



MELDINGSBRIEF

Defensiekampioenschap Functional Fitness 2026

Woensdag 4 november 2026 · NEXT Hybrid Gym, Groningen

Beste atleet,

Van harte welkom bij het Defensiekampioenschap Functional Fitness 2026, georganiseerd door NEXT Hybrid Gym in Groningen. Voor de tweede keer zijn wij jullie gastheer, en we hebben er weer veel zin in.

Ik, Yannic de Wit, verzorg samen met het team van NEXT Hybrid Gym de organisatie van dit kampioenschap. In deze brief vind je alles wat je moet weten voor de wedstrijddag: tijden, wat je meeneemt en de praktische zaken.

NEXT Hybrid Gym is een moderne trainingslocatie van 1000 m², volledig ingericht voor functional fitness. Alles wat je gebruikt is van hoge kwaliteit, van de barbells tot de rigs. We vragen iedereen om met respect om te gaan met de materialen en de locatie.

—Datum, locatie en tijdschema

Het kampioenschap is op **woensdag 4 november 2026** bij NEXT Hybrid Gym, Koningsweg 27, 9731 AP Groningen. Zorg dat je op tijd bent: wie de briefing mist, mist belangrijke informatie over de workouts en de standards.

07:00 – 07:45	07:45	08:30	ca. 17:00
Melden en check-in bij de ingang	Briefing voor alle deelnemers	Start eerste heat	Prijsuitreiking op locatie

Je houdt de hele dag hetzelfde heatnummer. Daardoor heb je ongeveer 1 uur en 15 minuten rust tussen de events.

—Wat je kunt verwachten

- Je doet **drie workouts**, samengesteld om de fitste militair van jouw categorie te vinden. De workouts en movement standards krijg je vooraf in het atletenboek; lees ze goed door.
- Divisies: **Heren** <36 jr, 36 t/m 44 jr en 45 jr en ouder · **Dames** <36 jr en 36 jr en ouder.
- Ongeveer 10 minuten voor je heat word je opgeroepen door Athlete Control. Zorg dat je dan klaarstaat bij de warm-up area.
- Er is een **athlete area** waar je je spullen kwijt kunt.



—Wat neem je mee

Kleed je warm aan en zorg dat je alles meeneemt wat je nodig hebt; je bent de hele dag op locatie.

- | | |
|--|--|
| ☐ Defensiepas (voor de check-in) | ☐ Sportkleding en een extra set om te wisselen tussen de workouts |
| ☐ Trainingsschoenen (en eventueel liftingschoenen) | ☐ Eigen hulpmiddelen zoals grips, wrist wraps, knee sleeves of een lifting belt |
| ☐ Bidon en extra snacks of energie voor tussen de workouts | ☐ Handdoek en douchespullen |
| ☐ Iets om op te zitten of te relaxen, zoals een campingstoeltje, stretcher of klein bedje | ☐ Warme kleding voor tussen de heats |

—Praktische informatie

Parkeren	Parkeren kan aan de Koningsweg, de lange weg bij de rotonde richting de Tasman Toren (de hoge toren is niet te missen). Parkeer niet bij omliggende bedrijven of op plekken van de burens. Probeer zoveel mogelijk te carpoolen.
Kleedruimtes	Je kunt gebruikmaken van de kleedkamers en douches van NEXT Hybrid Gym.
Eten en drinken	Er is koffie en thee bij de meldlocatie en je krijgt een lunchpakket. Er is geen gezamenlijke pauze: je eet en drinkt tussen je workouts door. Drinkwater en overige snacks neem je zelf mee.
Veiligheid	Bij calamiteiten verzamelen alle deelnemers op [VERZAMELPLAATS]. Tijdens de briefing krijg je de veiligheidsinstructies.

—Wedstrijdregels in het kort

- Het wedstrijdreglement DK Functional Fitness staat in het reglement Defensiekampioenschappen 2026. Waar het reglement niet in voorziet, beslist de wedstrijdleiding.
- Ring rows zijn een scaling-optie. Kies je hiervoor, geef dit dan vooraf door; ze scoren altijd lager dan pull-ups.
- Na je heat teken je samen met je judge de scorecard. Ben je het niet eens met een score? Meld dit direct op de vloer bij de head judge, vóór je tekent. Een getekende scorecard is definitief.

We kijken ernaar uit om jullie te ontvangen en er samen een sportieve, gezellige en uitdagende dag van te maken!

Tot 4 november,

Namens NEXT Hybrid Gym

Yannic de Wit

Organisatie Defensiekampioenschap Functional Fitness 2026