeskus Jäähallin edessä.

Muista ilmoittautua toimitsijoille maalissa! Maalissa saat kunniakirjan (kaikki reitit) ja mitalin (25 km ja 48 km reittiläisille.) Marssijoille on maalissa tarjolla keittoruokaa sekä mahdollisuus peseytymiseen.

Maali sulkeutuu sunnuntaina 8.6. kello 04.00. Mikäli kaikki marssijat ovat maalissa aiemmin, suljetaan maalin viimeisen marssijan saavuttua.

Pysäköinti

Tuusulan urheilukeskuksen yhteydessä on maksuton pysäköintialue.

Varusteiden säilytys ja pukuhuoneet

Maksuton varustesäilytys sijaitsee marssitoimistossa. Samassa rakennuksessa ovat myös pukuhuoneet, ja peseytymismahdollisuus sekä marssin jälkeinen ruokailu.

Extrememarssijoilla on mahdollisuus saunaan Kurssikeskuksessa perjantai-iltana ja sunnuntaina.

Löytötavarat voi jättää marssitoimistoon. Marssin jälkeen löytötavaroita säilytetään MPK:n toimistolla Taistelukoululla kolmen päivän ajan. Tämän jälkeen arvotavarat toimitetaan poliisille.

REITTIKUVAUKSET

12 Km Reitin tunnusväri musta

www.plotaroute.com/route/823422



Reitti: Tuusulan urheilukeskus-metsätie Unkkallio-Rykmentinpolku-Puustellinniitynpolku-Puustellinpolku-Kulloontien alikulku-Kulloontie-Savirihentie-Järvenpääntien alikulku-Kirkkotie- Koskenmäentie-Koskelantie-Jokipolku-Nahkurintie-Hyryläntie-Pähkinämäentie-pihatie Pähkinämäentie 179-Tuusulanvylän alikulku-puistotie-Tuusulan urheilukeskus

Reitin tunnusväri vihreä

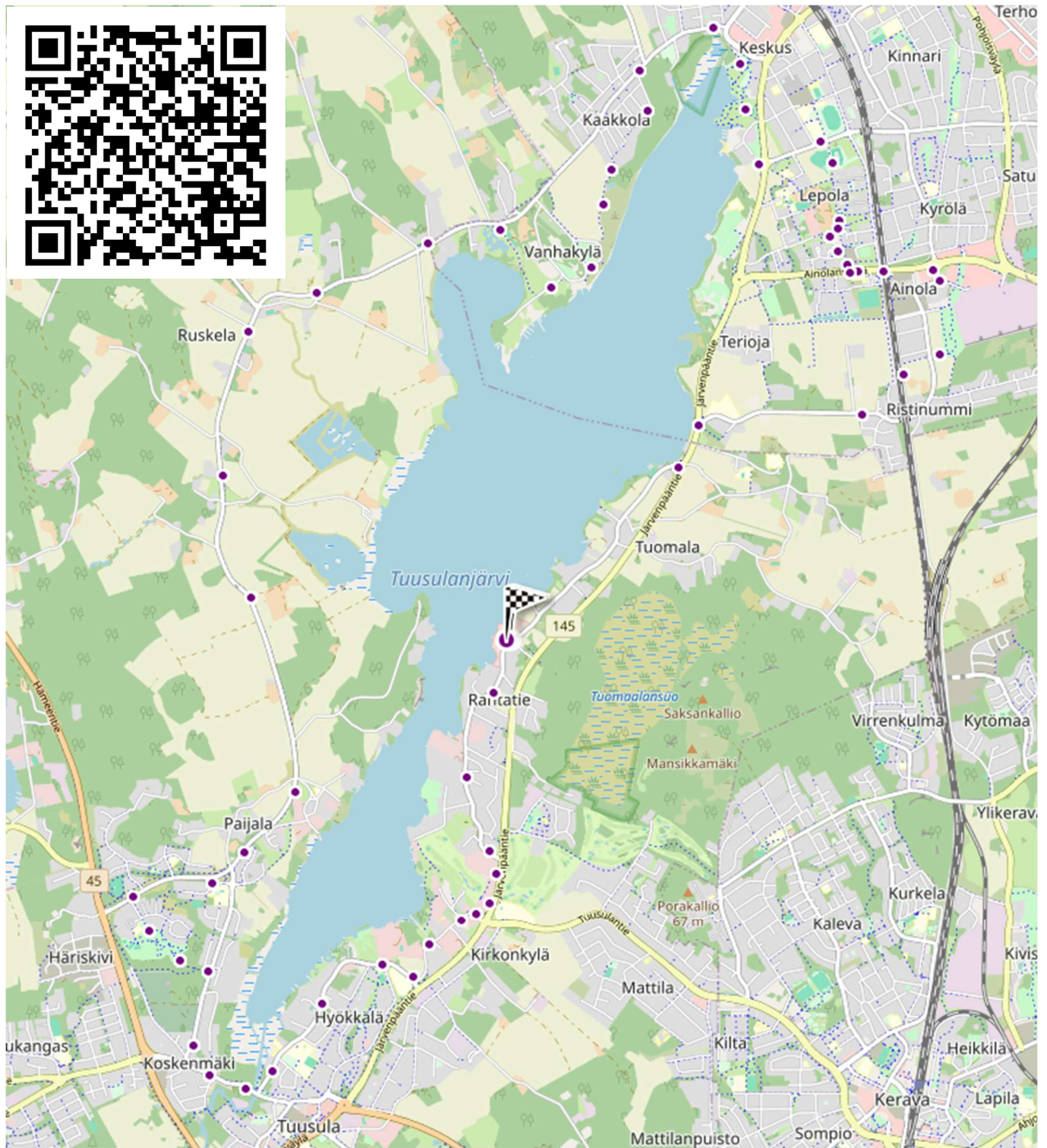
www.plotaroute.com/route/1047406



Reitti: Tuusulan urheilukeskus-metsätie Unkkallio-Rykmentinpolku-Puustellinniitynpolku-Puustellinpolku-Kulloontien alikulku-Kulloontie-Saviriihentie-Mahlamäentie-Tuusulantien alikulku-Järvenpääntien alikulku-Järvenpääntie-Järvenpääntien alikulku-Viheriötie-puistotie-Saksanpolku-Ylikeravantie-Pihkaniityntie-Suorannankatu-Hakalantie-Tuomalanpolku-Kansanopistontie-Järvenpääntie-Ristinummentien ylitys-Järvenpääntien alikulku-Rantapolku-Rantatie-Krapi-Kirkkotie-Gustavelundinpolku-Kirkkotie-Lukkarintie-Sollentunanpolku-Augustowintie-Augustowinpolku-Koskenmäentie-Koskelantie-Jokipolku-Nahkurintie-Hyryläntie-Pähkinämäentie-pihatie Pähkinämäentie 179-Tuusulanväylän alikulku-puistotie-Tuusulan urheilukeskus.

26 Km (Extreme paketin pe 6.6. ilta ja la 7.6. aamu)

<https://reittisuunnittelu.kuntoplus.fi/reitti/tuusula/kym2021-26-km-vaihtoehto-1>

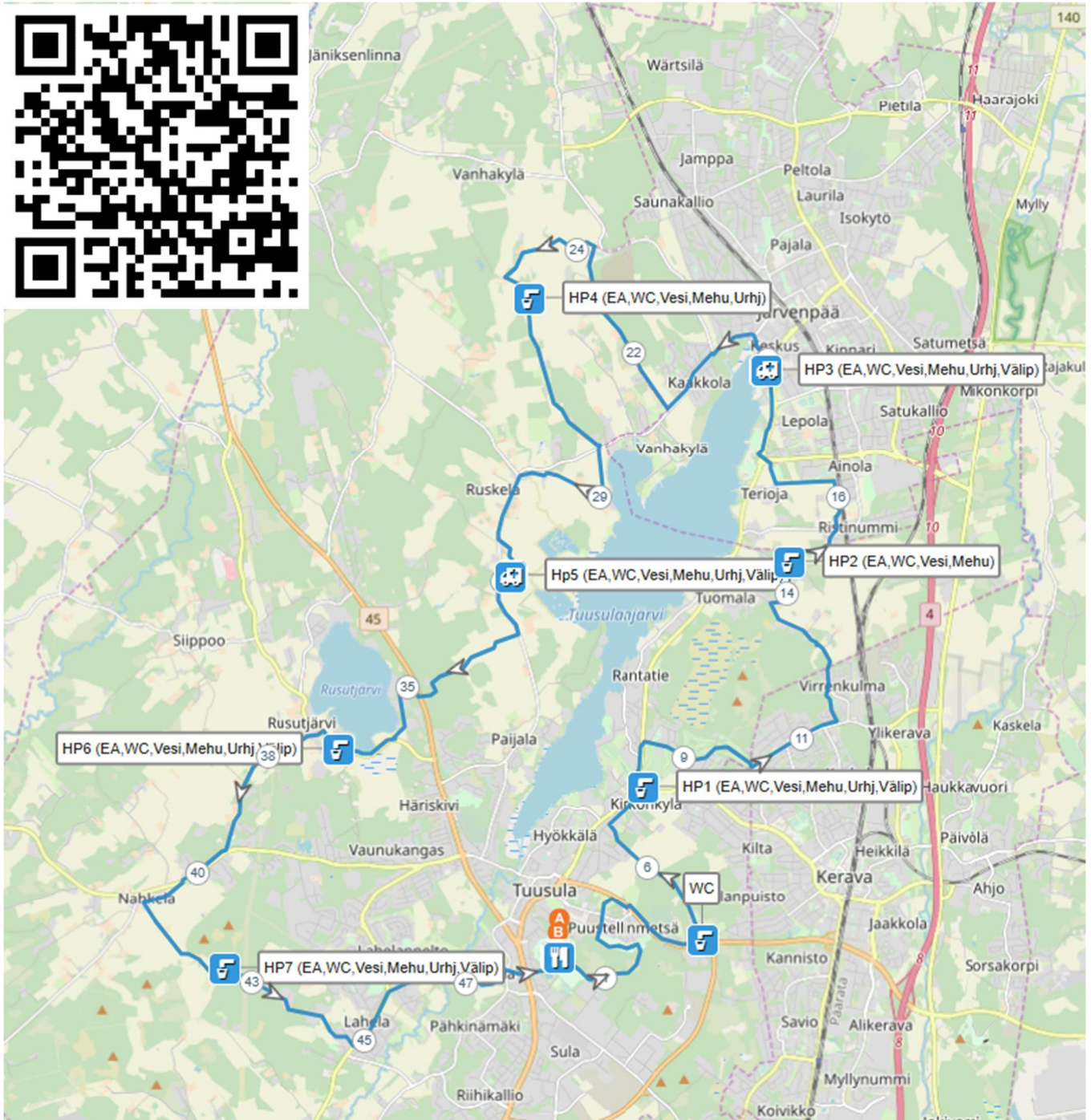


Reitti: Puolustusvoimien Kurssikeskus, Rantatie, Järvenpääntie, Ristinummentie, Perttiläntie, Sävelpuiston puistokäytävä, Diggarinkatu, Ainolanväylä, Riihipolku, Kanalanpolku, Juholanpolku, Sipointie, Sibeliuksenväylä, Rantapuisto, Rantakatu, Vanhakyläntie, Linjahaarantie, Linjahaaranpolku, Stållhanenraitti, Annitädintie, Niemennokantie, Kokkosenraitti, Vanhankyläntie, Paijalantie, Nummenväylä, Nummenharjuntie, Nummenharjun puistokäytävä, Paijalantie, Koskenmäentie, Kirkkotie, Järvenpääntie, Rantatie, Puolustusvoimien Kurssikeskus

48 Km (Iso Tuusulanjärven kierto)

Reitin tunnusväri punainen

<https://www.plotaroute.com/route/823418>



Reitti: Reitti: Tuusulan urheilukeskus-metsätie Unkkallio-Rykmentinpolku-Puustellinniitynpolku-Puustellinpolku-Kulloontien alikulku-Kulloontie- Savirihentie-Mahlamäentie-Tuusulantien alikulku-Järvenpääntien alikulku-Järvenpääntie-Järvenpääntien alikulku-Viheriötie-puistotie-Saksanpolku-Ylikeravantie-Pihkaniityntie-Suorannankatu-Hakalantie-Tuomalanpolku-Tuomalantie-Tuomonpolku-Tuomonkatu-radanvarren hiekkatie-Aallottarenpolku-Kuskinpolku-Ainolantie-Ainolänväylän alikulku-Sibeliuksenväylän alikulku-Sibeliuksenväylä-Rantapuisto-Rantakatu-Vanhankyläntie-Puolimatkatie-Äijänsaarentie-piha- ja peltotie-Vanha Siltalantie-Vanhankyläntien alikulku-Lammaskalliontie-Vanha Ruskelantie-Paijalantie-Kaurapellontie-Rantamontie-Paijalantie-peltotie-Kavaankallion polkuja-Hämeentien ylitys-Hämeentie-Envallinkuja-Turaniementie-Rusutjärventie-Koivumäentie-Nahkelantie-alikulku-Nahkelankuja-Nahkelanraitti-Marjalantie-Hernemäentie-Lahelantie-Sointulantie-Jussilanpolku-Jussilantie-Mikkolantie-Pähkinämäentien ylitys-pihatie Pähkinämäentie 179-Tuusulanväylän alikulku-puistotie-Tuusulan urheilukeskus.

HUOLTOPISTEET

25 km (Tuomalan kierto)

1. Tuusulantie 130 Tuusula (Kirkonkylän koulu)
2. Tuomalantie 108 Tuusula (Kansanopiston risteys)
8. Rantatie 74, Tuusula (Taistelukoulu)

48 km (Iso Tuusulanjärven kierto)

1. Tuusulantie 130 Tuusula (Kirkonkylän koulu)
2. Tuomalantie 108 Tuusula (Kansanopiston risteys)
3. Kasinokuja 5 Järvenpää (Rantapuisto)
4. Vanha Siltantie 181 + 500 m (polun risteys)
5. Rantamontie 17 (kosteikon parkkipaikka)
6. Rusutjärventie 153 (sahan piha)
7. Hernemäentie 70 Tuusula (kenttä vasemmalla)

12 km:n reitillä ei ole huoltopisteitä

Tarvittaessa reitillä on juomapiste.

Turvallisuusohjeet

Yleisohjeet

1. Älä tule tapahtumaan, jos tunnet olevasi sairas
2. Desinfioi kätesi ja yritä välttää koskettelemasta silmiäsi, nenääsi tai suutasi.
3. Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan ja laita nenäliina heti roskeen.
4. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi.
5. Puhdistathan kätesi aina niistämisen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen.

Muistathan:

- Kaikilla matkoilla on jälkipään valvoja, joilla on yhteys marssitoimistoon.
- Seuraa opasteita ja paina mieleesi, millä värillä oma reittisi on merkitty.
- Seuraa omaa edistymistäsi kartalta.
- Jos huomaat eksyneesi reitiltä, palaa takaisin siihen pisteeseen, missä viimeksi näit Kesäyön Marssi opasteita. Mikäli et enää löydä opasteita, ota yhteys marssitoimistoon.
- **Mikäli päätät keskeyttää marssin, siitä tulee viipymättä ilmoittaa marssitoimistoon.** Keskeyttäneelle marssijalle järjestetään kuljetus takaisin lähtöalueelle.
- Ilmoittaudu marssitoimistoon saapuessasi maaliin.

Liikenneturvallisuus

- Marssijoiden on käytettävä moottoriajoneuvoliikenteeseen tarkoitettulla tiellä liikkuessaan tien vasenta reunaa.
- Etenkin väsymyksen tai jalkavaivojen yllättäessä on parempi kulkea aivan tien laidassa.
- Joukkueen tulee pysyä koossa.
- Liikenneopastustehtävässä toimivan henkilön ohjeita on noudatettava.
- Oman ja lähimmäisesi turvallisuuden vuoksi noudata kaikkia yleisiä liikenneturvallisuuteen liittyviä ohjeita ja määräyksiä.
- Pitkille matkoille (25 km, 35 km ja 48 km) osallistujien kannattaa ottaa mukaansa otsa- tai taskulamppu.

Marssitoimisto p. 040 586 8282

Tallenna numero omaan puhelimeesi!

TERVEYSTIEDOT

TÄYTÄ TÄMÄ LOMAKE JA PIDÄ OMA KÄSIOHJELMASI MARSSIN AJAN
HOUSUJEN TAI TAKIN VASEMMASSA TASKUSSA

Harjoitukseen osallistujan nimi _____

Syntymäaika _____

Marssimatka _____ Km

LÄHIOMAISEN TIEDOT

Lähiomaisen nimi _____

Lähiomaisen puhelinnumero _____

OSALLISTUJA TERVEYSTIEDOT

Perussairaus/ -sairaudet/allergiat _____

Käytössä oleva lääkitys _____

Muuta huomioitavaa _____

Yhteistyökumppanit

Tuusulan Kunta



Järvenpään kaupunki



Puolustusvoimat



Reserviläisliitto ry



Koskikello Oy



Reserviupseeriliitto ry



Naisten Valmiusliitto ry



Jokipartio ry



Maanpuolustusnaisten Liitto ry



Tuusulan Sotilaskotiyhdistys ry



Kesko Oyj, K-Market Haarajoki



Vääpelikilta ry



Merkkillinen.fi
Turun Haalarimerkki Oy



Turun Merkki-mitali Oy



TST-painotuote
kilpailumumerot.fi



JUHLATTULOSSA.FI

Juhla- tunnelmissa

ammattitaidolla jo vuodesta 1995.



- DJ-palvelut
- Syntymäpäivät
- Yritystapahtumat
- Kouludiskot
- Valotaide
- Tunnelmavalaistus
- Häät
- Somisteet
- Teltat
- Karaoke
- Bändit
- Esiintyjät

JUHLATTULOSSA.FI