



Ministerie van Defensie

Programmaboekje

Nationaal Militair Kampioenschap

Kwart/Halve

Marathon

Den Helder 18 september 2019

Bureau Internationale Militaire Sport in samenwerking met sportcommissie CZSK

Info: intranet.mindef.nl/dosco/dflb/organisatie/eenheden_directies/Logistiek/bims

VOORWOORD

Als Hoofd van de Marine kazerne Erfprins is het mij een genoegen u te verwelkomen op het Nationaal Militair Kampioenschap Halve Marathon en Kwart Marathon 2019. Het NMK Kwart Marathon is een nieuwe afstand binnen dit kampioenschap. Hopelijk trekt deze nieuwe afstand veel nieuwe lopers en hopelijk blijven ook veel lopers kiezen voor de Halve Marathon. Het zou jammer zijn dat de ene afstand ten koste gaat van de ander. De bedoeling is dat in de breedte het aantal deelnemers zal toenemen.

Wegens het succes van vorig jaar blijft de start en finish locatie ten opzichte van vorig jaar ongewijzigd. Wel is het parcours wederom aangepast. Het parcours is nog uitdagender en ook zwaarder dan voorgaande jaren. Het krijgt nog meer een 'off road' karakter en wordt hiermee echt een 'militair' kampioenschapsparcours waarbij de uitslag belangrijker zal zijn dan het lopen van een top tijd. Het parcours zal wederom lopen door een uniek stukje Nederland. De Kwart Marathon deelnemers lopen één ronde en de Halve Marathon deelnemers lopen dezelfde ronde 2 keer. Tijdens deze ronde loopt u door schitterend natuurgebied, over het strand, door heuvelige duinen en door het bos van 'Donkere Duinen'.

Het kampioenschap zal dit jaar, net als vorig jaar, worden gehouden vanaf het sportcomplex van de voetbalvereniging F.C. Den Helder. Hier zal zich de start en finish bevinden. Het Sportcomplex 'De Streepjesberg' ligt aan de rand van de duinen en van hieruit loopt u direct het natuurgebied in. Ik hoop en verwacht dat dit kampioenschap net als in voorgaande jaren wederom een groot succes zal worden en ik raad u aan, als u er de mogelijkheid toe heeft, om tijdens het lopen eens om u heen te kijken en te genieten van al dat fraais dat dit gebied u te bieden heeft.

De sportorganisatie CZSK en het uitvoerend sportbureau van Marine kazerne Erfprins zal alles in het werk stellen om ook dit keer er weer een mooi en sportief evenement van te maken. Ik ben ervan overtuigd dat, gezien de inzet van de organisatie en het enthousiasme en de ervaringen van de voorgaande jaren, ook deze editie van het Nationaal Militair Kampioenschap zeer spannend gaat worden.

Ik reken erop dat u de naam van uw krijgsmachtsdeel op een juiste wijze naar buiten toe uitdraagt. Ik hoop dan ook dat een ieder aan het einde van dit kampioenschap kan terugkijken op een fijne dag, waar de nodige inzet en vooral sportiviteit van u als loper een aantal overtuigende winnaars zal opleveren.

Rest mij u veel plezier, succes en sportiviteit toe te wensen tijdens dit NMK Halve Marathon en Kwart Marathon 2019.

Het Hoofd Marine kazerne Erfprins

A.F.W. Lathouwers
Luitenant-ter-zee 2OC

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	1
INHOUDSOPGAVE	2
ORGANISATIE	3
A. Wedstrijdorganisatie	
B. Wedstrijdleiding	
C. Wedstrijdsecretariaat	
D. Overige informatie NMK Kwart & Halve Marathon 2019	
E. Locatie van het kampioenschap 2019	
PROGRAMMA	4
WEDSTRIJDREGLEMENT	5
A. Algemeen	
HUISHOUELIJKE MEDEDELINGEN	6
A. Accommodatie	
B. Legering	
C. Voeding	
D. Prijsuitreiking	
E. Geschiedenis	
PARCOURS	7
ROUTEBESCHRIJVING	8
FACTS AND FIGURES BIMS	9

ORGANISATIE

A. Wedstrijdorganisatie

BIMS	MAJ A.C.H.M. Relou
CZSK	ELNTMARNNS J. van Ingen
CZSK	SGTMARNALG R.J.W. Ekkel

B. Wedstrijdleiding

Wedstrijdleider	ELNTMARNNS J. van Ingen
Wedstrijdbureau	SGTMARNALG R.J.W. Ekkel TELNR: *06 209 55035 /0223 655035 MOBTELNR: 06 53716510

C. Wedstrijdsecretariaat

Secretariaat:	Personeel CZSK in samenwerking met MYLAPS
Protestcommissie:	Vertegenwoordiger BIMS Vertegenwoordiger Sportcommissie CZSK

D. Overige informatie NMK Halve Marathon en Kwart Marathon 2019

Inschrijvingen NMK Kwart & Halve Marathon 2019

Alle deelnemers dienen zich zelfstandig in te schrijven via onderstaande link:
<http://sportevenementen.mindef.nl/#/event> (intranet)

U kunt zich inschrijven tot uiterlijk 12 september 2019.

Bureau Internationale Militaire Sport (programmaboekjes, uitslagen, inschrijvingen etc)
Website :
http://intranet.mindef.nl/dosco/dflb/organisatie/eenheden_directies/BIMS/index.aspx
BIMS is ook op facebook terug te vinden: <http://www.facebook.com/Militaire.Sport>

Verhindering tot deelname dient zo spoedig mogelijk te worden gemeld aan de wedstrijdorganisatie.

Foto's van dit evenement kunt u terugvinden op www.buddysport.nl en www.sportcommissie.nl (internet)

E. Locatie

F.C. Den Helder
Sportcomplex De Streepjesberg
Bremstraat 2D
1783 JG Den Helder

PROGRAMMA

TIJDSTIP	PROGRAMMA
-----------------	------------------

WOENSDAG 18 SEPTEMBER 2019

08.00 – 09.00 uur	Atleten melden zich in DT in de kantine van Sportcomplex 'De Streepjesberg' in Den Helder. In de kantine ontvangt iedere deelnemer een startnummer.
09.00 uur	Opening
09.30 uur	Gelegenheid tot inlopen
10.00 uur	Start NMK Halve Marathon op het terrein 'De Streepjesberg'
10.20 uur	Start NMK Kwart Marathon op het terrein 'De Streepjesberg'
+12.15 uur	Indische warme maaltijd
+12.30 uur	Prijsuitreiking



WEDSTRIJDREGLEMENT

A. Algemeen

Wedstrijdenreglement Nationale Militaire Kampioenschap Halve & Kwart Marathon:

Dit kampioenschap wordt georganiseerd conform het wedstrijdreglement KNAU.

De belangrijkste regels zijn:

1. Het Startnummer moet volledig zichtbaar op de borst gedragen worden (omvouwen is niet toegestaan).
2. Er zijn geen startvakken, de lopers stellen zich zelf in het start vak op.
3. Deelnemers/sters dienen de wedstrijd te verlaten onmiddellijk nadat hij/zij van een door de organisatie aangewezen medicus deze opdracht heeft gekregen.
4. Drinkposten, inclusief Dixies, staan op 6, 10 en 16 kilometer en bij de Start en Finish.
5. Coaches/begeleiders mogen op deze posten eigen verversingen aanreiken binnen het aangewezen vak. Begeleiders dienen deze eigen verversingen zelf mee te nemen naar de posten.
6. Deelnemers/sters die op andere plaatsen dan die door de organisatie ingerichte posten verversingen aannemen worden gediskwalificeerd.
7. Reclame: zie KNAU reglement artikel 12.
8. Het is de begeleider op de fiets verboden op het parcours van de lopers te komen op straffe van diskwalificatie van de begeleide atleet.
9. Deelnemers die tijdens de wedstrijd uitvallen, dienen zich **TE ALLEN TIJDE** bij de wedstrijdleiding af te melden.
10. Ook dit jaar wordt de tijdsregistratie elektronisch gemeten. De chip bevindt zich in het startnummer die je voor aanvang van de wedstrijd krijgt uitgereikt.



HUISHOUDELIJKE MEDEDELINGEN

A. Accommodatie

F.C. Den Helder
Sportcomplex De Streepjesberg
Bremstraat 2D
1783 JG Den Helder

B. Legering

U dient zelf zorg te dragen voor legering in Den Helder.

U kunt legering aanvragen op de Nieuwe Haven te Den Helder (Rijks zee- en Marinehaven 1, 1781 ZZ), ongeveer 10 minuten rijden naar Sportcomplex 'De Streepjesberg'.

Accommodatie kunt u aanvragen via intranet:

http://digion.mindef.nl/producten_diensten/onderwerpen/Legering/index.aspx

C. Voeding

De voeding wordt van Rijkswege verzorgd.

D. Prijsuitreiking

De prijsuitreiking is voor alle militairen in DT.

De prijzen worden tijdens de middagmaaltijd uitgereikt. Tijdens het NMK Kwart & Halve Marathon worden er geen Krijgsmachtdeelnemerskampioenschappen gehouden.

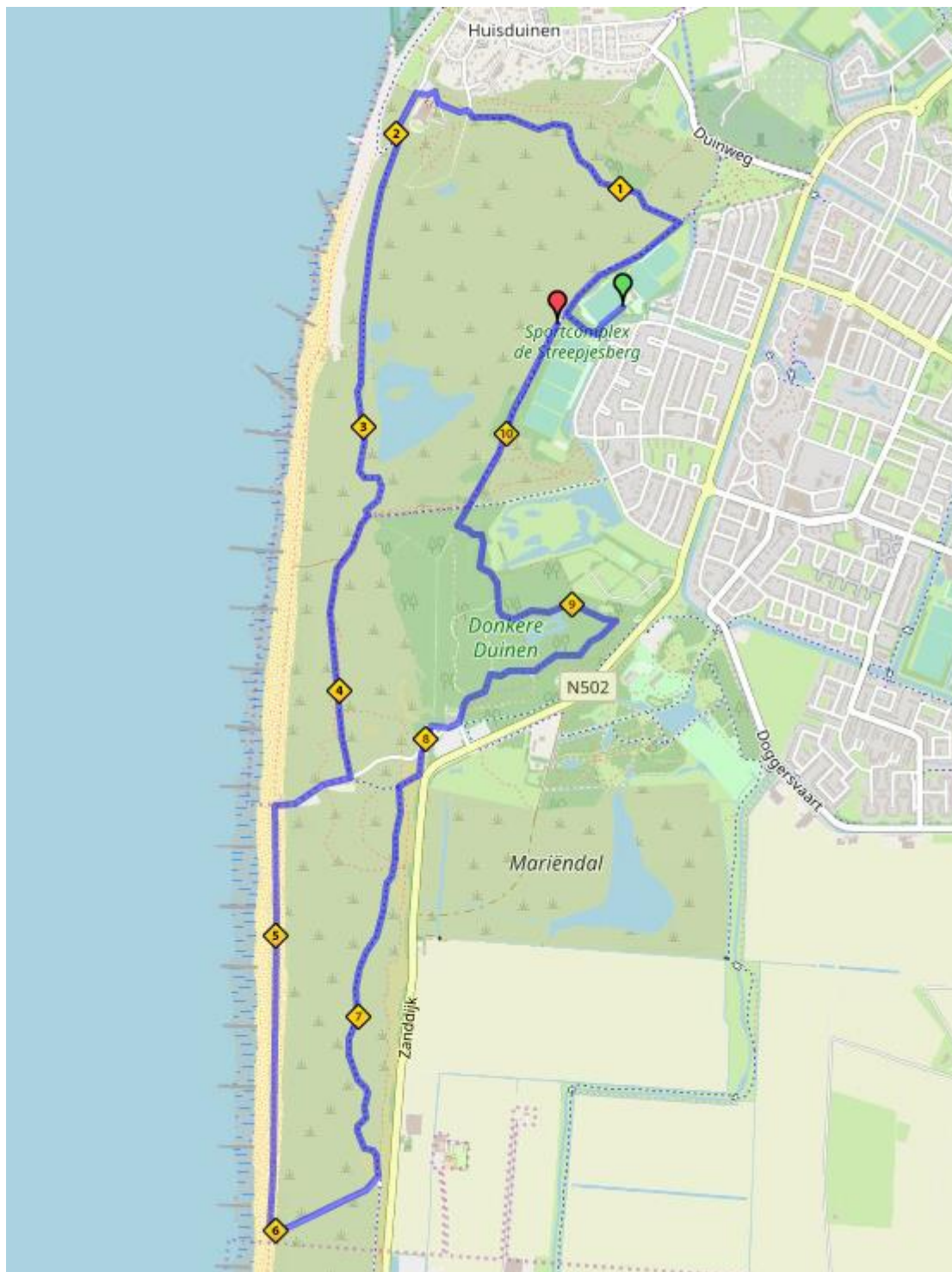
Een ieder wordt geacht bij de prijsuitreiking aanwezig te zijn.

E. Geschiedenis

Jaar	KAMPIOEN	2e	3^E
2011			
Heren	CS Hartogs	KPL Knol	KAP van de Rijt
Dames	SMI van der Linden	Mevr. M. Erkelens-Siliacus	KPL1 Huijsman
2012			
Heren	SGT van Beekvelt	SGT1 Kamminga	KAP van de Rijt
Dames	ELNT van der Sangen	LTZA2OC Boorsma	
2013			
Heren	SGT1 Beekveld	KAP van de Rijt	SGTMARNALG Rietveld
Dames	ELNT Sangen	LTZAR 2OC Vermeulen	LTZA 2OC Boorsma
2014			
Heren	SGT van Beekveld	KAP van de Rijt	KPL van der Linden
Dames	LKOL Krijgsman	LTZ2 Boorsma	KAPT Winkel
2015			
Heren	KAPT Claus	KAP van der Rijt	OW Winkel
Dames	LTZ2OC Boorsma	ELNT Copsy	
2016			
Heren	KAP van de Rijt	SLD van der Wolf	Dhr. Castanon (Burger)
Dames	SGTTD Postma	De Haan (Burger)	ELNT Waringa
2017			
Heren	ELNT Hartogs	SGTTD Koot	SGT Modderman
Dames	LKOL Krijgsman	De Haan (Burger)	LTZ2OC Fritzsche
2018			
Heren	SGT Modderman	LKOL Komen	KAP Schuurbijs
Dames	LTZ2 Vermue	ELNT Copsy	WMR Benjamins

PARCOURS

Route NMK Halve Marathon 18 September 2019



De Start en finish bevinden zich op het sportcomplex 'De Streepjesberg' in Den Helder. Op 6, 10 en 16 km zijn er verzorgingsposten met water, voeding en BHV.

ROUTEBESCHRIJVING

Vanaf Alkmaar

Volg de N9 richting Den Helder

- Bij binnenkomst in den Helder onder de Kooybrug door, de N250 volgen.
- Neem de tweede afslag op de rotonde de 2e afslag naar de Ravelijnweg.
- Rij deze weg helemaal uit, langs drie rotondes.
- Bij de eerst volgende stoplichten na de derde rotonde rechtdoor de Seringenlaan op.
- Aan het einde van de weg linksaf, de Duinroosstraat op.
- De eerste weg rechts nemen, de Bremstraat en gelijk aan uw rechterhand bevindt zich de parkeerplaats van de voetbalclub F.C. den Helder.

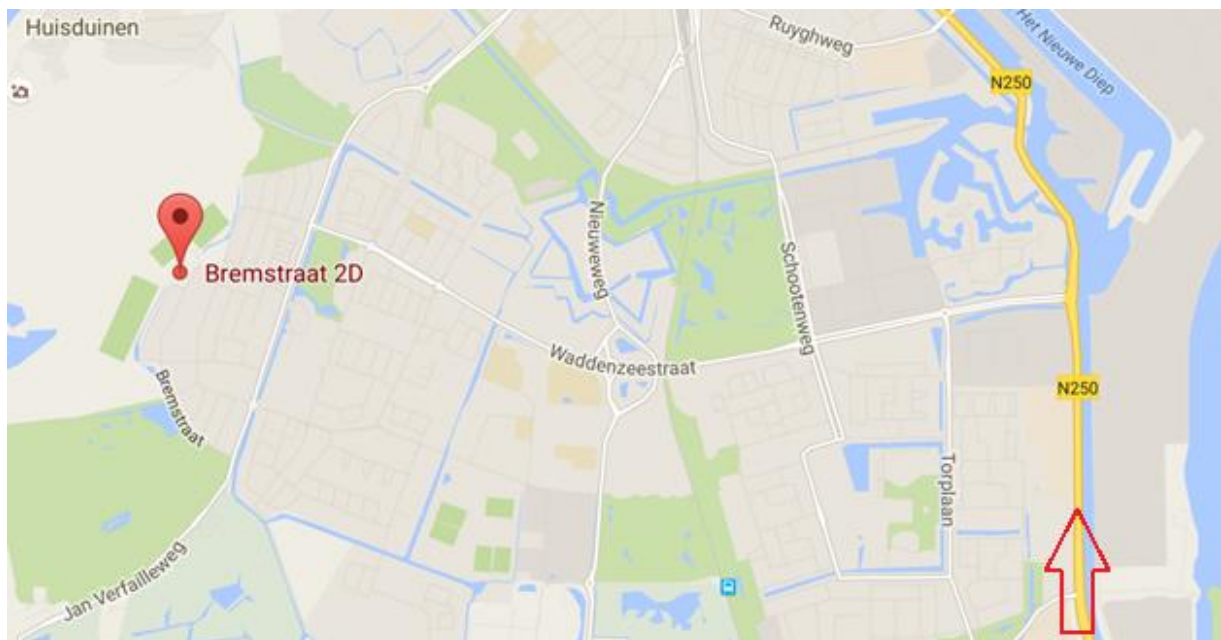
Vanaf de A7 of via de Afsluitdijk

Volg de N99 richting Den Helder

- Bij de binnenkomst de Kooybrug over en rechts af.
- Bij de stoplichten linksaf de N250 op.
- Volg de route (zie bovengenoemde route)

Adres voor navigatiesysteem

Bremstraat 2D 1783 JG Den Helder



FACTS AND FIGURES

Bureau Internationale Militaire Sport

- Het Bureau Internationale Militaire Sport (BIMS) maakt deel uit van het Commando Dienstencentra (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 fit norm voor volwassenen: drie keer per week minimaal 20 minuten bewegen op zwaar intensief niveau. Slechts 24% van de Nederlanders voldoet aan de fit norm.

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.

Meer informatie? Kijk op

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

NOTITIES

