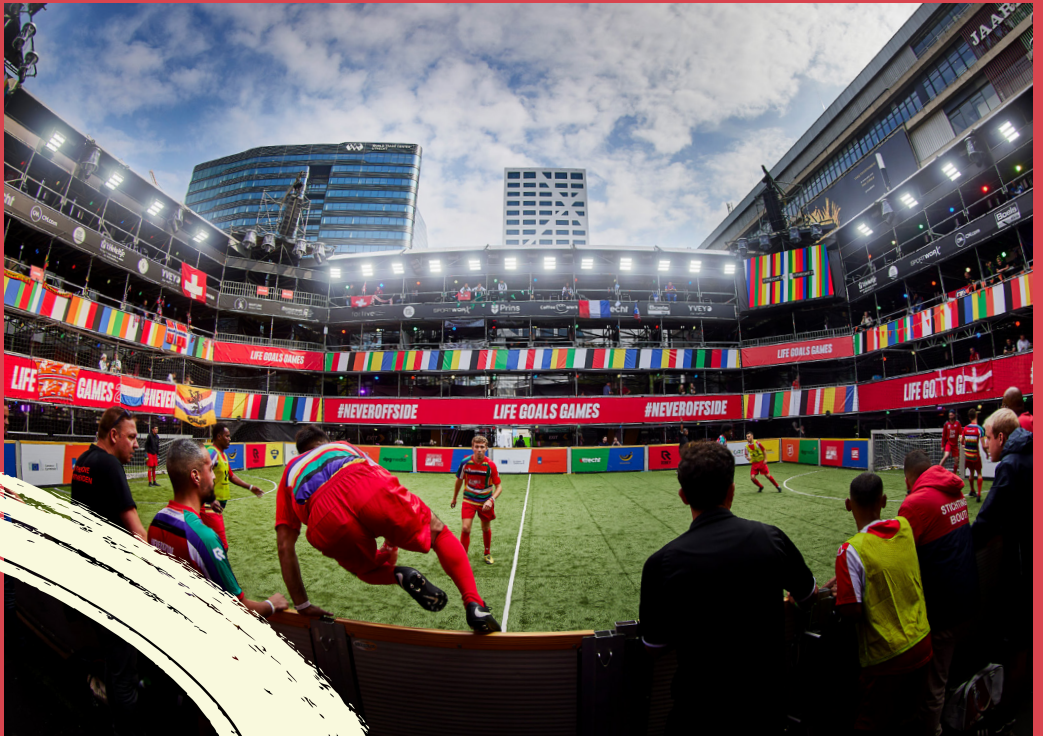


LIFE GOALS



LIFE GOALS GAMES 2024

17 & 18 SEPTEMBER, JAARBEURSPLEIN, UTRECHT



WELKOM!

Superleuk dat je op de Life Goals Games bent! In dit boekje vind je alle informatie die je nodig hebt. Heb je nog een vraag of is er iets aan de hand? Kom dan naar het informatiepunt en we helpen je graag verder!

MAAK PLEZIER!

Het belangrijkste is om een leuke dag te hebben met zijn allen, dus maak plezier en heb respect voor elkaar.

HET TERREIN

Het terrein is open om 9.00 en dan kan je je bandje ophalen bij het informatiepunt. We starten om 10.00 met de gezamenlijke opening. Teams voor de toernooien vragen we zich tussen 9.00-9.30 aan te melden.

LUNCH

Met jouw bandje kan je tussen 12.00-13.30 en lunchpakket ophalen. Bij de toiletten zijn watertappunten waar je jouw flesje water onbeperkt bij kunt vullen. Vergeet je bidon dus niet!

EHBO & SMEERPAAL

Er is EHBO aanwezig op het terrein. Schijnt de zon? Zorg ervoor dat je je insmeert! Er is zonnebrand aanwezig op het terrein.

ROOKGEBIED

We willen je vragen alleen te roken in het rookgebied.

DE TOERNOOIEN

Tijdens de wedstrijden hebben de scheidsrechters altijd gelijk. Zorg ervoor dat je op tijd bij jouw wedstrijden bent. Heb je een lange pauze tussen wedstrijden door? Check dan bij het informatiepunt of je kunt meedoen aan een workshop!

KLEEDKAMERS

Er zijn geen kleedkamers aanwezig op het terrein. Zorg ervoor dat je je sportkleding al aan hebt.

SPORT EN SPEL AREA

Heb je even rust? Dan kan je altijd naar de sport en spel area komen. Daar is genoeg te doen!

FOTO'S EN VIDEO'S

Op het terrein worden foto's en video's gemaakt. Wil je niet op de foto of video? Haal dan een 'No photo' sticker bij het informatiepunt.

LET OP JE SPULLEN

We hebben geen kluisjes beschikbaar. Let dus goed op je spullen! Life Goals is niet aansprakelijk voor schade of diefstal.

NEVER OFFSIDE

GEDRAGSCODE

CODE OF CONDUCT



WE HEBBEN RESPECT VOOR ELKAAR
WE RESPECT EACH OTHER



WE HEBBEN PLEZIER MET ELKAAR
WE HAVE FUN TOGETHER



**OP DIT EVENEMENT WORDEN
FOTO'S EN VIDEO'S GEMAAKT**

**WIL JE NIET OP DE FOTO? HAAL DAN JOUW 'NO PHOTO'
STICKER BIJ HET INFORMATIEPUNT**

**PHOTOS AND VIDEOS ARE BEING TAKEN AT THIS EVENT.
PREFER NOT TO BE ON CAMERA? YOU CAN GET A
'NO PHOTO' STICKER AT THE INFORMATION POINT**



**HOUD HET TERREIN NETJES EN
GOOI JE AFVAL IN DE AFVALBAK, ZO
HOUDEN WE HET SAMEN SCHOON!**

**KEEP THE AREA TIDY AND THROW YOUR WASTE IN THE BIN.
TOGETHER, WE KEEP IT CLEAN!**



**DIT TERREIN IS ALCOHOL- EN
DRUGSVRIJ**

THIS AREA IS ALCOHOL AND DRUG-FREE



**ROKEN IS ALLEEN TOEGESTAAN IN
HET ROOKGEBIED**

SMOKING IS ONLY ALLOWED IN THE SMOKING AREA

NEVER OFFSIDE

PROGRAMMA DINSDAG

4X4 STRAATVOETBAL TOERNOOI

10.30 – 16.00 UUR

Teams uit diverse steden strijden op twee velden op Jaarbeursplein in Utrecht: één op het kunstgras in het grote stadion en één op de stenen buiten het stadion.

Het toernooi wordt gespeeld volgens de regels van de Dutch Street Cup. Dit betekent snel en explosief voetbal, waar plezier en sportiviteit centraal staat ongeacht het niveau.

3X3 BASKETBAL TOERNOOI

10.30 – 16.00 UUR

3x3 basketbal wordt gespeeld op een half basketbalveld. Je kan recht van de aanval halen door de bal te onderscheppen en buiten de tweepunt cirkel te spelen. Je hebt dan de tijd om te scoren. Hierdoor is deze urban sport snel en explosief!

TAFELTENNIS WORKSHOP + TOERNOOI

10.30 – 12.00 UUR & 12.30 – 15.00 UUR

In de ochtend kan je eerst een van de twee workshops volgen van de tafeltennistrainers van Tafeltennisvereniging SVE. In de middag kan je jouw skills in de praktijk brengen tijdens het toernooi!

JEU DE BOULES TOERNOOI

10.30 – 13.00 UUR

In teams van twee neem je het op tegen teams uit het hele land. Het toernooi wordt gespeeld op twee banen en elke dag is er plek voor 12 duo's.

SPORT EN SPELZONE & ABSEILEN

10.30 – 16.00 UUR

In de sport- en spelzone kan je meedoen aan laagdrempelige sporten de hele dag door. Of durf jij van het stadion te abseilen?

BEACHWORSTELLEN

10.30 - 11.15 UUR & 11.45 - 12.30 UUR

In deze workshop leer je de basisprincipes van beachworstelen. Je leest het goed, dit is worstelen, maar dan op zand in plaats van op een mat. Geschikt voor alle niveaus, van beginners tot gevorderden. De professionele trainer van De Halter Utrecht neemt je mee in de basic moves van het worstelen.

BEACHTENNIS

11.45 - 12.30 UUR

In deze workshop leer je de basisprincipes van beachtennis. Tennis, maar dan in het zand! Sla jij een balletje mee?

DAG 17 SEPTEMBER

FREERUNNEN

11.00 – 12.30 UUR

Bij freerunnen is je eigen lichaam het instrument waarmee je aan de slag gaat door klimmen, springen, zwaaien, vaults en flip/tricks. Tijdens deze workshop ga je alle vijf de elementen beoefenen onder begeleiding van een echte professional, zodat jij daarna zelfstandig kan freerunnen!

De route begint op het eventterrein van de Life Goals Games en zal rondom het stadion plaatsvinden.

WANDELEN

13.00 – 14.00 UUR

Wandelen is een toegankelijke en ontspannende activiteit voor iedereen, ongeacht je conditieniveau. Ga mee op de route van 2,5 of 5 kilometer door het mooie Utrecht!

E-GAMES

13.00 – 16.30 UUR

House of Esports komt langs en organiseren in de skyboxen van het stadion verschillende E-Games en een VR experience. Kom het ontdekken!

INFORMATIEPUNT

Meld je op de dag zelf nog aan voor een workshop bij het informatiepunt!

HARDLOPEN

14.00 – 15.00 UUR

Onder professionele begeleiding van Run-Inn Utrecht kan je een parcours hardlopen van 2,5 kilometer door het mooie Utrecht!

Op zoek naar iets meer uitdaging?

Dan is er de mogelijkheid om de ronde twee keer te doen en zo aan 5 kilometer te komen. Dit gaat geheel op jouw eigen tempo.

SPORTIEVE TROONREDE

16.15 – 17.30 UUR

Na het voetballen organiseren we de Sportieve Troonrede waarin we een alternatieve kijk geven op de rol van sport en bewegen in onze maatschappij. Hierbij zijn o.a. Ron Jans, Liza van der Most en Eva Oosters aanwezig.

YOUNITY GAMES

18.30 – 21.30 UUR

Bij Younity Games strijden 48 teams van 6 spelers (inclusief een teamcaptain) om de titel in een uitdagende mix van fysieke en denkspellen. Het is een coöperatief event voor jong en oud waar plezier en meedoen bovenaan staan.

PROGRAMMA WOENS

SVET CUP TOERNOOI

10.30 – 16.00 UUR

Teams uit diverse steden strijden op twee velden op Jaarbeursplein in Utrecht: één op het kunstgras in het grote stadion en één op de stenen buiten het stadion.

Het toernooi wordt gespeeld volgens de regels van de Dutch Street Cup. Dit betekent snel en explosief voetbal, waar plezier en sportiviteit centraal staat ongeacht het niveau.

3X3 BASKETBAL TOERNOOI

10.30 – 16.00 UUR

3x3 basketbal wordt gespeeld op een half basketbalveld. Je kan recht van de aanval halen door de bal te onderscheppen en buiten de tweepunt cirkel te spelen. Je hebt dan de tijd om te scoren. Hierdoor is deze urban sport snel en explosief!

BEACHVOLLEYBAL TOERNOOI

10.30 – 16.00 UUR

Onder begeleiding van S.v.e.T is er een beachvolleybaltoernooi. Je speelt 4 tegen 4. Sla jij een bal mee tegen de andere teams?

JEU DE BOULES TOERNOOI

10.30 – 16.00 UUR

In teams van twee neem je het op tegen teams uit het hele land. Het toernooi wordt gespeeld op twee banen en elke dag is er plek voor 12 duo's.

SPORT EN SPELZONE & ABSEILEN

10.30 – 16.00 UUR

In de sport- en spelzone kan je meedoen aan laagdrempelige sporten de hele dag door. Of durf jij van het stadion te abseilen?

KICKBOKSEN

10.30 - 11.15 UUR & 11.45 - 12.30 UUR

Altijd al willen leren kickboksen? Doe mee aan een van de kickboksclinics die worden gegeven door Central Gym Utrecht. Dit is de kans om je vaardigheden naar een hoger niveau te tillen of om de fijne kneepjes van deze krachtige sport te leren. Of je nu een beginner bent of al jaren traint, deze clinic biedt voor ieder wat wils. Zet je schrap, stap uit je comfortzone en voel de adrenaline stromen!

SDAG 18 SEPTEMBER

E-GAMES

10.30 – 14.00 UUR

House of Esports komt langs en organiseren in de skyboxen van het stadion verschillende E-Games en een VR experience. Kom het ontdekken!

FREERUNNEN

11.00 – 12.30 UUR

Bij freerunnen is je eigen lichaam het instrument waarmee je aan de slag gaat door klimmen, springen, zwaaien, vaults en flip/tricks. Tijdens deze workshop ga je alle vijf de elementen beoefenen onder begeleiding van een echte professional, zodat jij daarna zelfstandig kan freerunnen!

De route begint op het eventterrein van de Life Goals Games en zal rondom het stadion plaatsvinden.

INFORMATIEPUNT

Meld je op de dag zelf nog aan voor een workshop bij het informatiepunt!

TANGODANSEN

13.30 – 14.30 UUR & 15.00 – 16.00 UUR

Haal jij jouw dansmoves uit de kast? Veel mensen kennen de Argentijnse tango. Maar weinigen weten dat de dans meestal ter plekke geïmproviseerd wordt!

In deze tangoworkshop leer je hoe de dansers het voor elkaar krijgen om zonder overleg een dans te improviseren die eruit ziet alsof ie ingestudeerd is. Danservaring niet vereist, dus geschikt voor iedereen!

PICKLEBALL

16.30 – 17.30 UUR

Ooit gehoord van Pickleball? Razendpopulair in Amerika en dit jaar ook te spelen tijdens de Life Goals Games! Ontdek het nieuwe en spannende spel wat een mix is van badminton, tafeltennis en tennis. Vorm wisselende teams van twee personen en geniet van deze dynamische sport.

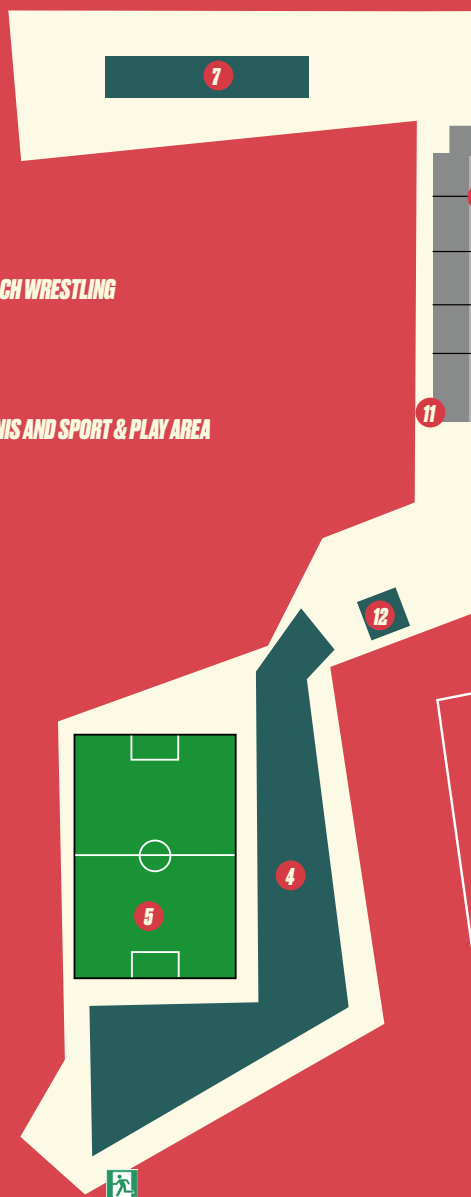
PLATTEGROND MAP

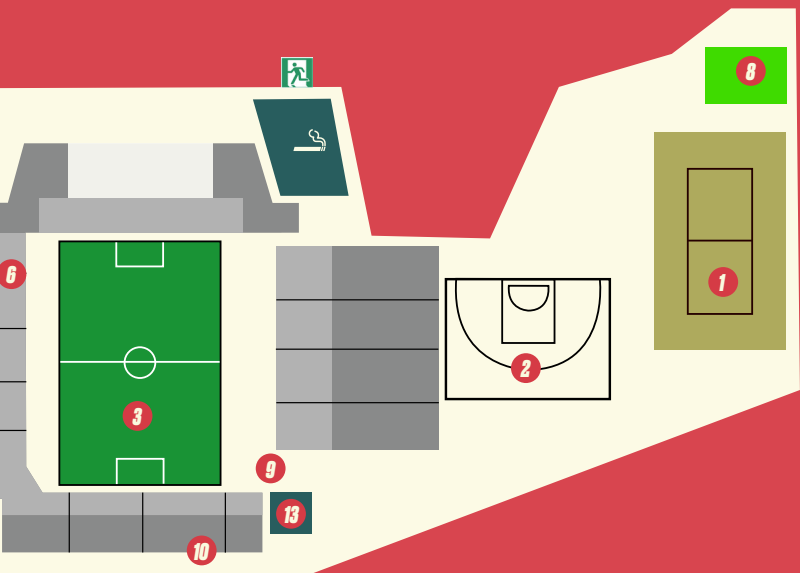
- 1. VOLLEYBAL & BEACHWORSTELLEN** VOLLEYBALL & BEACH WRESTLING
- 2. 3X3 BASKETBAL** 3x3 BASKETBAL
- 3. VOETBAL STADION** FOOTBALL STADIUM
- 4. TAFELTENNIS EN SPORT-& SPELGEBIED** TABLE TENNIS AND SPORT & PLAY AREA
- 5. VOETBAL** FOOTBALL
- 6. ABSEILEN** RAPPELLING
- 7. JEU DE BOULES** JEU DE BOULES

- 8. TOILET**
- 9. INGANG STADION** STADIUM ENTRANCE
- 10. INGANG ZUID TRIBUNE** SOUTH STAND ENTRANCE
- 11. INGANG WEST TRIBUNE** WEST STAND ENTRANCE
- 12. EHBO** FIRST AID
- 13. INFORMATIEPUNT** INFORMATIONPOINT

 **NOODUITGANG** EMERGENCY EXIT

 **ROOKGEBIED** SMOKING AREA





CENTRAAL STATION

BEATRIX THEATER

***LET THE
GAMES
BEGIN***

***WIL JIJ WEKELIJKS MEEDOEN
AAN HET LIFE GOALS SPORTAAN-
BOD OF DIT OPSTARTEN?***

***DO YOU WANT TO JOIN THE WEEKLY SPORT ACTIVITIES
OF LIFE GOALS OR START ONE?***

CHECK [STICHTINGLIFEGOALS.NL](https://stichtinglifegoals.nl)

NEVER OFFSIDE

