

Strijd der Titanen

Reglement volwassenen editie 2017*

Schrijf in met je team en wordt de EFC- ITC Titanenploeg.

Wat?

Teams van **minimum 2 en maximum 3** atleten strijden tijdens 3 activiteiten voor de titel van ITC Titanenploeg 2017.

Disciplines: sterrebosloop, run/bike en de zwemestafette.

Doel?

Teamspirit - Wat intensievere trainingen tijdens de voorbereiding inlassen - plezier beleven primeert, presteren

is bijkomstig - de eigen grenzen verleggen ...

Voor wie?

Alle clubleden van jong tot oud en recreatief tot competitief.

Klassement?

Elk team krijgt punten volgens aankomst. Er is maar 1 categorie. Gemengde en damesteams krijgen bonuspunten: zie onderaan!!!

Het winnende team krijgt 1 punt, de tweede 2 ptn enz.

Het team met minst punten wordt eindwinnaar.

Minstens 2 teamleden moeten op de activiteit aanwezig zijn. De 3 teamleden mogen echter deelnemen aan alle disciplines.

Teams die aan 1 activiteit niet deelnemen, krijgen daar het maximum van de punten + 5 punten.(= laatste plaats + 5)

Specifieke reglementen per discipline:

Op de sterrebosloop worden de tijden van de 2 (beste) teamleden opgeteld. Het team met de beste tijd krijgt 1 punt, ...

De startplaats wordt bepaald met een dobbelsteenworp. Elk teamlid gooit de dobbelsteen. Gooi je 6, dan start jij bij kegel 6, gooi je 5 dan is de 5de kegel je startplaats... Kegels 1 staat bij de originele startlijn, kegel 2 staat 60m verder, ... , kegel 6 staat dus op 300m van de originele startlijn.

Op de run/bike krijgt het winnende team 1 punt, ... Na de finish gooit elk team 3 pijltjes naar het dartsbord en trekt 1 spelkaart. Volgens het soort kaart dat je team trekt, krijg de ploeg punten. Klaver = 10 ptn, Schoppen = 20 ptn, Ruit = 30 ptn, Hart = 40 ptn en een joker is goed voor 50 ptn. Deze punten worden opgeteld bij de score van het dartspel. Het team met de hoogste score krijgt plaats 1. De plaatsen van de run/bike en het darts/kaartspel worden opgeteld. Bv 4de plaats bike/run en 12de plaats darts/kaartspel= 16 punten.

Op de zwemestafette krijgt het team die de grootste afstand zwom 1 punt, ...

Voor de start moet elk team 1 duwtje-in-de-rug-kaart uitdelen aan een ander team. Dit team krijgt dan 50m extra bij de werkelijk gezwommen afstand. Een team kan een onbeperkt aantal duwtje-in-de-rugkaarten ontvangen.

Voor de start moet elk team ook 1 mes-in-de-rugkaart uitdelen aan een ander team. Het moet een ander team zijn dan de ploeg waaraan een duwtje-in-de-rugkaart werd uitgedeeld. Dit team krijgt dan +2 punten. Eindigen ze 7de, dan krijgen ze 7+2 = 9 punten voor de zwemestafette. Een team kan maximaal 3 mes-in-de-rugkaarten (= +6 punten) krijgen. Indien meer dan 3 teams hen zo'n kaart toekenden, worden er maar 3 in rekening gebracht. De teams die voor de start van de estafette op de laatste 5 plaatsen staan, krijgen een voordeel: één teamlid mag zwemvliezen gebruiken. De leden van de teams die voor de start van de estafette op de eerste 5 plaatsen staan, moeten met een T-shirt zwemmen. (Singlets zijn niet toegestaan.)

Geen enkel teamlid mag kledij dragen dat het drijfvermogen op onnatuurlijke wijze verbetert.

Joker!!!

Elke ploeg kan op één van de 3 disciplines een joker inzetten. De joker halveert de behaalde punten.
Het team meldt voor de start of de joker wordt ingezet.

Prijzen?

De winnaars dragen met trots de titel van ITC Titanenploeg 2017.

Alle deelnemers kunnen stoeven over hun deelname aan deze heroïsche strijd. (Staat hoger aangeschreven dan een deelname in Hawaii.)

Elke deelnemer krijgt gratis een verbeterde fysiologische toestand.

Inschrijven?

Inschrijven via de link op de website.

Elke team zorgt voor een leuke teamnaam.

Je vindt geen team? Zend een mailtje naar tomkerckhof@hotmail.com en we zoeken mee naar een geschikte kandidaat!

Inschrijven tot? Zie bonuspunten...

Bonuspunten?

Dit jaar kunnen er opnieuw schandalig veel bonuspunten worden verdiend:

Bonuspunten voor gemengde of damesteams*:

(rechtmatig starten en aankomen = met minimum 2 teamleden)

damesteam: -8 punten per discipline (team moet wel rechtmatig starten en aankomen)

gemengd team (1 man en 2 dames): -5 punten per discipline (team moet wel rechtmatig starten en aankomen)

gemengd team (2 mannen en 1 dame): -2 punten per discipline waar men rechtmatig start en aankomt (de dame moet effectief deelnemen en aankomen in die discipline)

* Heren verkleed als dames tellen niet mee!

Bonuspunten voor de snelle inschrijvers:

Inschrijven voor 1/1/17: -6 punten

Inschrijven voor 5/1/17: -4 punten

Inschrijven voor 9/1/17: -2 punten

Nog net op tijd inschrijven t.e.m. 13/1/17: 0 punten

Te laat inschrijven: +3 punten

Er zijn ook bonuspunten te verdienen voor de gemiddelde leeftijd van het team:

0 t.e.m. 14j : -4 punten

15 t.e.m. 18j: -2 punten

19 t.e.m. 25j: -1 punt

26 t.e.m. 30j: 0 punten

31 t.e.m. 35j: -2 punt

36 t.e.m. 40j: -4 punten

41 t.e.m. 45j: -6 punten

46 t.e.m. 50j: -8 punten

51 t.e.m. 55j: -10 punten

56 t.e.m. 100j: -15 punten

100+: goed zot

Wanneer, wat, hoeveel?

Sterrebosloop op zondag 15/1 afstanden: +/- 8 km

start om: 9u30 locatie: Sterrebos Rumbeke

Run/bike (offroad met 1 mountainbike of offroadbestendige fiets per team) op zondag 29/1

afstanden: +/- 10 km

start om 9u30 locatie: langs het kanaal tussen Emelgem en Izegem (kant van Emelgem)

Wat is run/bike? Eén of twee lopers en een fietser leggen samen het parcours af en mogen zoveel wisselen als ze zelf willen.

Zwemestafette op zaterdag 4/2 tijd: 20' per team en per 100m elkaar aflossen

klassement volgens het aantal afgelegde meters per team

start om 11u30 locatie: zwembad Izegem

** Alle eventuele gaten in dit reglement kunnen ten allen tijde door het bestier der titanen worden gedicht.*

Succes