



Ministerie van Defensie

Boulderen

7 december 2021

Nationaal Militair Kampioenschap



Meer info: sportevenementen@mindef.nl

1. VOORWOORD

Als voorzitter van de Sportraad CLSK heet ik u hartelijk welkom op het Nederlands Militair Kampioenschap Boulderen 2021. Ook dit jaar zijn wij te gast bij GRIP Boulderhal in Nijmegen.

De fysieke component speelt een belangrijke rol in de loopbaan van de militair. Lichaamsbeweging heeft een positieve invloed op de gezondheid en investeren in sporten en bewegen loont.

Fysiek fit voor de zware uitzendingen maar ook fysiek fit om dagelijks beter in je vel te zitten. Dit maakt het leven makkelijker en het werk wordt er ook beter en leuker van. Nog maar niet te spreken wat de fysieke gesteldheid van de mens voor rol kan spelen in deze Corona Pandemie. Het personeel Militaire Sport CLSK speelt een cruciale rol in de gesteldheid van ons militairen. Zij werken graag met u samen aan een beter fysiek, maak daar dan ook gretig gebruik van!

Ik ben benieuwd welke kampioenen zullen opstaan. Boulderen vergt kracht, lenigheid, balans, creativiteit en de nodige portie lef, de elementen die de gemiddelde militair niet misstaan. Mooi elkaar allemaal weer te zien tijdens dit prachtige event. Op naar de top en dat de beste mag winnen!!

Sport verbreedert en houdt ons fit.

Met sportieve groet,

Paul Herber
Commodore
Vz Sportraad CLSK



INHOUDSOPGAVE

1. VOORWOORD	1
2. INHOUDSOPGAVE	3
3. ORGANISATIE	4
A. Algehele leiding	
B. Wedstrijdleiding	
C. Wedstrijdsecretariaat	
D. Overige informatie NMK Boulderen 2021	
E. Locatie NMK Boulderen 2021	
4. PROGRAMMA	5
5. WEDSTRIJDREGLEMENT	5
A. Algemeen	
B. Specifieke technische bepalingen	
C. Schoeisel	6
6. ALGEMENE INFORMATIE	6
A. Accommodatie	
B. Legering	
C. Voeding	
D. Sportmasseurs	7
E. Prijsuitreiking	
F. Prijzen	
G. Routebeschrijving	
H. Privacy	8
7. FACTS & FIGURES	9



3. ORGANISATIE


A. Algehele leiding

Bureau Militaire Internationale Sport :Maj A.C.H.M. Relou
Bureau Wedstrijdsport CLSK :Elt M.V. 't Hart

B. Wedstrijdleiding

Algehele leiding :Elt M.V.'t Hart
Wedstrijdleader :Elt C.R.A. Goossens
Hoofd Jury :Dhr J Kuling

C. Wedstrijdsecretariaat

Coordinator Wedstrijdsport : Elt Marc 't Hart
T : 06-30717163
@ : MV.t.Hart.02@mindef.nl
 : Bureau Wedstrijdsport CLSK

D. Overige informatie NMK Boulderen 2021

Alle deelnemers dienen zich zelfstandig in te schrijven via onderstaande link:
<http://sportevenementen.mindef.nl/#/event>. Veteranen kunnen zich inschrijven via het
veteraneninstituut: [https://www.veteraneninstituut.nl/ontmoeten/sport/militaire-
kampioenschappen/](https://www.veteraneninstituut.nl/ontmoeten/sport/militaire-kampioenschappen/)

E. Locatie

GRIP Boulderhal
Kamerlingh Onnesstraat 35
6533 HK Nijmegen
Tel: 024 737 0460
<http://www.gripnijmegen.nl>
boulderhal@gripnijmegen.nl

Klimschoenen te huur, maar beperkte voorraad!



4. POGRAMMA

TIJDSTIP	PROGRAMMA
08.00-08.30 uur	Melden deelnemers in sporttenue bij de wedstrijdleiding (GRIP Boulderhal)
09.00 uur	Aanvang wedstrijden
Ca. 16.00 uur	Prijsuitreiking direct na afloop van de finale

5. WEDSTRIJDREGLEMENT

A. Algemeen

Categorieën:

NMK Boulderen S Heren

NMK Boulderen Dames

NMK Boulderen Masters 1

NMK Boulderen Masters 2

B. Specifieke en Technische bepalingen

De wedstrijd bestaat uit een voorronde van maximaal 30 boulders. De klimmers met de meeste punten gaan naar de finale.

Voorronde:

- 30 boulders (genummerd) van makkelijk naar moeilijk
- Onbeperkt aantal pogingen
- Laagst geklasseerde boulders zelfstandig noteren en aan wedstrijdleiding doorgeven
- 2 starttape voor handen en voeten en 1 toptape
- vanaf 6a een bonusgreep
- Puntenhantering: "1000punten systeem". Iedere route heeft een waarde van 1000 punten. Deze punten worden gedeeld door het aantal klimmers die deze route behaald hebben. Voorbeeld: 10 klimmers halen route 13, dan scoren zij alle 10 100punten voor het klassement
- De routes worden bij elkaar opgeteld. De klimmer met de meest behaalde punten wordt nummer 1, etc.

Finale:

Na de voorrondes gaan de beste boulderaars naar de finale. Het aantal wordt op de dag zelf bekend gesteld. Bij de finale gaan de boulderaars in isolatie.

C. Schoeisel

Boulderen op blote voeten, sokken of gymschoenen is niet toegestaan. Boulder alleen op schone klmschoenen. Schoenen kunt u tegen betaling huren in de hal of neem contact op met uw eigen Bureau Militaire Sport / LO Sportgroep.

6. ALGEMENE INFORMATIE

A. Accommodatie

Huishoudelijke mededelingen:

Als gastheer van deze accommodatie verzoekt de organisatie aan eenieder, zich te houden aan de onderstaande bepalingen:

- Boulderen op blote voeten, sokken of gymschoenen is niet toegestaan. Boulder alleen op schone klmschoenen.
- Hou altijd voldoende afstand (1,50m) tot andere klimmers in de wand.
- Geen sieraden.
- Omkleden in de daarvoor bestemde kleedlokalen.
- Pof met mate. Geen pofzakken op de mat of op de rug.
- Geen glaswerk of serviesgoed buiten het café.
- Geen alcohol voor of tijdens het boulderen.
- Huisdieren zijn niet welkom.
- Sporten met ontbloot bovenlijf is niet toegestaan.
- Afsluitbare drinkflessen en bidons zijn toegestaan. Meegebracht drank- en etenswaar mag niet worden genuttigd.
- Indien u een blessure of verwonding oploopt dient u dit altijd voor vertrek te melden aan de incheckbalie.
- GRIP Boulderhal heeft het recht beeldmateriaal te maken voor promotionele doeleinden, indien u hier niet akkoord mee bent, geef het dan aan op het moment van opname.
- Betreden van GRIP Boulderhal of gebruik maken van de klimwanden is op eigen risico. GRIP Boulderhal aanvaardt geen enkele juridische aansprakelijkheid.
- GRIP Boulderhal is niet aansprakelijk voor verlies of diefstal in en om de vestiging.

Houdt de website van GRIP en het RIVM in de gaten voor de laatste update mbt COVID gerelateerde maatregelen. Op dit moment geldt:

[Alleen toegang met geldige QR-Code icm legitimatiebewijs](#)

B. Legering

Indien deelnemers in de buurt willen overnachten, dienen zij dit zelf te regelen.

C. Voeding

Door de wedstrijdleiding wordt bij aankomst koffie en thee met koek/cake verzorgd en er wordt een lunch aangeboden. Alle andere consumpties zijn voor eigen rekening.

D. Sportmasseurs

Er zijn geen sportmasseurs aanwezig.

E. Prijsuitreiking

Prijsuitreiking is in sporttenuue, zo snel mogelijk aansluitend aan de laatste wedstrijden. Iedereen is verplicht om tot en met de prijsuitreiking te blijven.

F. Prijzen

Het BIMS reikt de kampioenschap prijzen uit. Bij individuele kampioenschappen worden de volgende medailles uitgereikt: Goud-Zilver-Brons

Indien de winnaar bij een individueel NMK een burger of buitenlandse militair is, krijgt hij/zij wel de bijbehorende medaille, maar niet de plaquette en titel van 'Nationaal Militair Kampioen'. De hoogst geëindigde Nederlandse militair krijgt deze titel.



G. Routebeschrijving

De boulderhal bevindt zich in Nijmegen Zuid in de wijk Grootstal, op de Kamerlingh Onnesstraat 35, 6533 HK in Nijmegen.

Met het openbaar vervoer

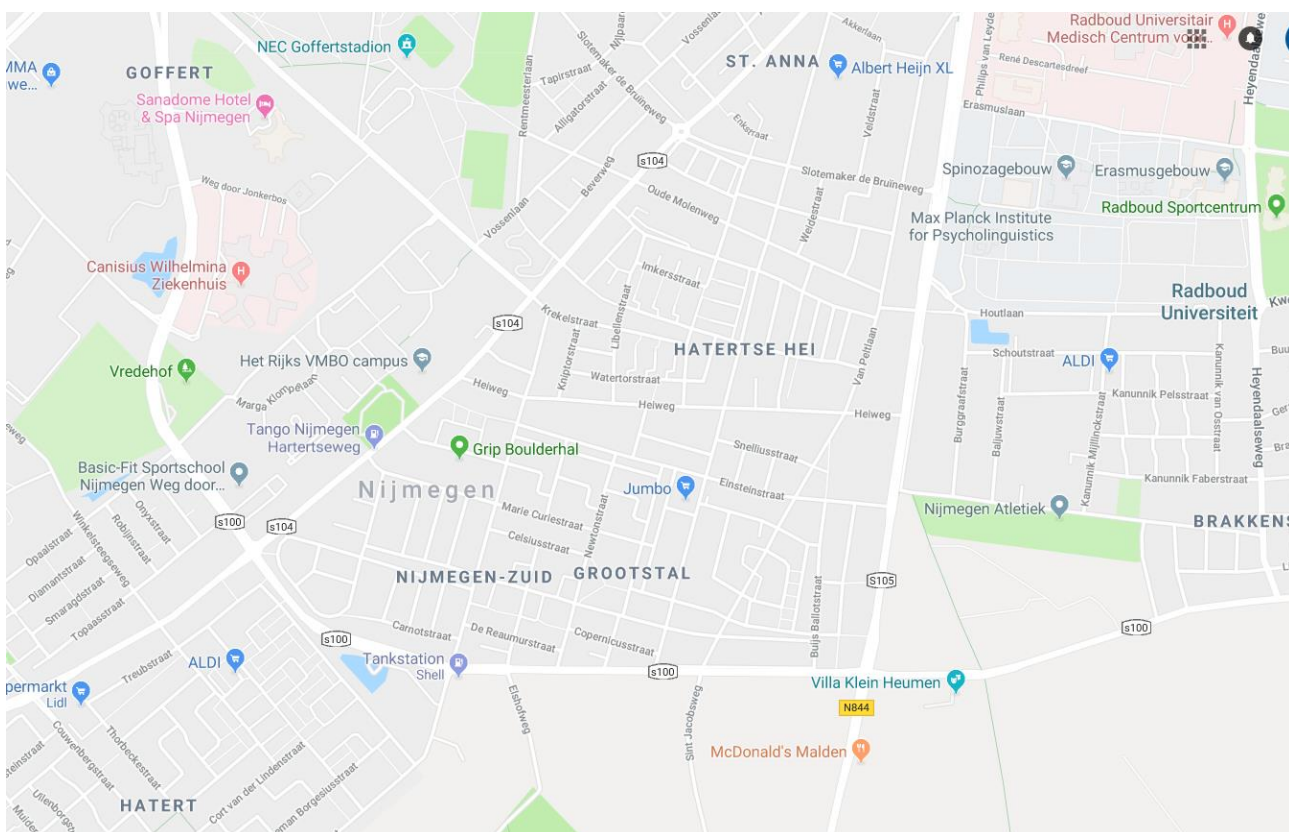
Er vertrekt om het kwartier een bus vanaf het centraal station (lijn 4, 6, 13 en 15) richting de bushalte op de Hatertseweg genaamd 'Kamerlingh Onnesstraat'. Dat is om de hoek!

Met de auto

Vanuit Arnhem: neem je de nieuwe Waalbrug ('de Oversteek'), sla je bij tankstation ANAC linksaf waarna je het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis voorbij rijdt tot aan de Hatertseweg. Die rijdt je in (linksaf). Hierna tweede straat rechts en je bent er. Parkeren is gratis.

Vanuit de A50 Den Bosch / Wageningen: bij knooppunt Ewijk ga je de A73 op en neemt meteen afslag Nijmegen. Je komt tankstation ANAC voorbij waarna je het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis voorbij rijdt tot aan de Hatertseweg. Die rijdt je in (linksaf). Hierna tweede straat rechts en je bent er. Parkeren is gratis.

Vanuit A73 Venlo / Goch: je neemt afslag Nijmegen Dukenburg waarna je de 8e straat rechts neemt en je bent er. Parkeren is gratis.



H. Privacy

De officiële uitslag en de foto's van dit kampioenschap komen z.s.m. op de intranet pagina van het BIMS;

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

op facebook en op www.sportcommissie.nl te staan.

Als een foto niet gepubliceerd mag worden dan moet dit bij de wedstrijdleiding aan worden gegeven.

7. 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 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 meer dan 20 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: 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%.

