

NMK Functional Fitness

Door Dikla Vrolijk



MWK Functional Fitness Warendorf

De redactie ontving eind juli van het BIMS een nieuwsbrief, met daarin een aantal bijzondere evenementen met een LO&Sport-tintje.

Na contact met Melvin Laport
(chief of mission tijdens de eerste wedstrijd in Warendorf)

en Dikla Vrolijk
(teammanager en zelf internationaal crossfit/functional fitness topatleet)

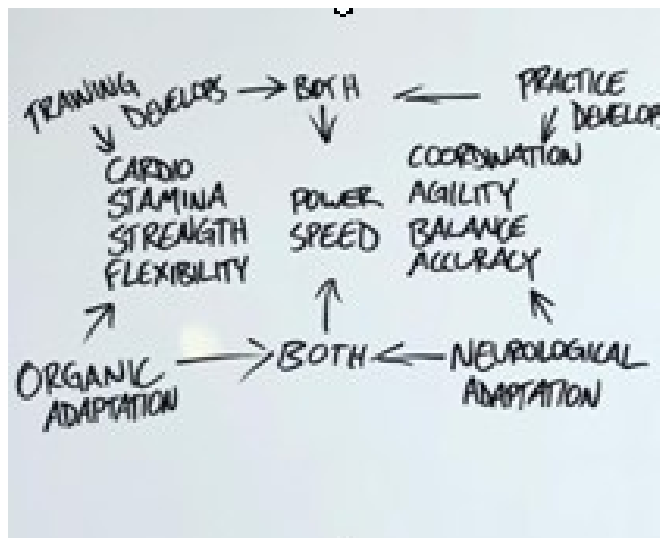
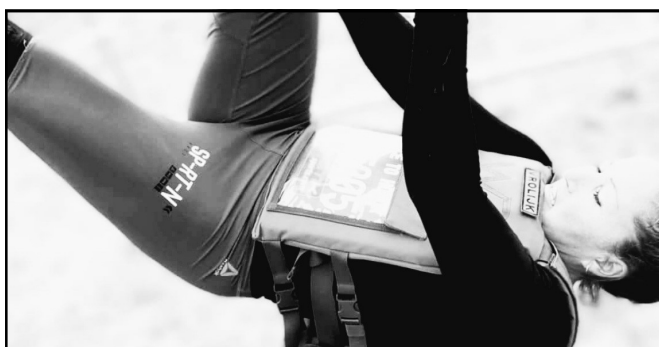
schreef laatstgenoemde hier een verslag
over alle ontwikkelingen over het oprichten van een Functional Fitness team
en deelname aan de eerste wedstrijd.

Vervolg NMK Functional Fitness



De redactie ontving eind juli van het Bureau Internationale Militaire Sport (BIMS) een nieuwsbrief, met daarin een aantal bijzondere evenementen met een LO&Sport-tintje. Een verslag van de MTB TransAlp konden we eerder al publiceren, na contact met Melvin Laport (chief of mission tijdens de eerste wedstrijd in Warendorf) en Dikla Vrolijk (teammanager en zelf internationaal crossfit/functional fitness topatleet) schreef laatstgenoemde een verslag over alle ontwikkelingen over het oprichten van een Functional Fitness team en de eerste activiteiten.

Allround "vrije" fitness, beter bekend als CrossFit, Strength & Conditioning en/ of Functional Fitness is sinds ruim een decennium niet meer weg te denken uit ons sportspectrum. Door de oneindige variatie en combinaties van oefeningen, inclusief een hoge intensiteit, is het zowel populair als omstreden.



(10 general physical skills "vrije" oefeningen)

De snelle groei heeft de kwaliteit van de begeleiding niet ten goede gedaan, waardoor voor velen niet duidelijk is waar de vrije fitness, ter ondersteuning van het dagelijks leven, eindigt en de topsport begint.

NMT Functional Fitness -oprichting-

Het BIMS heeft daar begin van dit jaar verandering in gebracht en mij gevraagd om een Nationaal Militair Team Functional Fitness met allemaal militaire toppers samen te stellen. Vooruitstrevend en proactief als ze zijn, deelden ze ook mee dat begin juli van dit jaar een internationale challenge (WK) georganiseerd werd in Duitsland, als opstapje naar een Military WK in Nederland in 2026 en een Military World Game in 2027...

Military Functional Fitness Challenge

-eerste binnen de soort-

Dus... daar sta je dan, als kersverse teammanager (nevenfunctie) met nog 0 atleten in je team en slechts een kleine 4 maanden op de teller. Gelukkig waren er een kleine 30 Defensie collega's met competitie ervaring die zich hadden aangemeld voor de eerste training in april. En uiteindelijk stonden we, geheel afgetraind, met de beste 10 atleten en een gedreven staf van 5, begin vorige maand in Warendorf op de 1e Military Functional Fitness Challenge 2023.

Vervolg NMT Functional Fitness

International Functional Fitness Federation

-format & rulebook-

In 6 dagen tijd werd tussen de deelnemende internationale landen, zowel individueel als binnen een gemixt team, een spannende strijd aangegaan op 6 verschillende soorten workouts. Deze waren vooraf gedeeltelijk bekendgemaakt. Dit is het format dat gehanteerd wordt door de IF3 (International Functional Fitness Federation) en wat direct het grote verschil is bij de gemiddelde CrossFit wedstrijd, waarbij het binnen een bepaalde verwachting toch altijd weer een verrassing is waarop je wordt getest. Ook brengt IF3 tweejaarlijks een hele lijst met de te verwachten movements en uitvoeringen uit, zodat je alvast kan gaan oefenen



(Coot Simons, Male Elite Athlete Team NL 23, NMT Functional Fitness)

1e Military Challenge

-uitslag & ervaring-

Online zijn er wel rankings voor uniformberoepen maar er is nog nooit een live event voor deze doelgroep georganiseerd. Bijzonder is natuurlijk, dat deze strijders topsport bedrijven naast al hun fulltime militaire verantwoordelijkheden maar dan zonder de topsportondersteuning die je zou verwachten. Alle credits voor Duitsland dus dat ze de bal (of barbell om in het thema te blijven) hebben opgepikt. In Nederland zijn we echter zo verwend met goed georganiseerde throwdowns en competities, dat de jurering en de Duitse administratie omtrent de workouts nogal frustrerend was. Buiten dit punt was verder alles "pünktlich" geregeld en gingen we trots, met 2 podiumplekken en top 8 waarderingen zeer tevreden naar huis.



(Mix Team NL 23 met David Blokland, Elke de Wit, Daan Greidanus, Marrit Offinga, NMT Functional Fitness)

NMT Functional Fitness

-ambitie & events-

Dit smaakt natuurlijk naar meer. Met de vele (inter)nationale events in het vizier, en ambitie en steun vanuit het BIMS, willen we ons team dan ook laten groeien. Laat het ons vooral weten als je denkt een positieve bijdrage te kunnen leveren hieraan. Niet elke atleet kan namelijk elk event bijwonen, aangezien zijn of haar hoofdtaak en thuis op nummer 1 staan. Met voldoende toppers binnen het team is dat geen probleem en kijken we per event wie beschikbaar is.... buiten ✓ geschikt natuurlijk.

Vervolg NMK Functional Fitness

En onderweg naar 2027 stimuleren wij graag Functional Fitness als breedtesport en kunnen we ook wat uitstapjes onderzoeken in de richting van Strongman, OCR/ Survivalrun, Weightlifting, Powerlifting, Hyrox, etc.

Het eerstvolgende event is het Defensiekampioenschap CrossFit/ Functional Fitness op 3 november aanstaande bij CrossFit Apeldoorn.

Het event zit vol, maar komen kijken en aanmoedigen kan natuurlijk altijd. Toegang is gratis en voor vragen kun je me gewoon aan mijn (trainings)jasje trekken. Ik hoop jullie daar te zien.

Naschrift van de redactie. De tekst in de BIMS-nieuwsbrief luidde: Het sinds dit jaar opgezette nationaal militair functional fitness team, heeft in juli deelgenomen aan het allereerste MWK in Warendorf. Met 12 deelnemende landen een enorm succes. Ook voor het Nederlandse team ging het erg goed, ondanks de hoge temperaturen. Er zijn zelfs medailles binnengesleept, wat een zeer knappe prestatie is:

2e plaats Team

3e, 8e en 13e plaats Elite male

8e plaats Master Male

4e en 6e plaats Elite Female

