



**IZEGEMSE
TRIATLON CLUB**



**KICK-OFF
2024 - 2025**

LET'S GET STARTED!

01

ALGEMEEN

- Partners
- Clubinfo
- Jeugdwerking
- Trainingen
- Regelmatigheids-criterium
- Inschrijvingen & kledij

02

NIEUWE LEDEN

- DDF
- Trainingen
- Lidmaatschap
- API's
- Communicatie

03

BAR

DDF : Door De Finish



NXTPLAN-JODA-ITC

TRADITIE...

Sinds 1986
+30 jaar wedstrijden
Kampioenen

BEGELEIDING...

Trainers
Begeleiders
Schema's
DDF-traject

FAMILIECLUB...

Jeugd +12
Volwassenen
Recreatief
Competitief

JEUGDWERKING



MISSIE & VISIE

1. ONZE MISSIE

- Ideale omstandigheden creëren om iedere triatleet te helpen zijn/haar doelstellingen te bereiken !

2. ONZE VISIE

- Samen trainen, samen ontwikkelen, samen beleven, samen plezier hebben !
- De groepstrainingen zijn het centrale zenuwstelsel van onze jeugdwerking



TRAININGEN JEUGD

1. TRAININGSBEGELEIDING

- Verschillende geschoolde en erkende trainers

2. GROEPSTRAININGEN

- Veel zwemmogelijkheden – Gratis toegang
- 2 looptrainingen per week op dinsdag en donderdag
- Fietstraining op maandag (piste) en zondag (vanaf februari)
- Core stability
 - jonge jeugd (onder 16 jaar) op woensdagavond voor de zwemtraining in Sporthal College
 - vanaf 16 jaar op maandagavond om 19u30 bij BWGPNT



JEUGDBEGELEIDINGSTEAM

1. WIE ?

- Ouders, trainers, bestuur, sympathisanten

2. WAT ?

- Organisatie wedstrijdbeleving / evenementen / teamdag / stage
- Haalbaar
- Jaar- en meerjarenplanning
- Coördinatie trainingen
- Communicatie



Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Izegem 06:00 – 07:15 november- september SWIM Jeugd A	Izegem 06:00 – 07:00 november- september SWIM Jeugd A		Izegem 06:00 – 07:00 november- september SWIM Jeugd A	Izegem 06:00 – 07:15 november- september SWIM Jeugd A	Izegem 11:30 – 12:30 november- september SWIM Jeugd C-A	Izegem 08:30-12:00 ad hoc teamritten/ februari- september cfr tabblad BIKE BIKE Jeugd C-A (recrea)
	Izegem 16:30 – 17:30 november- september SWIM techniek crawl Jeugd C-A	Individueel 13:30 - 16:30 februari- september BIKE vrijwillig gezamenlijke duurrit Jeugd A -laatste jaar B			Individueel 13:30 - 16:30 februari- september BIKE vrijwillig gezamenlijke duurrit Jeugd A-Laatste jaar B	ITC groep 3 8:00 (30)-12:00 februari - september BIKE Jeugd A (comp) en Jun Draaien eerder af met trainer
		Sporthall College 19:30 - 20:30 oktober -maart CORE (met IKZ) Jeugd A -laatste jaar B				
Wielerpiste 18:00 - 20:00 u maart-september BIKE Jeugd C-A	Izegem 19:00 – 20:15 Vanaf februari 19:00-20u30 RUNNING Jeugd C-A	Izegem 19:45 – 21:00 Vanaf mei 20:15-21:30 SWIM Jeugd B-A	Izegem 19:00 – 20:15 Vanaf februari 19:00-20u30 RUNNING Jeugd C-A	Individueel 17:00 - 19:00 november- september RUNNING Jeugd B-A		

WIN.
EK!



TRAININGEN VOLWASSENEN

1. MAANDELIJKE TRAININGSSCHEMA'S

- 3 niveaus

2. GROEPSTRAININGEN

- Bijna elke dag mogelijkheid om te zwemmen – Gratis toegang
- 1 looptraining per week op donderdag (3 niveaus)
- 1 fietstraining per week op zondag (3 niveaus – vanaf februari)
- 1 core-training per week op maandagavond om 19u30 bij BWGPNT (€5/sessie)

3. PERSOONLIJKE BEGELEIDING (extra – groepstrainingen steeds met clubschema)

4. BUITENLANDSE STAGE

CORE BIJ BWGPNT

- 12 deelnemers per sessie
- Maandagavond 19u30 tot 20u15
- Vanaf 16 jaar
- €5 per sessie



33^{ste} TRIATLON IZEGEM CENTRUM

- **Kwarttriathlon**
 - 1000m zwemmen
 - 40km fietsen
 - 10km lopen
 - Ook voor trio's
- **Just For Fun**
 - 350m zwemmen
 - 10km fietsen
 - 3,5km lopen



WEDSTRIJDEN 2025

1. **33ste TVH TRIATLON IZEGEM | 29 MEI 2025**

- Just For Fun
- Kwarttriathlon
- Kwarttriathlon TRIO

2. **MEMORIAL LUC INGELBEEN – CLUBKAMPIOENSCHAP | 23 AUGUSTUS 2025**

- Jeugdwedstrijden
- Sprinttriathlon – Open Clubkampioenschap
- Gratis voor leden – Open voor iedereen
- Afterparty

WERKGROEP

- **VRIJWILLIGERS GEZOCHT!**
 - **ORGANISATIES VAN EVENTS & WEDSTRIJDEN**
- **TVH TRIATLON IZEGEM | 29 MEI 2025**
- **MEMORIAL LUC INGELBEEN – CLUBKAMPIOENSCHAP | 23 AUGUSTUS 2025**



BUITENLANDSE STAGE

Grazie Mille @Dirk Demare

Dit was het vorig jaar

- Cesenatico
- Eerste week paasvakantie
- Stage voor jeugd (16+) & volwassenen



BUITENLANDSE STAGE

Big shoes to fill

PLANNEN 2025

- Cesenatico +



BUITENLANDSE STAGE

CESENATICO PLUS *12 APRIL – 19 APRIL*

CESENATICO + (Italië)

- Verblijf halfpension
- Breakfast - Dinner (excluding drinks at dinner)
 - ze kennen ons duidelijk nog van vroeger ☺
- Verblijf mogelijk in :
 - 1 persoonskamer
 - 2 persoonskamer
 - 3 persoonskamer (o.a. jeugdathleten)
- Sportfaciliteiten zijn gratis



Hotel Beau Soleil in Cesenatico, on the Adriatic coast, is the ideal spot for a family holiday with children.

Situated on the beach, surrounded by pine trees, and free from car traffic, our 3 star hotel has every comfort and amenity to make your vacation unique.

Hotel Beau Soleil in Cesenatico offers **the largest heated swimming pool on the Romagna Riviera.**

The Hotel with swimming pool only a hop away from the beach you have always dreamed of!

✓ heated 25mt. swimming pool

✓ large free secure parking

✓ pet friendly

✓ large rooms with tables spaced
apart

✓ american bar and pool bar

✓ bike & triathlon hotel

✓ free Wi-Fi

✓ family hotel

BUITENLANDSE STAGE

CESENATICO PLUS *12 APRIL – 19 APRIL*



BUITENLANDSE STAGE

CESENATICO PLUS *12 APRIL – 19 APRIL*

Zwemmen

- Verwarmd 25m bad



Lopen

- Bos
- Strand
- Atletiekpiste



Fietsen

- In Pantani-land : golvend
- Ervaren begeleiders
- Verschillende groepen (niveau)



BUITENLANDSE STAGE

CESENATICO PLUS *12 APRIL – 19 APRIL*

CESENATICO (Italië)

- ☺ Trainingschema's
- ☺ Verschillende niveau's
- ☺ Begeleiding
- ☺ Mogelijkheid damesgroep
- ☺ Jeugdgroep bij voldoende jeugdatleten
- ☺ Teambuilding : surprise van de chef
- ☺ Partners welkom
- ☺ **ITC Proof-Avondprogramma**



New

BUITENLANDSE STAGE

CESENATICO PLUS *12 APRIL – 19 APRIL*

CESENATICO (Italië)

- Maximum capaciteit 38 Personen
- 7 nachten / 8 dagen
- Bevestigen via NxtForm
- Richtprijs van **899 EUR pp** (exclusief bar/optioneel avondprogramma)

BUITENLANDSE STAGE CESENATICO PLUS *12 APRIL – 19 APRIL*

- QR CODE



REGELMATIGHEIDSCRITERIUM NXTPlan-JODA-ITC

REGELMATIGHEIDSCRITERIUM

- 8 events – minstens 5 x aanwezig
- Meehelpen = deelnemen (bv. Bij blessure...)
- Trekking op Memorial Luc Ingelbeen 2025
- Winnaar Gratis Lidmaatschap 2025 : Bart Hoornaert

1. Kennismakingstraining

2. Baekelandtcorrida

3. San Silvestercross

4. Ploegvoorstelling

5. bRUNch

6. TVH Triatlon Izegem

7. Clubstage

8. Memorial Luc Ingelbeen / CK

AGENDA

- **ZWEMTRAININGEN** vanaf **MAANDAG 7 OKTOBER 2024**
- **LOOPTRAININGEN** vanaf **DONDERDAG 10 OKTOBER 2024**
- **CORE STABILITY** vanaf **MAANDAG 7 OKTOBER 2024**
- **PASMOMENT KLEDIJ** op **WOENSDAG 9 OKTOBER 2024**
- **ITC goes HAWAII** op **ZATERDAG 26 OKTOBER 2024**
- **ITC gets SCARY** op **VRIJDAG 1 NOVEMBER 2024**
- **KENNISMAKINGSTRaining** op **ZONDAG 18 NOVEMBER 2024**
- **BAEKELANDT CORRIDA** LENDELEDE – **ZATERDAG 16 DECEMBER 2024**
- **SAN SILVERSTERCROSS** SINT-ELOOIS-WINKEL – **DINSDAG 29 DECEMBER 2024**

AGENDA

- **BRUNCHTRAINING & FOTOSHOOT – ZONDAG 26 JANUARI 2025**
- **LACTAATTESTEN LOPEN – 18 JANUARI / 15 FEBRUARI / 19 APRIL (tbc)**
- **EERSTE FIETSTRaining – ZONDAG 2 FEBRUARI 2025**
- **STAGE CESENATICO (IT) – ZATERDAG 12 APRIL t.e.m. ZATERDAG 19 APRIL 2025**
- **33^{ste} TVH TRIATLON IZEGEM - DONDERDAG 29 MEI 2025**
- **MEMORIAL LUC INGELBEEN – ZATERDAG 23 AUGUSTUS 2025**

ITC GOES HAWAI

- MATTHIAS SIMOEN & STEFAAN DE CLERCQ
- WK IRONMAN MANNEN - HAWAI
- ZATERDAG 26 OKTOBER 2024



**Supporteren voor
Stefaan De Clercq & Timmy Deman**



Gratis inkom
Drank en hapjes aan
democratische prijzen!

Alle opbrengst
integraal voor de
jeugdwerking van de
Izegemse triatlonclub



 **Zaterdag 26 oktober 2024**
 **Vanaf 18.00u**
 **Feestzaal 't Vliegend Peerd**
Oostrozebekestraat 281b – 8770 Ingelmunster

SCAN ME



Off-Seasons Rides ITC gets scary
op vrijdag 1 november 2024

vanaf 19u tot.....



Mentenhoekstraat 11 Izegem



WHAT DOESN'T KILL YOU MAKES YOU STRONGER

NXTPLAN-JODA-ITC SHOP

- <https://www.izegemsetriatlon.be/shop>
- Alle partners van de club!
- Voordelen bij heel wat clubpartners (Etixx, Trek-fietsen via Pulso, Running Center...)



Teamshop

Maak kennis en geniet van de voordelen bij onze partners!
Koop onze officiële clubkledij of verzilver één van de vele kortingen.



Verge Teamstore

Official NXTPlan-JODA-ITC teamwear

Leden ontvangen na betalen van hun inschrijving
een voucher voor het basispakket. De Triatlet zelf is

VERGE KLEDIJ

1. NIEUWE TENUES
2. BIJBESTELLEN MOGELIJK
3. PASMOMENT: VANDAAG en 9 OKTOBER 2024
4. ONLINE BESTELLEN VIA WEBSHOP
5. NA INSCHRIJVING, ONTVANG JE EEN VOUCHER EN GEDETAILLEERDE INSTRUCTIES VOOR DE WEBSHOP



LIDMAATSCHAP

- | | |
|---|--|
| 1. JEUGD -16 | € 205 - incl. wedstrijdlicentie |
| 2. JEUGD 16-18 (2007 & 2008) | € 220 - incl. wedstrijdlicentie |
| 3. JUNIOREN | € 255 - incl. wedstrijdlicentie |
| 4. VOLWASSENEN | € 305 - incl. lidkaart 3VL |
- 1. Optie: Volwassen-opleg wedstrijdlicentie 60€

****Vanaf 2de gezinslid - € 10 korting (per bijkomend gezinslid)**

LIDMAATSCHAP 3VL

1. **LIDMAATSCHAP 3VL (en basisverzekering) inbegrepen in het lidgeld**
2. **WEDSTRIJDLICENTIE niet inbegrepen, optioneel €60 extra bij inschrijving**
 - MAAR: ZELF AAN TE VRAGEN VIA 3VL PORTAAL
 - **PROEFLICENTIE (1^{ste} keer wedstrijdlicentie) : €35 extra bij inschrijving**
3. **MEDISCH ATTEST**
 - Wedstrijdlicentie → Jeugd +12 & volwassenen

LIDMAATSCHAP

- **FORMULIER ONLINE VIA [IZEGEMSETRIATLON.BE/LIDWORDEN](https://izegemsetriatlon.be/lidworden)**
- **PAS LID NA BETALING VIA PAYCONIQ OF OVERSCHRIJVING**
 - BE52 7380 1217 2209 met vermelding 'Lidmaatschap 2024 - ' + Naam en voornaam



ZIT JE MET IETS? SPREEK EROVER!

- **API'S - AANSPREEKPUNT INTEGRITEIT**
- **VERTROUWENSPERSONEN BINNEN DE CLUB**
- **WIE?**
 - Fien Vandenberghe – fien.api.itc@gmail.com
 - Franky Verfaillie – franky.api.itc@gmail.com
 - Griet Gremeaux – griet.api.itc@gmail.com
 - Saar Lauwers – saar.api.itc@gmail.com
 - Wouter Blondeel – wouter.api.itc@gmail.com

COMMUNICATIEKANALEN

- **FACEBOOKGROEP – NXTPlan-JODA-ITC 2025**
 - Leden & familie
- **FACEBOOK: izegemsetriatlonclub**
- **INSTAGRAM: @nxtplan_joda_itc**
- **LINKEDIN: izegemsetriatlonclub**
- **E-MAIL COÖRDINATOREN**
 - coordinatoren@izegemsetriatlon.be

DOOR DE FINISH!

01

ALGEMEEN

- Partners
- Clubinfo
- Jeugdwerking
- Trainingen
- Regelmatigheids-criterium
- Inschrijvingen & kledij

02

NIEUWE LEDEN

- DDF
- Trainingen
- Lidmaatschap
- API's
- Communicatie

03

BAR



DDF : Door De Finish



DOOR DE FINISH!

01

ALGEMEEN

- Partners
- Clubinfo
- Jeugdwerking
- Trainingen
- Regelmatigheids-criterium
- Inschrijvingen & kledij

02

NIEUWE LEDEN

- DDF
- Trainingen
- Lidmaatschap
- API's
- Communicatie

03

BAR

TRIATLEEK → TRIATLEET

1. TRIATLEEK → TRIATLEET IN GROEP MET TRAININGSSHEMA
2. START TRAININGEN OKTOBER 2024
3. START 2 CRAWL VANAF ZATERDAG 9 NOVEMBER
 - EXTRA AANDACHT VOOR TECHNIEK & CRAWL MET TRAINER DAVY
4. DOEL: KWART TRIATLON IZEGEM CENTRUM FINISHEN



Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag			
Izegem 06:00 – 07:00 Zwemmen	Izegem 06:00 – 07:00 Zwemmen	Izegem 06:00 – 07:00 Zwemmen	Izegem 06:00 – 07:00 Zwemmen	Izegem 06:00 – 07:00 Zwemmen	Izegem 11:30 – 12:30 Zwemmen	Izegem 08:00 / 08:15 Fietsen			
Izegem 20:45 – 22:00 Zwemmen	Izegem 16:30 – 17:30 Zwemmen JEUGD	Izegem 19:45 – 22:00 Zwemmen Lichtervelde 21:00 – 22:00 Zwemmen	Izegem 18:30 of 19:00 – 20:30 Lopen	+1250 MIN. PER WEEK! 					
Izegem - BWGPNT 19:30 – 20:15 Coretraining	Izegem 19:00 – 20:00 Lopen JEUGD								
Rumbeke Fietsen JEUGD									



CORE BIJ BWGPNT

1. 12 deelnemers per sessie
2. Maandagavond 19u30 tot 20u15
3. Vanaf 16 jaar
4. €5 per sessie



WAT OMVAT LIDMAATSCHAP?

- 1. WEDSTRIJDPAK (inbegrepen)**
- 2. BASISPAKKET KLEDIJ (aan ledenprijs)**
- 3. BADMUTS**
- 4. TRAININGSSCHEMA'S**
- 5. TRAININGEN**
 - Zwemtrainingen in Izegem & Lichtervelde
 - 1 of 2 looptraining(en) in groep per week
 - 1 of 2 fietstraining(en) in groep per week
 - Openwatertrainingen in mei & juni
 - Core-trainingen
- 6. 1 LACTAATTEST LOPEN OF ZWEMMEN**
- 7. GRATIS DEELNAME**
 - Persvoorstelling Velofollies
 - Baekelandt Corrida Lendeledede
 - 33^{ste} TVH Triatlon Izegem (mits aanbrengen sponsor)
 - CK / Memorial Luc Ingelbeen
 - Teambuilding
- 8. KORTING BIJ SPONSORS**
 - Pulso Preventielab, Etixx, Bontrager, Trek, Zone3, Running center...
- 9. EEN ONGEËVENAARDE AMBIANCE**

NXTPLAN-JODA-ITC SHOP

- <https://www.izegemsetriatlon.be/shop>
- Alle partners van de club!
- Voordelen bij heel wat clubpartners (Etixx, Trek-fietsen via Pulso, Running Center...)



Teamshop

Maak kennis en geniet van de voordelen bij onze partners!
Koop onze officiële clubkledij of verzilver één van de vele kortingen.



Verge Teamstore

Official NXTPlan-JODA-ITC teamwear

Leden ontvangen na betalen van hun inschrijving
een voucher voor het basispakket. De Triatlet zelf is

VERGE KLEDIJ

1. BASISPAKKET = VERPLICHT

1. Fietsbroek (kort)
2. Fietstrui korte mouwen
3. Fietstrui/tussenseizoensvest lange mouwen
4. Wedstrijdpak

2. BIJBESTELLEN MOGELIJK

3. PASMOMENT: Vandaag of woensdag 9 oktober



VERGE KLEDIJ

1. VERPLICHT TIJDENS WEDSTRIJDEN & CLUBTRAININGEN
2. EXTRA KLEDIJ KAN
 - Beenstukken
 - Lange broek
 - ...
3. ONLINE BESTELLEN VIA VERGE (zie website)



LIDMAATSCHAP

- | | |
|---|--|
| 1. JEUGD -16 | € 205 - incl. wedstrijdlicentie |
| 2. JEUGD 16-18 (2007 & 2008) | € 220 - incl. wedstrijdlicentie |
| 3. JUNIOREN | € 255 - incl. wedstrijdlicentie |
| 4. VOLWASSENEN | € 305 - incl. lidkaart 3VL |
- 1. Optie: Volwassen-opleg wedstrijdlicentie 60€

****Vanaf 2de gezinslid - € 10 korting (per bijkomend gezinslid)**

LIDMAATSCHAP 3VI

1. **LIDMAATSCHAP 3VI (en basisverzekering) inbegrepen in het lidgeld**
2. **WEDSTRIJDLICENTIE niet inbegrepen, optioneel € 50 extra bij inschrijving**
 - MAAR: ZELF AAN TE VRAGEN VIA 3VL PORTAAL
 - PROEFLICENTIE (1^{ste} keer wedstrijdlicentie): € 25 extra bij inschrijving
3. **MEDISCH ATTEST**
 - Wedstrijdlicentie → Jeugd +12 & volwassenen

LIDMAATSCHAP

- **FORMULIER ONLINE VIA IZEGEMSE TRIATLON.BE/LIDWORDEN**
- **PAS LID NA BETALING VIA PAYCONIQ OF OVERSCHRIJVING**
 - BE52 7380 1217 2209 met vermelding 'Lidmaatschap 2024 - ' + Naam en voornaam



ZIT JE MET IETS? SPREEK EROVER!

- **API'S - AANSPREEKPUNT INTEGRITEIT**
- **VERTROUWENSPERSONEN BINNEN DE CLUB**
- **WIE?**
 - Fien Vandenberghe – fien.api.itc@gmail.com
 - Franky Verfaillie – franky.api.itc@gmail.com
 - Griet Gremeaux – griet.api.itc@gmail.com
 - Saar Lauwers – saar.api.itc@gmail.com
 - Wouter Blondeel – wouter.api.itc@gmail.com

COMMUNICATIEKANALEN

- **FACEBOOKGROEP – NXTPlan-JODA-ITC 2025**
 - Leden & familie
- **FACEBOOK: izegemsetriatlonclub**
- **INSTAGRAM: @nxtplan_joda_itc**
- **LINKEDIN: izegemsetriatlonclub**
- **E-MAIL COÖRDINATOREN**
 - coordinatoren@izegemsetriatlon.be



www.izegemsetriatlon.be



[izegemsetriatlonclub](#)



[NXTPLAN_JODA_ITC](#)



[izegemsetriatlonclub](#)



[ITCtriathlon](#)

DOOR DE FINISH!

01

ALGEMEEN

- Partners
- Clubinfo
- Jeugdwerking
- Trainingen
- Regelmatigheids-criterium
- Inschrijvingen & kledij

02

NIEUWE LEDEN

- DDF
- Trainingen
- Lidmaatschap
- API's
- Communicatie

03

BAR