

DE 4 DAAGSE Nijmegenmarsjen 2008

ADMINISTRATIVE BESTEMMELSER FOR DELTAGERE UNDER NIJMEGENMARSJEN

De administrative bestemmelsene skal leses av alle.

Vi vil på vegne av den norske Nijmegendelegasjonen få ønske alle velkommen til Nijmegenmarsjen 2008.

(Støtteapparatet blir ikke stort, så) vi oppfordrer alle til å være så selvhjulpne som mulig under marsjen. Vi vil gjøre hva vi kan for å hjelpe til så langt vi har kapasitet. Støtteapparatet blir inkl sanitet på 26 personer i år.

Sanitetsutstyr

Sanitetsavdelingen disponerer noe sanitetsmateriell, men de marsjerende må selv ha med seg det plastringsmateriellet de mener er nødvendig til eget bruk.

Transport

Den enkelte er selv ansvarlig for reisen til og fra Camp Heumensoord - Nijmegen. Reisen til Nijmegen og hjem igjen skal foregå i sivile klær.

De som kjører egen bil får ikke kjøre inn i leiren eller parkere på utsiden av leirporten. Disse må parkere på eget område utenfor leiren. De det gjelder får opplysning om dette ved ankomst leiren. Biler som parkeres ulovelig, vil bli fjernet for eierens regning og risiko. For stabs- og sanitetspersonell gjelder egne regler.

Oppførsel

Vi forventer at alle oppfører seg som det høver seg for norsk militært personell. Vi har tillatelse til å benytte uniform i Nijmegenområdet og uniformen skal da bæres korrekt.

Uhovisk oppførsel vil bli rapportert og personell vil bli bortvist i alvorlige tilfeller. Med andre ord så gjelder god norsk folkeskikk. Norge har ry på seg for god oppførsel og for å være omgjengelige. La oss forsette å ha det ryet.

Vi ønsker alle velkommen til en kjempeopplevelse i Nijmegen 2008!

Med vennlig hilsen

Kapt. Knut G. Solberg
Stabssjef

Administrative bestemmelser for den norske kontingenten til Nijmegen 2008

Delegasjonsleder	Oblt. Stein Laache
Stabssjef	Kapt. Knut G. Solberg
NK-stab/LSO	Lt. Anne Vardehaug
Støttetroppsjef	Fenr. Ketil Winther
NK-støttetrop	Sjt. Idun Eikenes

Innholdsfortegnelse

- 1 Generelt
- 2 Ankomst og registrering
- 3 Informasjon og oppslagstavler
- 4 Forlegning og forpleining
- 5 Sanitet og førstehjelp, lege
- 6 Sanitære forhold og hygiene
- 7 Disiplin, antrekk
- 8 Orden og renhold, ro i leieren
- 9 Brannfare
- 10 Kjøring i leieren
- 11 Telefon, mobiltelefoner
- 12 Hittegods og tyveri
- 13 Busstransport
- 14 Adgang for besøkende, rutiner
- 15 Velferdstjenester
- 16 Seremonier, parader, kirken
- 17 Pakkeplan

Marsjbestemmelser

- 1 Startsteder
- 2 Startkort
- 3 Starttider og oppstilling
- 4 Marsjruter
- 5 Spesielle marsj- og antreksbestemmelser
- 6 Tilbakemeldinger og registrering ved innkommst
- 7 Rastepasser

1. Generelt

Camp Heumensoord er en midlertidig brakkeleir som settes opp for de militære avdelingene hvert år. Området er definert som militært område. Området er et stort grunnvannsreservoar og må behandles meget varsomt og miljøvennlig. Lokale bestemmelser skal følges.

2. Ankomst og registrering

Leiren er bevoktet av hollandske styrker. Disse har meget strenge regler å følge. Det gjelder vår sikkerhet.

Tidligste ankomsttid for norske marsjdeltagere er lørdag 12. juli kl 1200.

Ved ankomst skal man melde seg i vekten ved støvlene. Vekten ringer opp det norske vaktrommet som henter dere. De som bor utenfor leiren under marsjdagene, SKAL også melde fra til KO om at de er ankommet.

Biler får ikke kjøre inn eller parkere utenfor leieren ved vekten. Bilene skal stå parkert på eget område, Grave-Driehuis, som dere blir henvist til og som ligger ca 5 km fra Camp Heumensoord.

Ved ankomst SKAL samtlige melde seg i det norske vaktrommet for å bli registrert, få matkort, soveplass osv.

Ved innpassering i leiren må dere ha både ID kortet dere har fått utlevert og pass. Uten begge disse får dere ikke komme inn i leieren.

Det norske vaktrommet, heretter bare kalt KO, vil være betjent store deler av døgnet. Åpningstider vil henge på utsiden av KO. Alle ordrer og meldinger fra KO eller vakthavende befal skal etterkommes. Vi samarbeider og deler KO-brakke med den svenske delegasjonen. Dersom det ikke er norsk betjening i KO, kan det gis beskjed osv. til de svenske stabsoffiserene som er tilstede.

Etter innkomst, hver marsjdag, SKAL det meldes fra til KO at dere er kommet inn. De som bryter skal også melde seg i KO. Vi må ha kontroll på at alle har kommet inn.

3. Informasjon og oppslagstavler

Det opprettes en oppslagstavle i forlegningen ved utgangsdøra. De respektive er selv ansvarlig for å lese den informasjonen som er oppslått.

Ved spørsmål om hjemreise, tog tider osv., kan KO bistå med hjelp eller henvise dere videre. Del gjerne opplysninger dere får med andre.

Avdelingsledere har møter i KO hver dag under marsjen for å utveksle informasjon. Møtet er ca kl. 1800 hver dag eller eno.

4. Forlegning og forpleining

Menn og kvinner forlegges i samme telthus.

Ved ankomst vil dere bli forlagt på rom. Det er IKKE lov til å bytte seng eller rom uten i samråd med KO/forlegningsansvarlig. Sengene SKAL merkes med navn. Alle må ha med egen sovepose. Det er lurt å ha med pute, laken og oppblåsbart liggeunderlag pga madrassene i køyesengene.

Det er forbudt å spise mat i soveteltet. Spising skal foregå i leierens spisetelt. Mat skal ikke tas ut av spiseteltet.

Dere trenger ikke ta med bestikk, tallerken eller serveringsbrett. Vi får det til hvert måltid som spises i spiseteltet.

5. Sanitet, førstehjelp og lege

Det er sanitetstelt/sykehus i leieren. Den norske delegasjonen vil ha et eget behandlingsrom/sykestue for behandling av føtter og andre småskader. Sykehuset i leiren har mulighet til å ta seg av større skader mm.

I sanitetsteltet er det venterom som organiseres av nederlandsk sanitetspersonell.

De med småblemmer etc. bør prøve å ordne opp i dette selv, slik at det ikke blir for stort trykk på sanitetspersonalet på sykestuen. Det vil være sanitetspersonell som vil gå rundt på rommene på ettermiddagene for å bidra med råd og hjelp under marsjdagene.

Vi har med egen massør som skal ta seg av de med stort behov for oppløsning av låste muskler. Det settes opp egen timeliste for behandling hos massør.

Vi har i år med godt kvalifisert sanitetspersonell som blant annet sykepleiere og lege. Ved alvorlige tilfeller vil disse formidle kontakt med andre spesialister hos nederlenderne på sykehuset.

Det vil bli arrangert plastringskurs på søndag og evt. mandag før marsjen. Tidspunkt for disse plastrekursene vil bli hengt opp på oppslagstavlene i forlegningen. Så mange som mulig bør delta på disse slik at evt. skader kan forhindres. Husk at forebygging er viktig!

Den norske sanitetspersonellet vil også arbeide nært sammen med det danske og svenske sanitetspersonellet.

6. Sanitære forhold og hygiene

Det er egne dusjelt og toalettbrakker for kvinner og menn. Disse skal benyttes. Bli en tatt for urinering utenfor disse stedene vil det få konsekvenser. Utkastelse fra leieren er en ting. Rapport vil bli sendt til hjemmeavdeling om saken. Her vil det bli foretatt forfølgelse av saken.

Det er vaskeremme til å vaske og barbere seg i ved toalettene. Disse er ute og uten tak over. Ved besøk i sykestuen skal føttene være rene og nyvaskede. Ta med eget håndkle til å ligge på. Det er dessverre ingen tørkemuligheter for håndklær etc i den norske leiren. De må tørkes på rommet.

7. Disiplin og antrekk

Vi forventer god oppførsel fra det norske personellet. Det er ikke tillatt å klatre i teltenes fagverk eller barduner. Dersom noen blir tatt for dette vil man bli utvist fra leiren umiddelbart. Etterkom vaktmannskapenes ordre uten å spøke, fleipe eller bruk av unødige ord.

Vi som benytter uniform skal se til at den er ren og pen og at den bæres korrekt. Bruk av søppelsekker som regnfrakk etc. er ikke tillatt.

8. Orden og renhold, ro i leieren

Det er forbudt å kaste søppel utenom i søppeldunkene eller plastsekkene som er på rommet. Rommene skal være ryddige. Siste dag SKAL rommene ryddes for all søppel og madrassene skal legges til anvist plass eno. Hver romsjef er ansvarlig for at dette skjer.

Det skal være ro i leiren og i forlegningsteltet hver kveld kl 2300. Ta hensyn til de som sover.

9. Brannfare og evakuering

Det er forbudt å henge opp presenninger eller lignende som er brannfarlig. Skal slikt henges opp skal det innhentes godkjenning. Branngodkjenning må fremvises. Ikke godkjente presenninger eller lignende vil bli fjernet. Dette gjelder også flagg.

Det er noen felt i veggene som er nødutganger. Det er forbudt å sette noe foran disse som kan hindre evakuering.

Det er ikke lov å ha stearinlys eller annen form for åpen ild i teltene.

Det er ikke lov å bruke elektriske apparater i soveteltet.

I rommet der stab sover, er det tillatt med et meget begrenset strømuttak.

Det er kun tillatt å røyke på steder ute hvor det er satt opp askebegre.

Ved brann skal du gjøre følgende:

Varsle alle som er i soveteltet. Starte brannslukking med brannslukker som er ved døren.

Varsle KO. Redde mennesker går foran alt.

Ved evakuering følg de anvisninger som er angitt på oppslagstavlen.

10. Kjøring i leiren

Det er kun biler med godkjent oblat som kan kjøre og parkere i leieren. Alle biler som parkeres skal stå på godkjent plass og ha egnet underlag under motoren. All kjøring skal foregå meget varsomt inne på området.

Det er forbudt å parkere i alleen inn til leiren eller i skogområdet utenfor. Bilene vil bli fjernet for eiers regning og risiko.

11. Telefon og mobiltelefon

Mobiltelefoner kan lades i KO men det vil være begrenset kapasitet. Det er eier som har ansvar for telefon og lader. De som lader andre steder kan bli frastjålet telefon og lader dersom dere ikke holder dem under oppsyn. IKKE lad mobilen i barberingsteltet pga tyveri!

Telefon er tilgjengelig i infosenteret.

I KO er vi kun tilknyttet det hollandske militære nett, og kan derfor ikke ta private telefonsamtaler.

Telefon til **Vakthavende offiser 0047 40 48 76 91** (du må ringe via Norge).
Telefon til **KO**(tlf nr ennå ikke kjent).

12. Hittegods og tyveri

Utstyr som blir funnet leveres i KO. Er utstyret fra andre avdelinger, vil vi overlevere dette til det respektive land. Finner vi ikke eieren vil vi levere dette til politiet eller Front-office (infosenteret ved/støvlene).

Tyveri forekommer hvert år og spesielt av mobiltelefoner som står ubevoktet til ladning. I sovotelene vil det være personell mer eller mindre hele tiden så tyveri herfra kjenner vi ikke til. Har du noe spesielt verdifullt så ta ikke det med. I KO er det meget begrenset plass for å ta vare på personlige effekter.

Blir du frastjålet noe av verdi, ta kontakt med KO.

13. Busstransport

Det settes opp busser mellom Camp Heumensoord og Nijmegen sentrum. Avgangsted og busstider finner du ved utkjøringen, ved siden av ølteltet. Ukeskort kan kjøpes.

14. Adgang for besøkende

Ønsker man å få besøk av familie eller bekjente inn i leieren, må dette meldes selv til vaktene ved inngangen. Dette kan gjøres samtidig som de besøkende kommer. De besøkende må hentes ved bommen og følges ut etter besøket. De besøkende skal følges hele tiden.

Følgende personalia skal oppgis til vakt/security: Navn og nasjonalitet på den som bor i leiren og den besøkendes, familie eller bekjente, når og hvor lenge besøket skal vare.

15. Velferdstjenester

Det er noe velferd i leiren. Det er et felles øltelt og noen andre "roligere" steder hvor man kan kjøpe bla drikke med mer. Fyll og bråk aksepteres ikke. Bruk gjerne disse lokalitetene for å få bekjente. Front-office/Infosenteret ligger ved "støvlene". Her kan stort sett de fleste nødvendige opplysninger fremskaffes av CVM.

Inne i Nijmegen by er det et utall puber og restauranter. HUSK, ikke ta imot drikke av folk du ikke kjenner. Sett ikke fra deg drikke ubevoktet. Det er flere hvert år som blir dopet og ranet. Gå alltid flere sammen om kvelden.

16. Seremonier, parader, kirken

Billetter til gudstjeneste søndag før marsjen bestilles på påmeldingsskjemaet. Vi får kun et begrenset antall. Oppmøte ved kirken må skje i god tid før seremonien starter og det går buss fra leieren. Hvis vi får det til så stiller vi egen transport. Transport tilbake fra kirken må besørges på egenhånd.

Flaggreglement;

Flagget heises kl. 0800

Flagget fires kl. 2100

Vanlige hilseregler gjelder.

Flaggseremoni på paradeplassen i leiren. Det tas ut en avdeling som skal delta på denne seremonien søndag formiddag. Disse vil få beskjed om dette på forhånd. I korte trekk går det ut på å marsjere inn og stå oppstilt på paradeplassen som representant for Norge og hilse når det norske flagget heises, samt høre tale/hilsen fra sjef CVM. Tidspunkt for når dette vil skje vil bli oppgitt av leirledelsen/det norske KO.

Åpningsseremonien foregår søndag ettermiddag/kveld på De Goffert stadion. Det vil på forhånd bli tatt ut en avdeling som skal representere Norge under åpningsseremonien til dette oppdraget. Andre som ønsker å være tilstede på åpningsseremonien må gi beskjed til KO så raskt som mulig etter ankomst Camp Heumensoord. De vil få billetter av KO og transport til De Goffert stadion vil gå ca en time før seremonien starter ved bussholdeplassen ved ølteltet.

Kransenedleggelse på den canadiske kirkegården er torsdag 3. marsdag.

En avdeling vil på forhånd bli forespurt om å stå æresvakt under den norske kransnedleggelsen. Avdelingen vil få instruksjoner om hva de skal gjøre. Det er viktig at denne avdelingen ankommer kirkegården til fastsatt tid. De vil bli møtt av en norsk representant fra Nijmegendelegasjonen på veien.

Delegasjonsleder er tilstede og vil legge ned kransen.

17. Pakkeplaner

Dette er ikke en komplett pakkeplan, men et forslag bygget på erfaringer og tips fra "erfarne" marsjdeltager. Ønsker du en mer utførlig pakkedliste kan du gå inn på www.nijmegenmarsjen.info

Diverse utstyr;

Ryggsekk, sovepose, pute, stretchlaken, oppblåsbar liggeunderlag
Komplett uniform med marsjstøvler, såler, uniformen skal ha påsydd flagg
Pass som er gyldig. Ikke utgått på dato. Penger (euro)
Trygdekort E-111 fra trygdekontoret (kortet gjelder for tre år av gangen)
Toalettsaker, stort håndkle (gjærne 2 stk) fotvaskehåndkle,
Våtservietter
Lommelykt, feltflaske, plastposer til sand 10 kg (gjelder kun menn), hyssing 5 m
Regntøy militært
Sandaler til å gå til sykestuen med og til dusjen. Store plastposer og strikker
Skopussesaker, sysaker,
Mageregulerende medikamenter. Imodium, kulltabletter etc.
Vekkeklokke, solbriller, solkrem ørepropper, polstring til ryggsekken
Har du med flagg skal dette være på stang.

Sanitetsmateriell;

Plastringsmateriell, salver, fotpudder, talkum, sprøytespisser, sinksalve, sterile kompresser, plasterfjerner, Tensoplaster, Fucidinesalve, Naproxen, Paracet, saks, evt. spør på apoteket eller andre som har erfaring.

Du skal i utgangspunktet være selvhjulpen når det gjelder behandling av dine egne bein. Du skal også ha med ditt eget sanitetsmateriell og ikke tro at du kan "låne" av andre.

Hvis du ønsker å unngå magesyke husk å vaske hendene ofte. Veldig ofte! Det er mange som bor sammen og derfor er hygienen viktig. Husk å drikk mye vann! Når du fyller vannflasken din i leiren, prøv å unngå å komme borti kranen med tuppen av flasken pga smitte.

Kontroller uniformseffektene før du drar.

MARSJBESTEMMELSER

1. Startsted

Militært personell starter fra Camp Heumensoord. Avdelingene går ut samlet ihht. fastsatt plan.

2. Startkort

Informasjon om når startkortene er klare til henting vil bli hengt opp på infotavlen i forlegningen. Deltagerne kan få startnummeret sitt i KO. Dette nummeret må skrives opp eller huskes for å få ut startkortet sitt hos KNBLO sine boder ved "støvlene". Alle SKAL hente startkortene sine selv innen mandag 14. juli kl. 1600.

Deltagerne må selv sørge for å få kortene klippet på kontrollpostene ute i løypene under marsjdagene. For avdelingene er det avdelingssjef som må få klippet kortet. Etter dagens etappe må kontrollkortet byttes ved innkomst.

Husk at kortene ikke er gyldige uten at det er klippet ut og inn hver dag samt klippet på kontrollpostene.

3. Starttider og oppstilling for avdelinger

Starttidspunkt for avdelingene og individuelle vil bli hengt opp på infotavlen i forlegningen. Avdelingene har oppstilling med klargjøring for marsj før de går til startområdet på plassen ved toalettene. Kapt. Berntsen og vakthavende offiser i KO er ansvarlig for oppstillingen av alle avdelingene.

Avdelingene må være presise til oppstilling.

Viktig at avdelingene bærer korrekt uniform, flagg osv.

De som går individuelt vil få et tidligste startkokeslett. Normalt mellom kl 0420 – 0425. Det kommer oppslag om starttider både for individuelle og avdelinger.

Dag 1, 2 og 3 er seneste innpasseringstid i leiren kl. 1700.

Dag 4 er dette kl. 1800 på Charlemagne. Det er et eget område for militært personell som fungerer som innkomst. Alle norske marsjdeltagere må registrere seg hos fungerende KO på det norske rasteplassområdet – 4. rasteplass.

4. Marsjruter

Det vil bli hengt opp kart over marsjrutene i forlegningene. Kartene må ikke tas ned!

Vi vil ha noen avstandstabeller, men ikke til alle.

40 km er normalt grønn rute. Militær 40 km kan på noen dager være 42 – 43 km lang.

Utmarsj og innkomst er i Camp Heumensoord unntatt innkomst 4. dag som er Charlemagne.

Marsjrute og fargekode på startkortet er det samme. Husk å få med dere kontrollpostene!

4. dag forventes alle å gå i avdeling inn til tribunene ca 5 km, Via Gladiola.

5. Spesielle marsj- og antreksbestemmelser

Pakningen skal veie minimum 10 kg. Mat og vann kommer i tillegg. Det er kontrollposter som vil ta stikkprøver underveis. Er pakningen for lett blir man diskvalifisert.

Menn født før 1959 og etter 1990 slipper å bære 10 kg.

Kvinner slipper å bære 10 kg. Kvinner som går i avdeling skal gå med samme type sekk som de mannlige, men den behøver ikke veie 10 kg.

En hver form for transport under marsjdagene medfører diskvalifikasjon. Man skal gå, ikke løpe.

Ved passering av "honnørbyer" skal uniformen være ihht. reglementet og lue på.

Reklame eller politisk propaganda er ikke tillatt. Det er ikke tillatt å bruke radio eller lignende apparater. Det er ikke tillatt å dele ut sukkertøy eller klistremerker eller lignende til barn under marsjen. Vannpistoler og lignende er ikke tillatt å bære/bruke.

Avdelinger skal gå på 2 rekker. En avdeling er på minimum 11 mann – maks 21. En avdeling skal ikke passere en annen avdeling på steder der veien er smal. Vil en avdeling forbi, er en pliktig til å la den passere.

Sykkeldonansen skal enten være foran eller bak avdelingen. Steder der det ikke er tillatt å bruke sykkel skal respekteres. Bruk av tilhenger på sykkel er ikke tillatt. Sykkeldonans skal ikke bruke uniform, men bruke treningsdress eller lignende. Sykkeldonansen vil få egen t-skjorte som han/hun skal bruke under marsjen. Dette gjøres slik at rasteplasspersonellet lett ser at han/hun representerer en norsk avdeling.

Sykkelen skal trilles bak avdelingen gjennom byer og andre tettsteder.

Personell som ikke kan gå for egen maskin eller ikke kan bære egen pakning regnes som brutt. Lettelser i antrekket for avdelinger avgjøres av avdelingsleder. Husk at antrekket skal være komplett ved passering av byer og tettsteder. Det samme gjelder de som går individuelt. T-skjorter for de marsjerende skal være den farge som tilhører uniformen. Det er kun saniteten som kan bære hvit t-skjorte, for å kunne skille seg ut. Det skal brukes reglementerte marsjstøvler. Fjellstøvler eller joggesko er ikke tillatt. Pakningen skal være av godkjent militær type brukt av landets avdelinger. Løse remmer skal være rullet opp.

6. Tilbakemelding og registrering ved innkomst

Ved innkomst etter marsjen SKAL dere melde fra i KO at dere er kommet inn. Dette er viktig. Hvis noen ikke melder seg, blir vi nødt til å iverksette søk etter personen. Dette kan ødelegge marsjen for mange og ikke minst gir det KO-personellet unødvendig ekstra arbeid. Det er fullt mulig at en person melder inn flere. Avdelingsleder melder sin avdeling inn hver dag.

Alle skal være registrert innen kl. 1800 hver dag. Den 4. dagen er innregistreringen ved innkomst i det norske målområdet.

7. Rasteplasser

Det er tre rasteplasser hver marsjdag. Vi har rasteplassene sammen med Danmark og Sverige. Danmark er ansvarlige for driften. På rasteplassene vil det være vann, saft og noe å spise. I tillegg vil det være et sanitetslag fra Norge som vil være behjelpelige med sår og blemmer etc. Det vil stå personell ved veien og løse dere inn slik at dere ikke går glipp av en rasteplass.

Send sykkelordonansen frem til rasteplassen slik at hvileområde, pledd, mat osv. er klart til avdelingen kommer frem. Avdelingene bør bruke 2 – 3 mann fra avdelingen til å hente vann osv.

Det er noen enkle regler som må følges på rasteplassen:

Tepper til å ligge eller sitte på må hentes av den enkelte eller av sykkelordonnans fra avdelingene.

Teppene skal, etter bruk, leveres tilbake der du fikk låne dem.

Hvis det ligger tepper som er lagt ut, er disse til en avdeling eller en som har lagt det ut til seg selv.

Normalt er det lagt ut pledd og presenninger i et "fellesområde". Disse er bare å bruke. La de ligge når du går.

Til slutt vil det norske støtteapparatet ønske dere en riktig utfordrende og flott opplevelse. Dette er et minne for livet.