



Programmaboekje

Nationaal Militair Kampioenschap

Cross-Country

Ermelo 18 april 2019

Bureau Internationale Militaire Sport in samenwerking met sportcommissie GLAS

De Sportcommissie van de Koninklijke Landmacht
organiseert namens
het Bureau Internationale Militaire Sport
in samenwerking met

LO/Sportgroep GSK

het

**NATIONAAL
MILITAIR
KAMPIOENSCHAP
CROSS COUNTRY**

**18 APRIL 2019
GSK ERMELO**



Inhoudsopgave

1. ORGANISATIE	4
a) Sportcommissie KL	
b) Wedstrijdleiding	
c) Wedstrijdsecretariaat	
d) Accommodatie	
2. PROGRAMMA	5
3. WEDSTRIJDREGLEMENTEN	6
4. ALGEMENE INFORMATIE	6
a) Accommodatie	6
b) Prijsuitreiking/prijzen	7
c) Internet	7
d) Routebeschrijving	8
5. PLATTEGROND GSK	8
6. UITSLAG 2018	9
7. FACTS & FIGURES	11



1. ORGANISATIE :

ALGEHELE LEIDING	: Sportcommissie KL, namens het BIMS
LOKALE ORGANISATIE	: LO/Sportgroep GSK, Sgt1 Rene van Oost
WEDSTRIJDLEIDER	: Sgt1 Raimond v/d Boom
WEDSTRIJDSECRETARIAAT	: Elnt Roel Hessing 06 83645998 Adj Rene de Jager 06 10487535
GENEESKUNDIGE VZG	: Mgd / 112
PROTESTCOMMISSIE	: Maj Twan Relou (PHBIMS), Elnt Roel Hessing (Secretaris Spoco KL) Sgt1 Raimond v/d Boom (Wedstrijdleider)
ADRES WEDSTRIJDLOCATIE	: Legerplaats Ermelo Leuvenumseweg 88 3852 AV Ermelo
TEL. WEDSTRIJDLOCATIE :	: 0341-477146
SPEAKER	: Aooi André Wijnberger



2. PROGRAMMA :

- 09.00-10.00 uur: Melden van de deelnemers **in tenue DT** bij het wedstrijdsecretariaat
(KEK gebouw Partyzaal Fazant (geb 35))
Om een chip te ontvangen moet men zijn smartcard inleveren.
- 10.15 uur: Mogelijkheid tot verkennen van het parcours
11.20 uur: Verzamelen bij de start
11.25 uur: Start korte cross (4 km) heren,
"Nationaal Militair Kampioenschap Cat S, M1 en M2".

Start cross (4 km) dames,
"Nationaal Militair Kampioenschap Dames".
- 11.30 uur: Start lange cross (10 km) heren,
"Nationaal Militair Kampioenschap Cat S, M1 en M2".

Start lange cross (10 km) dames,
"Nationaal Militair Kampioenschap Dames".
- Uiterlijk om 13.00 uur sluit de finish. Lopers die dan nog bezig zijn worden uit de wedstrijd gehaald.
- 13.00-14.00 uur: Lopende lunch "rijstmaaltijd" (**tenue: DT**) **KEK gebouw Partyzaal Fazant (geb 35)**
Ophalen van de smartcard tegen inlevering van de chip!
- ± 14.00 uur: Prijsuitreiking aansluitend aan de maaltijd in het **KEK gebouw Partyzaal Fazant (geb 35)**

I.v.m. de ingekochte voeding wordt van een ieder verwacht om aanwezig te zijn bij de maaltijd en de prijsuitreiking!

3. WEDSTRIJDREGLEMENTEN :

- Conform reglement Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie.
- De lengte van het parcours bedraagt:
Korte cross: 4 km (2 rondes)
Lange cross: 10 km (5 rondes)
- Het parcours is uitgezet met rood/witte vlaggen en rood/wit tape.
- Parcoursverkenning, inlopen en uitlopen op het parcours is niet toegestaan na 11.00 uur. Het parcours is geheel op spikes te lopen.
- Protesten kunnen tot 15 minuten na uw binnenkomst schriftelijk worden ingediend bij de protestcommissie.
- Borstnummer wordt verstrekt door de organisatie en is verplicht. **Men dient zelf zorg te dragen voor 4 veiligheidsspelden.**
- Diegene die uitvalt, dient zich **AF TE MELDEN** bij het wedstrijdsecretariaat.
- Daar waar dit reglement niet voorziet, beslist de wedstrijdleiding.

PARCOURSBESCHRIJVING:

Het parcours is in de directe nabijheid van de sporthal op de Gen. Spoorkeizerne gelegen.

De ondergrond bestaat uit bos- en zandpaden in geaccidenteerd terrein en kan op spikes gelopen worden.

4. ALGEMENE INFORMATIE :

a) ACCOMMODATIE :

- U dient, vanaf de Leuvenumseweg, de bewegwijzering met: **NMK Cross Country** te volgen naar de P-plaats op de GSK.
- Vanaf de P-plaats loopt u via de bewijzering naar locatie voor het melden in gebouw 35 KEK gebouw, **vergeet uw smartcard niet!**
- De wedstrijdlocatie is vanaf de meldlocatie en de omkleedruimte (sporthal) bewijzerd.

- De afstand van de omkleedaccommodatie naar de wedstrijdlocatie is ongeveer 500 meter.
- Douche- en kleedgelegenheid in de sporthal (dames en heren).
- Indien u wilt overnachten dient u zelf, ruim van tevoren contact op te nemen met het lokale Facilitair Bedrijf Defensie (FBD) of via digion.

- U bent gedurende deze dag voor noodgevallen bereikbaar op de Legerplaats Ermelo

0341-477146
Leuvenumseweg 88
3852 AV Ermelo

Mobiel: 06 – 83645998 (Sportcommissie KL, Elnt Roel Hessing)
06 - 10487535 (Sportcommissie KL Aooi René de Jager)

b) PRIJSUITREIKING/PRIJZEN :

De prijsuitreiking vindt plaats na de maaltijd in de Partyzaal (gebouw 35) van de Legerplaats Ermelo. Er zijn prijzen voor de nummers 1,2 en 3 in de diverse categorieën bij de 4 en 10 km.

c) INTERNET

De officiële uitslag en de foto's van dit kampioenschap komen z.s.m. op De intranet pagina van het BIMS
intranet.mindef.nl/dosco/dflb/organisatie/eenheden_directies/Logistiek/bims,
op facebook/militaire sport BIMS en op www.sportcommissie.nl te staan.

d) ROUTEBESCHRIJVING:

Vanaf de A28:

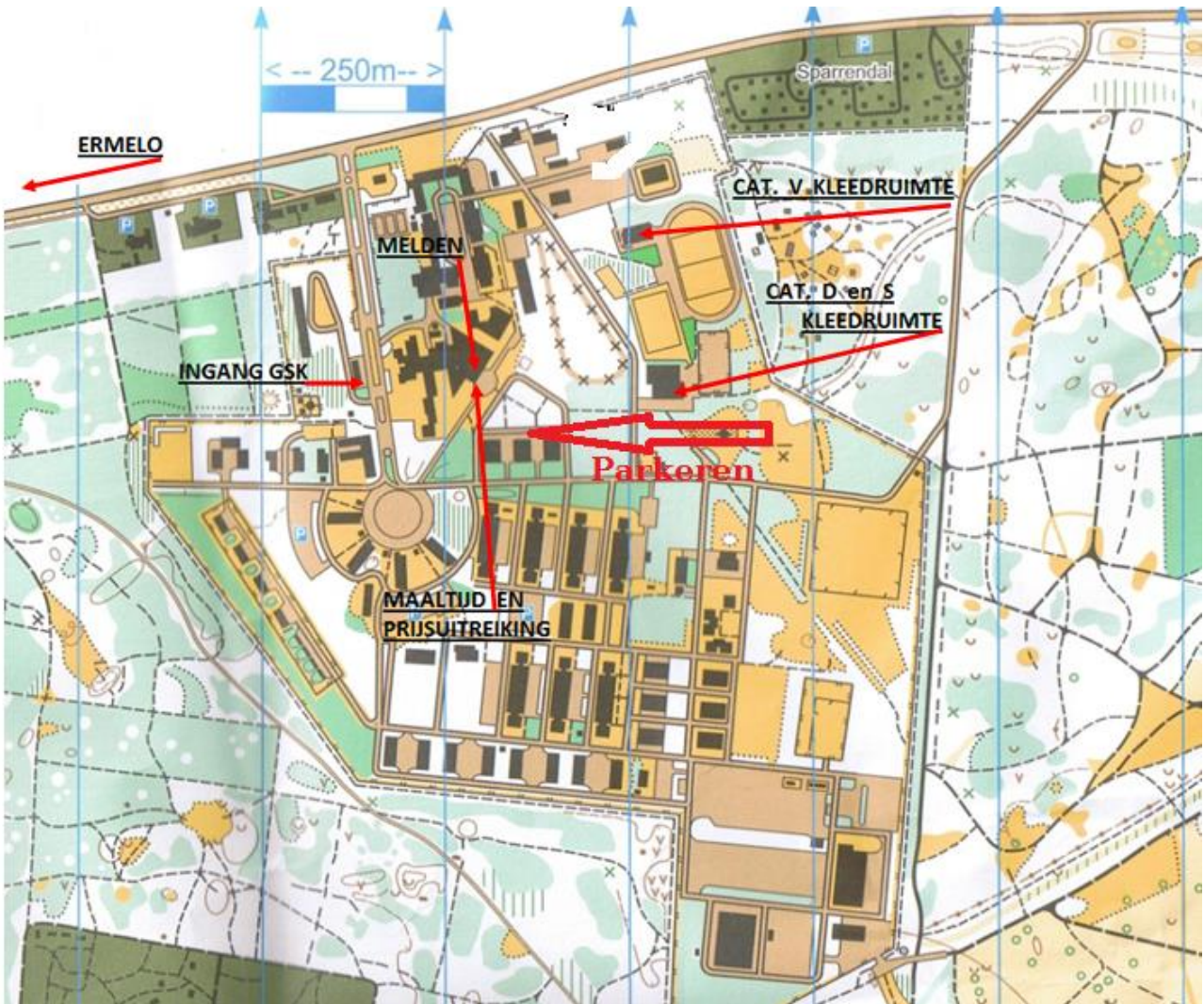
vanuit beide richtingen neem afslag 13 (HARDERWIJK-LELYSTAD).
Volg N 302 richting APELDOORN.
Ronde rechtsaf, LEUVENUMSEWEG tot aan hoofdingang GSK.

Vanaf Apeldoorn, de A1:

neem afslag 18 (Kootwijk), richting Harderwijk (N 302). Na ca. 15 km gaat u de N 796 op richting Ermelo. Na 1,6 km gaat u schuin links de Leuvenumseweg op tot aan hoofdingang GSK.

Adres TomTom: Legerplaats Ermelo
Leuvenumseweg 88
3852 AV Ermelo

5. PLATTEGROND GSK:



7. Uitslag 2018

KORTE CROSS

Heren Senioren

Plts	StNr	Naam	Cat
1	221	WESTERHOF (R.M.)	S
2	218	NISSEN (L)	S
3	217	MEER, VAN DER (M.H.)	S

Heren Masters 1

Plts	StNr	Naam	Cat
1	326	VOLKERS (S)	M1
2	323	LAAT, DE (MMH)	M1
3	321	GREIJ DANUS (J.B.)	M1

Heren Masters 2

Plts	StNr	Naam	Cat
1	449	OOSTERHOUT, VAN (R)	M2
2	451	VLIET, VAN (P.W)	M2
3	448	LINDE, VANDER (H.H)	M2

Dames

Plts	StNr	Naam	Cat
1	335	LIEROP, VAN (N.J.)	D
2	338	VERMUE (E.M.)	D
3	334	LAAR, VAN DE (A.R.)	D

LANGE CROSS

Heren Senioren

Plts	StNr	Naam	Cat
1	264	VAN BEEKVELD, VAN (P.A.W.)	S
2	273	MODDERMAN	S
3	234	DIRKSEN (E)	S

Heren Masters 1

Plts	StNr	Naam	Cat
1	335	ELBERTSEN (H)	M1
2	336	HAEGENS (A.M.H.)	M1
3	334	DRUTEN, VAN (V)	M1

Heren Masters 2

Plts	StNr	Naam	Cat
1	461	HELMOND, VAN (CAM)	M2
2	469	SNIJDERS (HJ)	M2
3	453	BIJDEVAATE (M.A.)	M2

Dames

Plts	StNr	Naam	Cat
1	343	JOCHEMS (AJWC)	D
2	342	DENZEN, VAN (L)	D
3	344	LUIJTINK-LAMMENS (L)	D



8. 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 138 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 138 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 7^e militaire wereldspelen plaats vinden waar Nederland ook aan deel zal gaan nemen met tussen de 100 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 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 www.cism.nl.