

## Advies met betrekking tot leeftijden en maximale afstanden 2024

Maximale afstanden per leeftijd									
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+	2016 of eerder		6+	2018 of eerder	
Mini - lang	250 m	10 km	2,5 km	10+	2014 of eerder		8+	2016 of eerder	
Halve sprint	375 m	10 km	2,5 km	10+	2014 of eerder		8+	2016 of eerder	Advies: alleen voor ervaren deelnemers
Tiende	375 m	18 km	4,2 km	14+	2010 of eerder		12+	2013 of eerder	
Achtste	500 m	20 km	5 km	16+	2008 of eerder		14+	2010 of eerder	Advies: Doe dit pas in het jaar dat je 15 wordt
Sprint	750 m	20 km	5 km	16+	2008 of eerder		14+	2010 of eerder	Advies: Doe dit pas in het jaar dat je 15 wordt
Kwart	1000 m	40 km	10 km	18+	2006 of eerder		16+	2008 of eerder	Advies: Doe dit pas in het jaar dat je 17 wordt
Standaard	1500 m	40 km	10 km	20+	2004 of eerder		18+	2006 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 tot en met de halve sprint de aanvullende voorwaarde dat de 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 (run-bike-run) 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 met betrekking tot zwemdiploma's zijn bij duathlon niet van toepassing.

### **Off road / Cross**

Bij crosswedstrijden (triathlon, duathlon: off road) 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.