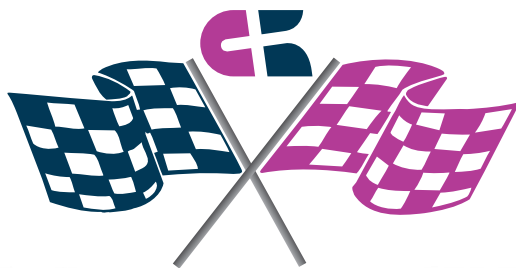


**SPORTWEEK
VAN
MEERHUIZEN**



2025



DÉ FINISH VOOR UW DRUKWERK

Zakelijk drukwerk
Digitaal drukwerk
Familiédrukwerk
Ontwerp
Afwerking
Mailings
Relatiegeschenken
Sign
en meer ...



Grafisch
vakmanschap
sinds 1799!

DRUKKERIJ COSTER&KOK

Dorpsstraat 60A | 1747 HE Tuitjenhorn
(0226) 39 38 44 | info@costerenkok.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Algemeen	3
41 ^e sportweek Warmenhuizen	6
Teamoverzicht 2025	6
Dames	7
Gemengd	9
Heren	11
Wedstrijdprogramma	14
Triatlon	15
Trefbal	18
Trefbal reglement	20
Atletiek	23
Badminton	27
Beachvolleybal	30
Crossfit 'Concept-2 Calorie Estafette'	35
Sportweek Pubquiz	37
Uitslagenlijst	39
Opgaveformulier Triatlon	41
Opgaveformulier Trefbal	43
Opgaveformulier Atletiek	45
Opgaveformulier Badminton	47
Opgaveformulier Beachvolleybal	49
Opgaveformulier Crossfit	51
Opgaveformulier Pubquiz	53
Evaluatieformulier	55

Voorwoord

Beste sporters, organisatoren, scheidsrechters en belangstellenden,

Op zaterdag 14 juni 2024 gaat de 41e sportweek van start. Als bestuur hopen wij dat we weer een mooi programma hebben neer gezet. Er zijn nieuwe onderdelen bij waarbij je zowel individueel als in teamverband kan shinen.

Tot en met vrijdagavond 20 juni gaat er weer gestreden worden om de bekertjes en de eeuwige roem. Wie mag zich dit jaar het beste sportteam van Warmenhuizen noemen.

Het afgelopen jaar waren dit: Maak me fet (dames), de Beesten (heren) en De Wilde Grote Noormannen (gemengd).

Worden de wilde grote Noormannen (gemengd) dit jaar van hun troon gestoten? We gaan het zien!

Voor de coaches geldt dat jullie erg belangrijk zijn in het aansturen van jullie teams. De wedstrijdschema's op locatie zijn altijd leidend. Let daar goed op!

Lees allemaal het draaiboek goed door. Het volledige programma staat erin. Locaties, tijden en spelregels. Inzet van de joker en de reserve joker. Lever op tijd je deelnameformulier in. Te laat inleveren is ook echt een strafpunt!

Wij willen wederom 'de jongens van Schoorl' bedanken voor jullie geste voor het gebruiken van de sup's met de triatlon.

We wensen iedereen veel plezier, sportiviteit en succes!

Wij hebben er zin in!

Namens het bestuur van stichting Sportweek.

Nico Jonker

Het bestuur bestaat uit de volgende personen:

Nico Jonker	Voorzitter	06 - 13 41 70 78
Iona Dignum	Contact organisaties	06 - 30 34 58 39
Fleur de Nijs	Penningmeester	06 - 57 57 44 70
Lian Jongejan	Contact teams	06 - 24 59 13 16
John Vader	Draaiboek / Website	06 - 22 76 52 60
Robbert de Nijs	Public relations	06 - 15 17 24 93
Marco Spaansen	Hoofdscheidsrechter	06 - 23 22 14 37
David van der Welle	Jeugd sportweek	06 - 37 23 74 87

Algemeen

E.H.B.O.

De plaatselijke EHBO zal ook dit jaar weer aanwezig zijn om waar nodig eerste hulp te verlenen bij eventuele blessures. De kans op blessures is altijd aanwezig, zeker bij sporten die men niet gewend is te beoefenen. Zorg altijd voor een goede warming-up en stretchen voor de wedstrijden. Daarmee kun je blessures voor een deel voorkomen.

De EHBO is bij elk onderdeel met twee mensen aanwezig. Zij melden zich uiteraard bij de organisatie. Wij vragen de organiserende verenigingen de spelers op hun aanwezigheid te attenderen. Geef de EHBO'ers s.v.p. een goede centrale plaats zodat iedereen ze direct kan vinden, mochten zij nodig zijn.

Hoofdscheidsrechters

Bij elk onderdeel zullen twee hoofdscheidsrechters aanwezig zijn. Bij discussie over het toepassen van de regels geldt in eerste instantie het reglement van de organiserende vereniging. Levert dat geen oplossing op of wordt daartegen geprotesteerd dan zullen de hoofdscheidsrechters samen een bindende uitspraak doen.

De hoofdscheidsrechters zijn: Marcel Duineveld, Joost Goudsblom, Joost Oud, Marco Spaansen, Bas Strooper.

De hoofdscheidsrechters zijn herkenbaar aan de RODE hesjes

Puntentoekening bij gelijk eindigen

Als er aan het einde van alle wedstrijden een gelijkspel is, dan zullen er een aantal vragen gesteld worden. Met als laatste een benaderingsvraag.

Diskwalificatie

Bij onregelmatigheden of misdragingen kunnen de twee dienstdoende hoofdscheidsrechters gezamenlijk besluiten tot diskwalificatie voor het betreffende onderdeel. Over een uitsluiting voor de gehele week beslissen alle hoofdscheidsrechters gezamenlijk.

Tenue

Elk team dient op te geven in welke kleur tenue zij de hele week zullen spelen. In voorkomende gevallen zal gevraagd worden om een andere kleur te gebruiken (bijv. als er meerdere teams in een blauw tenue bij een onderdeel willen aantreden die slecht van elkaar te onderscheiden zijn).

Wettelijke regels rondom de aanschaf van alcohol

De organisatie wijst alle deelnemers er op dat de leeftijdsgrens voor het gebruik van alcohol 18 jaar is. De minimumleeftijd om mee te doen aan de Sportweek Warmenhuizen is echter 16 jaar. Wij zullen de organisaties van de diverse onderdelen ook wijzen op deze leeftijdsgrens. Wanneer de deelnemers echter misbruik maken van deze leeftijdsgrens, zal de organisatie volgend jaar genoodzaakt zijn om de minimumleeftijd te verhogen. Wij vertrouwen er op dat dit niet nodig zal zijn en dat iedereen zich aan de (wettelijke) regels zal houden.

Puntentelling en gebruik van de joker & reserve joker

De ploeg die een onderdeel wint krijgt bij de heren 12 punten, gemengd 8 punten en dames 8 punten. De volgende teams krijgen 1 punt minder, tot de nummer laatst die 1 punt krijgt.

Ieder team krijgt de kans om een joker in te zetten. Het onderdeel waar de joker op ingezet wordt zal dubbel meetellen. Voorbeeld: Team X (herenteam) zet de joker in op atletiek en wordt daar 3^e; zij krijgen dan 10 punten volgens de normale puntentelling en vervolgens nog 10 punten omdat zij de joker ingezet hebben. Dit jaar is er ook weer de mogelijkheid om een reserve joker in te zetten. Als een onderdeel waarvoor een joker is ingezet door omstandigheden komt te vervallen, wordt automatisch de reserve joker ingezet. LET OP: Bij de opgave voor het eerste onderdeel, Triatlon, moet op het opgaveformulier aangegeven worden op welk onderdeel de joker ingezet wordt. Dit kan tijdens de Sportweek niet meer aangepast worden. **Wordt op het formulier niets ingevuld, dan is de kans op het inzetten van de joker voorbij.**

Inleveren opgaveformulieren en evaluatieformulier

Voor het onderdeel Triatlon moet het eerste opgaveformulier vrijdag 13 juni 2025 **voor 15.00 uur** bij David van der Welle, Wieder 25, 1749 KE Warmenhuizen ingeleverd te worden. **Het formulier voor atletiek lever je zondag voor 15:00 in. De formulieren van andere onderdelen uiterlijk 20.00 op de voorgaande dag.**

Indien het formulier niet op tijd ingeleverd wordt betekent dit 1 punt aftrek voor de betreffende ploeg.

Het invullen van het evaluatieformulier is ook weer verplicht, niet invullen betekent ook 1 punt aftrek inleveren voor het einde van de PUBQUIZ

Loting per onderdeel

Bij een aantal onderdelen zal in poules worden gespeeld, omdat het programma anders te lang zal duren. De loting van deze onderdelen is gedaan door de betreffende organisaties. Deze lotingen zijn zo veel mogelijk opgenomen in het draaiboek.

Reserve spelers

Op het opgaveformulier kan een reservespeler worden vermeld (bij gemengde teams 1 dame en 1 heer). Deze reserve(s) mag invallen bij een blessure van 1 van de 6 spelers tijdens een onderdeel. De coach van het team dient de wedstrijdleiding te informeren over de blessure. De wedstrijdleiding informeert, als zij akkoord gaat met de vervanging, de hoofdscheidsrechters.

Startnummers

Op de borst bij: Triatlon, Atletiek, Pubquiz .

Op de rug bij: Badminton, Crossfit.

GEEN nummer bij: Beachvolleybal en Trefbal i.v.m. de veiligheid!

Illegale deelnemers

Uitsluitend de vooraf opgegeven spelers zijn gerechtigd om deel te nemen aan de onderdelen. Wordt er toch een niet-gerechtigde speler gesignaleerd, dan moet dit direct gemeld worden bij de hoofdscheidsrechters. Achteraf is het lastig om hier nog op te handelen; alleen bij directe melding kunnen we actie ondernemen. Overtreding van deze regel leidt tot diskwalificatie van het betreffende team voor die dag. We vertrouwen op ieders sportiviteit en gaan ervan uit dat dit niet zal voorkomen.

Einduitslag

Als 2 ploegen met een gelijk aantal punten eindigen, dan wordt aan de hand van het aantal

1st plaatsen respectievelijk 2^{de} plaatsen enz. bepaald wie er als winnaar wordt aangewezen.

Prijsuitreiking

De prijzen zullen dit jaar vrijdagavond, na afloop van de PubQuiz in "Het Dorpshuis" uitgereikt worden.

Verdere belangrijke aandachtspunten

- Zorg dat je met je team tijdig bij de diverse onderdelen aanwezig bent
- Bij slechte weersomstandigheden bepaald de organiserende vereniging of er gestopt wordt met spelen. Als er gestopt wordt, vervallen alle punten van deze dag, echter wanneer dit gebeurt en b.v. de dames teams zijn klaar die krijgen dan wel gewoon hun punten.
- Volg de aanwijzingen van de organisatie en scheidsrechters op.
- Zorg voor eenheid van tenue.
- Wees sportief en maak er een leuke en gezellige week van.
- Zorg ervoor dat de rug/borstnummers aangebracht zijn zoals aangegeven in het draaiboek.

Internet

Verder is de sportweek op internet te volgen onder de adressen:

www.desportweek.nl

facebook.com/desportweek.warmenhuizen

www.instagram.com/sportweekwh/

@sportweekwh

Hierop vind je alle uitslagen, standen en foto's.



Draaiboek online

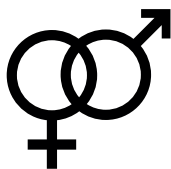
41^e sportweek Warmenhuizen

Teamoverzicht 2025



Dames

1. De Multi Meiden
2. Winstallatie
3. Maak me fet!
4. Turbo (s)tappers
5. Meiden van Koks
6. Coco's vloervegers
7. De dochters van
8. FC SMA's



Gemengd

11. De Overtreffende Trap
12. Goaldiggers
13. De Wilde Grote Noormannen
14. Kornuiten
15. FC de Buuren
16. Katerkracht
17. Stan's biefstuk brigade
18. Razend Znel



Heren

21. De Chantelaars
22. Sons of TH
23. Karen's Jopen
24. De Hufters van KJ.
25. Die Mannschaft
26. Hermanos
27. Men After Midnight
28. De Beesten
29. Trekker Cracker
30. Slakkengang United
31. The Last Dance
32. FC Vollegram

Dames

Categorie: Dames Team 1
 Naam ploeg: Multi Meiden
 Contactpersoon: Danique Ridder
 Kleur shirt: Oranje
 Kleur broek: Zwart
 Coach: Danique Ridder

Namen teamleden:	Startnummer
1. Pien Karsten	1001
2. Fleur Burger	1002
3. Nikki Landman	1003
4. Stijn Kruijer	1004
5. Noelle Wempe	1005
6. Jamilla Mosch	1006
7. Janthe Opdam	1007
8. Suze Schipper	1008
9. Lois Barsingerhorn	1009
10. Gaby Burger	1010
11. Suuz Berkhout	1011
12. Lynn Ooijselaar	1012

Categorie: Dames Team 2
 Naam ploeg: De Winstallatie Meiden
 Contactpersoon: Cris Klijbroek
 Kleur shirt: Wit met rode mouwen
 Kleur broek: Zwart
 Coach: Sanne Kraakman

Namen teamleden:	Startnummer
1. Cris Klijbroek	1013
2. Lieke Entes	1014
3. Djarna Bijvoet	1015
4. Rian Hof	1016
5. Meike Kruijer	1017
6. Isabelle Mohr	1018
7. Jytte Hoogland	1019
8. Denise Kraakman	1020
9. Jet Zwart	1021
10. Iris Borst	1022
11. Eke Hoogland	1023
12. Nadine Wardenaar	1024

Categorie: Dames Team 3
 Naam ploeg: Maak Me Fet
 Contactpersoon: Sophia Koning
 Kleur shirt: Zwart
 Kleur broek: Zwart/Wit
 Coach: Sophia Koning

Namen teamleden:	Startnummer
1. Amber Jongejan	1025
2. Luka Peters	1026
3. Pernilla Boersen	1027
4. Pleun Berkhout	1028
5. Quinta Steenbergen	1029
6. Renske Meijer	1030
7. Roos Dekker	1031
8. Roos Pannekeet	1032
9. Sanella Gardiner	1033
10. Sharon Boersen	1034
11. Sophia Koning	1035
12. Sterre Willemstijn	1036

Categorie: Dames Team 4
 Naam ploeg: Turbo stappers
 Contactpersoon: Kim Goudsblom
 Kleur shirt: Donkerblauw
 Kleur broek: Zwart
 Coach: Kim Goudsblom

Namen teamleden:	Startnummer
1. Robin Bouwes	1037
2. Indy Goemans	1038
3. Jade Goudsblom	1039
4. Demi Kos	1040
5. Iris Kuijs	1041
6. Sterre Kuijs	1042
7. Ilse Ligthart	1043
8. Noëlle Ligthart	1044
9. Brecht Meijer	1045
10. Indy Pronk	1046
11. Fleur Winder	1047
12. Kiki Luten	1048

Categorie: Dames Team 5
Naam ploeg: Meiden van Koks
Contactpersoon: Femke Wabeke
Kleur shirt: Licht Roze
Kleur broek: Zwart
Coach Pien Kruijer

Namen teamleden:	Startnummer
1. Anne Pronk	1049
2. Anouk Engeringh	1050
3. Anouk Mooij	1051
4. Danique Wempe	1052
5. Fay Pronk	1053
6. Femke Wabeke	1054
7. Gemma Barsingerhorn	1055
8. Liz Mammen	1056
9. Roos Burger	1057
10. Michelle Stam	1058
11. Luna Pronk	1059
12. Norah v/d Ven	1060

Categorie: Dames Team 6
Naam ploeg: Coco's vloervegers
Contactpersoon: Milan Duineveld
Kleur shirt: Roze & Groen
Kleur broek: Zwart
Coach Milan Duineveld

Namen teamleden:	Startnummer
1. Esmee Quant	1061
2. Sanne Duijs	1062
3. Lotte Winder	1063
4. Sanne Schipper	1064
5. Jet Strooper	1065
6. Eline Bakker	1066
7. Inez Molenaar	1067
8. Ize Dekker	1068
9. Jans Rohling	1069
10. Carlien Wabeke	1070
11. Dorien Bak	1071
12. Simone Koopman	1072

Categorie: Dames Team 7
Naam ploeg: De dochters van...
Contactpersoon: Lian Jongejan
Kleur shirt: Rood
Kleur broek: Zwart
Coach Lian Jongejan

Namen teamleden:	Startnummer
1. Lotte Blommaart	1073
2. Aniek Schilder	1074
3. Iris Kruijer	1075
4. Claudia Boerdijk	1076
5. Romy Groenland	1077
6. Lian Jongejan	1078
7. Hiske Pietersen	1079
8. Josien van der Werff	1080
9. Ellemijn de Boer	1081
10. Aniek de Hoop	1082
11. Famke Smeets	1083
12.	1084

Categorie: Dames Team 8
Naam ploeg: FC Sma's
Contactpersoon: Romy van den Berg
Kleur shirt: Blauw
Kleur broek: Zwart
Coach Romy van den Berg

Namen teamleden:	Startnummer
1. Amber Kuijs	1085
2. Anne Veldman	1086
3. Zus Poland	1087
4. Roos Poland	1088
5. Dionne Gomes	1089
6. Emma van der Werff	1090
7. Iris Jongejan	1091
8. Famke Veenstra	1092
9. Kelly Burger	1093
10. Noortje de Geus	1094
11. Rowan Schaafstra	1095
12. Melissa Boersen	1096

Gemengd

Categorie: Gemengd Team 11
 Naam ploeg: De Overtreffende Trap
 Contactpersoon: Shanna van Dalen
 Kleur shirt: Blauw
 Kleur broek: Zwart
 Coach Shanna van Dalen

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Niels Dekker	1097
2.	Yvar de Nijs	1098
3.	Jeroen Huiberts	1099
4.	Klaas Zuiker	1100
5.	Thom Schaap	1101
6.	Siep van der Zee	1102
7.	Elaine van der Ven	1103
8.	Shanna van Dalen	1104
9.	Lucielle Hendriks	1105
10.	Danielle Kemper	1106
11.	Jet Brekelmans	1107
12.	Weronika Zuiker-Jankowiak	1108

Categorie: Gemengd Team 12
 Naam ploeg: Goaldiggers
 Contactpersoon: Thalia de Geus
 Kleur shirt: Zwart
 Kleur broek: Zwart
 Coach Thalia de Geus

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Daan Stroet	1109
2.	Daan van Schagen	1110
3.	Timon Meulemans	1111
4.	Mark Riesebosch	1112
5.	Jordy Hoorn	1113
6.	Dennis Kroonenburg	1114
7.	Thalia de Geus	1115
8.	Roos de Vries	1116
9.	Tanja Jonker	1117
10.	Bo Kalverdijk	1118
11.	Lianne Wempe	1119
12.	Robin Kuilboer	1120

Categorie: Gemengd Team 13
 Naam ploeg: De Wilde Grote Noormannen
 Contactpersoon: Hugo Vader
 Kleur shirt: Blauw
 Kleur broek: Zwart
 Coach Hugo Vader

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Lieke Muller	1121
2.	Mara Smit	1122
3.	Sara Prins	1123
4.	Jolijn Prins	1124
5.	Eva Rozendaal	1125
6.	Emma van der Pal	1126
7.	Luuk Mosch	1127
8.	Bram Berkhout	1128
9.	Sjoerd Dekker	1129
10.	Jesse Smit	1130
11.	Hugo Vader	1131
12.	Luuk Goudsblom	1132

Categorie: Gemengd Team 14
 Naam ploeg: Kornuiten
 Contactpersoon: Jard Pronk
 Kleur shirt: Oranje
 Kleur broek: Zwart
 Coach Aron Klinkien

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Jard Pronk	1133
2.	Mike Schipper	1134
3.	Nick Dekker	1135
4.	Jens van Schagen	1136
5.	Lars Nierop	1137
6.	Bas Norder	1138
7.	Floor Vollebregt	1139
8.	Julia Blommaart	1140
9.	Lisa Church	1141
10.	Leonie Breeuwer	1142
11.	Amber Braaksma	1143
12.	Julia Dijkshoorn	1144

Categorie: Gemengd Team 15
 Naam ploeg: FC de Buuren
 Contactpersoon: Sanne Burger
 Kleur shirt: Blauw
 Kleur broek: Zwart
 Coach: Sanne Burger

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Jan Borst	1145
2.	Jurre Burger	1146
3.	Rick Schuijt	1147
4.	Sam de Nijs	1148
5.	Sid Hamelink	1149
6.	Tristan Miezenbeek	1150
7.	July Entes	1151
8.	Leonie Borst	1152
9.	Marlon Hof	1153
10.	Rowan Boekel	1154
11.	Sanne Burger	1155
12.	Sophie Breed	1156

Categorie: Gemengd Team 16
 Naam ploeg: Katerkracht
 Contactpersoon: Liam Blankendaal
 Kleur shirt: Groen/Wit
 Kleur broek: Zwart
 Coach: Willem Korver

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Lianne Jaarsma	1157
2.	Florien Hubbelmeijer	1158
3.	Lisa Peereboom	1159
4.	Daphne Verkamman	1160
5.	Kim Jaarsma	1161
6.	Marit Buiters	1162
7.	Enzo Arensman	1163
8.	Mike van der Hoek	1164
9.	Lars Verkamman	1165
10.	Liam Blankendaal	1166
11.	Nick Smit	1167
12.	Tjerk Hilbolling	1168

Categorie: Gemengd Team 17
 Naam ploeg: Stan's biefstuk brigade
 Contactpersoon: Jet Pronk
 Kleur shirt: Rood
 Kleur broek: Zwart
 Coach: Sam Veerman

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Do Pronk	1169
2.	Seb Pronk	1170
3.	Jordi Pelgrim	1171
4.	Max Mettes	1172
5.	Stef Bruijnzeel	1173
6.	Stan de Vries	1174
7.	Linda Schipper	1175
8.	Fleur Stuijt	1176
9.	Lisa Limmen	1177
10.	Esmee Klein	1178
11.	Hannah de Waard	1179
12.	Jet Pronk	1180

Categorie: Gemengd Team 18
 Naam ploeg: Razend Znel
 Contactpersoon: Steven de Moel
 Kleur shirt: Geel
 Kleur broek: Zwart
 Coach: Steven de Moel

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Teun Beers	1181
2.	Joost Emmaneel	1182
3.	Steven de Moel	1183
4.	Jelle Zuidam	1184
5.	Hidde Zuidam	1185
6.	Tom Kruijff	1186
7.	Linda Hurkmans	1187
8.	Meike de Moel	1188
9.	Sam Dekker	1189
10.	Jamile Samuel	1190
11.	Cylia Brinksma	1191
12.	Anna Rus	1192

Heren

Categorie: Heren Team 21
 Naam ploeg: De Chantelaars
 Contactpersoon: Bob Dekker
 Kleur shirt: Bordeauxrood
 Kleur broek: Zwart
 Coach: Bob Dekker

Namen teamleden:	Startnummer
1. Bob Dekker	1193
2. Sieme van Duin	1194
3. Boyan Holla	1195
4. Jochem Jansen	1196
5. Mees van Leeuwen	1197
6. Bram Rohling	1198
7. Jacob Molenaar	1199
8. Rob Kruijer	1200
9. Jelle Nieuwpoort	1201
10. Ivo van der Oord	1202
11. Joey Verwer	1203
12. Stan Zutt	1204

Categorie: Heren Team 22
 Naam ploeg: The Sons of TH
 Contactpersoon: Rens Klijbroek
 Kleur shirt: Groen
 Kleur broek: Zwart
 Coach: Rens Klijbroek

Namen teamleden:	Startnummer
1. Rens Klijbroek	1205
2. Nick Borst	1206
3. Gijs van Wichen	1207
4. Daniel Tesselaar	1208
5. Miel Bakker	1209
6. Wessel Stam	1210
7. Nick Burger	1211
8. Rik Molenaar	1212
9. Stan Groenland	1213
10. Senne Borst	1214
11. Bart Kruijer	1215
12. Joep Klijbroek	1216

Categorie: Heren Team 23
 Naam ploeg: Karen's Jopen
 Contactpersoon: Karen Glas
 Kleur shirt: Blauw/zwart streep
 Kleur broek: Zwart
 Coach: Karen Glas

Namen teamleden:	Startnummer
1. Jan Pronk	1217
2. Bo van Schagen	1218
3. Leon Kooij	1219
4. Buck Glas	1220
5. Wout Klijbroek	1221
6. Flemming Hoekstra	1222
7. Tim Bakker	1223
8. Wout Blom	1224
9. Erik Tesselaar	1225
10. Sander Lanting	1226
11. Milan Broersen	1227
12. Robin Lanting	1228

Categorie: Heren Team 24
 Naam ploeg: De Hufters van KJ
 Contactpersoon: Dirk Tesselaar
 Kleur shirt: Zwart/goud
 Kleur broek: Zwart
 Coach: Dave en Sjon Pronk

Namen teamleden:	Startnummer
1. Dirk Tesselaar	1229
2. Nick Schipper	1230
3. Emiel Latenstein	1231
4. Jimmy Ruiter	1232
5. Jason Rutten	1233
6. Berend Nannes	1234
7. Lars Dignum	1235
8. Leon Dekker	1236
9. Luuk van den Berg	1237
10. Jelle Koning	1238
11. Mitchel Duineveld	1239
12. Thomas Botman	1240

Categorie: Heren Team 25
 Naam ploeg: Die Mannschaft
 Contactpersoon: Frank Hoozeboom
 Kleur shirt: Tenue Duitsland wit of groen
 Kleur broek: Zwart
 Coach Frank Hoozeboom

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Frank Hoozeboom	1241
2.	Davy Pronk	1242
3.	Wietse de Vries	1243
4.	Thomas Kemper	1244
5.	Leander Pronk	1245
6.	Dennis van Duin	1246
7.	Peter Veldman	1247
8.	Thierry Verhage	1248
9.	Casper Schekkerman	1249
10.	Hil Pronk	1250
11.	Peter Duineveld	1251
12.	Tobias Pronk	1252

Categorie: Heren Team 26
 Naam ploeg: Hermanos
 Contactpersoon: Tommy Ooijevaar
 Kleur shirt: Blauw
 Kleur broek: Blauw
 Coach Tommy Ooijevaar

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Milan Aarsen	1253
2.	Carlo Zutt	1254
3.	Lance Goudsblom	1255
4.	Jordy Negic	1256
5.	Luuk Borst	1257
6.	Florian van den Berg	1258
7.	Finn Beemsterboer	1259
8.	Joey Ooijevaar	1260
9.	Ramon Ramdhani	1261
10.	Valentijn Stoop	1262
11.	Daan Schipper	1263
12.	Mick Stam	1264

Categorie: Heren Team 27
 Naam ploeg: Men After Midnight
 Contactpersoon: Bob Barsingerhorn
 Kleur shirt: Rood/zwart
 Kleur broek: Blauw
 Coach Bob Barsingerhorn

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Brett Barsingerhorn	1265
2.	Bjorn Bruin	1266
3.	Max Barsingerhorn	1267
4.	Vince Boersen	1268
5.	Tim Pronk	1269
6.	Jarno Tesselaar	1270
7.	Cas Pronk	1271
8.	Kjeld Bruin	1272
9.	Boy Gomes	1273
10.	Nick Burger	1274
11.	Sven Dekker	1275
12.	Ties de Nijs	1276

Categorie: Heren Team 28
 Naam ploeg: De Beesten
 Contactpersoon: Lasse Botman
 Kleur shirt: Goud
 Kleur broek: Goud
 Coach Lasse Botman

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Lasse Botman	1277
2.	Niek Tesselaar	1278
3.	Sam Bruin	1279
4.	Swen Dekker	1280
5.	Bart Olthof	1281
6.	Mike Paarlberg	1282
7.	Sem Dekker	1283
8.	Bob Tesselaar	1284
9.	Aik Ligthart	1285
10.	Max van der Oord	1286
11.	Bram de Boer	1287
12.	Julian Manie	1288

Categorie: Heren Team 29
Naam ploeg: Trekker Cracker
Contactpersoon: Tijn Eriks
Kleur shirt: Roze Wit
Kleur broek: Wit
Coach Tijn Eriks

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Thijs Pronk	1289
2.	Hidde de Moel	1290
3.	Tijn Eriks	1291
4.	Bas Dekker	1292
5.	Kay Ligthart	1293
6.	Sean Ligthart	1294
7.	Guido Nolten	1295
8.	Finn Dekker	1296
9.	Nico Hoogland	1297
10.	Stijn Koenis	1298
11.	Jarno van Eijkenhorst	1299
12.	Wouter Stoop	1300

Categorie: Heren Team 30
Naam ploeg: Slakkengang United
Contactpersoon: Youri Dekker
Kleur shirt: Legergroen
Kleur broek: Legergroen
Coach Youri Dekker

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Youri Dekker	1301
2.	Jort Dekker	1302
3.	Cis Kaandorp	1303
4.	Chris Jonker	1304
5.	Jeroen Hoogland	1305
6.	Pieter Dekker	1306
7.	Jens Pronk	1307
8.	Juliën Karsten	1308
9.	Rens v/d Zon	1309
10.	Dylan Blankendaal	1310
11.	Ryan Broersen	1311
12.	Jort Castricum	1312

Categorie: Heren Team 31
Naam ploeg: The Last Dance
Contactpersoon: Theo Tesselaar
Kleur shirt: Grijs/Wit
Kleur broek: Grijs
Coach Theo Tesselaar

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Frank Tesselaar	1313
2.	Roy Tamis	1314
3.	Kick Glas	1315
4.	Bart Zuurbier	1316
5.	Jard Blokdijk	1317
6.	Jerry Kruijer	1318
7.	Wessel Blom	1319
8.	Bjorn Duineveld	1320
9.	Rory Burger	1321
10.	Daan Duif	1322
11.	Erik Mulder	1323
12.	Emiel Tesselaar	1324

Categorie: Heren Team 32
Naam ploeg: FC Vollegram
Contactpersoon: Jens Kamp
Kleur shirt: Oranje
Kleur broek: Zwart
Coach Jens Kamp

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Jens Kamp	1325
2.	Ties Kruijer	1326
3.	Tijmen Pronk	1327
4.	Kris van der Cingel	1328
5.	Jack Duineveld	1329
6.	Jelle Michielsens	1330
7.	Koen Bijl	1331
8.	Pieter Stet	1332
9.	Sybren Jaspers	1333
10.	Sidney Dinkla	1334
11.	Ruben Jasper	1335
12.	Julian Van Dolron	1336

Wedstrijdprogramma

Zaterdag 14 Juni

Triathlon (suppen, hardlopen, fietsen)

Locatie ► park Remmerdel
Aanwezig ► 12.00 -12.50 uur oefenen
Start ► 14.00 uur

Zondag 15 Juni

Trefbal

Locatie ► Sporthal 'de Doorbraak'
Aanwezig ► 12.30 uur
Start ► 13.00 uur

Maandag 16 Juni

Atletiek

Locatie ► NOVA Atletiekbaan
Aanwezig ► 19.00 uur
Start ► 19.15 uur

Dinsdag 17 Juni

Badminton

Locatie ► Sporthal Harenkarspel
Aanwezig ► 18.50 uur
Start ► 19.05 uur

Woensdag 18 Juni

Beachvolleybal

Locatie ► SIS, Oostwal 29, 1749XK Warmenhuizen
Aanwezig ► 18.45 - Uitleg 18.55 uur
Start ► 19.00 uur

Donderdag 19 Juni

Crossfit

Locatie ► Parkeerterrein Bolletjes Café de Klok
Aanwezig ► 18.45 uur
Start ► 19.00 uur

Vrijdag 20 Juni

Pubquiz

Locatie ► Het Dorpshuis
Aanwezig ► 18.45 uur
Start ► 19.00 uur

Triatlon

Datum	► Zaterdag 14 juni 2025
Organisatie	► Sportweek organisatie
Aanvang	► 13.45 uur
Start	► 14.00 uur
Locatie	► Park tussen Debbemeer Noord & Zuid (Remmerdel)
Contactpersoon	► Nico Jonker
Scheidsrechters	► Marco Spaansen, Bas Strooper.
Benodigheden	► 2 fietsen en een valhelm is verplicht!

Reglement

- 6 deelnemers per ploeg, bij gemengd 3 dames en 3 heren.
- per ploeg moet 2 man/dames lopen, 2 man/dames fietsen en 2 man/dames suppen, bij gemengde ploegen per onderdeel 1 dame en een heer.
- Iedere ploeg moet ten minste in het bezit zijn van 2 fietsen, de fietskeuze staat vrij al is een mountainbike het meest voor de hand liggend omdat het grootste gedeelte van het parcours over onverhard terrein gaat.
- Indien een fietser niet over (maar bijvoorbeeld langs) de hooibalen gaat, leidt dit tot 30 strafseconden
- Bij het fietsen is het dragen van een valhelm verplicht!
- Er mag tijdens het lopen, op de stukken waar je door het water moet gaan, niet gedoken worden! (duiken wordt bestraft met 30 strafseconden)
- De suppers moeten op hun knieën op het bord zitten, bij het niet volgen van deze regel krijgt een team 60 strafseconden.
- De suppers mogen elkaar niet opzettelijk hinderen of raken met peddels.
- Tenue en rugnummers zijn ook verplicht!
- Er wordt in alle categorieën gestart in 2 heats.
- Ieder team dient op tijd bij de start aanwezig te zijn.
- Bij de wisseling van fietsen en lopen, bepaalt de jury wanneer er gestart mag worden.
- Bij de wissel van lopen naar suppen wordt de peddel opgepakt door de loper en aan de supper aangereikt, beslist niet gooien op straffe van 60 strafseconden, de tweede supper ontvangt de peddel van de eerste supper.
- Elke te vroege start krijgt een team 30 strafseconden.
- Klassering op tijd

Wedstrijdverloop

- Er wordt gestart met de eerste fietser bij punt A op de situatieschets.
- De fietser volgt de aangegeven route op de schets, en fietst 2 rondes. In de tweede ronde gaat de fietser na de laatste brug rechtdoor over het fietspad.
- De tweede fietser gaat klaar staan bij de start van het fietsen, en start als de eerste fietser is gefinisht, dit is wanneer hij geheel over de brug is, en fietst dezelfde route als de eerste fietser dus ook 2 rondes.
- De eerste loper gaat klaar staan bij de start van het lopen op punt B van de schets.
- De eerste loper start als de laatste fietser is gefinisht, dit is ook weer als de fiets geheel over de brug is.
- De eerste loper volgt de route zoals aangegeven. Steekt de sloot over (niet duiken) vervolgd zijn weg over het bruggetje om vervolgens nogmaals het water over te steken.
- De tweede loper gaat klaar staan bij de start van het lopen (B), en start als de eerste loper hem of haar aantikt.
- De tweede loper pakt de peddel op bij punt C en geeft die aan de eerste supper bij punt D. De eerste supper geeft de peddel over aan supper twee die al in het water ligt ter hoogte van punt D.
- De tijd stopt zodra de laatste supper de brug aantikt.

N.B. de volledige route van het fietsen en van het lopen zal door middel van lint goed zichtbaar zijn, maar kom op tijd, een uur voor de wedstrijd (±12.00) zal er gelegenheid zijn om het parcours te verkennen.

Wedstrijdschema

(tijden zijn een indicatie)

Jeugdsportweek 13.00 uur

Start Dames 1e manche: 14.00 uur

Start Dames 2e manche: 14.20 uur

Start Gemengd 1 e manche: 14.40 uur

Start Gemengd 2 e manche: 15.00 uur

Start Heren 1e manche: 15.20 uur

Start Heren 2e manche: 15.40 uur

Manche 1 Dames

1	De Multi Meiden
3	Maak me fet!
5	Meiden van Koks
7	De dochters van

Manche 2 Dames

2	Wininstallatie
4	Turbo (s)tappers
6	Coco's vloervegers
8	FC SMA's

Manche 1 Gemengd

11	De Overtreffende Trap
12	Goaldiggers
13	De Wilde Grote Noormannen
14	Kornuiten

Manche 2 Gemengd

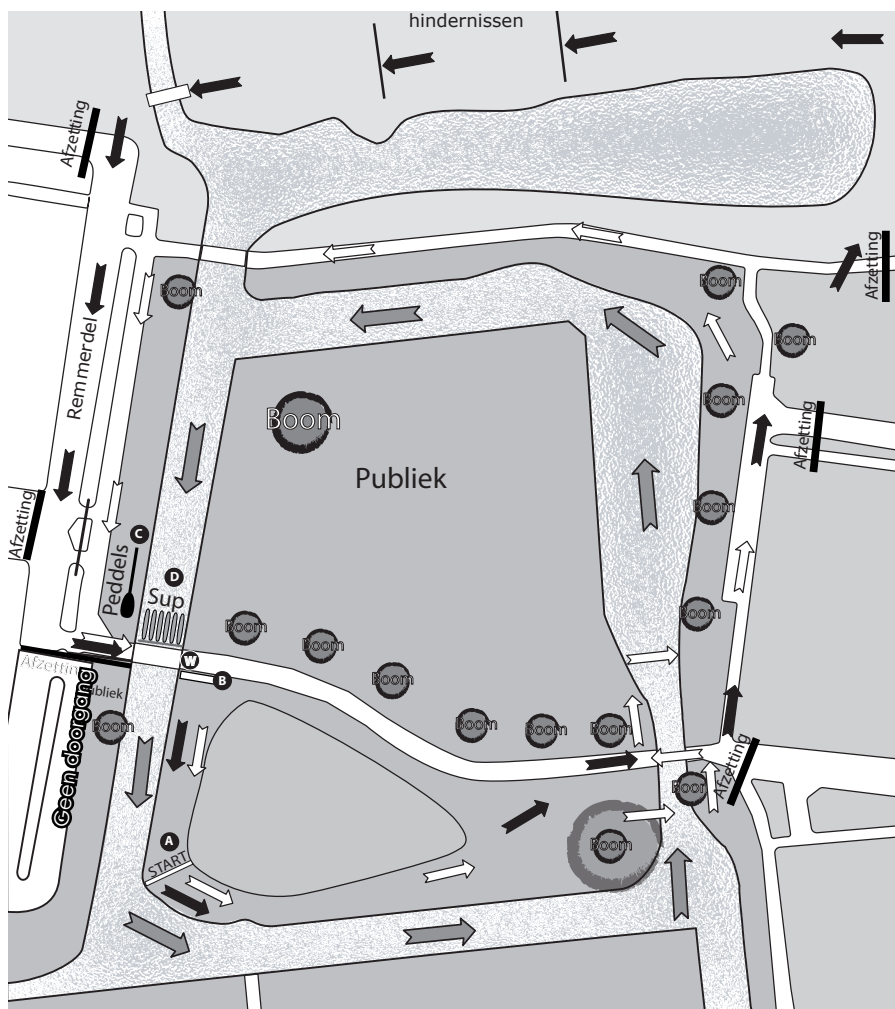
15	FC de Buuren
16	Katerkracht
17	Stan's biefstuk brigade
18	Razend Znel

Manche 1 Heren

21	De Chantelaars
22	Sons of TH
23	Karen's Jopen
27	Men After Midnight
28	De Beesten
29	Trekker Cracker

Manche 2 Heren

24	De Hufters van KJ.
25	Die Mannschaft
26	Hermanos
30	Slakkengang United
31	The Last Dance
32	FC Vollegram



A  Fietsen

B  Lopen

D  Suppen

W  Wisselpunt

Let op!

In verband met de veiligheid dienen de regels strikt te worden aangehouden.

Trefbal

Datum	► Zondag 15 juni
Organisatie	► Sporthal 'de Doorbraak'
Aanwezig	► 12.30 uur
Start	► 13.00 uur
Lokatie	► Doorbraak 16-18
Contactpersoon	► Lydia Kemper
Scheidsrechters	► Joost Goudsblom, Joost Oud, Marco Spaansen

Poules DAMES			
Poule A		Poule B	
De Multi Meiden	1	Meiden van Koks	5
Maak me fet	3	Coco's vloervegers	6
Turbo (s)tappers	4	De dochters van	7
FC SMA'S	8	Winstallatie	2

Poules GEMENGD			
Poule C		Poule D	
De Overtreffende Trap	11	Goaldiggers	12
FC de Buuren	15	Katerkracht	16
De W G Noormannen	13	Kornuiten	14
Stan's biefstuk brigade	17	Razend Znel	18

Poules HEREN			
Poule E		Poule F	
De Chantelaars	21	Men After Midnight	27
Sons of TH	22	De Beesten	28
Karen's Jopen	23	Trekker Cracker	29
De Hufters van KJ	24	Slakkengang United	30
Die Mannschaft	25	The Last Dance	31
Hermanos	26	FC Vollegram	32

Uitleg

Ronde	Tijd	Veld 1: dames		Fluiten
Ronde 1	13:00	DA4	DA3	DB5

Ronde 1, start 13.00 uur, Veld 1, spelen de ploegen
 DA4: Dames - Poule A -team 4 (Turbo (s)tappers) tegen
 DA3: Dames - Poule A -team 3 (Maak me fet)
 er wordt gefloten door iemand van Dames poule B
 team 5 (Meiden van Koks)

Ronde	Tijd	Veld 1: dames		Fluiten	Veld 2: gemengd		Fluiten
Ronde 1	13:00	DA4	DA3	DB5	GC13	GC15	GD12
Ronde 2	13:12	DB5	DB6	DA1	GD12	GD16	GC11
Ronde 3	13:24	DA1	DA8	DB2	GC11	GC17	GD18
Ronde 4	13:36	DB2	DB7	DA3	GD18	GD14	GC15
Ronde 5	13:48	DA3	DA8	DB6	GC15	GC17	GD16
Ronde 6	14:00	DB6	DB7	DA4	GD16	GD14	GC13
Ronde 7	14:12	DA4	DA1	DB5	GC13	GC11	GD12
Ronde 8	14:24	DB5	DB2	DA8	GD12	GD18	GC17
Ronde 9	14:36	DA8	DA4	DB7	GC17	GC13	GD14
Ronde 10	14:48	DB7	DB5	DA1	GD14	GD12	GC11
Ronde 11	15:00	DA1	DA3	DB2	GC11	GC15	GD16
Ronde 12	15:12	DB2	DB6	DA3	GD18	GD16	DC15
Ronde 13	15:24	Damespoule uitrekenen			Gemengde poule uitrekenen		
Ronde 14	15:36	D7/8: A4-B4		A1	G7/8: C4-D4		C1
Ronde 15	15:48	D5/6: A3-B3		B1	G5/6: C3-D3		D1
Ronde 16	16:00	KFD: A1 - B2		A4	KFG: C1 - D2		C4
Ronde 17	16:12	KFD: A2 - B1		B4	KFG: C2 - D1		D4
Ronde 18	16:24	D plek 3/4: Verliezers KFD		A3	G plek 3/4: Verliezers KFD		C3
Ronde 19	16:36	D plek 1/2: Winnaars KFD		B3	G plek 1/2: Winnaars KFD		D3

Ronde	Tijd	Veld 3: heren		Fluiten	Veld 4: heren		Fluiten
Ronde 1	13:00	H21	H22	H32	H27	H28	H26
Ronde 2	13:12	H23	H24	H31	H29	H30	H25
Ronde 3	13:24	H25	H26	H30	H31	H32	H24
Ronde 4	13:36	H21	H23	H28	H27	H29	H22
Ronde 5	13:48	H24	H26	H29	H30	H32	H23
Ronde 6	14:00	H22	H25	H27	H28	H31	H21
Ronde 7	14:12	H21	H24	H32	H27	H30	H26
Ronde 8	14:24	H22	H26	H31	H28	H32	H25
Ronde 9	14:36	H23	H25	H30	H29	H31	H24
Ronde 10	14:48	H22	H24	H29	H28	H30	H23
Ronde 11	15:00	H21	H25	H28	H27	H31	H22
Ronde 12	15:12	H23	H26	H27	H29	H32	H21
Ronde 13	15:24	H24	H25	H32	H30	H31	H26
Ronde 14	15:36	H21	H26	H31	H27	H32	H25
Ronde 15	15:48	H22	H23	H30	H28	H29	H24
Ronde 16	16:00	Herenpoule uitrekenen			Herenpoule uitrekenen		
Ronde 17	16:12	H9/10: E5-F5		E1	H11/12: E6 - F6		F1
Ronde 18	16:24	H7/8: E4-F4		F2	H5/6: E3-F3		E2
Ronde 19	16:36	KFH1: E2-F1		E3	KFH2: E1-F2		F3
Ronde 20	16:48	H plek 1/2: Winnaar KFH		E4	H plek 3/4: Verliezer KFH		F4

Trefbal reglement

Algemene speluitleg:

Trefbal is een actief spel, waarbij er wordt gespeeld met 2 teams van 6 spelers. Beiden teams hebben een eigen speelveld en mogen niet bij elkaar op het speelveld komen. Het speelveld is de belijning van een volleybalveld.

Bij dit spel is het doel om het speelveld van het andere team leeg te spelen, door de spelers af te gooien. Dit gebeurt met 2 verschillende kleuren ballen.

Wanneer je bent afgegooid ga je naar het zogeheten "dodenvak". Dit is het gebied, achter en naast de lijnen van het andere team. Vanuit dit vak kunnen de afgegooide spelers proberen terug te keren naar het speelveld, door vanuit het dodenvak spelers van het andere team af te gooien.

Wanneer het een team gelukt is om een speelveld leeg te spelen, wordt dit op het scorebord bij het veld aangegeven. Er start zo snel mogelijk een nieuw potje.

Er wordt gespeeld totdat het fluitsignaal gaat. Bij het fluitsignaal blijven alle spelers staan en wordt er geteld hoeveel spelers er bij ieder team nog in het speelveld staan.

Het aantal keren "leeg gespeeld veld" en "overgebleven spelers" worden ingevuld op het wedstrijdformulier. Hier worden naderhand punten voor toegekend (zie kopje "puntentelling").

Een wedstrijd duurt 10 minuten in totaal. Tussen de wedstrijden door is er 2 minuten wisseltijd. Niet spelende teams fungeren als scheidsrechters (zie kopje "scheidsrechters").



Regels:

Speelveld:

- Er wordt 6 tegen 6 gespeeld.
- wordt gespeeld met 2 ballen per wedstrijd, 1 rode en 1 gele.
- Je bent af wanneer je rechtstreeks geraakt wordt. Via de grond of de muur ben je NIET af.
- Ben je af, dan verplaats je naar het dodenvak, rondom het speelveld van het andere team.
- Bij een vangbal van team B, is de gooier van team A af.
- Wanneer een speler uit team A iemand uit team B raakt, waarbij de bal doorketst op een tweede speler en daarna op de grond valt, zijn beide spelers uit team B af.
- Wanneer een speler uit team A iemand uit team B raakt, waarbij de bal vervolgens gevangen wordt door een andere speler uit team B, dan is de eerst geraakte uit team B af, en de gooier uit team A is ook af, omdat er een vangbal uit volgt.

- Afweren mag niet, ook niet met de bal.
 - Hoofd is ook af. De spelers worden geacht onder het hoofd te gooien/mikken.
 - Ben je afgegooid op het moment dat je een bal in je handen hebt, dan laat je deze op de plek op de grond vallen. Hij mag NIET meer gegooid worden.
 - Er mag NIET worden gelopen met de bal. De laatst overgebleven speler in het speelveld mag wel lopen met de bal.
 - De bal mag pas gepakt worden wanneer deze over de lijn is, in je eigen speelveld.
 - De bal wordt binnen 10 seconden gegooid.
- Dodenvak:
- Wanneer je vanuit het dodenvak rechtstreeks iemand afgooit, dan mag je terug naar je eigen speelveld.
 - Wanneer een gegooide bal vanuit het dodenvak wordt gevangen, dan is het niet af en mag je niet terug.
 - In het dodenvak wordt er NOOIT gelopen met de bal, ook niet wanneer je de enige bent.
 - De bal mag pas gepakt worden wanneer deze over de lijn is, in je eigen speelveld.

Dodenvak:

- Wanneer je vanuit het dodenvak rechtstreeks iemand afgooit, dan mag je terug naar je eigen speelveld.
- Wanneer een gegooide bal vanuit het dodenvak wordt gevangen, dan is het niet af en mag je niet terug.
- In het dodenvak wordt er NOOIT gelopen met de bal, ook niet wanneer je de enige bent.
- De bal mag pas gepakt worden wanneer deze over de lijn is, in je eigen speelveld.

Scheidsrechters:

Er wordt gespeeld met 2 scheidsrechters per wedstrijd. Wanneer jouw team als scheidsrechter is ingedeeld bij een wedstrijd, wordt je dus geacht om 2 personen te leveren! De ene scheidsrechter houdt de rode bal in de gaten. De andere scheidsrechter de gele bal.

Bij de start van iedere wedstrijd gooit één van de scheidsrechters de ballen in het veld. Hierbij wordt er in ieder speelveld 1 bal gegooid.

Bij twijfelsituaties is de scheidsrechter bepalend.

Wanneer spelers de bal onbepikt overgooien binnen eigen team, om zo de tijd te laten verstrijken, grijpt de scheidsrechter in door "spelbederf" te roepen. De bal dient gespeeld te blijven binnen beide teams, totdat de tijd voorbij is.

Bij ieder veld staat een scorebord om het aantal keer "leeg gespeelde velden" bij te kunnen houden.

Bij een leeg gespeeld veld, wordt er zo snel mogelijk gestart met een nieuw potje.

Wanneer de bal wordt vastgehouden door een speler, dan telt een van de scheidsrechters tot 10 om de gooijsnelheid van de bal erin te houden. De bal dient binnen 10 seconden gegooid te worden.

Puntentelling:

Wanneer een speelvak is leeggespeeld, wordt dit bijgehouden op het scorebord dat bij het veld staat en begint het spel opnieuw. Er wordt net zo lang doorgespeeld tot de tijd voorbij is en het fluitsignaal gaat.

Wanneer het fluitsignaal van de timer afgaat blijft iedereen stilstaan en worden het aantal spelers per speelvak geteld. Het aantal overgebleven spelers wordt per team vermeldt op het wedstrijdformulier. Het team met de meeste spelers in het speelvak krijgt 1 punt. Bij gelijke stand krijgen beide teams 1 punt.

Voor iedere keer dat het speelveld is leeg gespeeld worden 2 punten ontvangen. De stand wordt ingevuld op het wedstrijdformulier dat bij de speelvelden hangt. Na het invullen van de standen, worden de standen omgezet in punten. Deze worden ook ingevuld op het wedstrijdformulier. Het formulier wordt ingeleverd bij de wedstrijdleiding, midden in de zaal.

Voorbeeld (inclusief wedstrijdformulier):

Team A heeft het speelvak van het andere team 3x leeggespeeld en heeft bij het fluitsignaal 5 spelers in het speelvak over.

Team B heeft het speelvak van het andere team 2x leeggespeeld en heeft bij het fluitsignaal 2 spelers in het speelvak over.

Team A verdient bij deze wedstrijd in totaal 7 punten (6 punten + 1 punt).

Team B verdient bij deze wedstrijd in totaal 4 punten (4 punten + 0 punten).

Veld 1: Ronde : 13:00 uur		
TEAM A	-	TEAM B
WEDSTRIJDUITSLAG	TEAM A	TEAM B
Aantal keer vak leeg gespeeld (turven)	111	11
Hoeveel spelers over bij fluitsignaal	5	2
TOTAAL PUNTEN	7	4

Mocht er in de ranking een gelijkstand ontstaan tussen 2 teams, dan wordt gekeken naar het totaal aantal overgebleven spelers van alle gespeelde wedstrijden. Het team met de meeste overgebleven spelers in totaal van de opgetelde wedstrijden wint in ranking.

Mocht ook hierin een gelijkstand ontstaan, dan wordt het aantal overgebleven spelers bij de tegenstanders betrokken. Hoogste totaal aantal verliest.

Atletiek

Datum	► Maandag 16 juni 2025
Warming Up	► 19.00 uur
Start	► 19.15 uur
Locatie	► NOVA accommodatie, Oostwal 33, Warmenhuizen
Organisatie	► Atletiekvereniging NOVA
Scheidsrechters	► Marcel Duineveld, Joost Goudsblom, Marco Spaansen
Contactpersoon	► Tijs Hofmann
Telefoon	► 06-26784253

Warming-up

Belangrijk!! Atletiek is een blessuregevoelige sport, een goede warming-up is essentieel. Er wordt vanuit Nova aangeraden om minimaal twee ronden warm te lopen, loopscholing (b.v. knie-heffen) en een aantal versnellingen te doen om de spieren warm te maken en te activeren. Naast het voorkomen van blessures helpt een goede warming-up ook om de prestaties te verbeteren.

Programma

Kogelstoten:	2 deelnemers per team
Hoogspringen:	2 deelnemers per team
Verspringen:	2 deelnemers per team
Lopen per team:	6 deelnemers per team

Let op! Dit jaar geen lange afstand (1500m)

Iedere deelnemer doet één technisch nummer en neemt deel aan de estafette. Bij de gemengde teams wordt voor elk technisch nummer 1 dame en 1 heer ingezet. Bij de estafette is de verdeling 3 dames en 3 heren.

Technische onderdelen

Hoogspringen

Er wordt gesprongen op 2 matten. De aanvangshoogte voor de dames en de gemengde teams is 80 cm .

Voor de herenteams is dit 100 cm.

Hierbij geldt het afvalstelsysteem: een weigering of de lat eraf springen betekent een strafpunt, bij 3 strafpunten mag de deelnemer niet meer verder en is dus uit de wedstrijd. De lat mag er totaal niet meer dan 3x afgesprongen worden.

De hoogte van de lat wordt na iedere ronde steeds met 5cm verhoogd. De hoogst behaalde hoogte telt voor de punten. De afzet moet met één been plaatsvinden. De jury beoordeelt of de sprong geldig is.

Verspringen

Er wordt gesprongen vanaf een witte balk. De sprong is geldig wanneer er met 1 been wordt afgezet en de voet bij het afzetten niet voorbij de balk komt. De sprong is ongeldig als een deel van de voet voorbij de balk is bij het afzetten.

De dichtstbijzijnde afdruk in de zandbak wordt gemeten, ook als dit een hand of rug betreft. De jury beoordeelt of de sprong geldig is.

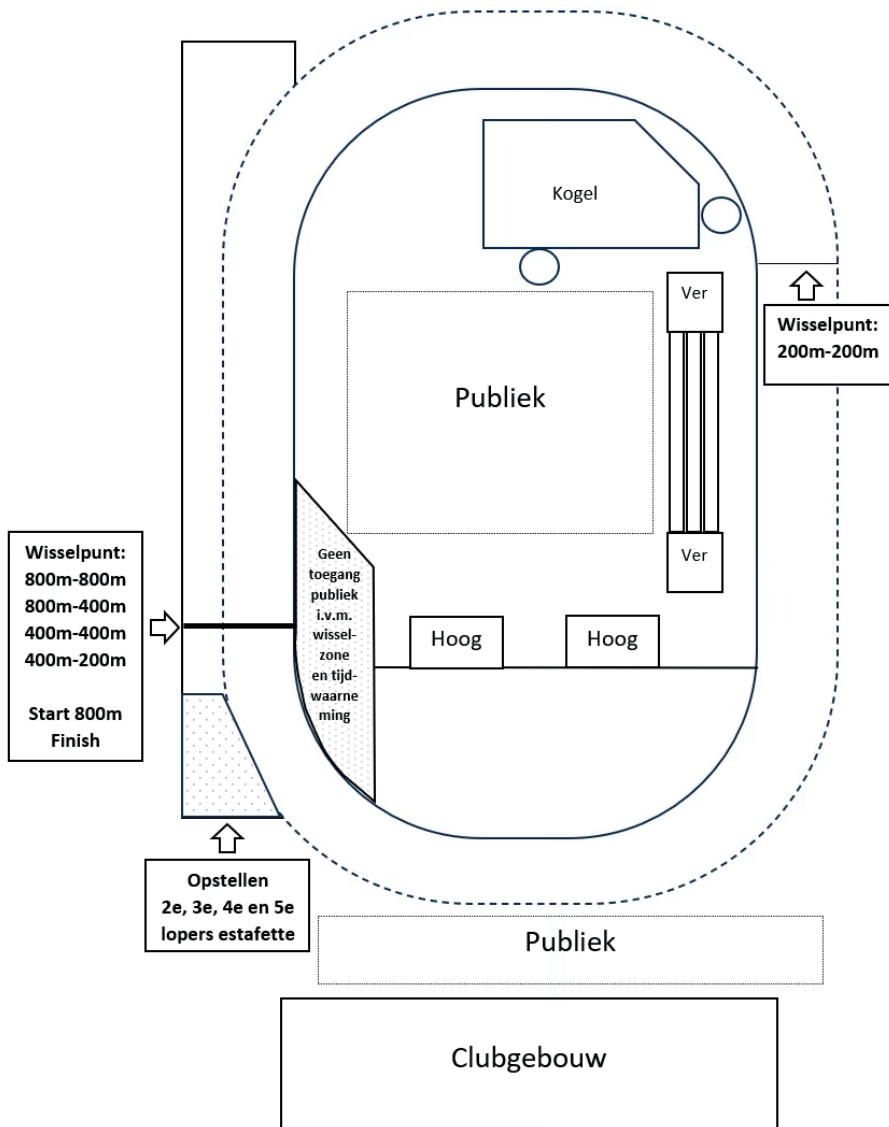
Er mogen 2 pogingen worden gedaan, de eerste poging telt voor de punten.

Kogelstoten

De heren stoten met een kogel van 6kg, de dames met een kogel van 3kg. Dit geldt ook bij de gemengde teams.

De kogel moet vanuit de nek gestoten worden. Als er bij de worp de witte stootbalk wordt overschreden, is de poging ongeldig. De jury beoordeelt of de worp geldig is.

Er mogen 2 pogingen worden gedaan, de verste poging telt voor de punten.



Looponderdelen

Estafette

De estafette is aangepast en bestaat dit jaar uit een zestal lopers die respectievelijk de 800 m - 800 m - 400 m - 400 m - 200 m - 200 m lopen. Direct na de start mogen de lopers gebruik maken van de binnenste baan.

Bij het lopen van de estafette moet een stokje worden doorgegeven binnen de daarvoor bestemde wisselvakken. De wisselvakken zijn 20 m lang en zijn te herkennen aan de geel / blauwe haken op de atletiekbaan (+pionnen). **Let op!** Als er niet wordt gewisseld binnen het wisselvak, volgt een diskwalificatie.

Alle wissels vinden plaats op het wisselpunt nabij de start / finish (bij de caravan). Alleen de laatste wissel (200 m - 200 m) vindt plaats aan de overzijde van de baan nabij het kogelstoten.

Let op! Om ruimte te geven aan de lopers is de zone bij de start / finish / wisselpunt aan de binnenkant van de rondbaan (zoals aangegeven op de situatieschets) niet toegankelijk voor het publiek!

De 2^e, 3^e, 4^e en 5^e lopers worden opgesteld in vakken nabij de finish. Voor de 6^e loper is dit op het 200 m punt (nabij het kogelstoten). Zodra zij aan de beurt zijn mogen ze zich opstellen vanaf de binnenkant van de baan, op basis van de volgorde van de teams gedurende de race. De jury is leidend in de volgorde van opstellen.

Per team worden er dus 6 lopers ingezet, bij de gemengde teams zijn dit respectievelijk 3 dames en 3 heren.

Bij de gemengde teams moet de verplichte volgorde V-M-V-M-V-M worden aangehouden, dat betekent dat op iedere afstand (800 m - 400 m - 200 m) een vrouw start en daarna een man loopt.

Aanvangstijden onderdelen

Tijd	Kogel	Hoog	Ver	Estafette
19.15	Gemengd	Dames	Heren	
19.45	Heren	Gemengd	Dames	
20.15	Dames	Heren	Gemengd	
20.45				Dames
21.00				Gemengd
21.15				Heren

Puntentelling

Ook de puntentelling is dit jaar aangepast!

Bij alle onderdelen (technisch en estafette) geldt dat er een ranking wordt gemaakt op basis van de prestaties.

Voor de technische onderdelen geldt dat de puntentelling op basis van individuele prestaties wordt gemaakt. De winnaar van een onderdeel 1 punt krijgt, de nummer 2 op het onderdeel 2 punten etc. Dit geldt voor zowel hoogspringen, verspringen en kogelstoten. Beide deelnemers tellen mee voor de punten van het team.

b.v. Er nemen 8 teams deel aan de dames categorie, dat betekent 16 deelnemers per technisch onderdeel.

Bij het onderdeel verspringen eindigt de ene deelnemer uit een team op plaats 3 en de andere deelnemer uit hetzelfde team op plaats 16. Totaal krijgt het team voor verspringen in dit geval 19 punten.

Voor de estafette geldt dat de puntentelling op basis van de teamprestatie wordt gemaakt. Hierbij krijgt het winnende team 1 punt, de nummer 2 op de estafette 2 punten, etc.

b.v. Er nemen 8 teams deel aan de dames categorie. Een team eindigt op plaats 6, dit team krijgt hiervoor 6 punten.

Zowel voor de technische onderdelen als de estafette wordt een aparte ranking gemaakt. Voor de estafette geldt dat de uitslag van de estafette bij de categorieën Gemengd en Dames direct de ranking van het team is. Bij de Heren teams wordt de ranking op basis van tijd gedaan, omdat deze in 2 series worden gelopen.

Bij de technische onderdelen worden de individuele punten (van beide deelnemers) van hoog, ver en kogel bij elkaar opgeteld. Op basis daarvan wordt de ranking opgemaakt. Hierbij krijgt het winnende team 1 punt, de nummer 2 krijgt 2 punten etc.

De ranking van beide uitslagen (technisch en estafette) worden bij elkaar opgeteld en daaruit volgt de einduitslag. De winnaar is het team met de minste punten. Let op! De estafette telt dus even zwaar als de technische onderdelen samen, beide bepalen voor 50% de eindranking.

In het geval van een gelijke prestatie op een technisch onderdeel telt de ranking van de hoogst geëindigde deelnemer. Alle deelnemers die deze prestatie delen, krijgen dit aantal punten.

In het geval van een gelijke stand in de ranking bij de technische onderdelen (de totaalstand na de 3 onderdelen) krijgen deze teams een gelijke ranking, b.v. twee teams op plek 3, het eerstvolgende team daarna krijgt dan de 5e plek toegewezen.

In het geval dat teams in de eindstand op een gelijk aantal punten eindigen, is de estafette leidend voor de klassering.

Badminton

Datum	► Dinsdag 17 juni
Aanwezig	► 18.50 uur
Start	► 19.05 uur
Locatie	► Sporthal Harenkarspel
Organisatie	► HAWA '85
Scheidsrechters	► Joost Oud, Marco Spaansen
Contactpersoon	► Paul Zoon
Benodigheden	► Eigen badmintonracket ► Zuelsportschoenen

Wedstrijdreglement

- Bij de team opgave worden 3 dubbels en een reserve speler (een dame en een heer bij de gemengde teams) opgegeven. Bij de gemengde teams bestaat een dubbel uit één dame en één heer.
- Begin en einde van de wedstrijden worden aangegeven door een centraal signaal. Een dubbel dat bij het beginsignaal niet klaar staat verliest zijn wedstrijd met 0 - 10.
- Per ronde wordt er 9 minuten gespeeld is er 1 minuut om te wisselen. De wedstrijd begint en eindigt op het signaal van de wedstrijdleiding.
- Op het scorebord in de zaal wordt tevens de speelronde aangegeven zoals ook op het wedstrijdschema staat.
- De begrenzingen van het speelveld zijn de buitenste blauwe lijnen. Een shuttle is in wanneer die binnen of op de lijn valt. Het servicevak wordt begrensd door de voorste servicelijn, de middenlijn, de achterlijn en de zijlijn.
- De partij die aan de kant van de kantine staat mag beginnen met de service. De opslag gebeurt onderhands, onder de heup. Ieder team heeft 1 servicebeurt.
- De servicebeurt gaat naar het andere team als het punt verloren wordt.
- De service wordt bij een even puntenaantal altijd geslagen vanuit het rechter serveervak.
- In 1 servicebeurt kunnen geen of meer punten gescoord worden door dezelfde speler.
- Er wordt alleen van serveervak gewisseld als je zelf (of je partner) een punt maakt terwijl je zelf aan het serveren bent.
- Een speler mag meerdere malen achter elkaar slaan, er hoeft dus niet om en om geslagen te worden. Na de opslag is men niet vakgebonden.

Puntentelling

Alle wedstrijden tellen mee in de puntentelling, winst 2 punten, gelijk 1 punt en verlies 0 punten. Totaal per ronde dus maximaal 6 punten.

Winnaar is de ploeg met de meeste wedstrijdpunten. Is dit gelijk, dan beslissen achtereenvolgens de onderlinge wedstrijd, saldo verschil onderlinge wedstrijd en als laatste loting.

De telling wordt door leden van HAWA '85 verzorgd. De genoteerde uitslag is bindend, teams dienen deze zelf te controleren.

Dames

De dames spelen in 2 poules een halve competitie, Poule A en B. Daarna spelen de nummers 3 en 4 van de poule tegen elkaar (KF1 EN 2) en is er een kruisfinale voor de nummers 1 en 2 van de poule (KF 3 EN 4).

Poule indeling:

Poule A Dames
D4. Turbo (s)tappers
D3. Maak me fet
D5. Meiden van Koks
D1. De Multi Meiden

Poule B Dames
D7. De dochters van
D8. FC SMA's
D2. Winstallatie
D6. Coco's Vloervegers

Gemengd

Gemengde teams spelen in 2 poules een halve competitie, Poule C en D. Daarna spelen de nummers 3 en 4 van de poule tegen elkaar (KF5 EN 6) en is er een kruisfinale voor de nummers 1 en 2 van de poule (KF 7 EN 8).

Poule C Gemengd

G17. Stan's bieftuk brigade
G18. Razend Znel
G12. Goaldiggers
G14. Kornuiten

Poule D Gemengd

G11. De Overtreffende Trap
G15. FC de Buuren
G13. De wilde grote noormannen
G16. Katerkracht

Heren

De herenteams spelen in drie poules, Poule E, F en G. Daarna volgt een poule voor de nrs 1 uit poule E, F en G (deze teams spelen voor de plaatsen 1 t/m 3), een poule voor de nrs 2 (voor plaats 4 t/m 6), een poule voor de nrs 3 (voor plaats 7 t/m 9) en een poule voor de nrs 4 (voor plaats 10 t/m 12).

Poule E heren

H22. Sons of TH
H27. Men After Midnight
H30. Slakkengang United
H24. De Huffers van KJ

Poule F heren

H28. De Beesten
H23. Karen's Jopen
H21. De Chantelaars
H32. FC Vollegram

Poule G heren

H25. Die Mannschaft
H26. Hermanos
H29. Trekker Cracker
H31. The Last Dance

	A	B	C	
Veld 4				Kantine
Veld 3				
Veld 2				
Veld 1	Koppel A	Koppel B	Koppel C	
	Kleedkamers			

Opmerkingen:

- Dubbel 1 van de team opgave speelt op veld A, het 2e dubbel op veld B en het 3e dubbel op veld C.
- De eerst vermelde ploeg begint aan de kantinezijde met de service.

Ronde	Tijd	Veld 1		Veld 2	
1	19:05	H22	H27	H30	H24
2	19:15	D4	D3	D5	D1
3	19:25	G17	G18	G12	G14
4	19:35	H25	H26	H29	H31
5	19:45	D5	D4	D1	D3
6	19:55	G12	G17	G14	G18
7	20:05	H21	H28	H32	H23
8	20:15	D1	D4	D3	D5
9	20:25	G14	G17	G18	G12
10	20:35	H24	H22	H27	H30
11	20:45	H31	H25	H26	H29
12	20:55	KF4. Nr 2 poule A	Nr 1 poule B	KF3. Nr 1 poule A	Nr 2 poule B
13	21:05	KF8. Nr 2 poule C	Nr 1 poule D	KF7. Nr 1 poule C	Nr 2 poule D
14	21:15	Nr 1 Poule E	Nr 1 Poule F	Nr 2 Poule E	Nr 2 Poule F
15	21:25	Winnaar KF3	Winnaar KF4	Verliezer KF3	Verliezer KF4
16	21:35	Winnaar KF7	Winnaar KF8	Verliezer KF7	Verliezer KF8
17	21:45	Nr 1 Poule G	Nr 1 Poule E	Nr 2 Poule G	Nr 2 Poule E
18	21:55	Nr 1 Poule F	Nr 1 Poule G	Nr 2 Poule F	Nr 2 Poule G

Ronde	Tijd	Veld 3		Veld 4	
1	19:05	H28	H23	H21	H32
2	19:15	D7	D8	D2	D6
3	19:25	G11	G15	G13	G16
4	19:35	H30	H22	H24	H27
5	19:45	D2	D7	D6	D8
6	19:55	G13	G11	G16	G15
7	20:05	H29	H25	H31	H26
8	20:15	D6	D7	D8	D2
9	20:25	G16	G11	G15	G13
10	20:35	H32	H28	H23	H21
11	20:45				
12	20:55	KF2. Nr 4 poule A	Nr 3 poule B	KF1. Nr 3 poule A	Nr 4 poule B
13	21:05	KF6. Nr 4 poule C	Nr 3 poule D	Nr 3 poule C	Nr 4 poule D
14	21:15	Nr 3 Poule E	Nr 3 Poule F	Nr 4 Poule E	Nr 4 Poule F
15	21:25	Winnaar KF1	Winnaar KF2	Verliezer KF1	Verliezer KF2
16	21:35	Winnaar KF5	Winnaar KF6	Verliezer KF5	Verliezer KF6
17	21:45	Nr 3 Poule G	Nr 3 Poule E	Nr 4 Poule G	Nr 4 Poule E
18	21:55	Nr 3 Poule F	Nr 3 Poule G	Nr 4 Poule F	Nr 4 Poule G

Beachvolleybal

Datum	► Woensdag 18 juni
Aanwezig	► 18.45 - Uitleg 18.55 uur
Start	► 19.00 uur
Locatie	► SIS, Oostwal 29, 1749XK Warmenhuizen
Organisatie	► Beachvolleybalclub 'de Zandbak'
Scheidsrechters	► Marcel Duineveld, Joost Goudsblom, Marco Spaansen.
Contactpersoon	►

Wedstrijdreglement:

Er wordt gespeeld volgens de Beachvolleybal regels van de NeVoBo, met uitzondering van enkele hieronder vermelde punten.

1. Per wedstrijd worden er 10 minuten gespeeld. Er wordt niet gestopt bij het aantal van 21. De volledige tijd wordt benut.
2. Om de 5 minuten wordt er van speelkant gewisseld i.v.m. mogelijke weersinvloeden. Dan neemt het andere 3-tal het over.
3. Begin- en einde van de wedstrijden en de wissel van speelkant worden middels een centraal signaal aangegeven.
4. Bij het eindesignaal telt de stand, die op dat moment is bereikt. De rally wordt niet uitgespeeld.
5. Tussen de wedstrijden is er geen tijd gepland, zorg dus dat dit snel gebeurt.
6. De eerst vermelde ploeg begint aan de kant van de "SIS kantine", begint met serveren.
7. Een team bestaat uit 6 spelers (2 x 3 spelers) en één reserve. De reserve mag slechts in een geval van een blessure worden ingezet. Als de reserve al is ingezet, bepalen de hoofdscheidsrechters.
8. Time-outs zijn niet toegestaan.
9. Net hoogte bij dames is 2,24m. Bij gemengd en heren is het 2,43m.
10. Beachvolleybal wordt gespeeld op "blote voeten"
11. Borst of rugnummers mogen niet worden gedragen.
12. Let op! Integensstelling tot wat gebruikelijk is mag er middels 'zacht contact' of 'bovenhands' over het net gespeeld worden.
13. De scheidsrechter heeft altijd gelijk, ook al heeft deze het in jouw ogen niet.
14. Indien een team bij het begin van de wedstrijd niet speelklaar is, heeft de tegenstander de wedstrijd met 5-0 gewonnen.

Competitieopzet bij de dames en gemengd:

De dames en gemengde teams spelen in poules van 4 teams. Deze zijn door loting bepaald.

Na de poule wedstrijden spelen de nummers 1 en 2 van iedere poule tegen elkaar.

De winnaars spelen om plaats 1 en 2.

De verliezers spelen om plaats 3 en 4.

De nummers 3 van beide poules spelen tegen elkaar om plaats 5 en 6.

De nummers 4 van beide poule spelen tegen elkaar om plaats 7 en 8.



Poules

Dames

Poule 1	Poule 2
De Multi Meiden	Meiden van Koks
Winstallatie	Coco's vloervergers
Maak me fet!	De dochters van
Turbo (s)tappers	FC SMA's

Gemengd

Poule 1	Poule 2
De Overtreffende Trap	FC de Buuren
Goaldiggers	Katerkracht
De Wilde Grote Noormannen	Stan's biefstuk brigade
Kornuiten	Razend Znel

Heren

Poule A	Poule B	Poule C
De Chantelaars	Die Mannschaft	Trekker Cracker
Sons of TH	Hermanos	Slakkengang United
Karen's Jopen	Men After Midnight	The Last Dance
De huffers van KJ.	De Beesten	FC Vollegram

Spelschema per veld (4 velden)

Veld 1 - Dames

Ronde	Team	Tegen
1 - 19:00	De Multi Meiden	Winstallatie
2 - 19:10	Meiden van Koks	Coco's vloervegers
3 - 19:20	Maak me fet!	Turbo (s)tappers
4 - 19:30	De dochters van	FC SMA's
5 - 19:40	De Multi Meiden	Maak me fet!
6 - 19:50	Meiden van Koks	De dochters van
7 - 20:00	Winstallatie	Turbo (s)tappers
8 - 20:10	FC SMA's	Coco's vloervegers
9 - 20:20	Maak me fet!	Winstallatie
10 - 20:30	FC SMA's	Meiden van Koks
11 - 20:40	De Multi Meiden	Turbo (s)tappers
12 - 20:50	Coco's vloervegers	De dochters van
13 - 21:00	Bepalen scores dames	

Veld 2 - Gemengd

Ronde	Team	Tegen
1 - 19:00	De Overtreffende Trap	Goaldiggers
2 - 19:10	FC de Buuren	Katerkracht
3 - 19:20	De Wilde Grote Noormannen	Kornuiten
4 - 19:30	Stan's biefstuk brigade	Razend Znel
5 - 19:40	Goaldiggers	De Wilde Grote Noormannen
6 - 19:50	Katerkracht	Stan's biefstuk brigade
7 - 20:00	Kornuiten	De Overtreffende Trap
8 - 20:10	Razend Znel	FC de Buuren
9 - 20:20	De Wilde Grote Noormannen	De Overtreffende Trap
10 - 20:30	Katerkracht	Razend Znel
11 - 20:40	Goaldiggers	Kornuiten
12 - 20:50	Stan's biefstuk brigade	FC de Buuren
13 - 21:00	Bepalen scores gemengd	

Veld 3 - Heren

Ronde	Team	Tegen
1 - 19:00	Die Mannschaft	Hermanos
2 - 19:10	De Chantelaars	Sons of TH
3 - 19:20	Karen's Jopen	De Huffters van KJ
4 - 19:30	Die Mannschaft	Men After Midnight
5 - 19:40	Sons of TH	Karen's Jopen
6 - 19:50	Men after Midnight	Hermanos
7 - 20:00	De Chantelaars	De Huffters van KJ
8 - 20:10	Karen's Jopen	De Chantelaars
9 - 20:20	De Huffters van KJ	Sons of TH
10 - 20:30	Bepalen scores heren	

Veld 4 - Heren

Ronde	Team	Tegen
1 - 19:00	Trekker Cracker	Slakkengang United
2 - 19:10	Men After Midnight	De Beesten
3 - 19:20	The Last Dance	FC Vollegram
4 - 19:30	Slakkengang United	The Last Dance
5 - 19:40	Hermanos	De Beesten
6 - 19:50	FC Vollegram	Trekker Cracker
7 - 20:00	The Last Dance	Trekker Cracker
8 - 20:10	Die Mannschaft	De Beesten
9 - 20:20	Slakkengang United	FC Vollegram
10 - 20:30	Bepalen scores heren	

Kruisfinale Dames - veld 1

Ronde	Team	Tegen
1 - 21:00	Poule 1 - 4de plek	Poule 2 - 4de plek
2 - 21:10	Poule 1 - 3de plek	Poule 2 - 3de plek
3 - 21:20	Poule 1 - 2de plek	Poule 2 - 2de plek
4 - 21:30	Poule 1 - 1de plek	Poule 2 - 1ste plek

Kruisfinale Gemengd - veld 2

Ronde	Team	Tegen
1 – 21:00	Poule 1 – 4de plek	Poule 2 – 4de plek
2 – 21:10	Poule 1 – 3de plek	Poule 2 – 3de plek
3 – 21:20	Poule 1 – 2de plek	Poule 2 – 2de plek
4 – 21:30	Poule 1 – 1de plek	Poule 2 – 1ste plek

Veld 3 Heren		
20:50	Poule A nr 4	Poule B nr 4
21:00	Poule C nr 4	Poule A nr 4
21:10	Poule B nr 4	Poule C nr 4
21:20	Poule A nr 2	Poule B nr 2
21:30	Poule C nr 2	Poule A nr 2
21:40	Poule B nr 2	Poule C nr 2

Veld 4 Heren		
20:50	Poule A nr 3	Poule B nr 3
21:00	Poule C nr 3	Poule A nr 3
21:10	Poule B nr 3	Poule C nr 3
21:20	Poule A nr 1	Poule B nr 1
21:30	Poule C nr 1	Poule A nr 1
21:40	Poule B nr 1	Poule C nr 1

toelichting competitieopzet heren

Alle nummers 1 van de poules vormen een nieuwe poule en spelen allemaal nogmaals tegen elkaar om plaats 1, 2 en 3. Dit geldt ook voor de nummers 2 (spelen om plaats 4,5,6) nummers 3 (spelen om plaats 7,8,9) de nummers 4 (spelen om plaats 10,11,12).

Crossfit 'Concept-2 Calorie Estafette'

Datum	► Donderdag 19 juni
Aanwezig	► 18.45 uur
Start	► 19.00 uur
Locatie	► Parkeerterrein Bolletjes Café de Klok
Organisatie	► Crossfit Westenwind i.s.m Bolletjes Café de Klok
Scheidsrechters	► Marcel Duineveld, Joost Oud.

Regels:

juiste calorieaantal per teamtype, starten pas na aantikken, volgorde verplicht, elke deelnemer doet één keer één type machine.

- Machines worden na elke beurt handmatig gereset.
- Extra uitleg wordt gegeven bij de startbriefing per heat, door de omroeper.
- Geen afwijkende of alternatieve regels.

Wedstrijd:

Elk team gebruikt in totaal 3 machines:

- 1x EchoBike
- 1x BikeErg
- 1x RowErg

Caloriedoelen per teamtype:

- Heren: 40 cal per machine
- Gemengd: 35 cal per machine
- Dames: 30 cal per machine

Tijd	Categorie	Veld 1	Veld 2	Veld 3	Veld 4
19:00	Gemengd	De Overtreffende Trap - 11	Goaldiggers - 12	De Wilde Grote Noormannen - 13	Kornuiten - 14
19:15	Dames	De Multi Meiden - 1	Winstallatie - 2	Maak me fet! - 3	Turbo (s)tappers - 4
19:30	Heren	De Chantelaars - 21	Sons of TH - 22	Karen's Jopen - 23	De Huffers van KJ - 24
19:45	Gemengd	FC de Buuren - 15	Katerkracht - 16	Stan's bieftuk brigade - 17	Razend Znel - 18
20:00	Dames	Meiden van Koks - 5	Coco's vloervegers - 6	De dochters van - 7	FC SMA's - 8
20:15	Heren	Die Mannschaft - 25	Hermanos - 26	Men After Midnight - 27	De Beesten - 28
20:30	Heren	Trekker Cracker - 29	Slakkengang United - 30	The Last Dance - 31	FC Vollegram - 32



Veld 1

Veld 2

Veld 3

Veld 4



Terras



Terras

Sportweek Pubquiz

Datum	► Vrijdag 20 juni
Aanwezig	► 18.45 uur
Start	► 19.00 uur
Locatie	► Dorpshuis Warmenhuizen
Organisatie	► Maarten Pronk, Sunni Pronk en Mika Pronk
Scheidsrechters	► Marcel Duineveld, Joost Goudsblom, Joost Oud, Marco Spaansen
Contactpersoon	► Sunni Pronk

Aantal deelnemers: 6 verdeeld in 2 teams. (Team A en Team B)

Deelnamenummer vast gespeld op de borst en teamshirt verplicht!

In dit onderdeel verdeel je je team van 6 in tweeën. (Om het duidelijk te maken schrijf je een A of een B duidelijk met zwarte stift op je borstnummer). Het betekent dus dat je met 3 personen aan een tafel zit op het podium en per ronde afwisselt met je team. De organisatie zal de volgorde van deelnemers hanteren zoals deze op het opgaveformulier staat vermeld.

1 ronde duurt ongeveer 15 minuten en 5 minuten wisseltijd. De quiz bestaat uit 4 rondes per team en elke ronde heeft 10 open vragen. Ieder team krijgt antwoordblaadjes voor elke ronde met hun teamnaam er al op. Bekijk onderaan de bladzijde het schema wanneer jouw team aan de beurt is. In de quiz zit ook een superronde aan het einde (dubbele punten). Dat betekent dat team B die ronde speelt.

Tussen de rondes door zal op een scherm de antwoorden en een tussenstand te zien zijn.

Regels:

De jury zal goed in de gaten houden dat alles eerlijk verloopt. Telefoons/Smartwatch en voorzeggen van uit het publiek word ook niet toegestaan. Als dat toch gebeurt zal jouw team geen punten krijgen die ronde.

Ook wordt er in de gaten gehouden of er goed wordt gewisseld bij elke team, dus dat A en B netjes elke ronde wisselen.

Voor het goed nakijken is het belangrijk dat we de antwoorden goed kunnen lezen en begrijpen. Over beslissingen en uitspraken van de jury word niet gediscussieerd.

Ronde nummer												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Dames	A			B			A			B		
Gemengd		A			B			A			B	
Heren			A			B			A			B

Uitslagenlijst

Dames teams

		Triatlon	Trefbal	Atletiek	Badminton	Beachvolleybal	Crossfit	Pubquiz	Punten totaal	Eind klassement
1	De Multi Meiden									
2	Winstallatie									
3	Maak me fet!									
4	Turbo (s)tappers									
5	Meiden van Koks									
6	Coco's vloervegers									
7	De dochters van									
8	FC SMA's									

Gemengde teams:

11	De Overtreffende Trap									
12	Goaldiggers									
13	De Wilde Grote Noormannen									
14	Kornuiten									
15	FC de Buuren									
16	Katerkracht									
17	Stan's biefstuk brigade									
18	Razend Znel									

Heren teams:

21	De Chantelaars									
22	Sons of TH									
23	Karen's Jopen									
24	De Hufters van KJ.									
25	Die Mannschaft									
26	Hermanos									
27	Men After Midnight									
28	De Beesten									
29	Trekker Cracker									
30	Slakkengang United									
31	The Last Dance									
32	FC Vollegram									

Opgaveformulier Triatlon

**Team
Nr.**

Naam Team ▶

Coach ▶

Adres Coach ▶

Telefoon coach ▶

Bij gemengde teams één dame en één heer opgeven als reserve.

Activiteit	Naam	Startnummer
Fietser 1		
Fietser 2		
Loper 3		
Loper 4		
Supper 5		
Supper 6		
Reserve Dame		
Reserve Heer		

De joker wordt ingezet op het volgende onderdeel

Reserve joker wordt ingezet op het volgende onderdeel

Let op! lees in algemene regels "Puntentelling en gebruik van een Joker"

Uiterlijke inleverdatum: vrijdag 13 juni (Voor 18.00 uur)
David van der Welle
Wieder 25
1749 KE Warmenhuizen

Aankruisen wat van toepassing is:

- ☐ Gemengd team
- ☐ Damesteam
- ☐ Herenteam

Opgaveformulier Trefbal

**Team
Nr.**

Naam Team ▶

Coach ▶

Adres Coach ▶

Telefoon coach ▶

Bij gemengde teams één dame en één heer opgeven als reserve.

Deelnemer	Naam	Startnummer
1		
2		
3		
4		
5		
6		
Reserve Dame		
Reserve Heer		

Uiterlijke inleverdatum: Zaterdag 14 juni (Voor 15.00 uur)

Aankruisen wat van toepassing is:

- ☐ Gemengd team
- ☐ Damesteam
- ☐ Herenteam

Let op! lees in algemene regels "Puntentelling en gebruik van een Joker"

Opgaveformulier Atletiek

**Team
Nr.**

Naam Team ▶

Coach ▶

Adres Coach ▶

Telefoon coach ▶

Bij gemengde teams één dame en één heer opgeven als reserve.

Activiteit		Naam	Startnummer
1 kogelstoten			
2 kogelstoten			
3 Hoogspringen			
4 Hoogspringen			
5 verspringen			
6 Verspringen			
Estafette	800 m		
”	800 m		
”	400 m		
”	400 m		
”	200 m		
”	200 m		
Reserve Dame			
Reserve Heer			

Uiterlijke inleverdatum: Zondag 15 juni (Voor 15.00 uur)

Aankruisen wat van toepassing is:

- ☐ Gemengd team
- ☐ Damesteam
- ☐ Herenteam

Let op! lees in algemene regels "Puntentelling en gebruik van een Joker"

Opgaveformulier Badminton

**Team
Nr.**

Naam Team ▶

Coach ▶

Adres Coach ▶

Telefoon coach ▶

Bij gemengde teams één dame en één heer opgeven als reserve.

Deelnemer	Naam	Startnummer
Koppel 1 1		
Koppel 1 2		
Koppel 2 3		
Koppel 2 4		
Koppel 3 5		
Koppel 3 6		
Reserve Dame		
Reserve Heer		

Uiterlijke inleverdatum: Maandag 16 juni (Voor 20.00 uur)

Aankruisen wat van toepassing is:

- ☐ Gemengd team
- ☐ Damesteam
- ☐ Herenteam

Let op! lees in algemene regels "Puntentelling en gebruik van een Joker"

Opgaveformulier Beachvolleybal

**Team
Nr.**

Naam Team ▶

Coach ▶

Adres Coach ▶

Telefoon coach ▶

Bij gemengde teams één dame en één heer opgeven als reserve.

Deelnemer	Naam	Startnummer
1 - Team 1		
2 - Team 1		
3 - Team 1		
4 - Team 2		
5 - Team 2		
6 - Team 2		
Reserve Dame		
Reserve Heer		

Uiterlijke inleverdatum: Dinsdag 17 juni (Voor 20.00 uur)

Aankruisen wat van toepassing is:

- ☐ Gemengd team
- ☐ Damesteam
- ☐ Herenteam

Let op! lees in algemene regels "Puntentelling en gebruik van een Joker"

Opgaveformulier Crossfit

**Team
Nr.**

Naam Team ▶

Coach ▶

Adres Coach ▶

Telefoon coach ▶

Bij gemengde teams één dame en één heer opgeven als reserve.

Activiteit	Naam	Startnummer
1 Echo Bike		
2 Roeien		
3 Fietsen		
4 Echo Bike		
5 Roeien		
6 Fietsen		
Reserve Dame		
Reserve Heer		

Uiterlijke inleverdatum: Woensdag 18 juni (Voor 20.00 uur)

Aankruisen wat van toepassing is:

- ☐ Gemengd team
- ☐ Damesteam
- ☐ Herenteam

Let op! lees in algemene regels "Puntentelling en gebruik van een Joker"

Opgaveformulier Pubquiz

**Team
Nr.**

Naam Team ▶

Coach ▶

Adres Coach ▶

Telefoon coach ▶

Bij gemengde teams één dame en één heer opgeven als reserve.

Deelnemer	Naam	Startnummer
1 - Team A		
2 - Team A		
3 - Team A		
4 - Team B		
5 - Team B		
6 - Team B		
Reserve Dame		
Reserve Heer		

Uiterlijke inleverdatum: Donderdag 19 juni (Voor 20.00 uur)

Aankruisen wat van toepassing is:

- ☐ Gemengd team
- ☐ Damesteam
- ☐ Herenteam

Let op! lees in algemene regels "Puntentelling en gebruik van een Joker"

Evaluatieformulier

**Team
Nr.**

Op dit formulier willen wij als organisatie graag van jullie (deelnemers, coaches en andere belangstellenden) weten wat jullie van de sportweek vinden. Graag willen wij horen wat er eventueel te verbeteren of te veranderen is. We staan open voor iedere kritiek of eventuele andere/nieuwe onderdelen.

	Onderdeel				Organisatie			
	uitstekend	goed	matig	liever niet	goed	matig	niet	niet zo goed
Triatlon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Trefbal	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Atletiek	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Badminton	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beachvolleybal	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Crossfit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pubquiz	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Algemene op- of aanmerkingen:

.....

.....

.....

.....

Dit formulier graag inleveren bij één van de leden van het bestuur of hoofdscheidsrechter
Het invullen van het evaluatieformulier is ook weer verplicht, niet invullen betekent ook 1 punt aftrek
inleveren voor het einde van de PUBQUIZ

Hierlangs afknippen

Zullen wij ook een TEAM vormen?

Samen bouwen aan een website



Hoe ziet onze samenwerking eruit?

- 1** Wij maken een offerte voor jou en jouw klant.
- 2** Jij levert het ontwerp en wij starten met bouwen.
- 3** Wij zorgen ervoor dat jouw klant een compleet eindproduct krijgt.

We helpen je graag verder met:

- ✓ E-mail
- ✓ Hosting
- ✓ Domeinregistratie
- ✓ Onderhoud
- ✓ Monitoring
- ✓ SEO webteksten
- ✓ Fotografie
- ✓ Pagina's vullen met content



Wij vullen jouw dienstverlening aan en zorgen dat jij in één klap toegang hebt tot alle know-how die je mist.

Zo regel je alles voor jouw klant onder één dak en kun jij je lekker bezig houden met ontwerpen.

Let's DO it together!

Wil je (GRATIS) partner van ons worden? Neem contact met ons op!



dodo.nl



Studio**vivo**

**DE JONGENS
UIT SCHOORL**



Beach adventure Camperduin

De Jongens uit Schoorl
Heereweg 411 • 1871 GL Schoorl
072 509 2773
www.djus.nl • info@djus.nl