

Nh1816

Sportweek Langedijk 2025





**‘Wij zijn
Nh1816’**

Een club waar
je bij wilt horen.

We zijn actief met en voor elkaar

Wij zijn Nh1816. Een deskundige, betrokken en nuchtere Westfriese particuliere schadeverzekeraar. We stimuleren beweging onder onze medewerkers, aangesloten adviseurs en leden.

Nh1816.nl

Nh1816
Verzekeringen

Voorwoord

De negentiende editie van “Nh1816 Sportweek Langedijk” staat voor de deur. Ook deze keer gaan we weer veel sportplezier beleven. De sportverenigingen hebben weer een mooi programma voor alle deelnemers in petto. De onderdelen dit jaar zijn: Tsjoekbal, Fit Challenge, Fist Ball, Obstakel Run, Alleskunner en Zeskamp Expeditie. In dit programmaboekje staan de activiteiten, spelregels en puntentelling beschreven. Alles onder voorbehoud. Bij wijzigingen worden de coaches tijdig ingelicht.

De organisatie van “Nh1816 Sportweek Langedijk 2025” wenst iedereen een mooie, sportieve week toe met veel plezier en succes.

- Op het moment van deelname zijn de leeftijden als volgt:
Volwassen teams: vanaf 16 jaar
- Een dispensatiespeler is mogelijk na aanvraag bij de organisatie.
- Volwassen teams bestaan uit minimaal 8 deelnemers waarvan minimaal 3 dames.
- Coach bij de volwassenen mag ingezet worden als deelnemer.
- **Elke deelnemer moet aan minimaal 2 dagactiviteiten meedoen.**
- Indien de organiserende vereniging aangeeft dat de activiteit uit meerdere onderdelen bestaat en er meer dan 8 teamleden ingezet mogen worden, dan dienen dit personen te zijn die ook minimaal aan twee dagactiviteiten meedoen tijdens de sportweek en er nog steeds wordt voldaan aan de minimale eis van het aantal dames/meiden dat wordt ingezet. Dit geldt ook en vooral voor de laatste dag, de finaledag.
- Per dag mag je maximaal 12 teamleden inzetten bij de onderdelen dat vooraf is aangegeven.
- De coach moet bij aanvang van de sportweek minimaal 18 jaar zijn.
- De coach dient zich elke dag minimaal 30 minuten voor aanvang van de activiteit te melden bij de organisatie.
- De coach zorgt ervoor dat de deelnemers bekend zijn met de spelregels.
- De globale spelregels worden vooraf in een coachoverleg, welke een half uur voor de start van elke activiteit gehouden wordt, bekend gemaakt en dienen vooraf te worden doorgenomen met de teamleden.
- Het hele team dient 15 minuten voor aanvang van de activiteit aanwezig te zijn zodat er op tijd gestart kan worden met de activiteit. Te laat aanwezig is de wedstrijd verliezen.
- Reservespelers (1 heer & 1 dame) mogen alleen ingezet worden in geval van een blessure of andere dwingende omstandigheden en alleen in overleg met en na toestemming van de organisatie. Deze reservespelers vervangen dan één van de teamleden, deze mag dan verder niet meer meedoen aan die dagactiviteit.
- Bij de verschillende onderdelen worden kleding-eisen gesteld, daaraan dient iedere deelnemer zich te houden. Niet voldoen aan de kleding-eisen betekend niet meedoen met dat onderdeel en geen score voor die persoon bij dat onderdeel. Deze regel wordt nageleefd ter voorkoming van blessures en gevaar voor jezelf en anderen.
- Elke dag houden wij de uitslagen bij op internet. Ook wordt daar zo veel mogelijk het laatste nieuws weergegeven, dus kijk elke dag even op www.actiefsportenevents.nl.
- Deelname is geheel voor eigen risico
- Alcohol nuttigen is tijdens de activiteit NIET toegestaan voor de deelnemers

Zondag 15 juni 2023 Tjoekball

Vereniging:	<i>Handbalvereniging Lacom '91</i>
Voor de Categorie(ën):	<i>Volwassenen</i>
Locatie:	<i>Dr Wilminkstraat 3</i>
Teamgrootte:	<i>Jeugd en Volwassenen: 8 deelnemers waarvan minimaal 3 vrouwen.</i>
Tijd Aanwezig:	<i>12.00 uur</i>
Coach overleg	<i>11.30 uur</i>
Starttijd:	<i>12.15uur</i>
Prijsuitreiking:	<i>± 18.00 uur</i>
Kledingisen:	<i>Sportieve kleding</i>
Contactpersoon activiteit:	<i>Ramon Wagenaar, ramonwagenaar99@gmail.com</i>
Belangrijk voor de deelnemers:	<i>Bij slecht weer wordt er binnen gespeeld dus binnen schoenen mee!</i>



Algemeen:

- 1.Er wordt gespeeld met 4 deelnemers in het veld, waarvan minimaal 2 vrouwen
- 2.Er mag gewisseld worden van spelers tijdens het spel bij de achterlijnen.
- 3.Er moet eerst een speler uit het veld voor er een nieuwe in mag.
- 4.Het als eerste genoemde team begint met de bal achter de middellijn.
- 5.In het geval dat er teams tegen elkaar spelen met shirts die qua kleur op elkaar lijken, speelt het laatstgenoemde team met een andere kleur, dit kan d.m.v. hesjes.
- 6.Bij een gelijkspel, buiten de poulefase krijgen de teams nog maximaal 3 minuten de tijd om een 'golden goal' te maken. Bijvoorbeeld: Net Niet en Langedijker Gabbers staan 2-2 dan wint het team die in de volgende 3 minuten het eerste 1 doelpunt maakt. De eerstgenoemde partij begint deze extra tijd met de bal.

Spel Specifiek:

- 1.Met de bal in de hand mogen er maximaal 3 stappen gezet worden
- 2.Er mag niet worden gestuiterd met de bal.
- 3.Er wordt gespeeld op een veld van ongeveer 12 bij 10 meter
- 4.Er wordt gespeeld met 1 tjoek die op de achterlijn binnen de cirkel staat, deze cirkel mag je niet betreden.
- 5.Als je als aanvallend team de bal in de tjoek gooit en 1 van jouw medespelers vangt de bal is dit 1 punt. De bal vangen in de lucht en landen in de cirkel telt niet als punt.
- 6.Daarna mag je doorspelen en de bal over de middellijn spelen om opnieuw 'het recht van aanvallen' te krijgen.
- 7.Het doel van de verdedigende partij is om de bal te onderscheppen en zelf een punt te scoren. Na het onderscheppen van de bal moet de bal over de middellijn heen om recht van aanval te halen.
- 8.Het team dat in 7 minuten de meeste punten scoort, heeft gewonnen.
- 9.Als de bal over de achterlijn komt, is de bal voor het andere team en moet er weer vanaf de middenlijn gestart worden.
- 10.Bij een overtreding dient er 3 meter afstand genomen te worden.
- 11.Fysiek contact is niet toegestaan

Maandag 16 juni 2023

FIT CHALLENGE

Vereniging:

ZPC De Reuring

Voor de Categorie(ën):

Volwassenen

Locatie:

Potjesdam en fietspad Oostelijke Randweg

Teamgrootte:

8 deelnemers waarvan minimaal 3 vrouwen

Coach overleg

18.45 & 20:00 uur

Teams aanwezig:

18:45 & 20:00 uur

Prijsuitreiking:

± 22:00 uur

Kledingseisen:

*Sportkleding en sportieve buiten schoenen.
Daarnaast moet elk team lid bij het fietsen een
passende helm dragen (zelf regelen) + het dragen
van een lange broek & een shirt met lange
mouwen.*

**Contactpersoon
activiteit:**

Ivette van Hoven: voorzitter@zpcdereuring.nl

**Belangrijk voor
de deelnemers:**

*Teams zijn zelf verantwoordelijk voor één
fiets/mountainbike +eventuele haarnet
teamlid wanneer gewenst*



Speluitleg:

Er wordt gestart met het looponderdeel, waarna afgewisseld wordt met het fietsonderdeel.

Voor de teams geldt dat er 1 loopronde worden afgelegd rond het meertje bij de Potjesdam en 1 fietsronde op het fietspad van de Oostelijke Randweg.

Startvolgorde:

R1-F2-R3-F4-R5-F6-R7-F8-R2-F1-R4-F3-R6-F5-R8-F7

(R is rennen, F is fietsen, het nummer is het teamlid)

Elk teamlid rent dus één rondje en fietst één rondje!

Dinsdag 17 juni 2023

Fist Ball

Vereniging:	CSV BOL
Voor de Categorie(ën):	Volwassenen
Locatie:	CSV BOL
Teamgrootte:	Max. 12 deelnemers de hele avond, en max 8 deelnemers waarvan minimaal 3 vrouwen per wedstrijd.
Coachoverleg:	18.30 uur
Tijd Aanwezig:	18.45 uur
Starttijd:	19:00
Eindtijd/ prijsuitreiking:	21.30 uur
Kleding- en materiaal eisen:	Sportieve kleding en sportschoenen. Eventueel handschoentjes.
Contactpersoon activiteit:	Wendy Kostelijk, wendykostelijk@dijkenwaardsport.nl
Belangrijk voor de deelnemers:	Bij CSV BOL gaan de teams strijden met het onderdeel Fistball. We beginnen in een poule systeem, daarna met afvalrondes.

Speluitleg:

Fistball

Strijd is top, respect is veel belangrijker. Zowel naar de scheidsrechters/organisatie als naar elkaar. Een Teamsport waarbij twee teams van 5, met de Sportweek 6 met wissels tegen elkaar spelen. Elk op een half veld met een lint op 2m hoogte in het midden, en lijkt op volleybal. Uitleg staat in de presentatie gedeeld met de coach samen met een video. De belangrijkste verschillen ten opzichte van volleybal en het originele spel:

- Doordraaien doen we met de Sportweek wel en gaat met de klok mee.
- Doordraaien is na drie keer serveren of wanneer je de bal hebt verloren (anders dan bij volleybal)
- je mag met één arm of vuist spelen, niet met een open hand of ander lichaamsdeel. Deze arm of vuist mag je afwisselen.
- Je speelt de bal in maximaal drie keer over het lint.
- Tussen elke aanraking mag een stuit zitten. De laatste die hem raakt speelt de bal wel in 1 keer over het lint.
- Je mag de bal 1 keer raken voor hij weer het lint over gaat, dus geen 1,2tje zoals bij volleybal.
- Scoor je een punt dan is de service voor het andere team, anders dan bij volleybal.
- Serveren gaat achter de 3 meterlijn. Bovenhands met de vuisten wordt gedaan door de speler die het veld in komt aan de linkerkant van het veld. Anders dan het originele spel en ook dan bij volleybal.
- Het lint of de paal raken met de bal of speler is een punt voor de tegenpartij.
- Onder het lint door mag je zolang je de tegenstander niet hindert.
- Wedstrijden starten in een poule van 4, gevolgd door een poule van 8 waarbij de poules gesplit worden op winnaars en verliezers waarna er een afvalschema gevolgd wordt.
- Na afloop een gezellige derde helft.

Donderdag 19 juni 2023

Obstakel Run

Vereniging:	<i>Hollandse Uitjes</i>
Voor de Categorie(ën):	<i>Volwassenen</i>
Locatie:	<i>Speelpark de Swaan</i>
Teamgrootte:	<i>8 deelnemers waarvan minimaal 3 vrouwen</i>
Coachoverleg:	<i>18.30</i>
Tijd Aanwezig:	<i>18.45</i>
Starttijd:	<i>19.00</i>
Prijsuitreiking:	<i>22:00 uur</i>
Kleding- en materiaal eisen:	<i>Sportkleding en sportieve buiten schoenen ZONDER noppen. Kleding die nat en vies mogen worden.</i>
Contactpersoon activiteit:	<i>Nicola Fanning: info@hollandseuitjes.nl</i>
Belangrijk voor de deelnemers:	<i>Aanwijzingen van de organisatie dienen ten alle tijden worden opgevolgd. De teams dienen samen te strijden voor een zo snel mogelijke eindtijd.</i>

Speluitleg:

Er wordt een parcours gelopen over het terrein van Speelpark de Swaan. Tijdens het rennen komen de deelnemers verschillende obstakels tegen die als team moeten worden uitgevoerd.

Wie komt er als team het snelst over het Parcours?

Vrijdag 20 juni 2023

De Alleskunner

Vereniging:

Sportcafé de Oostwal

Voor de Categorie(ën):

Volwassenen

Locatie:

Sporthal de Oostwal, Sint Pancras

Teamgrootte:

8 deelnemers waarvan minimaal 3 vrouwen per onderdeel

Coachoverleg:

Volwassenen: 18.30 uur

Tijd Aanwezig:

Volwassenen: 18.45 uur

Starttijd:

Volwassenen: 19.00 uur

Prijsuitreiking:

Volwassenen: 22.00 uur

**Kleding- en
materiaal eisen:**

Sportkleding (dat nat mag worden), sportschoenen.

**Contactpersoon
activiteit:**

Mike: sportcafedeoostwal@ziggo.nl

**Belangrijk voor
de deelnemers:**

Volg de instructies van de spelleiders en veel plezier

Speluitleg:

Bij elk spel haal je een score of tijd. Deze tijd of score bepaald je ranking per spel waarvoor je punten krijgt voor het eindklassement. De winnaar is het team met de meeste punten.

Zaterdag 21 juni 2023

Zeskamp Expeditie

Vereniging:	<i>DTS</i>
Voor de Categorie(ën):	<i>Jeugd & volwassenen</i>
Locatie:	<i>DTS</i>
Teamgrootte:	<i>Volwassenen & jeugd: 8 deelnemers waarvan minimaal 3 vrouwen</i>
Coachoverleg:	<i>12.30 uur</i>
Tijd Aanwezig:	<i>13.00 uur</i>
Starttijd:	<i>13.30 uur</i>
Prijsuitreiking	<i>19.30 uur</i>
Kleding en materiaal eisen:	<i>Een setje droge en natte kleding, en buitenschoenen die vies mogen worden. Daarnaast is een zwemdiploma verplicht en moet er lange kleding gedragen worden tijdens de Prutrace</i>
Contactpersoon activiteit:	
Belangrijk voor de deelnemers:	<i>Volg de instructies van de spelleiders en veel plezier. Er mag per wedstrijd een andere samenstelling worden neergezet als team zolang zij op het formulier staan en hebben getekend voor deelname.</i>

Spelregels:

Er zijn 6 onderdelen die gedaan worden. Elke ronde duurt 20 minuten waarvan er 15 minuten gestreden wordt. Daarna is er 15 minuten tijd om naar het volgende spel te gaan en de uitleg van de scheidsrechters te volgen. Zorg dat je snel doordraait naar het volgende spelonderdeel!

Bij elk spel haal je een score of tijd. Deze tijd of score bepaald je ranking per spel waarvoor je punten krijgt voor het eindklassement. De winnaar is het team met de meeste punten.



