

Strijd der Titanen

Reglement volwassenen 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)tiëkaflossing.

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.

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 materiaalcoffer per team met minimum een klauwhamer en kruisschroevendraaier.

Meer uitleg volgt nog...

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.

Bepaalde zwemmers kunnen ook een voor- of nadeel krijgen. Meer uitleg volgt nog...

Prijzen?

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

Alle deelnemers kunnen stoefen 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.

Elke team zorgt voor een leuke teamnaam.

Je vindt geen team? Stuur 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 dames*:

(Om de bonuspunten te krijgen moeten de dames effectief starten en finishen.)

Per dame in het team: -2 punten per discipline

* Heren verkleed als dames tellen niet mee!

Bonuspunten voor nieuwe deelnemers:

Deelnemers die nog aan geen enkele editie van de sdt deelnamen, krijgen éénmalig 10 bonuspunten.

Deze bonus kan maar 1x per team worden toegekend.

Bonuspunten voor de snelle inschrijvers:

Inschrijven voor 1/1/19: -6 punten

Inschrijven voor 5/1/19: -4 punten

Inschrijven voor 9/1/19: -2 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 13/1 afstanden: +/- 7 km

start om: 9u30 locatie: Sterrebos Rumbeke

Run/bike (offroad met 1 mountainbike of offroadbestendige fiets per team, geen elektrische fietsen @Xavier) op zondag 27/1

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 2/2 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