



Ministerie van Defensie

Halve- en kwart marathon

15 september 2021

Nationaal Militair Kampioenschap



Meer info: sportevenementen@mindef.nl

VOORWOORD

Als Hoofd van de Marinekazerne Erfprins is het mij een genoegen u te verwelkomen op het Nationaal Militair Kampioenschap Halve Marathon en Kwart Marathon 2021. Het NMK Kwart Marathon is sinds de laatste editie van 2019 een nieuw afstand binnen dit kampioenschap. Ongeveer een kwart van de 100 deelnemers hebben zich ingeschreven voor de 'korte' versie van dit jaar.

Wegens het succes van de laatste editie is het parcours ten opzichte van editie 2019 ongewijzigd. 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 een schitterend natuurgebied, over het strand, door heuvelige duinen en door het bos van 'Donkere Duinen'. Het uitdagende en zware parcours viel bij veel lopers in de smaak. Het is gebleken dat dit unieke parcours een echt 'militair' kampioenschapsparcours is geworden, waarbij de uitslag belangrijker is dan het lopen van een top tijd. Deelnemers die kwamen voor een top tijd, of zelfs een PR, die kwamen van een koude kermis thuis. Daar is dit parcours niet geschikt voor.

Het kampioenschap zal 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.

Vorig jaar is het evenement wegens de corona maatregelen afgelast en ook dit jaar zult u merken dat het evenement er anders gaat uitzien. Tijdens het hardlopen zult u daar weinig van merken, maar voor en na de wedstrijd zal de invulling noodgedwongen anders zijn. Deze maatregelen zult u via de mail te horen krijgen.

De sportorganisatie CZSK en het uitvoerend sportbureau van Marinekazerne 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 eenieder 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 2021.

Het Hoofd Marinekazerne Erfprins

H. Willemsen
Luitenant-ter-zee 2OC

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	1
INHOUDSOPGAVE	2
ORGANISATIE	3
A. Wedstrijdorganisatie	
B. Wedstrijdleiding	
C. Wedstrijdsecretariaat	
D. Overige informatie NMK Kwart & Halve Marathon 2021	
E. Locatie van het kampioenschap 2021	
CORONA MAATREGELEN	4
PROGRAMMA	4
WEDSTRIJDREGLEMENT	5
A. Algemeen	
HUISHOUDELIJKE MEDEDELINGEN	6
A. Accommodatie	
B. Legering	
C. Voeding	
D. Prijsuitreiking	
E. Geschiedenis	
PARCOURS	7
ROUTEBSCHRIJVING	8
FACTS AND FIGURES BIMS	9

ORGANISATIE

A. Wedstrijdorganisatie

BIMS	MAJ ACHM. Relou
CZSK	ELNTMARNIS LJJ. Driessen
CZSK	SGTMARNALG RJW. Ekkel

B. Wedstrijdleiding

Wedstrijdleider	ELNTMARNIS LJJ. Driessen
Wedstrijdbureau	SGTMARNALG RJW. 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 2021

Inschrijvingen NMK Kwart & Halve Marathon 2021

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

U kunt zich inschrijven tot uiterlijk 10 september 2021.

Bureau Internationale Militaire Sport (programmaboekjes, uitslagen, inschrijvingen etc)
Website:

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

TELNR: 070-3396024

BIMS is ook op facebook terug te vinden: <http://www.facebook.com/Militaire.Sport>

Verhinderings 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

CORONA MAATREGELEN

- Voor het NMK thuis een zelftest doen en bij een positief testresultaat uiteraard wegblijven en jezelf afmelden
- Voor en na het NMK 1 ½ m afstand houden en zoveel mogelijk buiten verblijven
- Regelmatig je handen wassen
- **Niet melden in DT** maar in wedstrijdtenue zodat het aantal omkleedmomenten beperkt blijven
- Prijsuitreiking zo snel mogelijk na de wedstrijd op locatie
- Mocht iemand achteraf alsnog positief testen dan de organisatie informeren

PROGRAMMA

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

WOENSDAG 15 SEPTEMBER 2021

TIJDSTIP	PROGRAMMA
08.30 – 09.45 uur	Atleten melden zich NIET IN DT, maar in eigen sporttenue in de kantine van Sportcomplex 'De Streepjesberg' in Den Helder. In de kantine ontvangt iedere deelnemer een startnummer.
09.30 uur	Gelegenheid tot inlopen
09.55 uur	Opening en mededelen laatste bijzonderheden bij de start
10.00 uur	Start NMK Halve Marathon op het terrein 'De Streepjesberg'
10.20 uur	Start NMK Kwart Marathon op het terrein 'De Streepjesberg'
11.30 uur	Lunchpakket bij de finish
± 12.00 uur	Prijsuitreiking (bij goed weer buiten, bij regen binnen)



WEDSTRIJDREGLEMENT

A. Algemeen

Wedstrijdenreglementen 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 (omvrouwen is niet toegestaan).
2. Er zijn geen startvakken, de lopers stellen zich zelf in het startvak 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 (Rijkszee- en Marinehaven 1, 1781 ZZ), ongeveer 10 minuten rijden naar Sportcomplex 'De Streepjesberg'.

C. Voeding

De voeding wordt van Rijkswege verzorgd. Elke deelnemer ontvangt een lunchpakket.

D. Prijsuitreiking

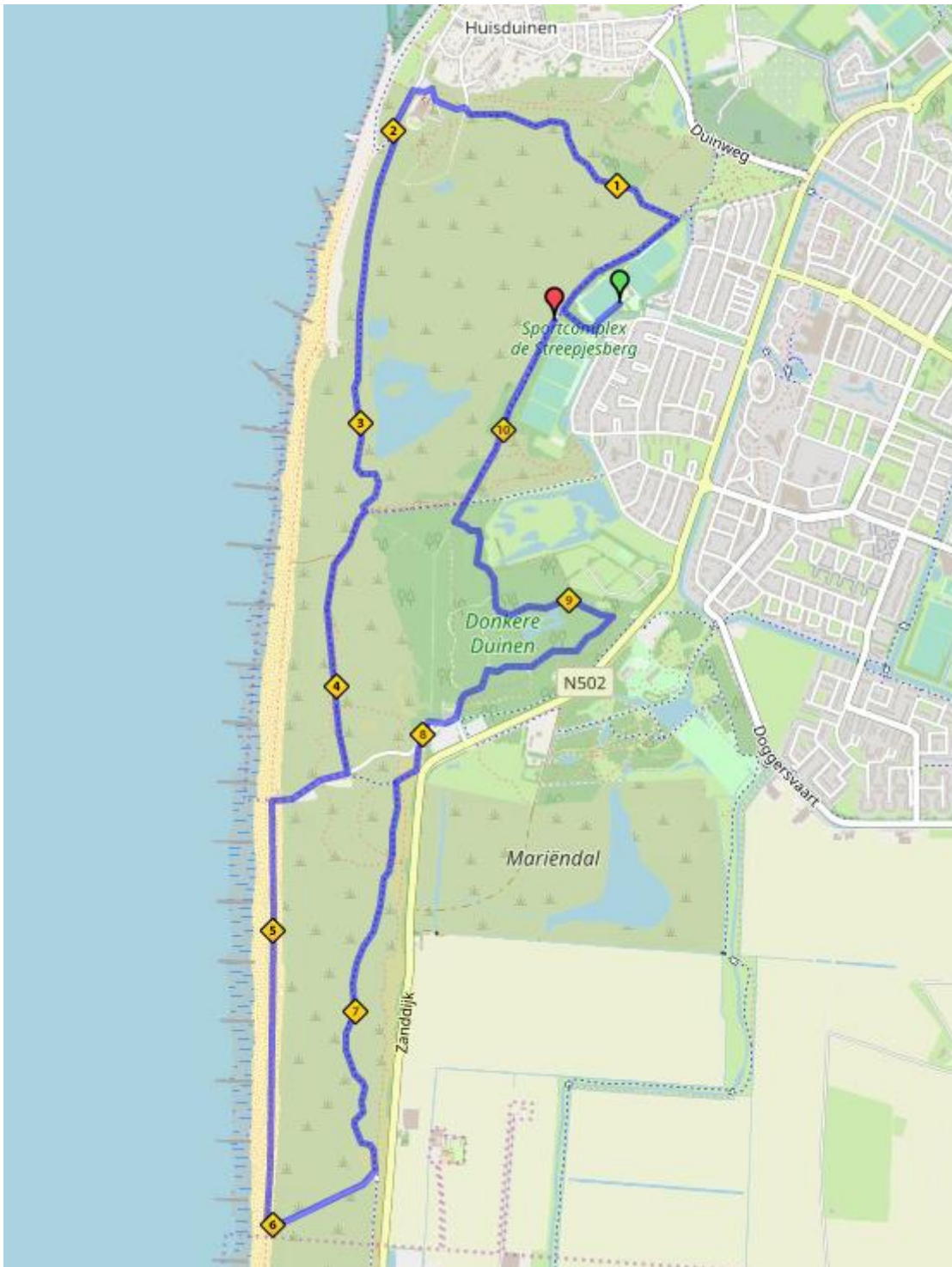
De prijsuitreiking is voor alle militairen in wedstrijdtenue niet in DT.
De prijzen worden direct na binnenkomst laatste looper uitgereikt. Tijdens het NMK Kwart & Halve Marathon worden er geen Krijgsmachtdeelnemerskampioenschappen gehouden.
Een ieder wordt bij mooi weer geacht bij de prijsuitreiking aanwezig te zijn. Bij slecht weer vindt de prijsuitreiking binnen plaats. Dit zal in een klein gezelschap plaatsvinden.

E. Geschiedenis

Jaar	KAMPIOEN	2^E	3^E
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	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 Modderma	LKOL Komen	KAP Schuurbijs
Dames	LTZ2 Vermue	ELNT Copsy	WMR Benjamins
2019			
Heren	KPL Janssen	WM de Haan	SMJR Heikoop
Dames	LTZ Boorsma	WM Benjamins	SGTODVB Coopmans
Kwart	SGT 1 Verboven	TLNT Kusters	Eijlers

PARCOURS

Route NMK Halve Marathon 15 September 2021



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.

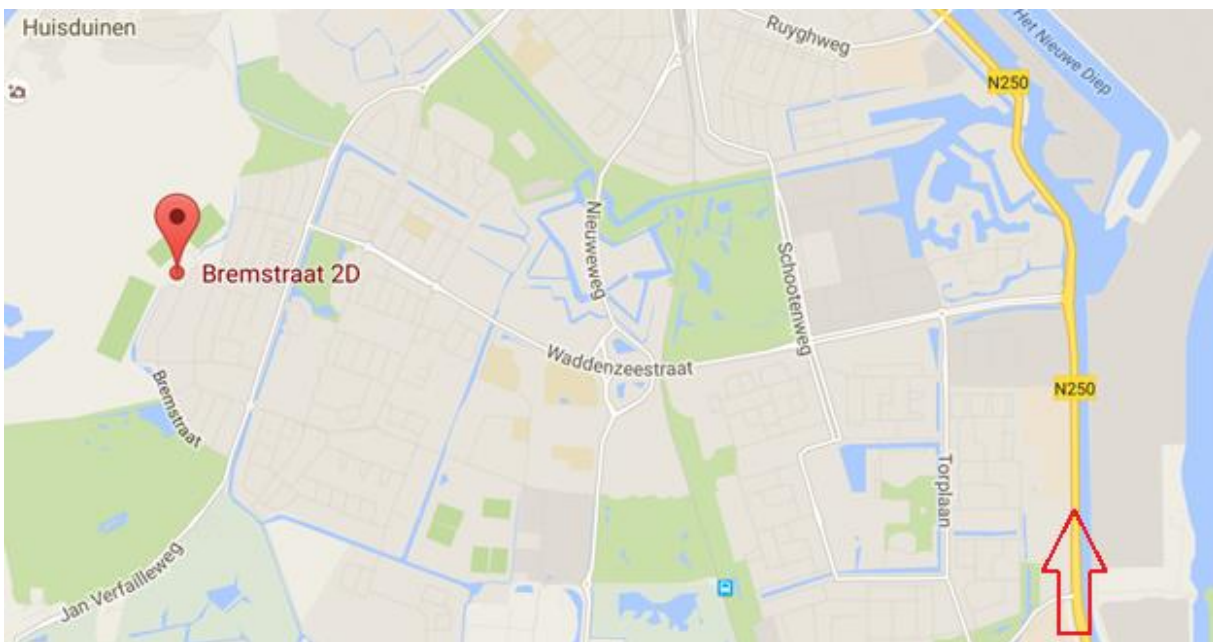
Vanaf de A7 of via de Afsluitdijk

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 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 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.

Meer informatie? Kijk op www.cism.nl.

NOTITIES

