

# Tartlétos Tropische Temperaturen Tournament

Om deel te nemen aan de crazy 88 zouden wij als bestuur graag een proof van de opdrachten willen hebben in form van foto die jullie naar tartletos@wur.nl kunnen sturen. Vermeld hierbij jouw naam/ en of namen van mensen die eraan hebben meegewerkt (als het een groepsopdracht was) en het nummer van de opdracht. Dit kan opgestuurd worden tot en met september. Wij houden de uitslagen dan in een Excel bestand bij!

## Individuele opdrachten (sportief)

1. Doe voor de eerste keer mee met een atletiekonderdeel op een wedstrijd.
2. Verbeter een persoonlijk record op een wedstrijd.
3. Voltooi als technisch atleet een training bij de loopgroep, of andersom.
4. Vertegenwoordig Tartlétos bij een competitiewedstrijd.
5. Loop een figuurtje op Strava (het bestuur moet kunnen raden wat het is).
6. Doe mee aan een Zweedse estafette.
7. Leg een crosstrainerprestatie vast in de 'Grote crosstrainer competitie forms'.
8. Voltooi een training met al je kleren binnenstebuiten.
9. Ren 400 meter achteruit.
10. Doe mee aan een bierestafette.
11. Leg 100 meter/110 meter horden af waarbij je enkel onder de horden doorgaat.
12. Verbeter een ludiek clubrecord.
13. Werp een speer zo, dat de speer in een hoek van 90 graden ten opzichte van grond blijft staan.
14. Spring met hoogspringen over de lat terwijl je je afzet met je verkeerde been.
15. Spring met hoogspringen over de lat, waarbij je niet met je rug over de lat gaat, maar met je buik.
16. Doe 100 push ups.
17. Verbreek het dagrecord op de glijbaan bij de Bongerd.
18. Doe mee aan een wedstrijd in een gekostumeerd thema.
19. Bereik een hartslag boven 190 gedurende een training.
20. Geef een schreeuw/brul waarneembaar op 100 meter afstand bij het kogelstoten.
21. Werp een discus uit de kooi terwijl er een discus balanceert op je hoofd.

## Algemene opdrachten

22. Red een worm van de baan voor hij wordt vertrapt.
23. Help als vrijwilliger/jurylid bij een wedstrijd.
24. Sluit je aan bij een commissie.
25. Organiseer een borrel namens de Borreltos.
26. Geef een quote van een mede-Tartleet door aan het bestuur (het bestuur moet er om lachen, zo niet, telt het niet).
27. Doe mee met een Tartlétosactiviteit.
28. Kom een half uur te vroeg naar een training.
29. Volg Tartlétos en Cheetos op Instagram (@tartletos en @cheetos\_tartletos).
30. Doe een dutje op de baan.
31. Kom naar de training als een van je mede-Tartleten.
32. Ga naar de uni of naar je werk in je Tartlétos-outfit.
33. Decoreer je fiets met Tartlétosstickers.
34. Maak een 'instawaardige' sportfoto van een van je mede-Tartleten.
35. Leer tien internationale atletiek-gerelateerde woorden in het Frans ter voorbereiding op de Olympische Spelen.
36. Schrijf een stukje voor in de WAK.

37. Plak een Tartlétossticker op een lantaarnpaal.
38. Geef gedurende een training alle aanwezige Tartleten een vorm van aanmoediging.
39. Drink tijdens een training alleen uit iets dat geen beker, bidon of fles is.
40. Verzin een leuke bijnaam voor een van je mede-Tartleten en zorg ervoor dat deze bekend wordt binnen de vereniging (wel lief en respectvol blijven he).
41. Creëer een origineel Tartlétos-lied of -hymne en zing het tijdens een speciale gelegenheid.
42. Maak een creatieve video waarin de essentie van Tartlétos wordt uitgebeeld.
43. Help een trainer bij het voorbereiden van de training (zoals hordes klaarzetten).
44. Maak een foto van een rat vanaf of rondom de baan.
45. Kweek een witte afruk van je sporthorloge om je pols.
46. Neem een familielid mee naar de training.
47. Laat een Tartleet schrikken.
48. Hou gedurende een training bij hoeveel worpen/stoten een werper maakt.
49. Help een sprinter tijdens de training door diegene te starten (“op uw plaatsen”, “klaar”, “af”).
50. Hark de verspringbak tijdens een training voor een ver- of hinkstapspringer.
51. Geef een mid-trainingssnackje aan iemand van de loopgroep.
52. Leg 100 meter af op de rug van een durkameel.

### **Groepsopdrachten**

53. Win een waterdrinkwedstrijd van een andere Tartleet (drink zo snel mogelijk een bidon leeg van 500 ml).
54. Kom met een groep van minstens vijf Tartleten in dezelfde kleding naar de training.
55. Overtuig een Tartleet een bestuursjaar te doen bij Tartlétos.
56. Doe een duurloop van minimaal 8 kilometer met minstens 4 Tartleten.
57. Beeld het woord ‘Tarlétos’ lichamelijk uit met een groep Tartleten.
58. Ga een nachtje uit logeren bij een van je mede-Tartleten.
59. Dineer met een van je mede-Tartleten (met wie je niet al samenwoont).
60. Overtuig een niet-Tartleet een keer mee te komen trainen.
61. Maak een fietstocht met drie andere Tartleten.
62. Wissel een sportitem uit met een van je mede-Tartleten (denk aan een hardloopshirt dat jou bijvoorbeeld te klein is).
63. Maak een piramide van minimaal 6 Tartleten.
64. Maak een foto met minstens 7 Tartleten waarbij niemand de grond raakt.
65. Maak een selfie met een mede-Tartleet wiens leeftijd samen met die van jou 46 vormt.
66. Ga op een (vriendschappelijke) date met een iemand van een andere studentenatletiekvereniging.
67. Drink samen met twee andere Tartleten na de training iets bij de Bongerd.
68. Maak een foto met minstens twee andere Tartleten die in hetzelfde jaar als jij lid zijn geworden van Tartlétos.
69. Maak een foto met zoveel mogelijk Tartleten die in dezelfde maand jarig zijn als jij.
70. Begeleid een eerstejaars Tartleet bij een Tartlétosactiviteit of NSK.
71. Maak met zoveel mogelijk Tartleten samen een duik in de Rijn.
72. Leer de namen van vijf nieuwe Tartleten en begroet ze persoonlijk tijdens de volgende training.
73. Doe met een zo groot mogelijke groep Tartleten synchroon een handstand of radslag op de baan.

### **Opdrachten met specifieke personen**

74. Maak een tekening/fanmail voor Cheetos en Speedy.

75. Geef een lovende introductie voor Iris voor ze het introductiepraatje begint bij een training.
76. Schrijf een gedicht voor Meertje van minstens 20 regels.
77. Geef Diede een ontspannende schoudermassage.
78. Neem een flesje coca cola mee naar de training voor Jasmijn.
79. Neem een stekje mee voor Eva.
80. Daag de kast (Cedric) uit voor een krachtoefeningchallenge en win.
81. Geef een cadeautje aan het bestuur.
82. Schrijf een bedankkaartje aan een van de trainers.
83. Neem wat lekkers mee voor Tonnie.
84. Geef een origineel compliment aan Kris (Kris bepaalt wanneer de punten worden toegekend).
85. Pluk een bloemetje voor Bibi Lotte.
86. Zing een liedje voor Jelle (Jelle bepaalt wanneer de punten worden toegekend).
87. Drink een kopje koffie met Stijn (jij trakteert).
88. Aai Octo (vaak te vinden bij de Trimsalon).

*\*Disclaimer: deelname is op eigen risico. Het bestuur is niet verantwoordelijk voor het oplopen van blessures bij het uitvoeren van bovenstaande opdrachten.*