

## NIEUWSBRIEF MAART 2025

Beste atleten,

Het seizoen is gestart, de zomertijd is ingegaan en inmiddels zijn de eerste drie wedstrijden van de Dutch OCR Sprint Series achter de rug en is het tijd voor een tweede nieuwsbrief. De punten die we met jullie willen delen:

- Update DOCRSS
- Aanmelden als official
- Inschrijven voor EK Portugal > uploaden verplichte documenten
- Inschrijven voor 100m EK Portugal
- Verplicht nationaal teamshirt EK Portugal
- Inschrijven voor 400m EK Ierland
- NLOSF Whatsapp Community

### **Update Dutch OCR Sprint Series**

De eerste drie wedstrijden van de DOCRSS waren geslaagde evenementen. Het aantal deelnemers was bij Fort Alpha hoger dan vorig jaar, het parcours en de hindernissen waren uitdagend en het weer was fantastisch. Hierdoor was het voor alle atleten, officials en vrijwilligers genieten om buiten te kunnen zijn. Bij Family Fit werd dit jaar voor het eerst een wedstrijd binnen de DOCRSS georganiseerd en de conclusie is dat dit een waardevolle aanvulling voor de racekalender is. Bij Outdoor Pact in Made behaalden we een recordaantal deelnemers aan de start en ook die race was een succesvolle en mooie dag.

Een heel aantal atleten heeft zijn/haar kwalificatie voor het komende EK/WK binnen en ook voor 2026 zijn al de nodige mensen zeker van een plekje. Gelukkig is er nog één wedstrijd waar de rest ook in die missie kan slagen.

Let wel op! De inschrijving voor Gymforce One in Dordrecht sluit op zaterdag 5 april.

Na afloop van de laatste wedstrijd zal ook het eindklassement van de Dutch OCR Sprint Series bekend gemaakt worden. De podiumceremonie zal daarom dan ook wat uitgebreider zijn.

### **Aanmelden als official**

Waar het aantal deelnemers bij Outdoor Pact een positief record heeft opgeleverd, is de huidige stand van het aantal aangemelde officials voor Gymforce One een negatief record.

Op dit moment hebben we 10 aanmeldingen (waarvan er een aantal alleen de ochtend of de middag kunnen helpen). Dit betekent dat we er nog heel wat nodig hebben om de wedstrijd door te kunnen laten gaan.

Wil je graag helpen of wil je graag meer informatie? Stuur dan een mailtje naar [officials@nlofsf.nl](mailto:officials@nlofsf.nl)

Ben je geen lid van NLOSF? Geen probleem! Ook ouders / vrienden / bekenden die interesse hebben om bij te dragen aan de OCR sport in Nederland zijn van harte welkom!

Dit mag uiteraard ook voor de komende kwalificatiewedstrijden voor de standaard afstand.

### **Inschrijven voor EK 2025 in Portugal**

Omdat het aantal gekwalificeerden voor het EK in Portugal is uitgebreid en de kwalificatielijst een update heeft gehad (dit zal nog een aantal keren gebeuren), volgt hieronder een korte toelichting op de inschrijfprocedure:

Inschrijven voor het EK kan via de officiële website: [OCREC – OCR European Championships](#)

Je klikt dan bovenin het scherm op "Registration" en vervolgens scroll je naar beneden tot je bij Short Course / Standard Course / Competitive team race op "Register Now" kunt klikken.

Indien jouw naam op de kwalificatielijst groen gearceerd is, dan mag je je inschrijven als "elite". Alle anderen kunnen zich inschrijven in de "age group" categorie.

Je doorloopt dan de hele inschrijfprocedure, uploadt de benodigde documenten, doet de betaling en vervolgens krijg je een mail dat je inschrijving in behandeling is. Als de organisatie van het EK alle gegevens gecontroleerd heeft, krijg je een bevestigingsmail van je inschrijving.

Wat zijn de benodigde documenten (te vinden onder "Rules and Info" > "Necessary documents"):

- Een geldig medical certificate (ondertekend door een arts) of een medical status declaration (deze dien je zelf volledig in te vullen en te ondertekenen)
- Een U18 waiver. Als je jonger dan 18 jaar bent, moet er een door een ouder ondertekend formulier geupload worden.
- De link naar de kwalificatielijst (die kun je kopiëren van de website van NLOSF)

Mocht je de benodigde documenten niet direct beschikbaar hebben, dan kun je die ook achteraf toevoegen. Je gaat dan opnieuw naar "register now" van de betreffende afstand, klikt op "Participant's private zone" en daar moet je je "Registration Code" invullen. Die vind je in de email die je ontvangen hebt nadat je je oorspronkelijke inschrijving gedaan hebt.

Als je niet gekwalificeerd bent maar toch over het parcours van het EK wilt racen, dan kun je je (als je bovenstaande stappen doorloopt) inschrijven in de "open" categorie of voor de Fun Run. (De link naar de kwalificatielijst is dan niet nodig).

Neem je je kinderen mee en zijn ze tussen de 6 en 9 jaar oud? Ook die kunnen ingeschreven worden.

Om in te schrijven voor de 100m dien je een aparte code te hebben, zie het punt op de volgende pagina.

Voor de National Team Race wordt door NLOSF een selectie gemaakt uit de gekwalificeerde elite atleten. De betreffende atleten ontvangen hier een aparte mail voor.

Let op! De inschrijving voor het EK sluit op 31 mei 2025

Binnen de NLOSF Whatsapp Community is ook een aparte groep aangemaakt voor alle deelnemers aan het EK. Op dit moment zijn hier al 70 personen lid van, waardoor we ervan uitgaan dat Nederland weer met grote delegatie aanwezig zal zijn tijdens het EK!.

### **Aanmelden voor de 100m tijdens EK 2025 in Portugal**

Uit de interesse peiling die we in de vorige nieuwsbrief hebben gehouden, zijn slechts drie aanmeldingen gekomen. Die atleten hebben inmiddels de benodigde inschrijfcode ontvangen. Mocht je gekwalificeerd zijn voor de short/standard afstand en wil je ook deelnemen aan de 100m, stuur dan een mailtje naar [voorzitter@nlof.nl](mailto:voorzitter@nlof.nl) om de inschrijfcode te ontvangen.

### **Verplicht nationaal teamshirt bij EK Portugal**

Net als vorig jaar is het voor bepaalde wedstrijden tijdens het EK verplicht om een nationaal tenue te dragen.

Dit geldt voor:

- Short race (elite / age group / adaptive waves)
- Standard race (elite / age group / adaptive waves)
- National Team Race
- OCR 100m race

De webshop om dit shirt te bestellen zal binnenkort geopend worden. Dit zal dan in de aankondigingen groep van de whatsapp community medegedeeld worden.

Op het shirt zijn (persoonlijke) sponsors toegestaan. Meer informatie hierover zal te vinden zijn in de webshop. Bij het nationaal shirt dient een effen zwarte broek (zonder sponsors) te worden gedragen.

Het dragen van het nationale tenue is verboden bij:

- Short race (open wave)
- Standard race (open wave)
- Fun race waves
- Competitive Team Race

Tijdens bovenstaande races is het dus wel toegestaan om clubkleding / kleding met sponsors op de broek te dragen.

Vorig jaar werd hier niet heel strikt op gehandhaafd, maar is wel aangegeven hier in de toekomst strenger mee om te gaan. Om teleurstellingen in het startvak te voorkomen, vragen we iedereen om hier serieus op te letten!

### **Aanmelden voor het EK 400m in Ierland**

Afgelopen week is de inschrijving voor het EK 400m open gegaan.

De organisatie voor dit EK is in handen van OCR Association of Ireland in samenwerking met EOSF en wordt gehouden van 18-20 juli 2025 in Limerick. In de vorige nieuwsbrief hebben we al aangekondigd dat er vanuit NLOSF geen specifieke kwalificatie wedstrijden voor deze 400m zijn. Daarom gelden de kwalificatie eisen die zijn opgesteld voor de short wedstrijden: minimaal twee kwalificatiewedstrijden finishen met bandje. Ben je gekwalificeerd en wil je deelnemen, dan kun je je via deze link inschrijven:

[2025 European OCR Championships – 400M Course Registration – OCRA Ireland](#)

Indien je vragen hebt of meer informatie wilt mag je ook een mail sturen naar [voorzitter@nlof.nl](mailto:voorzitter@nlof.nl)

### **Communicatie via whatsapp community**

De NLOSF Whatsapp community is al een paar keer genoemd in deze nieuwsbrief. De nieuwsbrief is zowel te vinden op de website als in de aankondigingen groep van de whatsapp community. Mocht je daar nog geen lid van zijn, laat ons dit dan weten via de mail. Dan kunnen we je hier alsnog aan toevoegen, zodat je altijd op de hoogte blijft van de laatste ontwikkelingen.