

## Maximale afstanden per leeftijd - 2023

<u>AFSTAND</u>	<u>ZWEMMEN</u>	<u>FIETSEN</u>	<u>LOPEN</u>	<u>ADVIESLEEFTIJD</u>	<u>GEBOREN IN</u>	<u>TOEGESTAAN vanaf</u>	<u>GEBOREN IN</u>	<u>BIJ DEELNAME JONGER DAN ADVIESLEEFTIJD</u>
Mini - kort	100 m	5 km	1,25 km	8+	2015 of eerder	6+	2017 of eerder	
Mini - lang	250 m	10 km	2,5 km	10+	2013 of eerder	8+	2015 of eerder	
Halve sprint	375 m	10 km	2,5 km	12+	2011 of eerder	10+	2013 of eerder	
Tiende	375 m	18 km	4,2 km	14+	2009 of eerder	12+	2011 of eerder	
Achtste	500 m	20 km	5 km	16+	2007 of eerder	14+	2009 of eerder	Advies: Doe dit pas in het jaar dat je 15 wordt
Sprint	750 m	20 km	5 km	16+	2007 of eerder	14+	2009 of eerder	Advies: Doe dit pas in het jaar dat je 15 wordt
Kwart	1000 m	40 km	10 km	18+	2005 of eerder	16+	2007 of eerder	Advies: Doe dit pas in het jaar dat je 17 wordt
Standaard	1500 m	40 km	10 km	20+	2003 of eerder	18+	2005 of eerder	
Midden	1900 m	90 km	21 km	20+	2003 of eerder	18+	2005 of eerder	
Lang	3800 m	180 km	42 km	24+	1999 of eerder	18+	2005 of eerder	

### Zwemdiploma's

Voor het meedoen aan een triathlonwedstrijd moet je 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 (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 m.b.t. 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.