



Administrative bestemmelser for  
norske militære deltakere til  
Nijmegenmarsjen 2026

---

## FORORD

På vegne av Norsk Reservistforbund (NROF) er det gledelig å kunne ønske velkommen til «Nijmegenmarsjen».

NROF forestår den administrative og medisinske støtten for alle norske militære deltakere i Nijmegenmarsjen på vegne av Forsvaret. De norske deltakerne har alle militær bakgrunn, minimum gjennomført førstegangstjeneste, eller er ansatte i Forsvaret. I tillegg til deltakerne er det et administrativt og medisinsk støtteapparat med frivillige fra NROF.

Vi ønsker med dette dokumentet å gi deg informasjon du trenger for å forberede deg, samt informasjon om de forhold du må forholde deg til som deltaker. Informasjonen er viktig enten du er førstegangsgående eller har deltatt tidligere. Du er selv ansvarlig for å sette deg inn i de forhold og bestemmelser som gjelder.

Dersom du har spørsmål til noen forhold i dette heftet, er det bare å ta kontakt med oss på [nijmegen@nrof.no](mailto:nijmegen@nrof.no) eller telefon 990 96 220.

Husk at det er ditt eget ansvar å stille godt forberedt, for å kunne få en best mulig opplevelse.

NROF ønsker at alle får en flott marsj og en god opplevelse i Nijmegen. Ambisjon er at så mange som mulig skal fullføre marsjen og at alle skal ha en hyggelig opplevelse av folkefesten.

Vi ønsker alle lykke til.

Oslo, 3. desember 2025

Petter Håkelien

Stabssjef for den norske Nijmegendelegasjonen

Postadresse	E-post adresse	Tlf	Facebook
Postboks 1550 Sentrum, Bygning 60, Akershus festning 0015 Oslo	nijmegen@nrof.no	901 44 602	Nijmegenmarsjen Norge/Norway

## Innholdsfortegnelse

GENERELT .....	4
Deltakere .....	4
Krav til deltakelse .....	4
Oppførsel .....	4
Uniform .....	4
Ordensregler.....	4
ADMINISTRATIVE FORHOLD .....	5
Camp Heumensoord.....	5
Norsk KO .....	5
Transport .....	5
Parkering .....	6
Ankomst .....	6
Informasjon .....	6
Sikkerhet.....	6
Forpleining i Camp Heumensoord.....	7
Forlegning.....	7
Pakkeplaner .....	7
Sanitet og førstehjelp .....	7
Sanitære forhold og hygiene .....	8
Brannfare og evakuering .....	8
Ved brann .....	8
Telefon og lading .....	9
Hittegods og tyveri .....	9
Adgang for besøkende .....	9
Velferdstjenester .....	9
Flaggseremonier .....	9
Åpningsseremonien.....	9
Registrering .....	9
Økonomi .....	9
MARSJBESTEMMELSER.....	10
Startkort - Armbånd .....	10
Startsted og starttid .....	10
Innmarsj og sluttider .....	10
Marsjruter .....	10

Forpleining under marsjen .....	11
Sanitet .....	11
Ryggsekk og antreksbestemmelser .....	11
Daglig registrering i KO .....	11
Ikke fullført - brutt .....	11
Bortvisning.....	12
Diplomer og medaljer.....	12
Charlemagne .....	12
FOR AVDELINGER .....	12
Registrering .....	12
Avdelingsmøter .....	13
Oppstilling for avdelinger .....	13
Marsjbestemmelser .....	13
Sykkelordonnanser .....	13

## GENERELT

Alle deltagere til Nijmegenmarsjen har ved påmelding akseptert de regler og føringer som gis av arrangøren og den norske nijmegenadministrasjonen i dette skrivet. En forutsetning for deltakelse er at alle deltagere aksepterer også å følge alle de pålegg som kommer fra arrangøren og den norske nijmegenadministrasjonen underveis i arrangementet.

### Deltakere

Alle norske militære deltakere skal ha gjennomført førstegangstjeneste, være i Forsvarets styrkestruktur eller være ansatt i Forsvaret. Alle deltakere må ha tilgang og anledning til å nytte norsk militær uniform. I tillegg tillates Heimevernsungdommen å stille i avdeling under spesielle reguleringer.

### Krav til deltakelse

I tillegg til det som beskrives under punktet Sanitet og førstehjelp forutsetter NROF at den enkelte som et minimum har gjennomført egentrening med 300 km marsjtrening før marsjen starter. Ved påmelding aksepterer man å legge ned den nødvendige tid og energi i å gjennomføre treningen. Den enkelte skal sende inn en treningsplan, samt et bevis på at man har gjennomført en organisert marsj. Stikkprøver kan forekomme og da må den enkelte kunne sannsynliggjøre at man har gjennomført trening ihht egen plan.

Personell som har deltatt tidligere og brutt må deretter dokumentere fullførelse av en fysisk todagersmarsj med minimum 30 + 30 km i tiden etter å ha brutt, før de kan få delta igjen. Det ytes ingen økonomisk støtte til dette. Personell som har brutt marsjen i to påfølgende år får i tillegg først ett års karantene.

Deltakere i denne kategorien må selv ta den økonomiske risikoen ved å melde seg på før kravene er bestått. Refusjon gis ikke etter den oppgitte fristen ved påmelding.

### Oppførsel

Vi forventer at alle oppfører seg som det høver for norsk militært personell i uniform. Uhøvisk oppførsel vil bli rapportert og personell vil kunne bli bortvist. Dette er en folkefest, men fyll og bråk aksepteres ikke.

### Uniform

Uniformen skal være ren og pen og den skal bæres korrekt. Lettelser i antrekk kan bli aktuelt ved ekstreme temperaturer, men føringer på dette vil bli gitt av stabssjef. Ved tvil, ta kontakt med KO eller følg med på «Nijmegenmarsjen Norge/Norway» - facebook. Bruk av søppelsekker som regnfrakk etc. er ikke tillatt. For øvrig bruk av uniform, se sikkerhetskapitlet.

### Ordensregler

Under marsjdagene, og dagen før marsjen starter, skal det være ro i leiren kl 2300. Lyset slukkes 2200. På marsjdagene tennes lyset kl. 0300. Ta hensyn inne i teltet og hold et lavt støynivå, da personell har ulikt behov for søvn gjennom hele døgnet. Det er ikke tillatt å løpe inne i soveteltet, da dette er forbundet med sikkerhetsrisiko på det løse gulvet og det skaper voldsomt med støy.

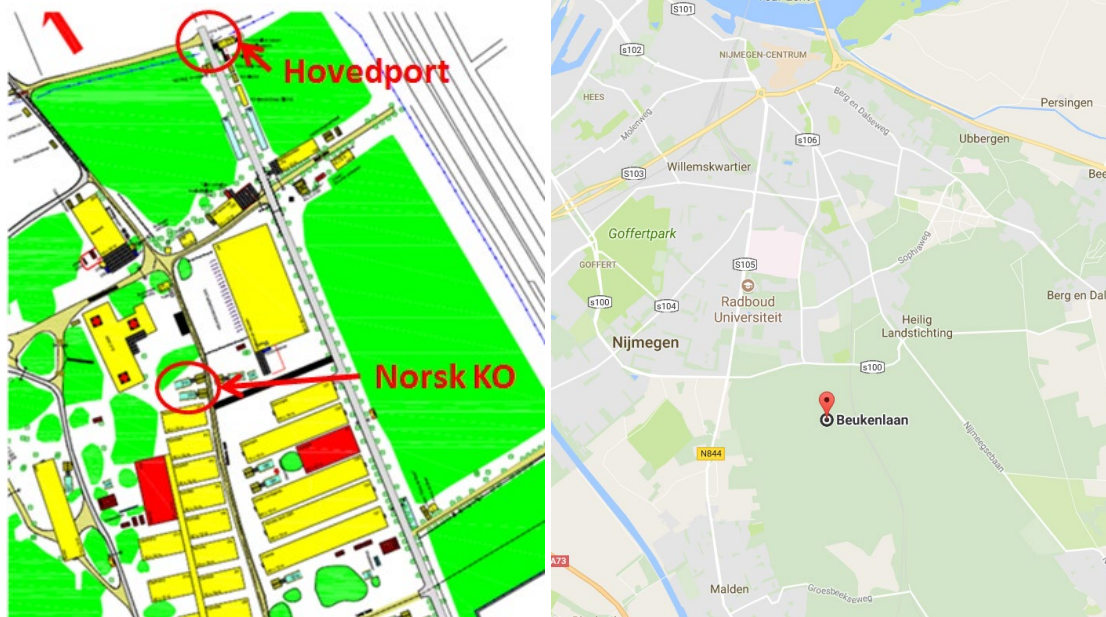
På hvert rom blir det utpekt en leder som er ansvarlig for at rommene holdes ryddige. Rommet skal ryddes og all søppel skal kastes i søppelsekker før avmarsj hver dag. Det er ikke tillatt å kaste søppel utenom søppeldunkene eller plastsekkene som er på rommet. Det er viktig at alle bidrar til fellesskapet på dette. Siste dag SKAL rommene ryddes for all søppel og madrassene skal legges på anvist plass. Informasjon om dette kommer på informasjonstavlene. Hver enkelt er ansvarlig for at dette skjer.

Detaljerte regler for opphold i forlegningen og leiområdet vil bli hengt opp på informasjonstavlene.

Matsøl i sovotellet er IKKE akseptabelt, da dette tiltrekker seg mus og insekter. KO-personellet går vaktrunder i sovotellet på dagtid. Dersom disse finner mat som ligger åpenlyst, vil dette bli kastet og rommet får påtale.

## ADMINISTRATIVE FORHOLD

### Camp Heumensoord



*Illustrasjonsbilde, forlegningsteltene kan ha litt ulik utforming fra år til år.*

Leiren åpner og er tilgjengelig for deltakerne fra lørdag kl. 1200, før marsjstart.

Samtlige må forlate leiren dagen etter endt marsj, lørdag, innen kl 1000. Rommene skal da være ryddet og søppel fjernet før de forlates.

Camp Heumensoord er en midlertidig teltleir som settes opp hvert år for de deltakende militære avdelingene til Nijmegenmarsjen. Området er avsperrert og defineres som militært område i perioden. Leiren bevoktes av væpnede militære nederlandske styrker. I tillegg finnes eget politi og brannvesen i leiren. Hver nasjon bor i egne deler av leiren. Hver nasjon har sitt eget nasjonale KO.

### Norsk KO

Norsk KO er samlokalisert med Sverige og Finland. KO vil være betjent hele døgnet. Alle spørsmål og henvendelser rettes hit.

Telefon til KO +47 99 09 62 20.

### Transport

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

På lørdag (hjemreisedagen) settes det opp busser som går fra leiren kl. 0600 og direkte til Schiphol flyplass. Disse er framme på flyplassen ca. kl. 0800. Påmelding og betaling til bussen gjøres i norsk KO for de som ikke har forhåndspåmeldt seg.

For deltakerne er det satt opp shuttlebusser mellom Nijmegen sentrum og Camp Heumensoord, fra og med lørdag kveld til og med neste lørdag formiddag. Rutetider vil bli slått opp i leir. Ukekort/enkelttur kjøpes på bussen.

## Parkering

Det er ikke tillatt å parkere private biler inne i leiren. Ved spørsmål, ta kontakt med administrasjonen.

## Ankomst

**Tidligste tidspunkt for oppmøte er lørdag kl 1200.** Det er ingen grunn til å planlegge ankomst før dette. Alle forsøk på ankomst før tiden vil bli avvist.

**Seneste oppmøte i leiren er mandag innen klokken 1400, slik at du rekker å registrere deg hos arrangøren.** Siste frist for registrering er mandag kl. 1500. Ved for sen ankomst til leieren mister du retten til opphold i leiren, samt å gå marsjen. Å gå marsjen uten å ha registrert seg og fått gyldig deltagerarmbånd er ikke tillatt.

Ved ankomst til leiren må man først melde seg i hovedvaken på utsiden av «støvlene». Du vil så enten bli hentet av en fra den norske delegasjonen, eller du må gå inn til det norske KO på egenhånd og melde din ankomst der umiddelbart.

Ved registrering får du utdelt informasjonsmateriell og adgangstegn til leiren, samt anvist soveplass.

Adgangstegnet skal bæres til enhver tid og må ikke skades eller fjernes. Skulle adgangstegnet bli skadet og løsne, må dette umiddelbart meldes i norsk KO for å bli erstattet. Ved innpassering i leiren må dere kunne forevise gyldig adgangstegn.

**De som velger å bo utenfor leiren under marsjdagene skal også melde seg i norsk KO, slik at vi har oversikt over alle deltakere som er ankommet.**

## Informasjon

All nødvendig informasjon vil bli delt med deltakerne gjennom facebook og hjemmesiden.

I tillegg vil dagsaktuell informasjon bli delt på facebook – «Nijmegenmarsjen Norge/Norway», og informasjonstavler i forlegningsteltene ved utgangsdørene. Deltakerne er selv ansvarlig for å lese den informasjonen som blir slått opp.

Det vil bli avholdt et **informasjonsmøte** for alle norske deltakere søndag ca kl 1400. Sted ENO, vil bli opplyst på informasjonstavlene i soveteltene.

## Sikkerhet

Arrangøren gjennomfører hvert år en generell sikkerhetsvurdering og gjennomfører de nødvendige sikringstiltak.

Normalt benyttes uniformer kun under marsjen, der den er obligatorisk, eller når man er inne i leir. Når man beveger seg på utsiden av leiren på fritiden, skal dette foregå i sivil tøy og vi oppfordrer sterkt til at man ikke ferdes alene.

HUSK, ta ikke imot drikke av folk du ikke kjenner. Sett ikke fra deg drikke ubevoktet. Gå alltid flere sammen om kvelden.

## Forpleining i Camp Heumensoord

Inne i leir er det et stort mattelt. Her serveres det tre måltider om dagen, frokost, lunsj og middag. Frokosten åpner i god tid før marsjstart hver dag. Deltakerne spiser normalt ikke lunsj inne i leir, da det tilbys enkel forpleining på rasteplassene. De som ønsker, kan smøre med seg mat under frokosten. Middag er tilgjengelig på ettermiddag/kveld etter at deltakerne har ankommet leiren igjen. Spisetidene til hvert måltid er svært romslige.

**Har du matallergi, må du snarest gi melding om dette.**

## Forlegning

Vi forlegges i store åpne plasthaller, delt med lettvegger på ca 3m høyde. Normalt forlegges inntil 16 personer per avlukke, fordelt på åtte køyesenger. Avdelinger forlegges mest mulig samlet.

Det tilrettelegges for rom skilt på kjønn, dersom det meldes inn ønske om det.

Det er ikke tillatt for deltakerne å reservere/holde av senger på rommene. Fra ankomst leir og registrering må man bli boende i leir. Det er ikke lov til å bytte rom uten i samråd med KO/forlegningsansvarlig. Utenfor hvert rom skal det henge en navneliste. Øverste navn på lista er rom-sjef.

Husk at alle må ha med egen sovepose (evt. dyne) og det kan være lurt å ha med pute, stretchlaken og oppblåsbart liggeunderlag pga harde madrasser i sengene.

## Pakkeplaner

Det vil i tillegg til dette skrivet legges ut et forslag til pakkeplan på [www.nrof.no](http://www.nrof.no). Denne bygger på erfaringer og tips fra tidligere marsjdeltagere. Denne er kun ment som en hjelp og det er selvsagt opp til den enkelte selv å velge om man følger denne.

## Sanitet og førstehjelp

Alle har ansvar for egen helse. Alle deltakere deltar utenom tjeneste og de fleste på egen fritid. Forsvaret tar derfor ikke ansvar for din deltakelse, selv om Forsvaret stiller opp med et støtteapparat. Alle må derfor medbringe privat reiseforsikring, europeisk helsetrygdekort og pass.

Det medisinske militære støtteapparatet har begrensninger i hva de får lov til å utføre av medisinske tjenester i leir og ute i løypa. Ved komplikasjoner eller alvorlige tilfeller skal det lokale sivile helsevesenet benyttes. Den som blir sendt/kommer i kontakt med det sivile helsevesenet er selv ansvarlig for det som skjer der. NROF har ikke et ansvar for den enkelte. NROF vil allikevel bistå og tilrettelegge så langt vi har kapasitet.

Husk at forebygging er viktig! Dette kan kun gjøres ved å gjøre gode forberedelser hjemme. Du må være kjent med egne forutsetninger og begrensninger, hvordan skotøyet ditt belaster foten din osv. Jevnlig stell av føtter en periode før avreise kan være en viktig og forbyggende faktor.

På [www.nrof.no](http://www.nrof.no) ligger det tilgjengelig et hefte om «Forebygging og behandling av skader og sår på føtter grunnet marsj». Her beskrives også nødvendige forberedelser.

Den enkelte skal i utgangspunktet være selvhjulpent når det gjelder behandling av sine egne bein. Dette innebærer å være selvforsynt med utstyr og materiell, som den enkelte trenger underveis i marsjen. Sanitetspersonale på sykestuen vil kunne bistå med behandling.

Norge har eget personell inne på feltsykehuset i leiren. Her kan de med alvorlige bløddreier/skader henvende seg på ettermiddag/kveld for å få hjelp. Personellet her vurderer hver enkelt skade og du

må være forberedt på at du kan bli avvist med beskjed om at du må ordne dette selv. Husk at andre på rommet kan hjelpe deg.

Ved besøk i sykestuen skal føttene være rene og nyvaskede. Fotvasker finnes rett på utsiden av inngangen til sykestuen. Ta med eget håndkle til å ligge på. Ved ankomst sykestuen, vil du bli henvist til et eget venterom. Her vil du bli plukket opp etter tur av det nordiske (norske) medisinske personellet.

Støtteapparatet har med både sykepleiere og lege. Ved alvorlige skader eller andre sykdomsforhold vil disse kunne bistå med kontakt med andre spesialister hos nederlenderne på sykehuset.

Det kan også være tilgjengelig fysioterapeut i sykestuen. Ta kontakt med KO for å avklare om tilbudet er tilgjengelig og for eventuell timebestilling.

Det er kun tillatt å medbringe medisinsk utstyr til eget behov. Det er kun offisielt norsk sanitetspersonell som har anledning til å dele ut medikamenter til andre deltakere. Ved mistanke om annen organisert utdeling av medikamenter eller skadebehandling vil dette medføre umiddelbar bortvisning fra arrangementet.

## Sanitære forhold og hygiene

Hygiene er svært viktig når så mange mennesker er konsentrert på et så lite område. For å unngå magesyke og andre akutte sykdommer er det viktig å vaske hendene ofte. Veldig ofte! Det er ikke tilstrekkelig bare å «sprite» hendene. Bruk godt med såpe og vann.

Når du fyller vannflasken din i leiren, prøv å unngå å komme borti kranen med tuppen av flasken på grunn av smitte.

Det er egne dusjtelt og toalettbrakker for kvinner og menn. Det er ikke tillatt å urinere utenfor toalettområdene.

På egne steder finnes det i tillegg egne vaskerenner til å vaske og barbere seg i. Her er det kun kaldt vann. Disse er utendørs og uten tak over. Her kan det trygt fylles drikkevann.

Det er dessverre ingen tørkemuligheter for håndklær og tøy. De må tørkes på rommet. Det er lurt å ta med en tørkesnor (femeterssnøre) hjemmefra. Et godt tips er å pakke ned håndklær/tøy som er tørket på kvelden, da det vil bli fuktig og kjølig hver kveld/natt.

## Brannfare og evakuering

- Det er ikke lov å henge noe ut i midtgangen i soveteltet, grunnet brannfare.
- Det er ikke lov å henge opp presenninger, bannere, faner, flagg eller annet på veggene, pga brannfare.
- Det er ikke lov å sperre nødutgangene som finnes i rommenes yttervegger.
- Det er ikke lov å ha stearinlys eller annen form for åpen ild i teltene.
- Det er kun tillatt å røyke på steder ute hvor det er satt opp askebegre/bøtter.

**Alt ikke godkjent materiell vil bli fjernet. Det tillates å henge opp ullpledd for å skjerme innsyn til det enkelte rom. Dette må medbringes av den enkelte.**

## Ved brann

1. Varsle alle som er i soveteltet. Starte brannslukking med brannslukker som er ved døren.
2. Varsle KO. Å redde menneskeliv går foran alt.
3. Ved evakuering, følg de anvisninger som er angitt på oppslagstavlen.

## Telefon og lading

Det vil være tilgjengelig egen ubevoktet ladestasjon for mobiltelefoner i eget telt ved KO. Det advares mot tyverier av mobiltelefoner og teknisk utstyr, som legges til lading uten oppsyn.

## Hittegoods og tyveri

Uniformseffekter er populære «suvenerer». La derfor ikke slikt ligge fremme og lett synlig i teltet, når du ikke er til stede. Tyverier forekommer. Lås ned i bag/koffert når du forlater rommet.

Utstyr som blir funnet bes innlevert til KO.

## Adgang for besøkende

Ved ønske om å ta med utenforstående inn i leir skal søknad sendes den norske delegasjonslederen eller den norske stabssjefen. Det er kun disse som kan gi tillatelse. Forespørselen skal være gjort minst 24 timer før besøket ønskes.

## Velferdstjenester

Inne i leir får man på ettermiddag/kveld kjøpt både mat og drikke. Det selges blant annet hamburgere, pomes frites og pizza. Inne i Nijmegen by er det et utall andre muligheter.

## Flaggseremonier

Flagget heises hver dag kl. 0800 og fires kl. 2100 utenfor KO. Vanlige hilseregler gjelder.

Søndag kl. 0900 gjennomføres en flaggseremoni på paradeplassen i leiren. En avdeling fra hver nasjon stiller her. Det vil bli tatt ut en avdeling som representerer Norge. Avdelingen vil få beskjed om dette på forhånd.

Avdelingen marsjerer inn og står oppstilt på paradeplassen. De hilser når det norske flagget heises, samt overværer tale og hilsen fra sjef CVM (Militær avdeling som er vertskap i leiren).

## Åpningsseremonien

Åpningsseremonien foregår søndag ettermiddag/kveld (kl 1700) på De Wederen. Det vil bli tatt ut en avdeling som representerer Norge. Avdelingen vil få beskjed om dette på forhånd.

Busser vil stå oppstilt ved bussholdeplassen inne i leiren (ca kl 1500) og vil frakte alle som skal være til stede på åpningsseremonien til De Goffert stadion ca en time før seremonien starter. Tid ENO.

Hver nasjon får også et par billetter til tribunen på åpningsseremonien. Den enkelte får disse i konvolutten dere mottar ved ankomst leiren eller blir delt ut så raskt KO får dem av CVM.

## Registrering

Den enkelte må selv hente ut både sitt startkort og deltakerarmbånd hos Stichting DE 4DAAGSE. Dette gjøres i teltene mellom hovedvakten og støvlene, søndag kl. 13.00 – 17.00 og mandag kl. 10.00 – 15.00. Å gå marsjen uten å ha gyldig startkort/deltagerarmbånd er ikke tillatt.

## Økonomi

NROF er kun et administrativt mellomledd mellom den enkelte deltaker og arrangøren i Nederland. Det er et krav at man som delegasjon gjennomfører alt det administrative samlet. NROF drifter oppdraget som et nullsumspill og har ikke økonomisk gevinst. Forsvaret dekker det meste av NROFs administrative utgifter, men en liten andel hentes i tillegg fra den enkelte deltakers deltakeravgift.

Deltakeravgiften er delt i marsjavgift, forlegning/forpleining, memorabilia og støtteapparat. Marsjavgiften betales til 4Daagse, som marsjarrangør (115€ i 2024). Forlegning/forpleining betales til

det nederlandske Forsvaret, som setter opp leiren midlertidig på bakgrunn av antallet påmeldte (300€ i 2024). Øvrige kostnader er ifm støtteapparatets drift. Beløpene kan ikke skilles fra hverandre. Det er ikke mulig å bare få deler av tjenesten. Det er kun en samlet total betaling som gjelder.

Disse beløpene er ikke refunderbare etter at påmeldingen er endelig og den oppgitte fristen for refusjon er passert. Krav om refusjon må tas via egen reiseforsikring.

## MARSJBESTEMMELSER

### Startkort - Armbånd

Alle marsjdeltagere vil få utlevert vannfaste "festivalarmbånd", alternativt et elektronisk adgangskort, med strekkode. Disse skal medbringes til enhver tid, da de gjelder som registrering ved start/målpassering hver dag og på de oppsatte kontrollposter ute i løypa. Disse gjelder også som adgangskortet til leiren.

I tillegg får alle avdelinger et eget kontrollkort som skal stemples/klippes på alle kontrollposter, for å kontrollere at avdelingene går samlet.

Deltakerarmbåndet, sammen med «klippekortet», må medbringes og være i orden hver marsjdag, da dette skal skannes og kontrolleres hver dag. **Alle marsjdeltagerne må selv sørge for å få registrert disse hver morgen før utmarsj, på kontrollpostene ute i løypene og ved ankomst leiren.**

### Startsted og starttid

Militært personell har start og innkomst inne i Camp Heumensoord. Individuelle starter normalt kl. 0430 på dag 1, 2 og 3. Dag 4 starter de kl. 0330. Avdelingene starter i henhold til oppsatt program. Tidligste tidspunkt for avmarsj kl. 0435 (en time tidligere 4.dag) og seneste tidspunkt for avmarsj kl. 0600. Detaljerte starttider vil bli slått opp for både individuelle og avdelinger.

### Innmarsj og sluttider

Dag 1, 2 og 3 avsluttes i Camp Heumensoord og seneste innpasseringstid er kl. 1700.

Dag 4 er spesiell. Siste marsjdag er det fire rasteplasser. Siste rasteplass har fått navnet Charlemagne. Her gjøres siste registrering av deltakerne. Her må man være innen kl. 1600. Siste medalje leveres ut kl 1630.

**De som ikke avhenter innen tid, får ikke medalje! Stopp ikke og hvil! Hent medaljen umiddelbart ved ankomst!**

Siste tidspunkt for avmarsj til sentrum er kl. 1700, med målgang i Nijmegen sentrum innen kl. 1800. Dette er en parademarsj ned gaten St. Annastraat, omdøpt til «Via Gladiola» for anledningen. Dette er den største folkefesten under marsjen.

**Innmarsjen skal være en formell og verdig marsj. Det er ikke tillatt å nyte alkohol, spise eller stoppe opp på denne siste strekningen. Dette skal være en militær parademarsj og antrekket skal være skikkelig.**

**Målgang er i Nijmegen sentrum!** Ved ankomst 4.rasteplass vil hver enkelt deltaker få utdelt bonger som kan løses inn mot en dansk pølse og en boks drikke hos det danske støtteapparatet.

### Marsjruter

Marsjrutene er tilgjengelig på arrangørens hjemmesider [www.4daagse.nl/en/routes](http://www.4daagse.nl/en/routes) og App «Camp Heumensoord», som lastes ned fra App Store eller Google Play.

## Forpleining under marsjen

Det er viktig å holde væskebalansen. Husk å drikke nok! Samtidig må man ikke glemme å få i seg nok sukker, salter og mineraler som svettes ut i løpet av marsjen.

Under marsjen vil det hver marsjdag være 2-3 militære rasteplasser med egne nordiske matstasjoner. Disse betjenes av både norske, danske og svenske militære mannskaper. Her får alle nordiske deltakere noe å drikke og bite i. Maten består hovedsakelig av nøtter, sjokolade og frukt. Her kan drikkeflasker etterfylles.

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 avdelingen. Teppene skal 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.

I tillegg til rasteplassene er det mange muligheter for å få kjøpt både mat og drikke langs med løypa. Ta derfor med lommepenger, slik at du kan gjøre stopp og kjøpe det du måtte ønske/trengte.

## Sanitet

På rasteplassene vil det også være nordisk sanitetspersonell, som vil være behjelpelige med sår og blemmer etc. Disse vil gå rundt og tilby hjelp, så langt de har kapasitet. Dersom du har skader eller blemmer du ikke klarer å håndtere selv, så ta aktivt kontakt. Vi oppfordrer alle til å hjelpe seg selv og hverandre så langt det er mulig, slik at de som virkelig trenger hjelp kan prioriteres.

## Ryggsekk og antreksbestemmelser

Alle norske militære deltakere skal bære korrekt norsk uniform, uavhengig av kjønn og alder.

Alt mannlig militært personell skal gå med pakning som veier minst 10 kg, fom det året man fyller 19 år tom det året man fyller 49 år. Alt kvinnelig militært personell er unntatt fra å gå med pakning, også i avdeling.

Pakningen må aldri veie mindre enn 10 kg, selv når du tar ut mat, vann eller annet utstyr. Er pakningen for lett ved kontrollveing blir man diskvalifisert. Det vil bli foretatt kontroller av 4Daagse underveis. Pakningen skal være av godkjent norsk militær type. Løse remmer skal festes.

## Daglig registrering i KO

Ved ankomst leir hver dag og på siste rasteplass dag 4, skal alle deltakere registrere seg i norsk KO. Dette gjelder også de som bor utenfor leiren. Dette er viktig, da vi kan bli nødt til å etterlyse og spore opp personell som eventuelt har brutt i løpet av dagen. Meld deg her før du går i partyteltet og «glemmer klokka».

Dag 4 vil KO ha en fremskutt post på fjerde rasteplass, Charlemagne, hvor registreringen av fullført marsj vil bli gjort. Denne dagen er det ikke nødvendig å melde seg i KO ved ankomst inne i leiren.

## Ikke fullført - brutt

Følgende kategorier deltakere anses som brutt og ikke fullført marsjen:

1. Den som blir akutt syk og etter behandling og/eller vurdering fra lege ikke kan å starte en av marsjdagene.

2. Den som i løpet av marsjen får så store skader/blemmer på kroppen at det av legen blir vurdert som medisinsk ikke tilrådelig å fortsette. Det er fortsatt den enkelte som selv har ansvar for egen helse.
3. Den som selv vurderer at påkjenningene ved gjennomføringen er større enn det man fysisk eller psykisk klarer og selv velger å bryte.

I de tilfeller der lege vurderer det som medisinsk ikke tilrådelig å fortsette vil deltakeren fortsatt få tilbud om opphold i leir ut arrangementet. Dette for å kunne følge opp deltakeren medisinsk.

Øvrige deltakere som selv velger å avbryte marsjen må rette seg etter føringer fra stabssjef og stille opp for å utføre nødvendige arbeidsoppgaver i og utenfor leir. De må samtidig godta å underlegge seg «Two-Can Rule». Nekter man å godta betingelsene medfører dette at man må forlate leir.

## Bortvisning

Deltakere kan bli bortvist fra arrangementet og den militære campen. Personell som opptrer overstadig beruset eller viser manglende forståelse for ro, orden og oppførsel vil bli bortvist. Personell som ikke følger pålegg fra medarbeidere i den norske staben, kan av stabssjefen bli bortvist fra arrangementet. Vedkommende får sine adgangstegn og deltakerbånd klippet og er dermed å anse som brutt. Vedkommende registreres som brutt i deltakersystemet. Det vil i tillegg gå rapport til militær avdeling hjemme i Norge for eventuell videre behandling.

## Diplomer og medaljer

Alle får digitale diplomer, som kan lastes ned fra Min side hos [www.4daagse.nl](http://www.4daagse.nl)

Medaljene må hentes av hver enkelt rett etter ankomst på fjerde rasteplass, Charlemagne, siste dag. Arrangøren, Stichting DE 4DAAGSE, har en egen bod midt ute på rasteplassen, godt synlig fra den nordiske rasteplassen.

For avdelingene er det avdelingsleder som tar ut både medaljene og diplomene samlet for avdelingen.

Deltakere/avdelinger som ønsker å få medaljen «hengt på» av norsk senior offiser/hilseoffiser må kontakte den norske ledelsen på den nordiske rasteplassen etter at medaljene er hentet.

## Charlemagne

Siste dag er det en ekstra rasteplass, kalt Charlemagne. Her kan sekker og sykler levers for transport opp til leir. Man kan da gå siste stykket inn til sentrum uten ordonnanssykkel og uten ryggsekk.

**HUSK MERKING dersom man leverer fra seg noe. Det er den enkeltes eget ansvar å finne igjen eget utstyr etter ankomst til leir.**

Tydlig og lett gjenkjennelig merking (som ikke løsner) kan være smart.

## FOR AVDELINGER

### Forberedelser

Avdelingsleder er ansvarlig for avdelingens treningsstandard og forberedelser. Avdelingsleder er ansvarlig for avdelingens påkledning og oppførsel, herunder at det ikke spilles eller synges sanger med støtende innhold.

## Registrering

Ved ankomst til Nijmegen og leiren skal alle enkeltindivider registrere seg i norsk KO. Unntaket er dersom avdelingen kommer samlet og avdelingsleder melder inn hele avdelingen samlet. Avdelingens leder vil ved registrering i KO motta alle avdelingens adgangstegn til leir. Avdelingsleder skal så fordele dette til egen avdeling.

Avdelingsleder må ta ut startkort og armbånd for hele avdelingen samlet, hos Stichting DE 4DAAGSE. Dette gjøres i eget telt for avdelingsregistrering mellom hovedvaktene og støvlene, søndag kl. 13.00 – 17.00 og mandag kl. 10.00 – 16.00. (Ikke still deg i kø med de som registrerer individuelt.) Avdelingsleder skal medbringe kopier av gyldig legitimasjon for alle i avdelingen ved registrering. Digitale kopier godkjennes. (Disse kopiene skal avdelingsleder også medbringe ved eventuell kontroll under marsjen.) Å gå marsjen uten å ha gyldig startkort/deltagerarmbånd er ikke tillatt.

Avdelingsleder skal melde inn hele sin avdeling samlet, hver dag etter endt marsj.

## Avdelingsmøter

For avdelingslederne vil det være et møte ved KO i teltet bak KO hver dag fom mandag tom torsdag. Møtet er for å utveksle informasjon og gjøre avklaringer mellom avdelingene og støtteapparatet.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
SWE	Ca 1100	1700	1700	1700
NOR	1600	1800	1800	1800

## Oppstilling for avdelinger

Avdelingene har oppstilling og klargjøring hver morgen før utmarsj. Avdelingene skal dag en stå **oppstilt 30 minutter før avmarsjtidspunkt**. Da har vi ti minutter til å foreta avmelding til KO, kontrollere antrekk og motta felles opplysninger om dagen. Det er viktig at avdelingene bærer korrekt uniform, pakning, flagg osv. Ca 20 minutter før avmarsjtidspunktet går avdelingene frem til avmarsjområdet. Tid og sted for oppmøte ENO, men vil bli gitt i avdelingsledermøtet kvelden før.

## Marsjbestemmelser

Avdelingene skal gå på to rekker. For å defineres som en avdeling skal man minimum være elleve stk. og maksimum 41 stk. En avdeling skal ikke passere en annen avdeling på steder der veien er smal. Vil en annen avdeling forbi, er en pliktig til å slippe denne frem.

Antrekket skal være komplett, med hodeplagg, ved passering av i honnørbyene. Det samme gjelder de som går individuelt.

Lettelser i antrekket for avdelinger kan avgjøres av avdelingsleder. Dette godkjennes bare mellom byer og tettsteder.

## Sykkelordnanser

Sykkelordnansene har begrenset bevegelsesfrihet. De anses av arrangøren som en del av støtteapparatet og får derfor ikke lov til å sykle/trille sykkelen på marsjrutene.

Sykkelordnansene må på egenhånd ta seg frem på alternative ruter og veier til rasteplassene. Bruk av tilhenger på sykkel er ikke tillatt. **Sykkelordnans tillates ikke å bruke uniform**. Benytt derfor godt egnet sykkelty. Sykkelordnansene vil få utdelt eget merket tøy med norsk flagg på, som han/hun skal bruke under marsjen. Denne hentes ut i KO dagene før marsjstart. Grunnen er at rasteplasspersonellet lett skal kunne se at hen representerer en norsk avdeling.

Vær alltid høflig og ikke press deg frem. Trill sykkelen der du må krysse marsjruta.

Avdelinger med sykkelordnanser må sende disse i forveien frem til rasteplassen, slik at hvileområde, pledd, mat osv. er klart til avdelingen kommer frem. Avdelingene bør bruke to – tre mann til å hente vann osv. til avdelingen. Pass på at ordnansen ikke beslaglegger et område for sin avdeling i lang tid i forveien. Vis hensyn til de andre marsjerende som også trenger et sted å hvile.