



# NXTPlan-JODA-ITC 2023-2024



**IZEGEMSE  
TRIATLON CLUB**







# NXTPlan-JODA-ITC 2023-2024



**IZEGEMSE  
TRIATLON CLUB**

# 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



# GETUIGENIS DDF'ERS







# NXTPLAN-JODA-ITC

## TRADITIE...

Sinds 1986  
+30 jaar wedstrijden  
Kampioenen

## BEGELEIDING...

Trainers  
Begeleiders  
Schema's  
DDF-traject

## FAMILIECLUB...

Jeugd +12  
Volwassenen  
Recreatief  
Competitief



# JEUGDWERKING





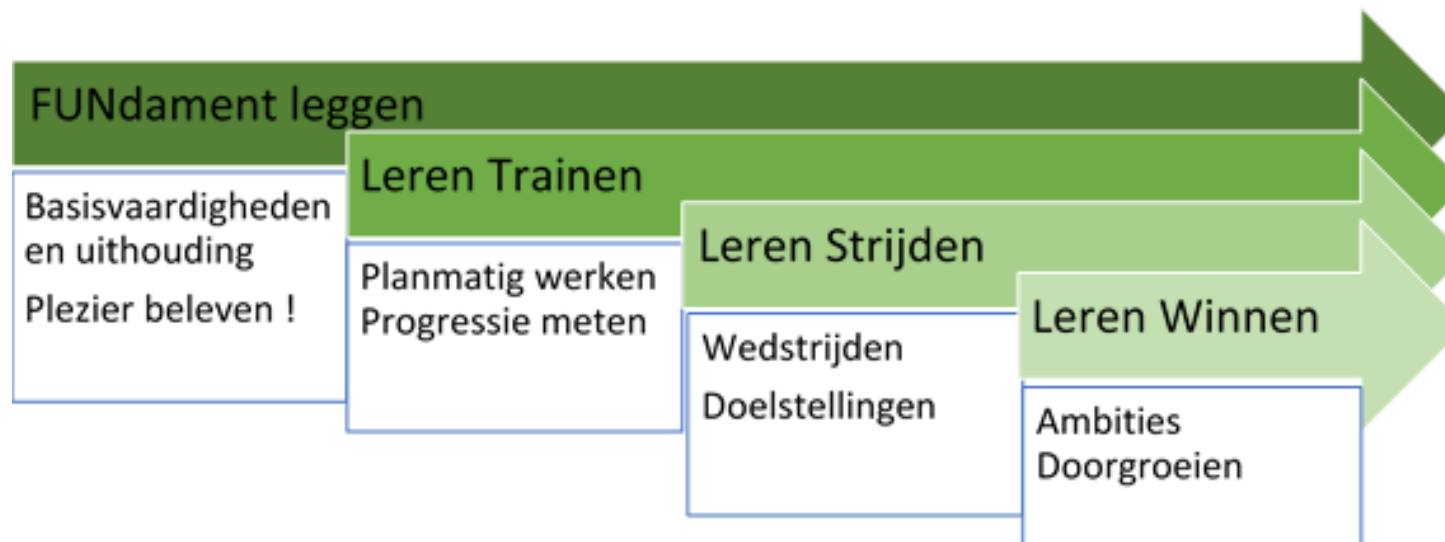
# MISSIE & VISIE

## 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 ?

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

# TRAININGEN VOLWASSENEN

## 1. MAANDELIJKSE 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



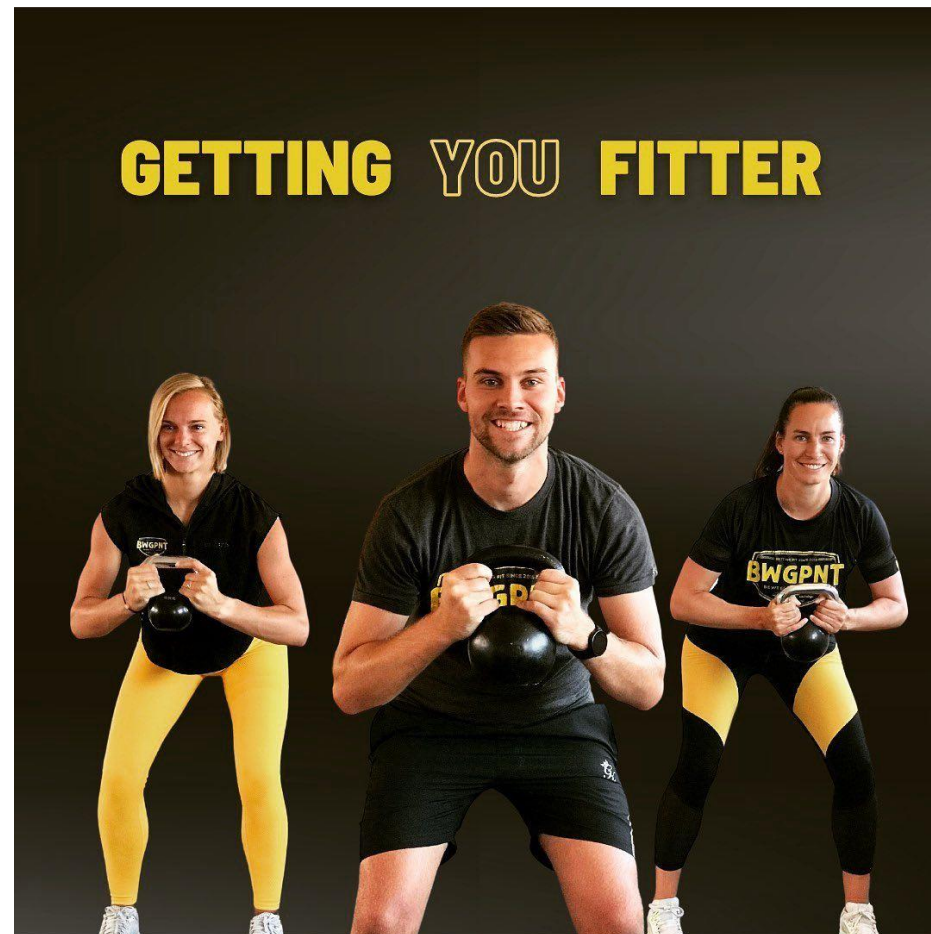
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Izegem 06:00 – 07:00 Zwemmen	Izegem 06:00 – 07:00 Zwemmen	Izegem 06:00 – 07:00 Zwemmen	Izegem 06:00 – 07:00 Zwemmen	Izegem 06:00 – 07:00 Zwemmen	Izegem 11:30 – 12:30 Zwemmen	Izegem 08:00 / 08:15 Fietsen
Izegem 20:45 – 22:00 Zwemmen	Izegem 16:30 – 17:30 Zwemmen <b>JEUGD</b>	Izegem 19:45 – 22:00 Zwemmen	Izegem 18:30 of 19:00 – 20:30 Lopen			
Izegem - <b>BWGPNT</b> 19:30 – 20:15 Coretraining	Izegem 19:00 – 20:00 Lopen <b>JEUGD</b>					
Rumbeke Fietsen <b>JEUGD</b>						

**+1250 MIN.  
PER WEEK!**



# CORE BIJ BWGPNT

1. 15 deelnemers per sessie
2. Maandagavond 19u30 tot 20u15
3. Vanaf maandag 23 oktober
4. Vanaf 16 jaar
5. €5 per sessie





# 32<sup>ste</sup> TRIATLON IZEGEM CENTRUM

- West-Vlaamse Kampioenschappen Jeugd
- Kwarttriathlon
  - 1000m zwemmen
  - 40km fietsen
  - 10km lopen
  - Ook voor trio's
- **NIEUW: AQUABIKE**
  - 1000m zwemmen
  - 40km fietsen



# WEDSTRIJDEN 2024

## 1. 32ste TRIATLON IZEGEM CENTRUM | 9 MEI 2024

- Jeugdwedstrijden
- Kwarttriatlon
- Kwarttriatlon TRIO
- Aquabike

## 2. MEMORIAL LUC INGELBEEN – CLUBKAMPIOENSCHAP | 24 AUGUSTUS 2024

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



# WERKGROEP

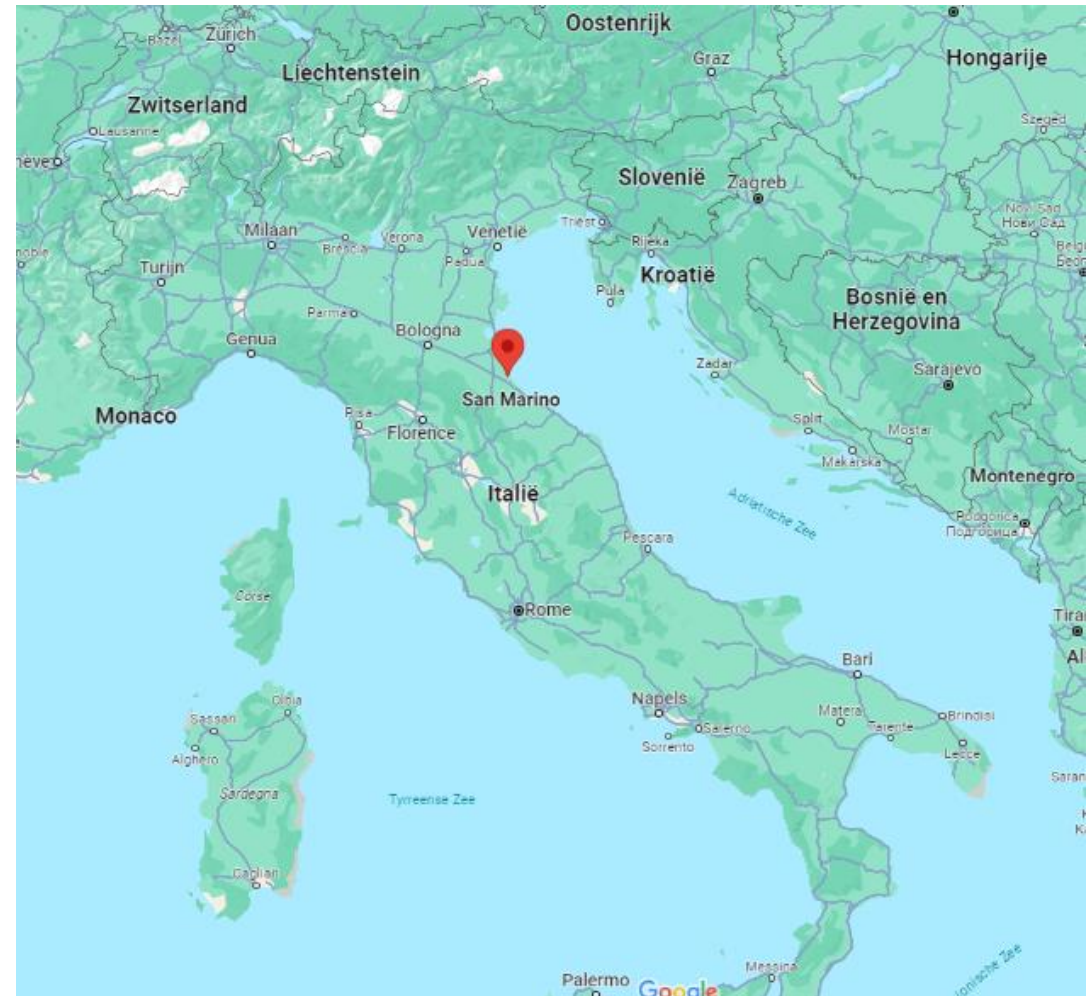
- **VRIJWILLIGERS GEZOCHT!**
  - **ORGANISATIES VAN EVENTS & WEDSTRIJDEN**
- **TRIATLON IZEGEM CENTRUM | 9 MEI 2024**
- **MEMORIAL LUC INGELBEEN – CLUBKAMPIOENSCHAP | 24 AUGUSTUS 2024**



# BUITENLANDSE STAGE – 29 MAART – 6 APRIL

## CESENATICO (Italië)

- Nachtrit in Royalclass Bus
- Vertrek vrijdagavond 29 MAART
- Eigen fiets mee met de bus
- Terugreis zaterdagavond 6 APRIL
- Stage voor jeugd (16+) & volwassenen
- Hotel en faciliteiten zijn goed gekend
  - Reeds 3 stages met ITC in het verleden
  - Pantani, Nove Colli



# BUITENLANDSE STAGE – 29 MAART – 6 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 – 29 MAART – 6 APRIL





# BUITENLANDSE STAGE – 29 MAART – 6 APRIL

## Zwemmen

- Verwarmd 25m bad



## Lopen

- Bos
- Strand
- Atletiekpiste



## Fietsen

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



# BUITENLANDSE STAGE – 29 MAART – 6 APRIL

## CESENATICO (Italië)

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



# BUITENLANDSE STAGE – 29 MAART – 6 APRIL

## CESENATICO (Italië)

- We mikken op minstens 25 personen
- 7 nachten / 8 dagen
- Graag bevestigen tegen 5 november

	20 p.	25 p.
• Single	969 €	879 €
• Double	899 €	809 €
• Triple	879 €	788 €



# REGELMATIGHEIDSCRITERIUM NXTPlan-JODA-ITC

## REGELMATIGHEIDSCRITERIUM

- 8 events – minstens 5 x aanwezig
- Meehelpen = deelnemen (bv. Bij blessure...)
- Tombola op Memorial Luc Ingelbeen 2024
- Winnares 2023: Katrien Decanniere

**1. Kennismakingstraining**

**2. Baekelandtcorrida**

**3. San Silvestercross**

**4. Ploegvoorstelling + nieuwjaarsreceptie**

**5. Ontbijttraining + fotoshoot**

**6. Argenta Triatlon Izegem Centrum**

**7. Clubstage**

**8. Memorial Luc Ingelbeen / CK**

# AGENDA

- **ZWEMTRAININGEN** vanaf **MAANDAG 9 OKTOBER 2023**
- **LOOPTRAININGEN** vanaf **DONDERDAG 12 OKTOBER 2023**
- **CORE STABILITY** vanaf **MAANDAG 23 OKTOBER 2023**
- **PASMOMENT KLEDIJ** op **DONDERDAG 26 OKTOBER 2023**
- **KENNISMAKINGSTRaining** op .....
- **BAEKELANDT CORRIDA** LENDELEDE – **ZATERDAG 16 DECEMBER 2023**
- **SAN SILVERSTERCROSS** SINT-ELOOIS-WINKEL – **DINSDAG 26 DECEMBER 2023**
- **PLOEGVOORSTELLING** & NIEUWJAARSRECEPTIE – **VRIJDAG 19 JANUARI 2024**

# AGENDA

- **BRUNCHTRAINING & FOTOSHOOT – ZONDAG 28 JANUARI 2024**
- **LACTAATTESTEN LOPEN – 13 JANUARI / 10 FEBRUARI / 20 APRIL**
- **EERSTE FIETSTRaining – ZONDAG 4 FEBRUARI 2024**
- **STAGE CESENATICO (IT) – ZATERDAG 30 MAART t.e.m. ZONDAG 7 APRIL 2024**
- **32<sup>ste</sup> TRIATLON IZEGEM CENTRUM - DONDERDAG 9 MEI 2024**
- **MEMORIAL LUC INGELBEEN – ZATERDAG 24 AUGUSTUS 2024**



# 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 **Trisuit** zelf is

# VERGE KLEDIJ

- 1. ZELFDE KLEDIJ ALS DIT SEIZOEN MAAR...**
  1. Aanpassing triatlonpak → beter geworden!
  2. Ook top triatlonpak beschikbaar
  3. Aanpassingen runningshirtjes
  4. Enkel lange fietsbroeken met zeem
- 2. BIJBESTELLEN MOGELIJK**
- 3. PASMOMENT: DONDERDAG 26 OKTOBER 2023**
- 4. Webshop = gebruiksvriendelijker!**



# LIDMAATSCHAP

- |   |  |
|---|--|
| <b>1. JEUGD -16</b>                     | <b>€ 200 - incl. wedstrijdlicentie</b> |
| <b>2. JEUGD 16-18 (2007 &amp; 2008)</b> | <b>€ 250 - incl. wedstrijdlicentie</b> |
| <b>3. VOLWASSENEN</b>                   | <b>€ 300 - incl. lidkaart 3VL</b>      |

\*\*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 3VI PORTAAL
  - PROEFLICENTIE (1<sup>ste</sup> keer wedstrijdlicentie) : 25 € extra bij inschrijving
- 3. MEDISCH ATTEST**
  - Wedstrijdlicentie → Jeugd +12 & volwassenen

# LIDMAATSCHAP

- **FORMULIER ONLINE VIA IZEGEMSETRIATLON.BE/LIDWORDEN**
- **PAS LID NA BETALING VIA PAYCONIQ OF OVERSCHRIJVING**
  - **BE52 7380 1217 2209 met vermelding 'Lidmaatschap 2023 - '+ 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](mailto:fien.api.itc@gmail.com)**
  - **Franky Verfaillie – [franky.api.itc@gmail.com](mailto:franky.api.itc@gmail.com)**
  - **Griet Gremeaux – [griet.api.itc@gmail.com](mailto:griet.api.itc@gmail.com)**
  - **Saar Lauwers – [saar.api.itc@gmail.com](mailto:saar.api.itc@gmail.com)**
  - **Wouter Blondeel – [wouter.api.itc@gmail.com](mailto:wouter.api.itc@gmail.com)**



# COMMUNICATIEKANALEN

- **FACEBOOKGROEP – NXTPlan-JODA-ITC 2024**
  - Leden & familie
- **FACEBOOK: izegemsetriatlonclub**
- **INSTAGRAM: @nxtplan\_joda\_itc**
- **LINKEDIN: izegemsetriatlonclub**
- **E-MAIL COÖRDINATOREN**
  - [coördinatoren@izegemsetriatlon.be](mailto:coördinatoren@izegemsetriatlon.be)

# NXTPLAN-JODA-ITC GOES HAWAII

- **EVELYN DEGRENDELE**
- **HAWAII**
- **WK IRONMAN**
- **ZATERDAG 14 OKTOBER 2023**
- **IZYTEC nodigt uit ...**
  - **Van 17u tot ...**
  - **Livestream, food, drinks, ...**
  - **[meer.info@valerie.popelier](mailto:meer.info@valerie.popelier)**







# DOOR DE FINISH!

## 01

### ALGEMEEN

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

## 02

### NIEUWE LEDEN

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

## 03

### BAR



**THE VIBE**

Brouwerij **ROSSEEL**

IZEGEM

ARGENTA

ARGENTA

ARGENTA

ARGENTA

336

2A

ta.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



# TRIATLEEK → TRIATLEET

- 1. TRIATLEEK → TRIATLEET IN GROEP MET TRAININGSSHEMA**
- 2. START TRAININGEN 9 OKTOBER 2023**
- 3. START 2 CRAWL VANAF ZATERDAG 4 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 <b>JEUGD</b>	Izegem 19:45 – 22:00 Zwemmen	Izegem 18:30 of 19:00 – 20:30 Lopen			
Izegem - <b>BWGPNT</b> 19:30 – 20:15 Coretraining	Izegem 19:00 – 20:00 Lopen <b>JEUGD</b>					
Rumbeke Fietsen <b>JEUGD</b>						

**+1250 MIN.  
PER WEEK!**



# CORE BIJ BWGPNT

1. 15 deelnemers per sessie
2. Maandagavond 19u30 tot 20u15
3. Vanaf maandag 23 oktober
4. Vanaf 16 jaar
5. €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
  - 32<sup>ste</sup> Triatlon Izegem Centrum (mits aanbrengen sponsor)
  - CK / Memorial Luc Ingelbeen
  - Teambuilding
8. **KORTING BIJ SPONSORS**
  - Pulso Preventielab, Etixx, Bontrager, Trek, Zone3, Running center...
9. **EEN ONGEËVENAARDE AMBIANCE**



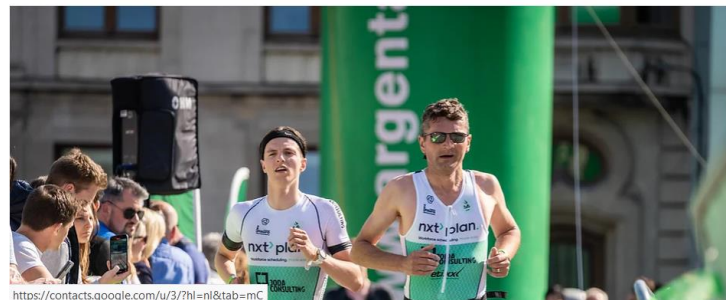
# NXTPLAN-JODA-ITC SHOP

- <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 **Trisuit** 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: Donderdag 26 oktober



# VERGE KLEDIJ

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



# LIDMAATSCHAP

- |   |  |
|---|--|
| <b>1. JEUGD -16</b>                     | <b>€ 200 - incl. wedstrijdlicentie</b> |
| <b>2. JEUGD 16-18 (2007 &amp; 2008)</b> | <b>€ 250 - incl. wedstrijdlicentie</b> |
| <b>3. VOLWASSENEN</b>                   | <b>€ 300 - incl. lidkaart 3VL</b>      |

\*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<sup>ste</sup> keer wedstrijdlicentie): € 25 extra bij inschrijving
- 3. MEDISCH ATTEST**
  - Wedstrijdlicentie → Jeugd +12 & volwassenen

# LIDMAATSCHAP

- **FORMULIER ONLINE VIA IZEGEMSETRIATLON.BE/LIDWORDEN**
- **PAS LID NA BETALING VIA PAYCONIQ OF OVERSCHRIJVING**
  - **BE52 7380 1217 2209 met vermelding 'Lidmaatschap 2023 - '+ 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](mailto:fien.api.itc@gmail.com)**
  - **Franky Verfaillie – [franky.api.itc@gmail.com](mailto:franky.api.itc@gmail.com)**
  - **Griet Gremeaux – [griet.api.itc@gmail.com](mailto:griet.api.itc@gmail.com)**
  - **Saar Lauwers – [saar.api.itc@gmail.com](mailto:saar.api.itc@gmail.com)**
  - **Wouter Blondeel – [wouter.api.itc@gmail.com](mailto:wouter.api.itc@gmail.com)**

# COMMUNICATIEKANALEN

- **FACEBOOKGROEP – NXTPlan-JODA-ITC 2024**
  - Leden & familie
- **FACEBOOK: izegemsetriatlonclub**
- **INSTAGRAM: @nxtplan\_joda\_itc**
- **LINKEDIN: izegemsetriatlonclub**
- **E-MAIL COÖRDINATOREN**
  - [coördinatoren@izegemsetriatlon.be](mailto:coördinatoren@izegemsetriatlon.be)





[www.izegemsetriatlon.be](http://www.izegemsetriatlon.be)



[izegemsetriatlonclub](https://www.facebook.com/izegemsetriatlonclub)



[NXTPLAN\\_JODA\\_ITC](https://www.instagram.com/NXTPLAN_JODA_ITC)



[izegemsetriatlonclub](https://www.linkedin.com/company/izegemsetriatlonclub)



[ITCtriathlon](https://twitter.com/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

