



Ministerie van Defensie



# Programmaboekje

Nationaal Militair Kampioenschap

# Triatlon O.D.

**Biddinghuizen 12 juni 2019**

*Europe Internationale Militaire Sport in samenwerking met Sportcommissie EZSK*

BIMS organiseert in samenwerking met

Sportcommissie CZSK

Het

Nationaal

Militair

Kampioenschap

Triatlon

12 Juni 2019

Biddinghuizen



## Inhoud

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| Organisatie                     | blz. 4     |
| Chronologisch overzicht         | blz. 5     |
| Afstanden / categorieën         | blz. 6     |
| Wedstrijd-technische bepalingen | blz. 7/8   |
| Huishoudelijke bepalingen       | blz. 9     |
| Bereikbaarheid                  | blz. 9     |
| Prijsuitreiking                 | blz. 10    |
| Routebeschrijving               | blz. 10    |
| Uitslagen                       | blz. 11/12 |
| Facts & Figures                 | blz. 13/14 |

## Organisatie

### Wedstrijdleiding

Algehele Wedstrijdleiding: HGE Sportcommissie CZSK

Technische wedstrijdler HG: Commissie NTB

Wedstrijdorganisatie: Sportcommissie  
Bureausport MBDH  
SGTMARN. P. Makaske

Wedstrijd secretariaat: Bureausport MBDH 0223652299

Uitslagenverwerking: My Laps

Jury/klachtencommissie: ELNTMARN S. J. van Ingen en PH-BIMS  
majoor ACHM Relou

Speaker: AOOi Andre Wijnberger

Het NMK Triatlon Olympic distance (O.D), het OMK sprint (1/8) en Tri-together worden georganiseerd conform de regelgeving van de Nederlandse Triatlon Bond (NTB). Voor alle duidelijkheid dit evenement wordt niet onder auspiciën van de NTB georganiseerd, desondanks hoopt de organisatie dat alle licentiehouders zich inschrijven voor de Olympic distance.

## Chronologisch overzicht.

| TIJDEN            | PROGRAMMA   |
|-------------------|---|
| 08.45 – 09.45 uur | Deelnemers melden zich in DT bij het wedstrijdsecretariaat op Flevonice . Hier ontvangt men de startnummers en chip op vertoning van ID card. |
| 09.45 uur         | Opening en Mededelingen<br>Deelnemersbriefing aansluitend   |
| 10.40 uur         | Demonstratie van het wedstrijdverloop in start-/wissel-/en finish vak.  |
| 10.45 – 10.50 uur | Inchecken alle deelnemers   |
| 10.50 – 10.55 uur | Laatste Briefing bij start door wedstrijdleiding (alle deelnemers)  |

## Deelnemers gereed maken!!!

|               |  |
|---------------|--|
| 10.55 uur     | Te water gaan 1/8 triatlon   |
| 11.10 uur     | Te water gaan OD en Tri-Together                                     |
| Ca. 12.15 uur | Finish van de winnaar 1/8  |
| Ca. 13.00 uur | Finish winnaar OD en Tri-Together                                    |
| Ca. 13.30 uur | Aanvang 'lopende maaltijd' in het restaurant van Flevonice. Tenue DT |
| Ca. 14.30 uur | Prijsuitreiking in DT  |

## Afstanden en categorieën

Het Nationaal Militair kampioenschap Triatlon O.D. en het Open Militair Kampioenschap Tri-Together (drie verschillende atleten) bestaat uit de volgende afstanden:

- Zwemmen 1,5 km (3 ronden a 500mtr)
- Fietsen 40 km (8 ronden a 5 km)
- Lopen 10 km (4 ronden a 2,5 km)

Het Open Militair Kampioenschap 1/8 triatlon ('Sprintafstand') bestaat uit de volgende afstanden:

- Zwemmen 500 meter (1 ronden)
- Fietsen 20 km (4 ronden a 5 km)
- Lopen 5 km (2 ronden a 2,5 km)

Categorie-indeling:

1. Olympic distance Nationaal Militair Kampioenschap  
Categorie: S, M en D

2. (1/8) 'Sprint' Open Militair Kampioenschap  
Categorie: S, M en D

3. Tri-Together Open Militair Kampioenschap  
Categorie: Open Klasse

## Wedstrijd technische bepalingen

- Tijdens het fietsen is het dragen van een helm met harde schaal verplicht.
- Er wordt links van de weg (breedte ca. 4.5 m) gefietst en aan de rechterkant (1.5 m) wordt gelopen. Afwijken en/of afsnijden van het fiets en loopparcours leidt tot diskwalificatie!
- Stayeren is NIET toegestaan, 12 meter onderlinge afstand.
- Bij waarschuwing krijgt men een gele kaart en dit betekent: 'Stop en Go', dus afstappen fiets optillen en op aanwijzing van jurylid doorfietsen.
- De deelnemers zijn verplicht de door de wedstrijdleiding verstrekte startnummers op de rug bij het fietsen en op de borst bij het lopen te dragen en deze dienen goed leesbaar bevestigd te worden. Ook wordt er een sticker met nummer gegeven om op de fiets te plakken. Tevens is men verplicht bij het zwemmen de door de wedstrijdleiding verstrekte badmuts te dragen.
- Het daadwerkelijke wisselen van atleet bij de Tri-Together gebeurt d.m.v. het doorgeven van het klittenband (incl. chip). Deze dient bij iedere deelnemer om de enkel gedragen te worden i.v.m. de tijdregistratie!
- De deelnemer dient, voor het op de borst en rug bevestigen van het startnummer, zelf in eigen middelen te voorzien ( 8 veiligheidsspelden).
- Indien men uitvalt voor/tijdens, dient men zich ten allen tijden af te melden bij de wedstrijdorganisatie.
- U kunt bij vertrek uw fiets ophalen uit het park fermé op vertoon van uw startnummer, wat correspondeert met het nummer op de fiets.



- Op vertoning van uw ID ontvangt u uw chip en enkelband bij het wedstrijdsecretariaat. Na de wedstrijd kunt u bij inleveren van de enkelband en chip, bij het ophalen van fiets/materiaal. (Hierbij een controle van uw startnummer en inschrijving.)
- Verder is het wedstrijdreglement van de 'Nederlandse Triatlon bond' van toepassing.
- Voor het dragen van wetsuits en watertemperatuur wordt verwezen naar het wedstrijdreglement van de NTB.

Ter info: watertemperatuur in dit jaargetijde is meestal tussen de 16 en 20 graden.





## Huishoudelijke bepalingen

- Het melden, douchen, eten en de prijsuitreiking zal plaatsvinden in het restaurant van Flevonice.
- De Triatlonwedstrijd zelf zal plaatsvinden op de buitenaccommodatie van Flevonice, waarbij het parcours afgesloten is van de openbare weg en zal alleen toegankelijk zijn voor de deelnemende atleten.
- Er is gelegenheid om te douche.
- Het uitspoelen van sportkleding is niet toegestaan onder de douches.
- Na afloop kan iedere deelnemer tegen inlevering van een maaltijd-bon gebruikmaken van de aangeboden maaltijd.
- Houdt rekening met het opbergen van uw waardevolle spullen. Bij de receptie kunt u tegen betaling van 2.50 euro (7.50 borg) een locker verkrijgen.

## Bereikbaarheid

Voor vragen kunt u terecht bij:

- Bureausport Marine Basis Den Helder 02236 52299
- Dag van het evenement 6 juni 2018  
Flevonice Biddinghuizen  
Tel; 0321 335099

## Prijsuitreiking

Zoals al aangegeven in het tijdschema, zal om ca. 14.30 uur de prijsuitreiking in DT plaatsvinden. Afhankelijk van de weersomstandigheden zal dit in de kantine, dan wel op het terras voor de kantine plaatsvinden. De prijzen zullen worden uitgereikt conform de eerder genoemde categorieën.

De uitslagen en foto's zullen z.s.m. op internet geplaatst worden. Als iemands foto niet gepubliceerd mag worden dan moet dit bij de wedstrijdleiding aan worden gegeven.

## Routebeschrijving

Wedstrijdlocatie:

Flevonice

Strandgaperweg 20

8256 PZ Biddinghuizen

Tel: 0321-328480



## Uitslagen 2018

### OMK (1/8) sprint

#### Dames

|               |          |
|---------------|----------|
| 1. B. Zuiddam | 01:09:10 |
| 2. E.M Vermue | 01:09:38 |
| 3. P. Vissers | 01:12:33 |

### Heren t /m 35 jaar

|                   |          |
|-------------------|----------|
| 1. M. Emmerik     | 00:56:47 |
| 2. TJC Coppelmans | 01:00:32 |
| 3. S. Wittenberg  | 01:01:36 |

### Heren 36 jaar en ouder

|                 |          |
|-----------------|----------|
| 1. H. Elbertsen | 0:56:28  |
| 2. J. Bos       | 01:01:36 |
| 3. FJA Box      | 01:03:08 |

### OMK Tri-together

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| 1.Veldhuizen/de Koning/Kleiberg  | 01:58:00 |
| 2.Willems/Zonnenberg/Alblas      | 02:03:59 |
| 3.van Vliet/van den Burg/de Laat | 02:06:29 |

### NMK Olympic Distance

#### Dames

|                 |          |
|-----------------|----------|
| 1. AJWC Jochems | 02:05:25 |
| 2. ML Voorhout  | 02:27:09 |
| 3. KA van Breda | 02:41:26 |

Heren t/m 35 jaar

- |                    |          |
|--------------------|----------|
| 1. M. Van Scheijen | 02:00:57 |
| 2. I Verlaan       | 02:05:01 |
| 3. MJ Cornelisz    | 02:05:41 |

Heren vanaf 36 jaar

- |                |          |
|----------------|----------|
| 1. W de Vos    | 01:59:15 |
| 2. W Viskil    | 02:09:00 |
| 3. J Sneijders | 02:11:08 |



## Facts & Figures

### Bureau Internationale Militaire Sport

- Het Bureau Internationale Militaire Sport (BIMS) maakt deel uit van het Defensie Ondersteuning Commando (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 meer dan 20 miljoen soldaten in 139 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.



## Militaire Wereldspelen 2019

- In oktober zal in Wuhan China de 7e militaire wereldspelen plaats vinden waar Nederland ook aan deel zal gaan nemen met tussen de 130 en de 150 atleten.

## 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: winst

- Door te sporten en te bewegen bespaart de BV Nederland bijna €1,6 miljard per jaar.
- Arbeidsverzuim van sportende en bewegende medewerkers daalt gemiddeld van 9% naar 2%.