



Zaterdag 21 juni Locatie :
Sportcomplex DTS
Oeverzegge 1, Oudkarspel

Inhoudsopgave

1. Algemene gegevens
2. Inleiding
3. Overzicht deelnemende teams
4. Informatie en belangrijke tijden
5. Spel 1: Stormbee
6. Spel 2: Waterplay 3.0
7. Spel 3: Mik 'm erin
8. Spel 4: Mölkky-bee
9. Spel 5: Balance Block
10. Spel 6: Zeskampestafette
11. Kleedkamerindeling
12. Tijdsschema van de spellen
13. Overige informatie
14. Muziek,

Rode draad van deze zeskamp is de frisbee



Algemene gegevens:

Datum : Zaterdag 21 juni 2025

Locatie: Voetbalvereniging DTS, Oeverzegge Oudkarspel

Vereniging: sv DTS

Categorie: Volwassenen

Teamgrootte: Volwassenen: 8 deelnemers aan spellen (waarvan 3 Dames)

Kledingeis: Sportkleding en reserve sportkleding (droge kleren)
Extra lange broek, shirt lange mouwen en schoeisel

Coachoverleg: 12.30 uur !!!! voor uitgebreide uitleg

Aanwezig: Volwassenen om 13.00 uur

Start: Volwassenen om 13.30 uur

Einde zeskamp Plus minus 17.00 uur

Start Feest met muziek: 16.30 uur, hapje met live muziek

Prijsuitreiking: Volwassenen: 19.30 uur

Beste teams,

Van harte welkom bij voetbalvereniging DTS aan de Oeverzegge te Oudkarspel.

Het is voor ons nu de vijfde keer dat we dit fantastische evenement mogen organiseren en daar verheugen wij ons zeer op. We noemen deze dag "Zeskamp Expeditie" :

Summer Party

Dit jaar doen er alleen volwassen teams mee.

Wij hopen op een dag met veel strijd, sportiviteit, maar bovenal heel veel plezier. Natuurlijk gaan we er vanuit dat de weergoden ons niet in de steek laten. We hebben er alles aan gedaan om het voor iedereen een geslaagde dag van te maken, waarbij we onder het genot van een hapje, drankje en muziek de Zeskamp Expeditie op een geweldige wijze gaan afsluiten.

Sportieve groeten,

Margriet Koeman en Gerrit de Winter

namens de gehele commissie van "Zeskamp Expeditie"



Informatie

De teams zullen steeds per onderdeel met 2 of 4 teams tegen elkaar strijden.

Bij sommige spellen gaat het namelijk per twee.

De punten of tijden zijn per team te behalen, de teams strijden tegen elkaar voor de dag winst. Deze zal worden toegevoegd aan de andere behaalde resultaten tijdens de sportweek. Tijdens de Zeskamp Expeditie zullen na de dag winnaars ook de winnaars van de Langedijker Sportweek bekend worden gemaakt.

De Zeskamp Expeditie begint om 13.30 uur. We verzoeken de teams een half uur voor aanvang aanwezig te zijn. De coach van het team meldt zich bij het wedstrijdsecretariaat. Hier ontvangt deze de laatste informatie: zoals uitgebreid de speluitleg langs het parcours, benodigdheden en weten wij dat het team aanwezig is.

Dit is om 12.30 uur!!!

Gedurende de Zeskamp worden de teams verzocht tijdig bij het spel klaar te staan, zodat we volgens de centrale tijdwaarneming kunnen starten/eindigen. We willen de teams verzoeken na elke spelronde het onderdeel weer startklaar te maken voor de volgende teams. Bij ieder onderdeel zijn scheidsrechters aanwezig die het spelonderdeel beoordelen. Zij bepalen of het onderdeel goed wordt uitgevoerd volgens de gestelde richtlijnen, ook zullen zij de uitslag vastleggen.

Een wedstrijdteam bestaat uit 8 personen, wanneer er met een spel wordt gevraagd met het gehele team mee te doen, dan betekent dit met 8 personen. Van die 8 personen moeten er minimaal 3 dames meedoen. Bij de overige spellen staat het aantal erbij. We zijn er van uitgegaan dat er zoveel mogelijk deelnemers steeds meedoen.

Elke ronde duurt 20 minuten. Na 15 minuten begint weer daarna de volgenderonde, zodat de teams de tijd hebben zich naar het volgende spelonderdeel te begeven en indien nodig kunnen wisselen van kleding. Tevens wordt er nog even kort door de scheidsrechter het spel uitgelegd aan de coaches en deelnemers.

Voor meer informatie kijkt u ook op onze website:

www.zeskampexpeditie.nl

Er zijn 6 spellen, zie de beschrijvingen.

De spelonderdelen van de Zeskamp Expeditie worden via centrale waarneming gestart en geëindigd. De spellen starten als de scheidsrechter ook het teken geeft om te starten. Te laat aanwezig is op eigen risico. Wel kan er sprake zijn van een onverwachte vertraging binnen het spelonderdeel. Dan besluit de scheidsrechter wanneer er gestart en geëindigd wordt.

Opruimen van spellen doen we natuurlijk gezamenlijk. De teams die bij het laatste spel actief zijn, zijn verantwoordelijk voor het opruimen van dat spel op aanwijzing van de organisatie.

Opruimen van spellen doen we natuurlijk gezamenlijk. De teams die bij het laatste spel actief zijn, zijn verantwoordelijk voor het opruimen van dat spel op aanwijzing van de organisatie.

Nog even de tijden op een rijtje:

12.30 uur: Coach overleg

13.00 uur: Aanwezig zijn van de teams

13.30 uur: Start spellen

17.00 uur: Plus minus einde van de zeskamp

19.30 uur: Uitslag van de Zeskamp Expeditie en Sportweek

Spel 1: Stormbee

Een klassieker tijdens de Zeskamp is natuurlijk de stormbaan, Ook dit jaar hebben we een dubbele stormbaan van in totaal ongeveer 35 meter lang. De deelnemers van het team (8 personen) moeten deze 35 meter uitputtingsslag zo snel mogelijk doorkomen om bij onderdeel 2 uit te komen.

Hier wacht de uitdaging om met een frisbee te proberen met water gevulde flesjes van verschillende doelen te gooien. Per afgegooide fles ontvang je een punt. Na het gooien van de frisbees moet je deze weer terugleggen, en ren je naar de start om de volgende deelnemer te laten starten.

Het gaat hier om snelheid, behendigheid en beheersing!

Van ieder team moeten er min. 8 personen deelnemen waarvan in ieder geval 3 dames. De afgegooide waterflesjes zorgen voor de punten. De scheidsrechter houdt ook de telling van het aantal rondes bij zodat we bij een eventuele gelijke stand kunnen bepalen wie de winnaar is



Spel 2: Waterplay

Van de 4 teams zitten 6 deelnemers op stoelen klaar. De 1^e speler van elk team staat achter een stellage en op teken van de scheidsrechter gooit deze speler een emmer water door een buis welke door de 2^e speler voor de stellage wordt opgevangen. Deze speler giet de emmer water over zijn hoofd in de emmer van de 3^e deelnemer. De 3^e deelnemer herhaalt dit tafereel samen met de 4^e speler enz. tot de 7^e speler. Deze ontvangt het water van de 6^e deelnemer en giet het over zijn hoofd in de speciekuip die achter hem staat. Door het water in de speciekuip te gieten wordt een pingpongbal vrijgespeeld. Deze moet met een rietje door de 8^e deelnemer opgezogen worden uit de buis en in een beker op de tafel gedeponeerd worden. Het team krijgt nu een vel met sommen en hiermee moet een slot gekraakt worden. Als het slot gekraakt is gaan we naar het 3^e spel van dit onderdeel. Op een deel van het A-veld is een parcours uitgezet. Aan beide kanten staan 4 personen van het team. 2 deelnemers zijn door middel van een riem met daartussen een traploper verbonden. In deze traploper zit een balletje.



Dit balletje moet aan de overkant gebracht worden en in emmer gedeponeerd worden. En dat levert 1 punt op. Vervolgens moeten de riemen overgegeven worden aan het 2^e koppel. Zij moeten het balletje samen weer naar de overkant brengen en vervolgens weer in de emmer gedeponeerd worden. Dat is dan het tweede punt. Zo gaan we door en kunnen er door het koppel steeds punten behaald worden. Valt het balletje uit de traploper dan wordt er opnieuw begonnen bij het startpunt van het 3^e spel. Gaat de traploper defect dan is het spel af en tellen de punten die op dat moment zijn gescoord.

Spel 3 Mik 'm erin

Speluitleg: Bij het onderdeel **Mik 'm erin** worden acht spelers per team verwacht, waarbij tussen de losse onderdelen door niet gewisseld mag worden. Elk team bestaat daarbij uit twee viertallen, en ook deze viertallen mogen gedurende de losse onderdelen niet gewisseld worden. Mik 'm erin bestaat uit drie losse onderdelen waarbij mikken centraal staat. Voor elk teamlid zit er wel tenminste één onderdeel bij om te shinen, dat maakt het voor iedereen leuk.

Bij het eerste onderdeel wordt een team bestaande uit acht spelers opgedeeld in twee viertallen. Elk viertal probeert vier targets te raken met een frisbee. Elk viertal gooit om en om, en vervolgens haalt elke speler zijn eigen frisbee op. Wanneer alle pionnen om gegooid zijn, mag het viertal door naar het volgende onderdeel.

Bij onderdeel twee krijgt elke speler van het viertal een eigen bal, en die bal moet in een grote ton gegooid worden waarbij vier tonnen naast elkaar staan. Het uiteindelijke doel is om in elke ton één bal te krijgen. Wanneer een bal in de ton komt heb je als team één bal minder om te gooien. De laatste bal moet dus in de laatste 'lege' ton gegooid worden. Uiteindelijk gooit het viertal om en om de laatste bal richting de laatste ton. Ook nu weer net zoals bij onderdeel één, iedereen haalt zijn/haar bal op nadat die is weggegooid.

Onderdeel drie moet natuurlijk een mikspel zijn waarbij de voeten gebruikt worden. Elk team bestaat nog steeds uit twee viertallen waarbij iedereen één eigen bal heeft. Het doel is dat er vier keer door een gat in het doek geschoten wordt. Heb je een bal op doel geschoten en die gaat mis? Dan haal je je eigen bal op om vervolgens weer opnieuw te gaan schieten. De vier ballen die bij onderdeel twee zijn gebruikt worden ook bij onderdeel drie gebruikt. Is het gelukt om vier keer door het doek te schieten? Dan rennen de deelnemers terug naar onderdeel één en dan mag het tweede viertal aan dit parcours beginnen. Het uiteindelijke doel is om zoveel mogelijk punten te scoren binnen de tijd bij onderdeel drie.



Spel 4: Mölkky-bee:

We spelen Mölkky-bee op twee uitgezette speelvelden, waar per veld 2 teams tegen elkaar spelen.

Het doel bij Mölkky-bee is om beurten de genummerde paaltjes omver te gooien met de frisbee. Na elke worp worden de paaltjes terug recht gezet op de plaats waar ze zijn geland. Indien een paaltje wordt omgegooid dan telt het aantal punten dat op het paaltje staat. Indien er 2 of meer paaltjes worden omgegooid dan telt het aantal paaltjes dat is omgegooid als de punten.

Uiteraard zorgt het aantal behaalde punten voor een winnaar. Maar let op er kunnen ook bonuspunten worden behaald bij de volgende exacte scores:



- Aantal punten exact 25 = 10 bonus
- Aantal punten exact 50 = 25 bonus

De bonuspunten worden opgeteld bij het totaal aantal punten.

Indien de 50 punten exact zijn behaald begint het spel opnieuw. Indien een team over de 50 punten gooit dan zakt het team terug naar 25 punten en ontvangen dan geen bonus. Het team met de meeste punten is de dagwinnaar.



Spel 5: Balance Block

Iedere speler draagt een touw om zijn middel, dat verbonden is met een plank in het midden van het speelveld. Daarnaast draagt iedereen een willekeurig petje met een nummer, dat aangeeft wie wanneer aan de beurt is om een blokje op de toren te plaatsen.

De toren wordt als volgt opgebouwd: - Twee blokjes worden naast elkaar gelegd.
- Elk volgend blokje wordt bovenop gelegd, telkens een kwartslag gedraaid ten opzichte van de vorige laag.

Je mag alleen naar het midden lopen via de plank. Zodra de volgende speler aan de beurt is, moet het hele team zich draaien zodat diegene bij de plank kan komen.

Let op: Als de toren omvalt, begin je opnieuw. De speler van wie het blokje valt, moet dat blokje opnieuw plaatsen én als laatste nog een keer. Bij twee gevallen blokjes, plaatsen bijvoorbeeld speler 1 en 2 opnieuw.

Het team dat als snelste de volledige toren stabiel bouwt, wint het spel!



Spel 6: Zeskamp estafette 3.0

Tijdens de zeskamp estafette van dit jaar zullen de deelnemende teams weer diverse spelonderdelen moeten doorlopen om vervolgens met zijn allen "de prutrace" te gaan lopen en over de eindstreep te komen.

Parcours:

Eroverheen:

Op het beginpunt starten alle 8 de deelnemers bij het 1^e onderdeel van de zeskamp estafette. Hier is een touw horizontaal op hoogte gespannen en hier zullen alle deelnemers, zonder deze te raken, eroverheen zien te komen.

Dit moeten de deelnemers doen door gebruik te maken van een houten balk die zij krijgen. De balk mag niet onder de lijn van het touw door. De deelnemers die al over het touw heen zijn mogen nog ondersteunen, echter mogen zij niet onder het touw doorkomen. Zij mogen dus alleen ondersteunen boven het touw.

Het is dus een onderdeel waar teamwerk, tactiek en kracht voorop staan.

King Julian

Bij het volgende onderdeel zal er een deelnemer op een plank liggen en de andere deelnemers moeten deze deelnemer vervoeren door middel van de touwen. De deelnemers die de dragers zijn pakken elk een touw zodat zij de plank vanaf de grond krijgen. Vervolgens moeten zij een parcours afleggen met de plank en de deelnemer. Echter is er is een obstakel, de dragers zijn geblinddoekt.

De deelnemers die op de plank ligt zal dan goed aanwijzingen moeten geven aan de dragers omdat er een parcours afgelegd moet worden waar de deelnemer op de plank diverse letters moet verzamelen.

Wanneer zij alle letters hebben en zij over de eindstreep zijn hebben zij 30 seconden de tijd om zoveel mogelijk Nederlandse woorden van minimaal 4 letters te maken. Ieder woord dat wordt gemaakt zal van de eindtijd worden afgehaald.

4 letterwoord - 5 seconden

5 letterwoord - 10 seconden

6 letterwoord 0 15 seconden

7 letterwoord - 20 seconden

Prutrace



Vervolgens beginnen de deelnemers aan de prutrace. Tijdens de prutrace zal halverwege ook nog een klein onderdeel zijn. Er ligt halverwege een hoepel klaar waar alle deelnemers doorheen moeten. Echter wordt dit moeilijker gemaakt omdat iedereen de persoon naast zich vast moet houden middels de hand.

Wanneer het de deelnemers is gelukt om door de hoepel te gaan, gaan zij verder met de prutrace.

Alle 8 de deelnemers doen mee met de prutrace. Een vereiste is dat dat alle deelnemers een lang broek, een shirt met lange mouwen en dichte schoenen aan zullen trekken (advies is om voetbalschoenen aan te doen)

Tijdens de prutrace zullen de deelnemers diverse keren door de sloten heen moeten gaan. Het is handig om elkaar zo goed mogelijk te helpen zodat iedereen zo snel mogelijk bij de eindstreep is. Het parcours wordt duidelijk gemaakt middels afzetmiddelen. Pas wanneer de laatste deelnemer over de eindstreep is stopt de tijd en wordt deze genoteerd als eindtijd van de zeskampestafette.

Kleedkamerindeling	kleedkamer
De schijf van Thijs	3
Langedijker Gabbers	8
De vliegende Herten	4
Dom Koike	5
Vrij gezellig	5
Moeders Trots	7
Net Niet	8
De Toppers	5
Team PLOP	4
Butterfly	2
Bovengemiddeld	1
FC Queens	4
Net Mooi	7
D'Oosterstraat enzo	2
Flapgroep	1
Strong Vikings	3
Dusty Dancers	2
De Vrienden van Rob Kramer	1
Bierteam	3
FC Dijka	6
The Tank Team	6
TTL Back for real	8
Gaan met die banaan	6
Hugo's Helden	7

LET OP: Kleedkamer 9 is alleen beschikbaar voor de dames

Het Zeskamp Expeditie team staat de **gehele dag** voor u klaar,
en met onze **Zeskamp Expeditie keuken** zult u zeker niet verhongeren!!
Alles in het teken van de summer-party:



Divers cocktails en smoothies

Vers fruit



Italiaans schepijs

Heerlijke sate van de grill





Tosti's

Broodje hamburger



Broodje pulled chicken

Programma zaterdag 21 juni

Tijden	Stormbee	Waterplay	Mik 'm erin	Mölkky - Bee	Balance Block	Zeskamp
13.30-13.50	1. Team PLOP 2. De schijf van Thijs 3. Net Niet 4. TTL back for real	1.Flapgroep 2.Vrienden van Rob Kramer 3. FC Queens 4.Bovengemiddeld	1. Dom Koike 2.Bierteam 3.Net Mooi 4.Gaan met die banaan	1.The Tank Team 2.FC Dijka 3.Dusty Dancers 4.Oosterstraat	1.Langedijker Gabbers 2.De vliegende herten 3 Vrij Gezellig 4.Butterfly	1. Hugo's Helden 2. Strong Vikings 3. Moeders Trots 4.de Toppers
14.05-14.25	1 Hugo's Helden 2.The Tank Team 3.Bovengemiddeld 4.Oosterstraat	1.Team PLOP 2.Net Niet 3.Moeders trots 4. TTL back for real	1.De schijf van Thijs 2.Flapgroep 3.Vrienden van Rob Kramer 4.de Toppers	1.Dom koike 2.de vliegende herten 3. Strong Vikings 4.Vrij gezellig!	1.Bierteam 2.FC Dijka 3.Net mooi 4.Gaan met die banaan	1.Langedijker Gabbers 2.Butterfly 3.Dusty Dancers 4.FC Queens
14.40 -15.00	1.Bierteam 2.De vliegende herten 3.Butterfly 4. Dusty Dancers	1. Hugo's Helden 2. De schijf van Thijs 3.Vrij Gezellig 4.de toppers	1.Team PLOP 2.FC Dijka 3.Strong Vikings 4.Bovengemddeld	1.Flapgroep 2.Langedijker gabbers 3 Net Niet 4.Gaan met die banaan	1.Dom Koike 2.Oosterstraat 3.Moeders Trots 4.FC Queens	1.The Tank Team 2.Vrienden van Rob Kramer 3.Net mooi 4.TTL back for real
15.15-15.35	1.vrij gezellig! 2.Net Mooi 3.FC Dijka 4.de Toppers	1.The Tank Team 2.Bierteam 3. Strong Vikings 4.Gaan met die banaan	1.Hugo's Helden 2.Langedijker Gabbers 3.Moeders Trots 4.Oosterstraat	1. Team PLOP 2.Vrienden van Rob Kramer 3.Butterfly 4.FC Queens	1.De schijf van Thijs 2.Net Niet 3.TTL back for real 4 Dusty Dancers	1.Flapgroep 2.Dom Koike 3.de vliegende herten 4.Bovengemiddeld

15.50-16.10	1.Dom koike 2.Vrienden van Rob Kramer 3.Strong Vikings 4.Moeders Trots	1.Langedijker Gabbers 2.de vliegende herten 3. Net Mooi 4.Oosterstraat	1.Butterfly 2.Dusty Dancers 3 vrij gezellig 4 FC Queens	1 Hugo's Helden 2.Bierteam 3. TTL back for real 4.de Toppers	1.Team PLOP 2.The Tank Team 3.Flapgroep 4.Bovengemiddeld	1.De schijf van Thijs 2.FC Dijka 3.Net Niet 4.Gaan met die banaa
16.25 – 16.45	1.Flapgroep 2.Langedijker Gabbers 3.Gaan met die banaa 4.FC Queens	1.Dom koike 2.FC Dijka 3.Dusty Dancers 4.Butterfly	1. The Tank Team 2.de vliegende herten 3. Net Niet 4. TTL back for real	1. De schijf van Thijs 2.Net Mooi 3.Moeders Trots 4.Bovengemiddeld	1. Hugo's Helden 2.Vrienden van Rob Kramer 3.Strong Vikings 4.de Toppers	1.Team PLOP 2.Bierteam 3.Vrij Gezellig 4.Oosterstraat

Zeskamp Expeditie - overige informatie

EHBO

Tijdens de Zeskamp Expeditie is er EHBO aanwezig. De EHBO post bevindt zich in de buurt van de bestuurskamer. Indien er op dat moment dat het nodig is niemand aanwezig is, meldt u zich dan even in de bestuurskamer.

Scheidsrechters en andere vrijwilligers

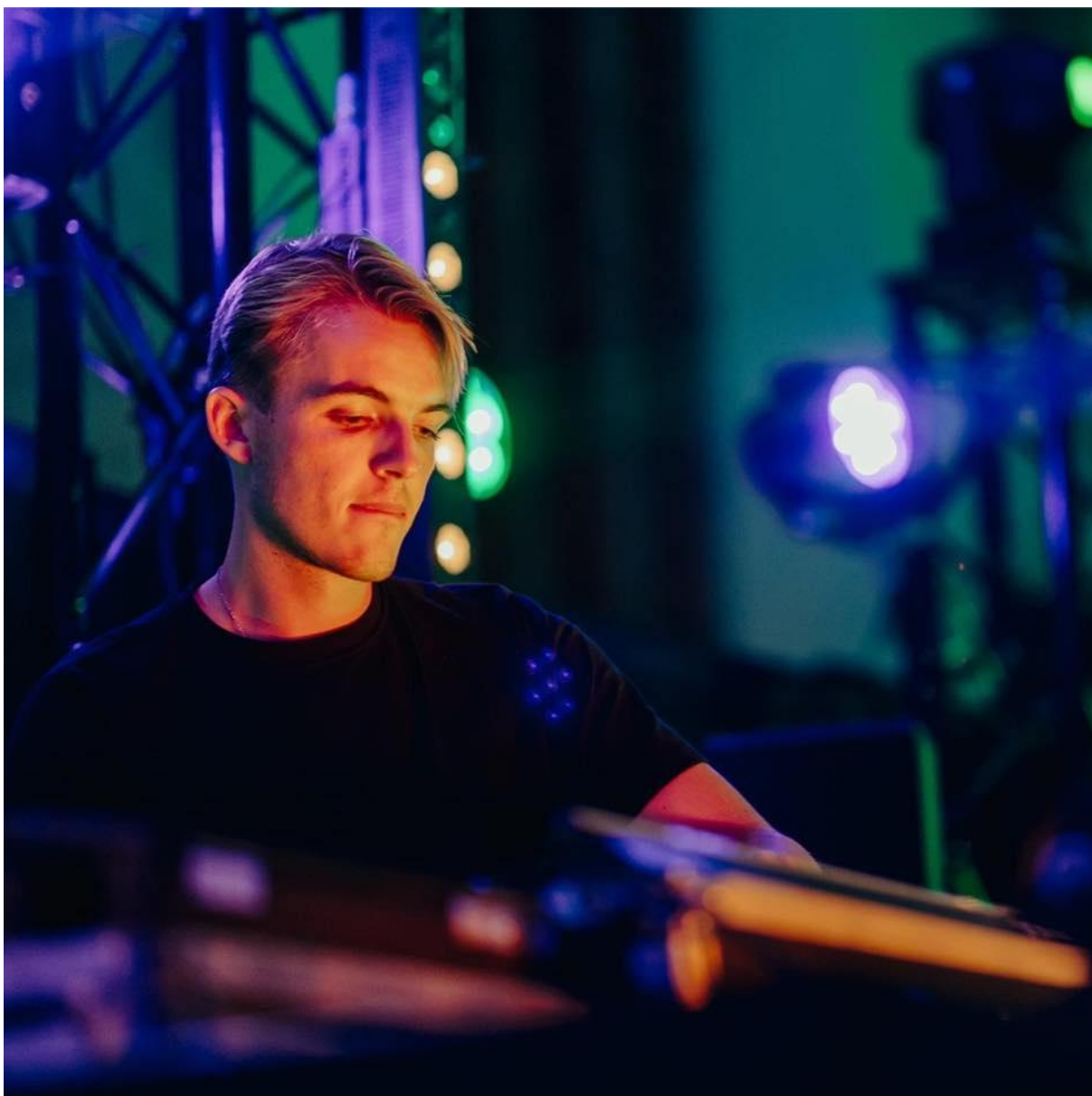
De organisatie van de Zeskamp Expeditie is (en kan alleen) door veel vrijwilligers mogelijk gemaakt worden. Veel van deze vrijwilligers treden vandaag op als scheidsrechter en wij dringen er op aan dat iedere coach en iedere deelnemer deze met respect behandelt.

Parkeren

We verzoeken iedereen zoveel als mogelijk met de fiets te komen. Indien met de auto parkeert dan rustig een plekje te zoeken, zo nodig voor bij de Squash

Prijsuitreiking Zeskamp Expeditie en Sportweek Langedijk om 19.30 uur!!!





Muziek met DJ Freshfield

Voor meer informatie kijkt u ook op onze website:

[*www.zeskampexpeditie.nl*](http://www.zeskampexpeditie.nl)

