

# Strijd der Titanen

## Reglement jeugd editie 2019\*

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 2019.  
Disciplines: sterrebosloop met oriëntatiestart, bouwwakkersrun/bike en de zwemstatis(tac)tiëkflossing.

### Doel?

Teamspirit - Wat intensievere trainingen tijdens de voorbereiding inlassen - plezier beleven primeert, presteren is bijkomstig - de eigen grenzen verleggen ...

### Voor wie?

Alle jeugdathleten. Categorie kids t.e.m. 12 jaar en categorie jeugd 13 t.e.m. 18 jaar

### 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.

**De twee teams met minst punten in het eindklassement, strijden voor de titel op de eerste fietstraining met ontbijt!**

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, ...

We starten het lopen met een oriëntatieloop in teamverband. Fysieke en mentale paraatheid is vitaal! Pas na het afwerken van de oriëntatieloop, mag je starten aan de sterrebosloop. Meer uitleg volgt nog...

Op de run/bike krijgt het winnend team 1 punt, ...

Alle deelnemers dragen een fietshelm! Geen helm = 20 strafpunten.

Verplicht mee te brengen: 1 klauwhamer per team

Meer uitleg volgt nog...

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

### Prijzen?

De winnaars dragen met trots de titel van ITC Titanenploeg 2019.

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 in de mail of via de website.

Alle jeugdathleten schrijven individueel in. Jeugdcoördinator Franky zal de teams maken en naar jullie communiceren.

### Wanneer, wat, hoeveel?

**Sterrebosloop** op zondag 13/1 afstanden: +/- 3,5 km

start om: 9u30 locatie: Sterrebos Rumbeke

**Run/bike** (offroad met 1 mountainbike of offroadbestendige fiets per team) op zondag 27/1

afstanden: +/- 4 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 2/2 voor de jeugd: tijd 20' per team en per 100m elkaar aflossen

voor de kids: tijd 10' en per 50m 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