

DE 4 DAAGSE Nijmegenmarsjen 2010

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 2010.

Støtteapparatet, Ko- og sanitetspersonell, består av i alt 30 personer i år. Støtteapparatet blir ikke stort, men vi vil gjøre det vi kan for å hjelpe til så langt vi har kapasitet. Derfor oppfordrer vi alle til å være så selvhjulpne som mulig under marsjen.

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 ulovlig, 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 2010!

Med vennlig hilsen
Kapt. Knut G. Solberg
Stabssjef

Administrative bestemmelser for den norske kontingenten til Nijmegen 2010

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

Innholdsfortegnelse

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

Marsjbestemmelser

- 1 Startsteder
- 2 Startkort/merke
- 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. Leiren ligger oppå et stort grunnvannsreservoar og all ferdsel må være varsom og miljøvennlig. Lokale bestemmelser skal følges.

2. Ankomst og registrering

Camp Heumensoord er bevoktet av hollandske styrker og disse har meget strenge regler å følge. Det gjelder vår sikkerhet.

Tidligste ankomsttid for norske marsjdeltagere er lørdag 17. juli kl 1000.

Ved ankomst skal man melde seg i vekten ved "støvlene". Vekten ringer deretter opp det norske vaktrommet (KO) så dere kan bli hentet av en fra den norske delegasjonen. 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 6 km fra Camp Heumensoord.

Ved ankomst skal samtlige melde seg i ved KO for å bli registrert, få ID-kort/merke (matkort og ID-kort sammen), anvist soveplass osv.

Ved innpassering i leiren må dere forevise både leirens ID kort/merke og pass. Uten disse får dere ikke adgang inn i leieren.

Det norske vaktrommet vil være betjent store deler av døgnet. Åpningstider vil henge på utsiden av KO/på oppslagstavlen i forlegningsteltet. Alle ordrer og meldinger fra KO eller vakthavende offiser (VO) skal etterkommes.

Etter innkomst hver marsjdag, skal det meldes fra til KO at dere er kommet inn. Det samme gjelder for de som bryter. Vi må ha kontroll og oversikt over alle som har kommet inn.

3. Informasjon og oppslagstavler

Det opprettes en oppslagstavle i forlegningsteltet ved utgangsdøra. De marsjerende 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-teltet hver dag under marsjen. Møtet er for å utveksle informasjon mellom avdelingene og støtteapparatet. Møtet vil bli avholdt kl.1800 hver marsjdag eller eno.

4. Forlegning og forpleining

Alle norske marsjdeltagere bor i samme telthus. Ved ankomst vil dere bli forlagt på 16-mannsrom hvorav noen er kun for kvinner.

Det er ikke lov til å bytte seng eller rom uten i samråd med KO/forlegningsansvarlig. Ved ankomst får dere utlevert navnelapper som skal festes til sengen. Disse skal henge synlig.

Det skal tas hensyn til de som ønsker hvile og restitusjon på rommene. Det betyr at det til en hver tid skal være ro og alle skal ha mulighet til å hvile i forlegningsteltet.

Senest kl 22:30 skal det være nattero og lyset slukkes kl 23:00.

Det er kun kvinner og eventuelt representanter fra det norske støtteapparatet som har adgang til kvinneverommene i forlegningsteltet. Kvinnelige marsjdeltagere må også vise diskresjon inne på gutterommene.

Husk at alle må ha med egen sovepose og 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.

5. Sanitet og førstehjelp

Leiren har eget sanitetstelt/sykehus der den norske delegasjonen har en egen sykestue for behandling av føtter og andre småskader. Sykehuset har også mulighet til å ta seg av større skader med mer.

Sykehuset er oppsatt med venterom som organiseres av nederlandsk sanitetspersonell. De med småblemmer etc. bør så lang det lar seg gjøre å ordne opp i dette selv, slik at trykket ikke blir for stort på sanitetspersonalet på sykestuen. Det vil i perioder på ettermiddagene være sanitetspersonell som går rundt på rommene og som kan gi råd og veiledning under selve marsjdagene.

Vi har med egen massør som kan ta seg av de med stort behov for oppløsning av låste muskler. Massøren har behandlingsrom i sykehuset og det settes opp egen timeliste for behandling.

Støtteapparatet har i år med godt kvalifisert sanitetspersonell som utgjør både sykepleiere og lege. Ved alvorlige tifeller vil disse formidle kontakt med andre spesialister hos nederlenderne på sykehuset. Det vil bli arrangert plastringkurs på søndag og mandag før marsjen starter. Tidspunkt for disse kursene vil bli hengt opp på oppslagstavlen i forlegningen. Så mange som mulig bør delta på disse slik at evt. skader kan forhindres. Husk at forebygging er viktig!

6. Sanitære forhold og hygiene

Det er egne dusjelt og toalettbrakker for kvinner og menn. Blir en tatt for urinering utenfor disse stedene vil det få konsekvenser. Utkastelse fra leieren kan bli en konsekvens. Rapport vil bli sendt til hjemmeavdeling om saken.

Det er vaskerenne til å vaske og barbere seg i ved toalettene. Disse er utendørs og uten tak over.

Ved besøk i sykestuen skal føttene være rene og nyvaskede. Husk å 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. Et godt tips er å pakke ned håndklær/tøy som er tørket på kvelden før fuktigheten kommer om kvelden/natten.

7. Disiplin og antrekk

Det forventes 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.

Uniformen skal være ren og pen og den skal bæres korrekt. Bruk av søppelsekker som regnfrakk etc. er ikke tillatt.

8. Orden og renhold, ro i leieren

Regler for opphold i forlegningen og leiområdet henger på oppslagstavlene. Disse skal følges på lik linje som opphold i leir i Norge.

Det er forbudt å kaste søppel utenom 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 23:00. Lyset i forlegningsteltet slukkes også kl 23:00. Ta hensyn til de som sover!

9. Brannfare og evakuering

Det er forbudt å henge opp presenninger eller lignende som er brannfarlig. 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 plassere senger foran disse nødutgangene 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.

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

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 parkeringsoblat som kan 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 lading

Mobiltelefoner kan lades i eget telt (barberingsteltet) ved dusjteltet. Men vær oppmerksom på at telefon og lader kan bli stjålet dersom dere ikke holder dem under oppsyn.

Telefon kan ved behov for bestilling av drosje lånes i Front-office (CVMs infosenter).

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

Telefon til **Vakthavende offiser 0047 40 48 76 91**.

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.

Tyveri forekommer hvert år og spesielt av mobiltelefoner som står ubevoktet til ladning.

I soveteltene vil det være personell mer eller mindre hele tiden så tyveri herfra kjenner vi ikke til. De siste par årene har båndstriper på uniformer blitt populære. La derfor ikke uniformer med båndstriper henge godt synlig i teltet.

13. Busstransport

Det blir satt opp busser som går mellom Camp Heumensoord og Nijmegen sentrum fra og med lørdag kveld. Avgangstid og busstider finner du ved bussholdeplassen som er ved siden av ølteltet. Ukeskort kan kjøpes på bussen.

14. Adgang for besøkende

Det er ikke lenger tillatt å få besøkende av familie, venner eller kolleger i leiren. Dersom din overordnede ønsker å besøke deg i leiren, må dette meldes fra til Security Section (ved "støvlene") og den norske delegasjonsleder. Du er da ansvarlig for den besøkende og han/hun må forlate leiren innen kl 23:00. For å komme inn i leiren må militært id/førerkort/pass forevises Security office.

15. Velferdstjenester

Det er noe velferd i leiren. Det er et felles øltelt og noen andre "roligere" steder hvor man kan kjøpe blant annet drikke med mer. Fyll og bråk aksepteres ikke. Bruk gjerne disse lokalitetene for å få bekjente.

I tillegg til KO kan også Front-office/Infosenteret hjelpe til med de fleste nødvendige opplysninger. Inne i Nijmegen by er det et utall puber og restauranter. HUSK, ta ikke imot drikke av folk du ikke kjenner. Sett ikke fra deg drikke ubevoktet. Gå alltid flere sammen om kvelden. Det er flere hvert år som blir dopet og ranet.

16. Seremonier, parader, kirken

Billetter til *gudstjeneste* søndag før marsjen bestilles på påmeldingsskjemaet. Vi får kun et begrenset antall billetter så alle får dessverre ikke bli med. Oppmøte ved kirken må skje i god tid før seremonien starter og det går buss fra leieren. Transport tilbake fra kirken må besørges på egenhånd.

Flaggreglement;

Flagget heises kl. 08:00

Flagget fires kl. 21:00

Vanlige hilseregler gjelder.

Flaggseremoni på paradeplassen i leiren foregår søndag formiddag eno.

Det vil bli tatt ut en avdeling som representerer Norge og disse vil få beskjed om dette på forhånd. I korte trekk går det ut på å marsjere inn og stå oppstilt på paradeplassen og hilse når det norske flagget heises, samt høre tale/hilsen fra sjef CVM.

Åpningsseremonien foregår søndag ettermiddag/kveld på De Goffert stadion.

Det vil bli tatt ut en avdeling som skal representere Norge under åpningsseremonien og disse vil få beskjed om dette på forhånd. Billetter til åpningsseremonien ligger i konvolutten dere mottar ved ankomst leiren eller blir delt ut så raskt KO får dem av CVM. Busser vil stå oppstilt ved bussholdeplassen ved ølteltet og vil frakte alle som skal være tilstede på åpningsseremonien til De Goffert stadion ca en time før seremonien starter.

Kransenedleggelse på den canadiske gravlunden er torsdag 3. marsdag. Den canadiske gravlunden ligger på høyre side litt før 3. rasteplass.

Seremonien er et samarbeid mellom Norge, Sverige og Danmark. En avdeling fra et av landene vil stå æresvakt under kransnedleggelsen og personell fra de tre landene vil stå med hvert lands flagg og HV-faner. De som ønsker å være tilstede på dette arrangementet er velkomne til det.

17. Pakkeplaner

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

Diverse utstyr;

Ryggsekk, sovepose, pute, stretchlaken, oppblåsbar liggeunderlag
Komplett uniform (anbefalt 3 stk) med marsjstøvler, gode 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, håndklær, fotvaskehåndkle,
Våtservietter
Lommelykt, feltflaske, plastposer til sand 10 kg (gjelder kun menn), snøre 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, Tensoplast, 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 hygiene 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.

MARSJBESTEMMELSER

1. Startsted

Militært personell har start og innkomst Camp Heumensoord.
Avdelinger og individuelle går ut iht. fastsatt plan fra CVM.

2. Startkort/merke

Informasjon om når startkortene er klare til henting, vil bli hengt opp på infotavlen i forlegningen. Alle marsjdeltagere får startnummeret sitt ved KNBLO sine boder ved "støvlene" og alle MÅ hente startbåndene sine selv innen mandag 19. juli kl. 1600. Hvis ikke, får de ikke starte 1. marsjdag.

Nytt av året er at alle marsjdeltagere vil få utlevert et vannfast "festivalarmbånd" med strekkode og som skal bæres under hele marsjen. Armbåndet skal brukes både ved innsjekking til leiren og ved kontrollpostene ute i marsjløypa. ALLE marsjdeltagere må selv sørge for å få registrert "armbåndene" hver morgen før utmarsj og på kontrollpostene ute i løypene.

3. Starttider og oppstilling for avdelinger

Starttidspunkt for avdelingene og individuelle vil bli hengt opp på infotavlen i forlegningen. Avdelingene har oppstilling på plassen ved toalettene, med klargjøring for avmarsj før de går til startområdet eno. Avdelingene må være presise til oppstilling. Det er viktig at avdelingene bærer korrekt uniform, pakning, flagg osv.

Vakhavende offiser i KO er ansvarlig for oppstillingen av alle avdelingene.

De som går individuelt vil få et tidligste startkokkeslett. Normalt mellom kl 04:20 – 04:25. Det kommer oppslag om starttider både for individuelle og avdelinger.

Dag 1, 2 og 3 er seneste innpasseringstid i Camp Heumensoord kl. 17:00.

Dag 4 er dette kl. 18:00 i Nijmegen sentrum og IKKE 4. rasteplass – Charlemagne som tidligere.

4. Marsjruter

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

Vi vil ha noen avstandstabeller tilgjengelig i KO, men dessverre ikke nok til alle.

40 km er normalt grønn rute.

Den militære marsjen er nå bestemt skal være 160 km på fire dager. De siste årene har den dog vært på nærmere 170 km. I 2010 vil 2. marsjdag bli redusert med 5 km og 3. marsjdag med 2 km. Det betyr at 4. marsjdag er mål Nijmegen sentrum og ikke 4. rasteplass/Charlemagne som tidligere. Mellom 4. rasteplass og Nijmegen sentrum vil den siste kontrollposten stå. Dvs. ingen får ikke legge igjen pakningen på 4. rasteplass som tidligere.

I Nijmegen sentrum vil de militære marsjdeltagerne sluses til område der busser vil frakte alle tilbake til Camp Heumensoord. Vær oppmerksom på at bussene stopper nederst i alléen, ca 1 km før "støvlene". Derfra må alle gå opp til vekten og registrere seg samt få utlevert medalje og diplom ved KNBLOs boder.

5. Spesielle marsj- og antreksbestemmelser

Pakningen skal veie minimum 10 kg. Mat og vann kommer i tillegg. Er pakningen for lett blir man diskvalifisert. Det vil bli foretatt kontroller av KNBLO som vil ta stikkprøver underveis.

Avdelinger	Alder (2)	Pakning	Avstand
Kvinner og menn	<19		40 kilometer
Menn	>18	10 kilo	40 kilometer
Kvinner	>18		40 kilometer
Kvinner og menn	>50		40 kilometer
Individuelle (1)	Alder (2)	Pakning	Avstand
Menn	>25	10 kilo	40 kilometer
Kvinner	>25		40 kilometer
Kvinner og menn	>50		40 kilometer

(1) Tillatt fra det året den marsjerende fyller 26 år. (Gjelder ikke norske marsjerende).

(2) Det året den marsjerende fyller år.

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 med hodeplagg på.

For øvrig er det ikke tillatt:

- å ha reklame eller politisk propaganda.
- å bruke radio eller lignende apparater.
- å dele ut sukkertøy eller klistremerker eller lignende til barn under marsjen.
- å bruke vannpistoler og lignende.

Avdelinger

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.

Sykkelordonansen skal enten være foran eller bak avdelingen. Sykkelen skal trilles bak avdelingen gjennom byer og andre tettsteder. Steder der det ikke er tillatt å bruke sykkel skal respekteres. Enkelte steder må sykkelordonnans sykle en annen vei enn avdelingen.

Bruk av tilhenger på sykkel er ikke tillatt. Sykkelordonnans skal ikke bruke uniform men bruke treningsdress eller lignende. Sykkelordonnans vil få utdelt egen t-skjorte (gul) som han/hun skal bruke under marsjen. Grunnen er at rasteplasspersonellet lett kan se at han/hun representerer en norsk avdeling.

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.

Personell som ikke kan gå for egen maskin eller ikke kan bære egen pakning regnes som brutt.

6. Tilbakemelding og registrering ved innkost

Ved innkost etter marsjen SKAL alle melde fra i KO at de er kommet inn. Grunnen er at KO skal ha oversikt over antall deltagere ved marsjdagens slutt. Det er fullt mulig at en person melder inn flere. Avdelingsleder melder sin avdeling inn hver dag. Alle skal melde ifra til KO innen kl. 18:00 hver dag.

Den 4. marsjdagen skjer innregistreringen i Camp Heumensoord ved "støvlene". Der vil personell fra det norske KO sitte og registrere de norske ved innkost. Medalje og diplom hentes i KNBLO sin bod rett ved "støvlene".

7. Rasteplasser

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

Avdelingen må sende sykkelordonnansen frem til rasteplassen slik at hvileområde, pledd, mat osv. er klart til avdelingen kommer frem. De 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 tiltenkt 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.