

Maximale afstanden per leeftijd - 2019

AFSTAND	ZWEMMEN	FIETSEN	LOPEN	ADVIESLEEFTIJD	GEBOREN IN	TOEGESTAAN VANAF	GEBOREN IN	BIJ DEELNAME JONGER DAN ADVIESLEEFTIJD
Mini - kort	100 m	5 km	1,25 km	8+	2011 of eerder	6+	2013 of eerder	
Mini - lang	250 m	10 km	2,5 km	10+	2009 of eerder	8+	2011 of eerder	
Halve sprint	375 m	10 km	2,5 km	10+	2009 of eerder	10+	2011 of eerder	Advies: alleen voor ervaren deelnemers
Tiende	375 m	18 km	4,2 km	14+	2005 of eerder	12+	2007 of eerder	
Achtste	500 m	20 km	5 km	16+	2003 of eerder	14+	2005 of eerder	Advies: Doe dit pas in het jaar dat je 15 wordt
Sprint	750 m	20 km	5 km	16+	2003 of eerder	14+	2005 of eerder	Advies: Doe dit pas in het jaar dat je 15 wordt
Kwart	1000 m	40 km	10 km	18+	2001 of eerder	16+	2003 of eerder	Advies: Doe dit pas in het jaar dat je 17 wordt
OD	1500 m	40 km	10 km	20+	1999 of eerder	18+	2001 of eerder	

Zwemdiploma's

Voor het meedoen aan een triathlonwedstrijd moeten kinderen uiteraard een zwemdiploma hebben. Uitgaande van de adviesleeftijd minimaal een A-diploma. Voor het zwemmen in open water adviseren we minimaal het AB-diploma. Wanneer kinderen jonger dan de adviesleeftijd meedoen aan wedstrijden, geldt t/m de halve sprint de aanvullende voorwaarde dat deelnemer in het bezit moet zijn van het zwem-ABC.

Zwemloop

Bij zwemlopen gelden voor het zwem- en looponderdeel dezelfde maximale afstanden + leeftijdsgrenzen.

Duathlon

Bij een duathlon gelden voor het fiets- en langste looponderdeel dezelfde maximale afstanden + leeftijdsgrenzen. De andere loopafstand is maximaal de helft van het langste onderdeel (dus bijvoorbeeld: 0,6 km lopen - 5 km fietsen - 1,25 km lopen). De voorwaarden / adviezen m.b.t. zwemdiploma's zijn bij duathlon niet van toepassing.



Offroad / Cross

Bij crosswedstrijden (triathlon, duathlon: offroad) is de fietsafstand (mountainbike) vaak afwijkend ten opzichte van wegwedstrijden. Ook de loopafstanden kunnen variëren. Voor jeugd geldt dat de afstanden op basis van de verhoudingen in bovenstaand schema mee aangepast worden.

Wintertriathlon

Bij een wintertriathlon gelden voor het fiets- en looponderdeel dezelfde maximale afstanden + leeftijdsgrenzen. Voor het schaatsonderdeel geldt dat de afstanden op basis van de verhoudingen in bovenstaand schema mee aangepast worden.