



Ministerie van Defensie

Nationaal Militair Kampioenschap

Obstacle Run

Biddinghuizen 26 september 2019

Bureau Internationale Militaire Sport in samenwerking met sportcommissie GLAS
Info: internet: www.dfb.nl of telefonisch: 030 234 1111 of organisatiebureaus: directies Logistiek bms

Bureau Internationale Militaire Sport

organiseert in samenwerking met

**Sportcommissie CLAS
LO&Sportgroep PMK**

NATIONAAL MILITAIR KAMPIOENSCHAP OBSTACLE RUN

26 September 2019



Inhoudsopgave

1. Organisatie	04
2. Chronologisch overzicht	05
3. Huishoudelijke mededelingen	05
4. Wedstrijdreglement	06
5. Prijsuitreiking / Prijzen	06
6. Parcours en objecten Obstacle Run	07
7. Routebeschrijving Flevonice	08
8. Link Intranet/Internet	09
9. Facts en Figures	10

1. Organisatie

a) Sportcommissie KL

De sportcommissie is verantwoordelijk voor de voorbereiding, uitvoering en nazorg van de sportkalender activiteiten. Voor algemene informatie over de sportkalender en/of dit specifieke evenement kunt u terecht bij:

- Secretaris Sportcommissie KL : Elnt Anthony de Miranda, 06
- Stoo Sportcommissie KL : Aooi René de Jager, 06-10487535

b) Wedstrijdleiding

Algemene wedstrijdleiding: BIMS, Sportcommissie KL.

Technisch wedstrijdleader: Aooi Niek van Gils

c) Wedstrijdsecretariaat Aooi René de Jager

d) Locale organisatie Sgt1 Sigi Carrera

d) Protestcommissie Maj Twan Relou, Elnt Anthony de Miranda, Aooi Niek van Gils, betreffend jurylid.

e) Speakers Aooi André Wijnberger.

2. Chronologisch overzicht

Tijdstip	Programma
v.a. 09.30 uur (1 ^e start)	Melden 30 minuten voor uw eigen starttijd (zie website) in trainingspak op het wedstrijdsecretariaat
	5 minuten voor uw eigen starttijd dient u zich in het startvak te melden
Na de laatste deelnemer per cat	Direct prijsuitreiking per categorie.

GEPLANDE STARTVOLGORDE:

1^E MIXED DUBBEL

5^E CAT M1

2^E DAMES DUBBEL

6^E CAT M2

3^E HEREN DUBBEL

7^E CAT S

4^E CAT D

3. Huishoudelijke mededelingen

Om u als deelnemer een zo plezierig mogelijke dag te bezorgen wordt u verzocht de onderstaande punten door te lezen en te respecteren.

- Zo snel mogelijk na sluiting van de inschrijving op 12 september wordt de starttijd per categorie op internet gezet (www.sportcommissie.nl).
- Op de wedstrijdlocatie geldt het volgende parkeerbeleid: parkeren in de parkeervakken.
- Bij het melden ontvangt u een zwart polsbandje, een T-shirt met startnummer en een chip voor de tijdregistratie..
- Na afloop mag u het t-shirt behouden.

- ❑ **Uit veiligheidsoverwegingen** adviseren wij u; dat u tijdens de wedstrijd een **lange looplegging** en een **thermo shirt met lange mouwen** draagt.
- ❑ Uit praktische overwegingen adviseren wij u: een extra plastic tas mee te nemen voor uw natte kleding / schoeisel
- ❑ Er zijn sportmasseurs / verzorgers aanwezig.
- ❑ Er zijn geen gewondenverzorgers aanwezig op het parcours.
- ❑ U wordt verzocht het afval in de vuilniszakken te deponeren.
- ❑ Op de wedstrijdlocatie is kleed- en douchegelegenheden.
- ❑ Laat waardevolle spullen thuis!
- ❑ Er zijn 2 waterpunten op het parcours aanwezig.
- ❑ Na afloop van uw wedstrijd kunt u op vertoon van uw voucher van een warme maaltijd genieten.

4. Wedstrijdreglement

- ❑ U dient zich uiterlijk 30 minuten voor uw starttijd te melden bij het wedstrijdsecretariaat om uw polsbandje, chip en t-shirt af te halen.
- ❑ U dient zich 5 min voor uw starttijd te melden in het startvak.
- ❑ Het polsbandje dat u gekregen heeft, dient u zichtbaar te dragen om de **pols**.
- ❑ U dient snellere deelnemers voor te laten gaan. Het kan ook op last van het jurylid zijn dat u een deelnemer voor moet laten gaan!
- ❑ Als u om wat voor reden dan ook uitvalt, dient u dit aan te geven bij de eerst volgende post en levert daar uw band in. Verder moet u zich bij terugkomst afmelden bij de wedstrijdleiding welke zich bevindt in de jurybus bij de eindhindernis.
- ❑ U dient de hindernissen te nemen naar de aard van de hindernis en op instructie van de jurypost.
- ❑ Op ieder object dient u de aanwijzingen van de jury direct op te volgen.
- ❑ **Als u een hindernis niet kunt of wilt nemen moet u een polsband bij het betreffende jurylid inleveren! U mag de route gewoon uitlopen maar wordt niet in de einduitslag opgenomen.**
- ❑ Eventuele protesten moeten binnen 15 minuten nadat u gefinisht bent schriftelijk ingediend worden bij de wedstrijdleiding.
- ❑ **In gevallen waarin dit reglement niet voorziet beslist de wedstrijdleiding.**

5. Prijsuitreiking / prijzen

Nadat de laatste loper per categorie de finish is gepasseerd, vindt per categorie de prijsuitreiking plaats.

Prijzen NMK,

Individueel cat S, V1, V2 en D : 1^e prijs
: 2^e prijs
: 3^e prijs

Heren, Dames en Mixed-dubbel : 1^e prijs
: 2^e prijs
: 3^e prijs

6. Parcours en objecten survivalrun

Het parcours loopt over **12 km** verhard en onverhard terrein met ongeveer 50 hindernissen.

Het parcours loopt geheel over grondgebied van Flevonice. Het bestaande parcours wordt aangevuld met een aantal extra hindernissen.

Het parcours wordt aangegeven met rood en witte vlaggetjes, gemaaid gras en rood wit lint.

7. Adres Flevonice

FlevOnice (www.flevonice.nl)
Strandgaperweg 20,
8256 PZ Biddinghuizen,
Tel. 0321 335099.

8. Link Intranet/Internet

Intranet

Bureau Internationale Militaire Sport:

http://intranet.mindef.nl/dosco/dflb/organisatie/eenheden_directies/BIMS/index.aspx

Internet

Bureau Internationale Militaire Sport:

<http://www.facebook.com/Militaire.Sport>

Foto's na afloop op:

<https://picasaweb.google.com>

9. Facts & Figures

Bureau Internationale Militaire Sport

- Het Bureau Internationale Militaire Sport (BIMS) maakt deel uit van DOSCO en is verantwoordelijk voor de facilitaire ondersteuning van militaire top- en wedstrijd sportbeoefening in binnen- en buitenland.
- Namens de Commandant der Strijdkrachten organiseert het Bureau Internationale Militaire Sport:
 - Iedere 2 jaar een militair wereldkampioenschap;
 - Jaarlijks 4 tot 5 internationale regionale toernooien;
 - Jaarlijks 20 Nationale Militaire Kampioenschappen in 20 sportdisciplines.

Het Bureau Internationale Militaire Sport is tevens de Nederlandse afdeling van de internationale militaire sportkoepel: Conseil International du Sport Militaire (CISM).

Conseil International du Sport Militaire

- CISM ondersteunt en is verantwoordelijk voor talloze wereldwijde, continentale en regionale militaire sportactiviteiten.
- Nederland is 1 van de 5 landen die CISM in 1948 oprichtten.
- CISM telt intussen 140 landen en is daarmee na het IOC en FIFA de grootste overkoepelende sportorganisatie ter wereld.
- CISM organiseert jaarlijks ongeveer 20 militaire WK's.
- CISM organiseert sinds 1995 iedere vier jaar Militaire Zomer Wereldspelen en sinds 2010 om de vier jaar ook Militaire Winter Wereldspelen.
- Militaire fysieke training en sport wordt voor 19,5 miljoen soldaten in 140 CISM-landen gefaciliteerd;
- Internationale militaire (top)wedstrijdsport wordt, naast de verplichte fysieke opleiding en training voor hun werk, door circa 1 miljoen soldaten actief bedreven;
- Gemiddeld 25% tot 30% van de Olympische medaillewinnaars zijn militair.

Lichaamsbeweging: de feiten

- TNO stelt dat volwassenen minstens een half uur per dag matig intensief moeten bewegen om gezond te blijven. Ongeveer 60% van de Nederlandse volwassenen voldoet aan deze beweegnorm.
- Naast de beweegnorm is er ook een fitnorm voor volwassenen: drie keer per week minimaal 20 minuten bewegen op zwaar intensief niveau. Slechts 24% van de Nederlanders voldoet aan de fitnorm.

Lichaamsbeweging en werk

- Mensen met bewegingsarm werk sporten vaker dan mensen met beweeglijk werk, maar dit is niet voldoende om bewegingsarmoede volledig te compenseren.
- Arbeidsverzuim van sportende en bewegende medewerkers daalt gemiddeld van 9% naar 2%.
- Slechts een klein percentage (14%) van het Nederlandse bedrijfsleven stimuleert beweging voor werknemers.

Lichaamsbeweging: winst

- Door te sporten en te bewegen bespaart de BV Nederland bijna €1,6 miljard per jaar.