



Ministerie van Defensie



# Programmaboekje

## Nationaal Militair Kampioenschap

# Mountainbike

**Apeldoorn 25 september 2019**

Bureau Internationale Militaire Sport in samenwerking met sportcommissie KMAR

*Beste sportvrienden, Dames, Heren mountainbikers*

*Welkom in Apeldoorn voor het Nationaal Militair Kampioenschap Mountainbiken.*

*De sportcommissie van de Koninklijke Marechaussee heeft als organisator van deze wedstrijd een mooi en vooral technisch parcours uitgezet.*

*Dit nieuwe parcours in het Orderbos heeft als start en finish het terrein van de mountainbike vereniging "bar ends".*

*Vandaag zullen jullie de mountainbikes laten spreken tijdens dit NMK.*

*In een veld van ongeveer 100 deelnemers in verschillende categorieën gaan jullie de strijd voor het eremetaal aan. Toch is het meedoen misschien wel belangrijker. Dat sport verbreedert is daarbij een veelgehoorde uitdrukking. Ik kan dat vanuit persoonlijke sportervaring zeker onderstrepen.*

*Ik wens jullie veel succes, inspanning, afzien en vooral plezier.*

*Als Koninklijke Marechaussee zijn wij verheugd met de organisatie van dit NMK en ik zal met alle plezier het startschot geven.*



*Kolonel Frank Rippens  
Commandant Opleidingscentrum KMar*

## **INHOUDSOPGAVE**

VOORWOORD	2
INHOUDSOPGAVE	3
ORGANISATIE	4
A. Wedstrijdorganisatie	
B. Wedstrijdleiding	
C. Wedstrijdsecretariaat	
D. Overige informatie NMK Mountainbike 2019. Inschrijvingen.	
E. Locatie NMK Mountainbike 2019	
PROGRAMMA	5
WEDSTRIJDREGLEMENT	6
A. Algemeen	
B. Wedstrijdduur	
C. Technische bepalingen	
HUISHOUELIJKE MEDEDELINGEN	8
A. Accommodatie	
B. Legering	
C. Voeding	
D. Sportmasseurs	
E. Materiaal	
F. Prijsuitreiking	
ROUTEBSCHRIJVING NAAR PARCOURS	9
WEDSTRIJDPARCOURS	9
FACT AND FIGURES	10
NOTITIES	11

## **ORGANISATIE**

### **A. Wedstrijdorganisatie**

KMAR

Elnt: R. van Pelt  
MOBTELNR: 06 20136261

### **B. Wedstrijdleiding**

Wedstrijdleider

Elnt. Leo van der Linden

### **C. Wedstrijdsecretariaat**

Sportcommissie KMar

Elnt. R. van Pelt.

Start/Finish

Mevr. Angela van der Voort

Parcours

Dhr. Han te Hove

Protestcommissie  
Wedstrijdleider

Elnt. Leo van der linden  
Vert. KMar Elnt R. van Pelt

### **D. Locatie NMK Mountainbike 2019**

U dient zich te melden (in DT) in het KEK gebouw Koning Willem III kazerne.  
Frankenlaan 70  
7312 TG Apeldoorn.

Parcours:  
Mountainbike ver. "bar-ends"  
Sportpark Orderbos 27  
7313 HN Apeldoorn  
Tel: 055-2032273

## PROGRAMMA

### TIJDSTIP

#### Woensdag 25 sep.

08.30 uur:	Officials en juryleden melden zich bij de wedstrijdleider in het KEK gebouw Koning Willem III kazerne.
09.00 uur:	Deelnemers melden zich <b>DT</b> bij het wedstrijdsecretariaat in het KEK gebouw koning Willem III kazerne. Hier ontvangt men uw startnummer en transponder tegen inlevering van uw ID. kaart.
09.10 uur:	Opening
09.20 uur:	Aanvang juryvergadering
09.20 uur:	Omkleden deelnemers
09.30 – 10.20 uur:	Verkenning parcours, volg bewijzing naar de START
10.30 uur:	Start wedstrijd Senioren categorie
13.00 uur:	Clubgebouw de Adelaar gehele dag geopend.
13.30 uur:	Lopende "Blauwe Hap" voor alle deelnemers in het Kek gebouw Koning Willem III kazerne
14.00 uur:	<b>Prijsuitreiking, tijdens de maaltijd in DT</b>

De prijsuitreiking van het NMK Kampioenschap Mountainbike 2019 geschiedt tijdens de maaltijd **voor alle deelnemers in DT** in het KEK gebouw Koning Willem III kazerne.

# **WEDSTRIJDREGLEMENT**

## **A. Algemeen**

Het reglement van de Koninklijke Nederlandse Wielrenners Unie (KNWU) is van toepassing.

1. Het gebruik van radio verbindingen of andere communicatiemiddelen op afstand met de renners is verboden

## **B. Wedstrijdduur**

1. Heren senioren categorie: 90 min.
2. Dames en Masters Cat 1 en 2: 60 min.
3. De afstand van de wedstrijd is afhankelijk van de zwaarte van het parcours en de rondetijd.
4. Bij de doorkomst van de 2<sup>e</sup> ronde worden de nog te verrijden ronden aangegeven.
5. Deelnemers die op een te grote achterstand rijden (80% van de rondetijd), kunnen in de voorlaatste ronde uit de wedstrijd worden genomen.

## **C. Technische bepalingen**

### **A. Eisen ten aanzien van de fiets**

1. De voor de wedstrijden te gebruiken fietsen moeten in overeenstemming zijn met een officiële standaard voor mountainbikes.
2. De mountainbike dient te beschikken over twee, onafhankelijk te bedienen, goed werkende remmen waarvan tenminste één op het achterwiel.
3. De uiteinden van het stuur dienen voldoende afgedicht te zijn, zodat onnodig letsel bij valpartijen wordt voorkomen. Tijdens MTB wedstrijden mogen geen traditionele wegsturen worden gebruikt
4. Er mogen geen scherpe of anderszins gevaarlijke onderdelen aan de mountainbike zijn aangebracht.
5. De maximale wielmaat is 29 inch. De minimale bandbreedte dient , gemeten over het karkas van de band (exclusief eventuele noppen o.d.), 40 mm te bedragen. Bij twijfel wordt de start door de jury geweigerd.
6. Materiaalverzorging. Op een van te voren door de organisatie gemarkeerde verzorgingsplaats, mag er bij pech van wielen gewisseld worden, echter niet van fiets. Het wisselen van materiaal buiten de verzorgingsplaats leidt tot diskwalificatie!
7. Goedgekeurde technische assistentie tijdens de wedstrijd bestaat uit reparatie of de vervanging van ieder deel van de fiets anders dan het frame. Verwisseling van fietsen is niet toegestaan en de renner moet de finish passeren met hetzelfde stuurbordnummer als bij de start.

8. Het gebruik van banden uitgerust met metalen punten (spikes) of schroeven is niet toegestaan

### **B. Eisen ten aanzien van de startnummers**

Ten behoeve van goede jurering dienen de deelnemers het **verstrekke** stuurbord voor aan het stuur te bevestigen (bevestigingsmiddelen worden verstrekt). Dit nummer dient zo gemonteerd te worden dat de bovenzijde niet boven het stuur uitsteekt. Tegen inlevering van uw smartcard ontvangt u het nummer en de transponder voor digitale tijdwaarneming. Na afloop ontvangt u uw smartcard terug, tegen inlevering van stuurbord en transponder. Dit zal plaats vinden op het parcours.

### **C. Eisen ten aanzien van kleding en uitrusting**

Deelnemers zijn, zowel tijdens het inrijden als tijdens de wedstrijd, verplicht tot het dragen van een **harde schaalhelm**.

### **D. Startvolgorde**

De startvolgorde wordt bepaald door de wedstrijdorganisatie. De uitslagen van voorgaande jaren zullen hierbij bepalend zijn.



## **HUISHOUELIJKE MEDEDELINGEN**

### **A. Accommodatie**

Deelnemers kleden zich om in de kleedruimtes van het sportgebouw (55) op de KW III te Apeldoorn. Na het evenement is het mogelijk om hier te douchen.

1. Het afsproeien van materiaal kan gebeuren bij het club gebouw van fietsvereniging "de Adelaar".
2. Op het sportpark is parkeergelegenheid voor deelnemers, bezoekers en begeleiders.

### **B. Legering**

U dient zelf zorg te dragen voor legering indien gewenst. U kunt hiervoor contact opnemen met FBD Apeldoorn

### **C. Voeding**

De voeding tijdens het evenement wordt van Rijksweg verzorgd.

### **D. Sportmasseurs**

Er zijn (onder voorbehoud) twee sportmasseurs aanwezig.

### **E. Materiaal**

De wedstrijdorganisatie heeft een beperkt aantal reservefietsen, onderdelen en gereedschap.

### **F. Prijsuitreiking**

De prijsuitreiking van het Nationaal Militair Kampioenschap Mountainbike 2019 geschiedt voor alle deelnemers tijdens de maaltijd in het KEK gebouw KW III.

**De prijsuitreiking is voor alle militairen in DT.**

Een ieder wordt geacht bij de prijsuitreiking aanwezig te zijn.

1. KNWU: eerste 3 aankomende heren in de Senioren categorie.
2. NMK : eerste 3 aankomende deelnemers in de Senioren categorie, zowel Heren als Dames en de Veteranen 1 en 2 categorie.

### **G. Intranet & Internet**

Bureau Internationale Militaire Sport:

[http://intranet.mindef.nl/dosco/dflb/organisatie/eenheden\\_directies/BIMS/index.aspx](http://intranet.mindef.nl/dosco/dflb/organisatie/eenheden_directies/BIMS/index.aspx)

Bureau Internationale Militaire Sport:

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



## WEDSTRIJDPARCOURS NMK MOUNTAINBIKE 2019

Route naar parcours zal vanaf de kazerne bewegwijzert zijn.



## **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 wedstrijdsportbeoefening 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.

**NOTITIES.**