

---

# STG – ZAA NSTEEK CHALLENGE

---

## Spelregels

Dit is het STG-Zaanstreek Challenges spel. Het doel is om zoveel mogelijk punten te halen door middel van het voltooien van challenges. Wanneer je een challenge doet moet je bewijs leveren door een foto of filmpjes te maken en deze op te sturen naar Renske van der Veer. Elke challenge telt maar 1 keer. Jullie hebben tot en met **9 januari 2022** de tijd!

Wij wensen jullie heel veel succes en plezier!

Groetjes van,

De Activiteiten Commissie

## Challenge

### 1. Schaatsen

Je kan nog steeds schaatsen op de ijsbanen in Nederland, Doe een warming-up op het ijs en ga daarna 1 rondje zo hard mogelijk schaatsen. Doe dit als je die hebt met een transponder of anders met een stopwatch (vraag dan even aan iemand of die jouw wilt klokken).

Maak als bewijs een foto van je ronde tijd met op de achtergrond de ijsbaan.

*1 punt*

### 2. Schaats Finish

Ga over de finish lijn en doe alsof je gewonnen hebt.

Maak als bewijs hier een filmpje van.

*1 punt*

### 3. Schaats start

Ga op je gekste manier starten.

Maak als bewijs hier een filmpje van.

*1 punt*

### 4. Hardlopen

Wil je er even lekker tussen uit? Loop dan 3 km hard. Neem deze activiteit op met strava.

Maak als bewijs een foto van je strava activiteit en stuur deze op.

*1 punt*



## 5. Fietsen

Ga lekker een rondje fietsen. Neem deze activiteit op met strava.  
Maak als bewijs een foto van je strava activiteit en stuur deze op.  
*Voor elke 10km krijg je 1 punt.*

## 6. Versier je fiets met kerst verlichting.

Pak je racefiets, mountainbike of stadfiets uit de schuur en maak hem zo kerst sfeer mogelijk. Denk aan verlichting, kerst ballen of misschien zelfs de takken van de boom.  
Maak als bewijs een foto van jouw gepimte fiets en stuur deze op.  
*1 punt*

## 7. Kerstbomen tellen

Loop een rondje van ongeveer 3 km buiten en kijk hoeveel kerstbomen je ziet, neem pen en papier mee om bij te houden hoeveel kerstbomen je ziet.  
Maak als bewijs een foto van je getelde kerstbomen en stuur deze op.  
*1 punt*

## 8. Kerstkaart van STG-Zaanstreek

Voor de creatieve van STG is deze opdracht echt iets voor jouw!  
Tekent of knutsel een kerstkaart met het STG-Zaanstreek logo erin.  
Maak als bewijs een foto van jouw kerst kaart en stuur deze op.  
*1 punt*

## 9. Figuurtjes

Ga naar buiten en maak gebruik van de strava app. Loop of Fiets leuke figuurtjes. Denk aan een kerstboom, ster, handschoen, muts, vuurwerk of misschien wel een schaats.  
Als bewijs maak je een foto van je activiteit op strava en stuur deze op.  
*2 punt*

## 10. Je naam in straten

Elke straat begint met een andere letter, ga straat voor straat af om elke letter van jouw naam te pakken en neem dit op met strava.

Voorbeeld: Renske

<b>R</b> ietland	straat in Assendelft
<b>E</b> rasmusstraat	straat in Krommenie
<b>N</b> evenspoor	straat in Assendelft
<b>S</b> ierra Nevada	straat in Assendelft
<b>K</b> erkmeester	straat in Assendelft
<b>E</b> nkelspoor	straat in Assendelft

Maak als bewijs een foto van jouw strava activiteit en beschrijf er bij elke straten je hebt gefietst en stuur deze op.  
*2 punt*

## 11. Planken

Ga met je ellebogen en tenen op de grond staan en houd dit 2 minuten vol.  
Maak als bewijs hier een foto van en stuur deze op.  
*1 punt*



## 12. Planken deel 2

Maak deze plank oefening met iemand na en film dit:

<https://www.youtube.com/watch?v=OnFEfavpev8>

*1 punt*

## 13. Foto namaken

Maak een oude sportfoto van jezelf na.

Maak als bewijs een foto van de oude en nieuwe foto en stuur deze op.

*1 punt*

## 14. Kerstboom maken

Maak met alle sport spullen die je thuis hebt een kerst boom liggend op de grond.

Zo kan je een muts als piek gebruiken, hardloopschoenen als boomstam of de kledingstukken als de vorm van de boom. En ohja een versierde boom ziet er leuker uit, dus gebruik daar bv je startbandjes voor.

Maak als bewijs een foto van de kerstboom en stuur deze op.

*2 punten*

## 15. Schrijven

Schrijf in een kwart A4 een verhaaltje over jouw leukste, gekste, spannendste of beste moment met STG-Zaanstreek.

Stuur deze op als bewijs.

*2 punten*

## 16. Ladderen

Film jezelf terwijl je drie verschillende ladder oefeningen uitvoert. Heb je geen ladder thuis? Eentje maken met stoepkrijt kan ook!

Stuur als bewijs het filmpje op.

*1 punt*

## 17. Schaatssprongen

Voer drie verschillende schaatssprongen uit.

Film deze oefeningen als bewijs.

*1 punt*

## 18. Muur zitten

Ga met je rug tegen de muur zitten en je benen in horizontale houding. Hoelang? Is je pr op de 500 meter boven de 55 sec, ga dan de tijd van 500 meter. Is je pr op de 500 meter onder de 55 sec, doe dan je 1000 meter tijd.

Maak als bewijs hier een filmpje van.

*1 punt*

## 19. Opdrukken

Net zo vaak opdrukken als het aantal jaar dat je oud bent. Bijv. 12 jaar= 12 keer

Maak als bewijs hier een filmpje van.

*1 punt*



**20. Springen**

Spring zo ver als dat je lang bent en film dit als bewijs.

*1 punt*

**21. Slakenfiets**

Leg zo sloom mogelijk 20 meter af en film dit als bewijs.

*1 punt*

**22. Touwtje springen**

Ga touwtje springen zo lang als je kan en film dit als bewijs.

*1 punt*

**23. Touwtje springen 2.0**

Doe 3 verschillende kunstjes tijdens het touwtjespringen en film dit als bewijs.

*1 punt*

**24. grote schoonmaak**

Na een rond fietsen is het natuurlijk ook belangrijk dat je grote vriend schoongemaakt wordt. Film jezelf met time laps tijdens het schoonmaken van je fiets.

*3 punten*

**25. Plaatsnaam Neck**

Maak een selfie met het plaatsnaambordje van Neck.

*1 Punt*

**26. Plaats Naam**

Maak een selfie met de plaatsnaambordjes van de eerste letter van je voor-en achternaam. Bijv. Luuk=Limmen Kleijne=Krommeniedijk

*2 punt*

**27. Kopje**

Fiets het kopje van Bloemendaal op. Maak daar een selfie waarop de hoogte staat aangegeven.

*3 punten*

**28. Oranjeboomkade**

Maak een foto van Oranjeboomkade 1b in Assendelft.

*1 punt, voor elke bewoner die op de foto staat krijg je een extra punt*