

Advies met betrekking tot leeftijden en maximale afstanden 2025

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+	2017 of eerder		6+	2019 of eerder	
Mini - lang	250 m	10 km	2,5 km	10+	2015 of eerder		8+	2017 of eerder	
Halve sprint	375 m	10 km	2,5 km	10+	2015 of eerder		8+	2017 of eerder	Advies: alleen voor ervaren deelnemers
Tiende	375 m	18 km	4,2 km	14+	2011 of eerder		12+	2014 of eerder	
Achtste	500 m	20 km	5 km	16+	2009 of eerder		14+	2011 of eerder	Advies: Doe dit pas in het jaar dat je 15 wordt
Sprint	750 m	20 km	5 km	16+	2009 of eerder		14+	2011 of eerder	Advies: Doe dit pas in het jaar dat je 15 wordt
Kwart	1000 m	40 km	10 km	18+	2007 of eerder		16+	2009 of eerder	Advies: Doe dit pas in het jaar dat je 17 wordt
Standaard	1500 m	40 km	10 km	20+	2005 of eerder		18+	2007 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.