

# TRIATHLON & DUATHLON

# BELGIUM

## Selectievoorwaarden, -criteria 2015

Selectiecriteria deelname aan Olympische Spelen, Europese kampioenschappen,  
Wereldkampioenschappen, WTS, WC, ETU, ETU junior cup 2015



BTDF Selectiecommissie 12 januari '15

Goedgekeurd door de RVB BTDF 14 januari '15

## INHOUD

Lijst afkortingen .....	3
Inleiding .....	4
Algemene selectiecriteria .....	5
Specifieke BTDF selectiecriteria .....	6
Triathlon Sprint distance – Olympic distance – mixed team relay .....	6
Multisport.....	9
Selectieprocedure BELTEAM.....	9
Beroepsprocedure .....	10
Bijlagen.....	11
Bijlage 1: Aanmeldingsformulier voor EK/WK selectie.....	11
Bijlage 2: Topsportstatuten .....	12
Olympisch programma.....	12
Multisport programma.....	13
Bijlage 3 – puntenlijst.....	13

## LIJST AFKORTINGEN

BELTEAM	Nationale ploeg
BOIC	Belgisch Olympisch en Interfederaal Comité
BTDF	Belgische Triathlon en Duathlon Federatie
BTDF BC	BTDF Beroepscommissie
BTDF RVB	BTDF Raad van Bestuur
BTDF SC	BTDF Selectiecommissie
DB BTDF	Dagelijks bestuur BTDF
EK	Europees kampioenschap
ETU	European Triathlon Union
ETU cup	Europese bekerwedstrijd Olympic Distance
ETUJ	Europese bekerwedstrijd voor junioren
GF	Grand Final
ITU	International Triathlon Union
IM	Ironman
LBFTD	Ligue Belge Francophone de Triathlon et Duathlon asbl
Multisport	Disciplines cross triatlon, duatlon, long distance triatlon, aquatlon, winter triathlon
OS	Olympische Spelen
QOF	Quality of field
VTDL	Vlaamse Triatlon en Duatlon Liga vzw
WC	World cup Olympic Distance
WK	Wereldkampioenschap
WTS	World Triathlon Serie
70.3	Wedstrijden van het Ironman circuit over de halve Ironman afstand

## INLEIDING

Een atleet is **selecteerbaar** voor het BELTEAM indien hij/zij (1) aan de selectiecriteria voldoet, (2) de selectieprocedure naleeft en (3) de voorwaarden van het BELTEAM onderschrijft.

De BTDF Selectie Commissie (SC) bestaat uit

- BTDF coach: Jul Clonen
- Directeur technique LBFTD: Sylvain Thiebaut
- Coördinator topsport VTDL: Reinout Van Schuylenbergh

De atleten dienen zich te wenden tot de coördinatoren topsport van de liga waarbij ze zijn aangesloten.

Een atleet die wenst deel te nemen aan een wedstrijd uit de ITU/ETU kalender zonder tot het BELTEAM te behoren, dient zich hiervoor aan te melden bij de coördinator topsport van zijn/haar liga, **ten laatste op 3 maanden voor de organisatiedatum.**

Hierna wordt de volgende procedure gevolgd:

- De coördinator topsport plaatst de atleet op de ITU/ETU wachtlijst. De ITU/ETU beslist over het toekennen van een startplaats volgens de gangbare ITU-reglementering. Het toekennen van een startplaats aan een bepaalde atleet blijft de bevoegdheid van de BTDF SC. Een atleet die op de startlijst staat, mag er niet automatisch van uitgaan dat hij/zij effectief kan starten. In het geval dat er meer kandidaten dan startplaatsen zijn, zal er een selectie gemaakt worden door de BTDF SC dewelke wordt gepubliceerd via de VTDL en LBFTD website. De volgende prioriteiten worden gehanteerd:
  1. Atleten met A0 statuut elite
  2. Atleten met A1 statuut elite
  3. Atleten met A2 statuut elite
  4. Atleten met een A1 statuut U23
  5. Atleten met een A2 statuut U23
  6. Atleten met een A1 statuut junioren
  7. Atleten met een A2 statuut junioren
  8. Atleten met B statuut elite
  9. Resultaten van de nationale testdag (jeugd en junioren)
  10. Bij een ex aequo wordt in eerste instantie de Olympic ranking en in tweede instantie de ITU ranking en in derde instantie de ETU ranking gehanteerd om de startplaats toe te wijzen.
  11. Alle andere atleten die niet beantwoorden aan de bovenstaande criteria
- De atleet die buiten het BELTEAM deelneemt aan internationale wedstrijden dient in te staan voor de organisatie van zijn/haar reis en verblijf en draagt de integrale kosten voor deelname aan de wedstrijd: aankoop van de officiële nationale wedstrijdleden, reiskosten, verblijfskosten, inschrijfgelden en andere onkosten.
- De atleet die deelneemt aan internationale wedstrijden staat de portretrechten af aan de BTDF die hierdoor het recht heeft foto's en video's te maken van de atleet ten behoeve van de BTDF werking.

Atleten die deelnemen aan EK's of WK's triatlon en duatlon in de hoogste categorie dwz de elitecategorie EK's en WK's in het ITU circuit, alsook de atleten met een professioneel statuut worden, conform het 'antidopingdecreet', aanzien als elitesporters en dienen bijgevolg te voldoen aan alle verplichtingen terzake, inclusief het aangeven van 'whereabouts' gedurende minimaal 12 maanden. Meer informatie over het Vlaams antidopingbeleid vindt u op [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be).

De BTDF SC bepaalt de selectie in eer en geweten om een zo sterk mogelijk Belgische selectie af te vaardigen.

## ALGEMENE SELECTIECRITERIA

1. Lid zijn van de VTDL of LBFTD.
2. Belg zijn en voldoen aan alle voorwaarden om te kunnen deel uitmaken van de Belgische nationale ploeg.
3. Voldoen aan de **ITU selectiecriteria**. Deze criteria zijn terug te vinden op de ITU website [www.triathlon.org](http://www.triathlon.org).
4. Voldoen aan de **specifieke BTDF selectiecriteria**.
5. Een atleet moet medisch geschikt en fit zijn om geselecteerd te kunnen worden voor ITU wedstrijden. De BTDF selectiecommissie behoudt zich het recht voor een sporter die, naar in redelijkheid moet worden aangenomen (in overleg met de BTDF bondsarts of BOIC sportarts) niet in staat zal zijn om op een waardig internationaal niveau deel te nemen aan wedstrijden tijdens ITU wedstrijden, niet voor te dragen. Dit zal onder meer het geval zijn als een sporter is geschorst door een daartoe bevoegd orgaan van de BTDF of door de ITU, niet gerechtigd is tot deelname vanwege regelgeving van de ITU, niet in staat is op topniveau te presteren bijvoorbeeld door ziekte, blessures of andere omstandigheden.
6. De BTDF SC kan beslissen om een atleet of meerdere atleten te selecteren voor het BELTEAM om een specifieke tactische rol te vervullen in 'draft-legal' wedstrijden. De coördinatoren topsport, de BTDF coach bespreken deze tactische rol met de betrokken atleet of atleten (en hun persoonlijke trainer) vooraleer de selectie definitief is. Wanneer de atleet weigert om deze tactische rol te vervullen, zal de BTDF SC zich opnieuw buigen over de samenstelling van het BELTEAM. Het is mogelijk dat de BTDF SC daarop een andere atleet selecteert, die wel bereid is om deze tactische rol te vervullen, of de plaats open laat.
7. Voor wat betreft de multisport disciplines (duatlon, long distance triatlon, cross triatlon, cross duatlon, aquatlon, wintertriatlon) kunnen atleten – buiten de nationale selectie om – deelnemen aan EK's en WK's voor zover nog quotaplaatsen beschikbaar zijn. Atleten dienen hun kandidatuur schriftelijk, bij voorkeur per e-mail, kenbaar te maken bij de coördinator topsport van hun liga en dit ten laatste 3 maanden voor de organisatiedatum. De betrokken atleten staan zelf in voor de organisatie en onkosten van de deelname aan deze wedstrijden. In het geval van deelname in de elitecategorie gelden de verplichtingen aangaande de antidopingwetgeving zoals gemeld in de inleiding van dit document.
8. Omwille van budgettaire redenen kan het aantal geselecteerden per wedstrijd aangepast worden en/of het wedstrijdprogramma aangepast worden.

## SPECIFIEKE BTDF SELECTIECRITERIA

### TRIATHLON SPRINT DISTANCE – OLYMPIC DISTANCE – MIXED TEAM RELAY

#### 1. Internationale juniorwedstrijd Holten (NED) – ETU junior cup

I. Atleten zijn selecteerbaar op basis van de volgende prestaties:

- ETUJ 2015: Top 16 en een maximale zwemtijd van ten hoogste de gemiddelde zwemtijd van de eerste 3 atleten uit het water + 45sec. De BTDF SC zal de geleverde prestatie wegen in functie van de quality of field.

II. De BTDF SC kan op basis van de resultaten op de Nationale Testdag (datum nog te bepalen), nog atleten aan de selectie toevoegen op basis van onderstaande criteria:

- Minimale vereiste zwemprestatie op 800m (50m-bad): 10:30 (dames) 10:00 (heren).
- Minimale vereiste loopprestatie op 3.000m: 11:00 (dames) 9:30 (heren).
- Bij ex aequo wordt o.a. rekening gehouden met de totaal tijd zwemmen-lopen.

#### 2. EK junioren Genève (SUI)

I. Atleten zijn selecteerbaar op basis van de volgende prestaties:

1. EK JUN 2014: Top 12.
2. WK JUN 2014: Top 16.
3. ETUJ 2015: Top 8 en een maximale zwemtijd van ten hoogste de gemiddelde zwemtijd van de eerste 3 atleten uit het water + 45sec. De BTDF SC zal de geleverde prestatie wegen in functie van de quality of field.

II. De BTDF SC kan op basis van de resultaten op de Nationale Testdag (13 mei 2015, onder voorbehoud), nog atleten aan de selectie toevoegen op basis van onderstaande criteria:

- Minimale vereiste zwemprestatie op 800m (50m-bad): 10:20 (dames) 09:50 (heren).
- Minimale vereiste loopprestatie op 3.000m: 10:50 (dames) 9:05 (heren).
- Bij ex aequo wordt o.a. rekening gehouden met de totaal tijd zwemmen-lopen.

#### 3. EK U23 Banyoles (ESP)

I. Atleten zijn selecteerbaar op basis van de volgende prestaties:

1. EK U23 2014: Top 12 (2<sup>e</sup> jaars U23) – Top 8 (3<sup>e</sup> – 4<sup>e</sup> jaars U23).
2. WK U23 2014: Top 16. (2<sup>e</sup> jaars U23) – Top 12 (3<sup>e</sup> – 4<sup>e</sup> jaars U23).
3. World cup 2015: Top 32 (1-2<sup>e</sup> jaars) – Top 20 (3<sup>e</sup> – 4<sup>e</sup> jaars U23)
4. ETU 2015:
  - a. 1-2<sup>e</sup> jaars: Top 20 (Top 16 bij de dames) en een maximale zwemtijd van ten hoogste de gemiddelde zwemtijd van de eerste 3 atleten uit het water + 25 sec (sprintafstand) of + 45

sec (olympische afstand). De BTDF SC zal de geleverde prestatie wegen in functie van de quality of field.

- b. 3-4<sup>e</sup> jaars: Top 8

#### **4. EK elite Genève (SUI)**

I. Atleten zijn selecteerbaar op basis van de volgende prestaties:

1. Elite atleten met A1 of A2 statuut bij de elite worden automatisch geselecteerd. (criteria 2015)
2. U21 en U23 atleten met A1 of A2 statuut bij de U23 worden automatisch geselecteerd. (criteria 2015)
3. World cup: Top 12
4. WTS: Top 32

II. De BTDF SC kan bepalen dat de kandidaat nog vormbehoud dient aan te tonen.

#### **5. WK Sprint en mixed teams Hamburg (GER)**

I. WK sprint: voldoen aan de ITU-criteria.

II. WK mixed teams: de BTDF SC stelt de ploeg samen, rekening houdend met de aanwezige atleten op het WK sprint.

#### **6. Grand Final junioren Chicago (USA)**

I. Zijn rechtstreeks geplaatst mits het aantonen van vormbehoud:

1. De medaillewinnaars EK 2014
  - a. Vormbehoud: ETUJ (minimaal Top 10 en te beoordelen door de BTDF SC in functie van de QOF).
2. Top 8 WK 2014
  - a. Vormbehoud: ETUJ (minimaal Top 10 en te beoordelen door de BTDF SC in functie van de QOF).
3. Atleten met geboortjaar 1996 (19 jaar): TOP 8 EK
4. Atleten met geboortjaar 1997 (18 jaar): TOP 12 EK
5. Atleten met geboortjaar 1998 of 1999 (17-16 jaar): TOP 16 EK
6. 2xTop 3 ETUJ (afsluitdatum ETUJ Tabor inbegrepen)

#### **7. Grand Final U23 Chicago (USA)**

I. EK U23 2014: Top 12 (2<sup>e</sup> jaars U23) (21 jaar)– Top 8 (3<sup>e</sup> – 4<sup>e</sup> jaars U23) (22-23 jaar).

II. WK U23 2014: Top 16. (2<sup>e</sup> jaars U23) (21 jaar) – Top 12 (3<sup>e</sup> – 4<sup>e</sup> jaars U23)(22-23 jaar).

III. World cup 2015: Top 32 (1-2<sup>e</sup> jaars) (20-21 jaar)– Top 20 (3<sup>e</sup> – 4<sup>e</sup> jaars U23)(22-23 jaar).

IV. ETU 2015:

1. 1-2<sup>e</sup> jaars (20-21 jaar): Top 20 (Top 16 bij de dames) en een maximale zwemtijd van ten hoogste de gemiddelde zwemtijd van de eerste 3 atleten uit het water + 25 sec (sprintafstand) of + 45 sec

(olympische afstand). De BTDF SC zal de geleverde prestatie wegen in functie van de quality of field.

2. 3-4<sup>e</sup> jaars (22-23 jaar): Top 8

## 8. Grand Final Elite Chicago (USA)

Beantwoorden aan de ITU criteria.

## 9. Test event Elite Rio (BRA)

Beantwoorden aan de ITU criteria.

## 10. European Games Baku (AZE)

I. Beantwoorden aan de internationale selectiecriteria criteria.

II. Top 100 ETU ranking 31/12/2014

## 11. Olympische Spelen Rio (BRA)

I. Beantwoorden aan de ITU criteria.

II. De Olympische spots voor België worden ingevuld op basis van **'the best of three' BTDF-ranking** én de **ITU- Olympic Ranking**.

**Indien het land 1 spot haalt, wordt de plaats toegekend op basis van "the best of three" BTDF-ranking :**

Dit wil zeggen de 3 beste prestaties die behaald zijn op 1/ WTS Finale (Chicago), 2/ het Test event (Rio), 3/ het Europees kampioenschap (Geneve) en 4/ de WTS wedstrijden (Abu Dhabi (SD), Goldcoast (OD), Auckland (OD), Cape Town (OD), Yokohama (OD), Londen (SD), Hamburg (SD), Stockholm (OD) en Edmonton (SD) in 2015 en (ov van datum/organisatie) Abu Dhabi (SD), Goldcoast (OD), Auckland (OD), Cape Town (OD) in 2016 (dus tijdens de periode 1/1/2015 tot 15/05/2016) vormen "the best of three" BTDF-ranking. Deze ranking wordt opgemaakt volgens de puntentabel zoals gebruikt bij de ITU Olympic ranking met uitzondering van de punten van het Europees kampioenschap die we met 1,5 vermenigvuldigen, zodat ze onder de waarde van de WTS races komt.

In deze ranking wordt maximaal 1 wedstrijd over de sprintafstand (SD) opgenomen. De spot gaat naar de atleet die de meeste punten heeft behaald op deze "the best of three" BTDF-ranking.

**Indien het land 2 spots behaalt, wordt de volgende spot toegekend op basis van de ITU Olympic Ranking :**

De plaats in rangorde (cfr. ITU criteria) op de ITU-Olympic Ranking van een Belgische atleet bepaalt deze 2de spot. Indien de beste plaats reeds wordt ingenomen door de winnaar van de "The best of three" BTDF-ranking wordt de volgende positie van de Belgische atleet in de ITU-Olympic Ranking genomen.

**Indien het land 3 spots behaalt, wordt de volgende spot toegekend op basis van de ITU Olympic**



**Ranking :**

De beste plaats in rangorde (cfr. ITU criteria) op de ITU-Olympic Ranking van een Belgische atleet na de toegekende 2de spot op de ITU-Olympic Ranking bepaalt deze 3de spot.

---

**MULTISPORT**

Volgende wedstrijden zijn voorzien op de ITU kalender:

1. **EK Triathlon Middle distance**
2. **EK Triathlon Long distance Almere**
3. **WK Triathlon Long distance**
4. **WK duatlon sprint distance (junioren) en classic distance (U23, elite)**
5. **EK duatlon sprint distance (junioren, U23, elite) en classic distance (U23, elite)**
6. **EK cross triathlon (junioren, U23, elite)**
7. **WK cross triathlon (junioren, U23, elite)**

I. Atleten dienen hun kandidatuur kenbaar te maken bij de coördinator topsport van hun betrokken liga, ten laatste 3 maanden voor de organisatiedatum.

II. Selecties worden bepaald aan de hand van resultaten op Ironman/Powerman/Tnatura/Xterra/GrandPrix/EK/WK.

1. EK medaille 2014: rechtstreeks geplaatst
2. WK medaille 2014: rechtstreeks geplaatst
3. Andere wedstrijden: Geval per geval wordt bestudeerd in functie van de QOF en in functie van het behalen van een medaille als prestatiedoelstelling.

## SELECTIEPROCEDURE BELTEAM

De samenstelling van de nationale selecties komt tot stand na volgende procedure:

1. Inwachten van de kandidaturen van de atleten die zich selecteerbaar opstellen ten laatste te bereiken 3 maanden voor de organisatiedatum.
2. Inwachten van de wedstrijdresultaten van de atleten op de selectiewedstrijden.
3. De BTDF SC stelt op basis van (1) en (2) het BELTEAM op voor de betreffende wedstrijd. De samenstelling van het BELTEAM wordt bekrachtigd door het DB BTDF.
4. In het geval er geen akkoord kan gevonden worden in de BTDF SC over de samenstelling van het BELTEAM, zullen de standpunten van elk lid van de BTDF SC overgemaakt worden aan het DB BTDF, die op haar beurt een finale beslissing neemt.
5. Wanneer een lid van het BELTEAM gekwetst, ziek of niet in conditie is, dan wordt de selectie van dit teamlid opnieuw beoordeeld door de BTDF SC. De BTDF SC kan hiertoe extra informatie opvragen van de behandelende geneesheer, de bondsarts, de persoonlijke trainer, of eenieder die relevante informatie hierover kan aanbrenge. Hierbij worden de regels van de privacy en het beroepsgeheim gerespecteerd.

6. Wanneer een lid van het BELTEAM, omwille van ziekte, kwetsuur of onvoldoende conditie, uit het team wegvalt, dan kan de BTDF SC beslissen een andere atleet in de plaats op te stellen, maar is hiertoe niet verplicht.
7. Deze selectieprocedure kan door de BTDF aangepast worden ten gevolge van eventuele aanpassingen in de ITU reglementering en/of wedstrijdkalender.
8. Van zodra de definitieve nationale selectie werd samengesteld, communiceren de coördinatoren topsport van de beide liga's (LBFTD, VTDL) dit aan de betrokken atleten. Atleten die niet geselecteerd werden kunnen meer informatie vragen over deze beslissing aan de betrokken coördinator topsport.
9. Vervolgens worden de nationale selecties via de BTDF website en de websites van de liga's publiek gemaakt. Er wordt ook een gezamenlijk persbericht gelanceerd met de samenstelling van de nationale selectie.

## BEROEPSPROCEDURE

Zie huishoudelijk reglement BTDF.

## BIJLAGEN

### BIJLAGE 1: AANMELDINGSFORMULIER VOOR EK/WK SELECTIE

Hierbij, verklaar ik ..... (naam atleet in te vullen) me kandidaat te willen stellen om deel uit te maken van het nationaal triatlon en duatlon team voor onderstaande wedstrijden (kruis aan)

#### **Triatlon Long Distance**

- EK Triatlon long distance elite
- WK Triatlon long distance elite

#### **Triatlon Olympic / Short distance**

- EK Triatlon jeugd
- EK Triatlon junioren
- EK Triatlon U23
- EK Triatlon elite
- WK Triatlon junioren
- WK Triatlon U23
- WK Triatlon elite
- WK Triatlon sprint elite
- WK Mixed teams elite

#### **Duatlon**

- EK Duatlon junioren
- EK Duatlon U23
- EK Duatlon sprint distance elite
- EK Duatlon classic distance elite
- EK Duatlon long distance elite
- WK Duatlon junioren
- WK Duatlon U23
- WK Duatlon classic distance elite
- WK Duatlon long distance elite

#### **Cross triatlon**

- EK Cross Triatlon junioren
- EK Cross Triatlon U23
- EK Cross Triatlon elite
- WK Cross Triatlon junioren
- WK Cross Triatlon U23
- WK Cross Triatlon elite

**BIJLAGE 2: TOPSPORTSTATUTEN**

**OLYMPISCH PROGRAMMA**

		GF/WK	EK	WTS	WC	ETU/J	WTSR	ITU
<b>Elite</b>	<b>A0</b>	Top 3	Top 3	-	-	-	-	Top 3
	<b>A1</b>	Top 16	Top 3	Top 12	-	-	Top 24	Top 16
	<b>A2</b>	Top 24	Top 16	Top 20	Top 3	-	Top 54	Top 24
	<b>B</b>	-	Top 24	Top 32	Top 16	Top 3	Top 124	Top 54
<b>U23</b>	<b>A1</b>	Top 3 <sup>U23</sup> Top 24 <sup>E</sup>	Top 16 <sup>U23</sup>	Top 20	Top 3	-	-	Top 100
	<b>A2</b>	Top 5 <sup>U23</sup> Top 36 <sup>E</sup>	Top 24 <sup>E</sup> Top 3 <sup>U23</sup>	Top 32	Top 12	Top 3	-	Top 150
	<b>B</b>	Top 24 <sup>U23</sup>	Top 16 <sup>U23</sup>	-	Top 20	Top 3	-	-
<b>U21</b>	<b>A1</b>	Top 16 <sup>U23</sup>	Top 3 <sup>U23</sup>	Top 32	Top 12	Top 3	-	Top 150
	<b>A2</b>	Top 24 <sup>U23</sup>	Top 16 <sup>U23</sup>	-	Top 20	Top 3	-	Top 200
	<b>B</b>	Minimaal 165 ptn (400-3000m)	77 ptn	discipl.	Top 16	-	-	-
<b>JUN</b>	<b>A1</b>	Top 16	Top 3	-	-	-	-	-
	<b>A2</b>	Top 24	Top 16	-	-	Top 3	-	-
	<b>B</b>	Minimaal 160 ptn (400-3000m)	75 ptn	discipl.	Top 3	-	-	-
<b>Jeugd A</b>	Minimaal 160 ptn (200-1500m) 75 ptn discipline MQ 100 (VSK)							
<b>Jeugd B</b>	Minimaal 150 ptn (200-1500m) 72 ptn discipline MQ 100 (VSK)							
<b>Jeugd C</b>	Richtinggevend: 140 ptn (200-1500m) 65 ptn discipline MQ 100 (VSK)							

U23, U21 en junioren dienen te worden toegelaten door een tweede prestatie te behalen van minimaal A2 niveau voor een A1 atleet of B niveau voor een A2 atleet.

**Nota:**

Elite: atleten met geboortejaar 1991 of ouder

U23: atleten met geboortejaar 1993 of 1992

U21: atleten met geboortejaar 1995 of 1994

Junioren: atleten met geboortejaar 1997 of 1996

Jeugd A: atleten met geboortejaar 1999 of 1998

Jeugd B: atleten met geboortejaar 2001 of 2000

Jeugd C: atleten met geboortejaar 2003 of 2002

MULTISPORT PROGRAMMA

Discipl.		WK IM Hawaiï	EK	IM Q	70.3 Q	PM Q
<b>ELITE</b>						
TRI LD	A1	Top 3				
	A2	Top 6				
	B	Top 12		winst	winst	
DUA	A1	Top 3				
	A2	Top 6	Top 3			
	B	Top 12	Top 6			winst
CROSS TRI	A1	Top 3				
	A2	Top 6	Top 3			
	B	Top 12	Top 6			

BIJLAGE 3 – PUNTENLIJST

Percent	Calc	Points	male		female		male		female	
			Swim 400m	run 3000m	swim 400m	run 3000m	Swim 200m	run 1500m	swim 200m	run 1500m
Pace			0:00:55	0:02:28	0:01:00	0:02:47	0:00:55	0:02:28	0:01:00	0:02:47
100%	100	100	0:03:40	0:07:24	0:04:00	0:08:21	0:01:50	0:03:42	0:02:00	0:04:11
101%	101	99	0:03:42	0:07:28	0:04:02	0:08:26	0:01:51	0:03:44	0:02:01	0:04:13
102%	102	98	0:03:44	0:07:33	0:04:05	0:08:31	0:01:52	0:03:46	0:02:02	0:04:16
103%	103	97	0:03:47	0:07:37	0:04:07	0:08:36	0:01:53	0:03:49	0:02:04	0:04:18
104%	104	96	0:03:49	0:07:42	0:04:10	0:08:41	0:01:54	0:03:51	0:02:05	0:04:21
105%	105	95	0:03:51	0:07:46	0:04:12	0:08:46	0:01:56	0:03:53	0:02:06	0:04:23
106%	106	94	0:03:53	0:07:51	0:04:14	0:08:51	0:01:57	0:03:55	0:02:07	0:04:26
107%	107	93	0:03:55	0:07:55	0:04:17	0:08:56	0:01:58	0:03:58	0:02:08	0:04:28
108%	108	92	0:03:58	0:08:00	0:04:19	0:09:01	0:01:59	0:04:00	0:02:10	0:04:31
109%	109	91	0:04:00	0:08:04	0:04:22	0:09:06	0:02:00	0:04:02	0:02:11	0:04:33
110%	110	90	0:04:02	0:08:08	0:04:24	0:09:11	0:02:01	0:04:04	0:02:12	0:04:36

TRIATHLON & DUATHLON



111%	111	89	0:04:04	0:08:13	0:04:26	0:09:16	0:02:02	0:04:06	0:02:13	0:04:38
112%	112	88	0:04:06	0:08:17	0:04:29	0:09:21	0:02:03	0:04:09	0:02:14	0:04:41
113%	113	87	0:04:09	0:08:22	0:04:31	0:09:26	0:02:04	0:04:11	0:02:16	0:04:43
114%	114	86	0:04:11	0:08:26	0:04:34	0:09:31	0:02:05	0:04:13	0:02:17	0:04:46
115%	115	85	0:04:13	0:08:31	0:04:36	0:09:36	0:02:07	0:04:15	0:02:18	0:04:48
116%	116	84	0:04:15	0:08:35	0:04:38	0:09:41	0:02:08	0:04:18	0:02:19	0:04:51
117%	117	83	0:04:17	0:08:39	0:04:41	0:09:46	0:02:09	0:04:20	0:02:20	0:04:53
118%	118	82	0:04:20	0:08:44	0:04:43	0:09:51	0:02:10	0:04:22	0:02:22	0:04:56
119%	119	81	0:04:22	0:08:48	0:04:46	0:09:56	0:02:11	0:04:24	0:02:23	0:04:58
120%	120	80	0:04:24	0:08:53	0:04:48	0:10:01	0:02:12	0:04:26	0:02:24	0:05:01
121%	121	79	0:04:26	0:08:57	0:04:50	0:10:06	0:02:13	0:04:29	0:02:25	0:05:03
122%	122	78	0:04:28	0:09:02	0:04:53	0:10:11	0:02:14	0:04:31	0:02:26	0:05:06
123%	123	77	0:04:31	0:09:06	0:04:55	0:10:16	0:02:15	0:04:33	0:02:28	0:05:08
124%	124	76	0:04:33	0:09:11	0:04:58	0:10:21	0:02:16	0:04:35	0:02:29	0:05:11
125%	125	75	0:04:35	0:09:15	0:05:00	0:10:26	0:02:17	0:04:38	0:02:30	0:05:13
126%	126	74	0:04:37	0:09:19	0:05:02	0:10:31	0:02:19	0:04:40	0:02:31	0:05:16
127%	127	73	0:04:39	0:09:24	0:05:05	0:10:36	0:02:20	0:04:42	0:02:32	0:05:18
128%	128	72	0:04:42	0:09:28	0:05:07	0:10:41	0:02:21	0:04:44	0:02:34	0:05:21
129%	129	71	0:04:44	0:09:33	0:05:10	0:10:46	0:02:22	0:04:46	0:02:35	0:05:23
130%	130	70	0:04:46	0:09:37	0:05:12	0:10:51	0:02:23	0:04:49	0:02:36	0:05:26
131%	131	69	0:04:48	0:09:42	0:05:14	0:10:56	0:02:24	0:04:51	0:02:37	0:05:28
132%	132	68	0:04:50	0:09:46	0:05:17	0:11:01	0:02:25	0:04:53	0:02:38	0:05:31
133%	133	67	0:04:53	0:09:51	0:05:19	0:11:06	0:02:26	0:04:55	0:02:40	0:05:33
134%	134	66	0:04:55	0:09:55	0:05:22	0:11:11	0:02:27	0:04:57	0:02:41	0:05:36
135%	135	65	0:04:57	0:09:59	0:05:24	0:11:16	0:02:28	0:05:00	0:02:42	0:05:38
136%	136	64	0:04:59	0:10:04	0:05:26	0:11:21	0:02:30	0:05:02	0:02:43	0:05:41
137%	137	63	0:05:01	0:10:08	0:05:29	0:11:26	0:02:31	0:05:04	0:02:44	0:05:43
138%	138	62	0:05:04	0:10:13	0:05:31	0:11:31	0:02:32	0:05:06	0:02:46	0:05:46
139%	139	61	0:05:06	0:10:17	0:05:34	0:11:36	0:02:33	0:05:09	0:02:47	0:05:48
140%	140	60	0:05:08	0:10:22	0:05:36	0:11:41	0:02:34	0:05:11	0:02:48	0:05:51
141%	141	59	0:05:10	0:10:26	0:05:38	0:11:46	0:02:35	0:05:13	0:02:49	0:05:53
142%	142	58	0:05:12	0:10:30	0:05:41	0:11:51	0:02:36	0:05:15	0:02:50	0:05:56
143%	143	57	0:05:15	0:10:35	0:05:43	0:11:56	0:02:37	0:05:17	0:02:52	0:05:58
144%	144	56	0:05:17	0:10:39	0:05:46	0:12:01	0:02:38	0:05:20	0:02:53	0:06:01
145%	145	55	0:05:19	0:10:44	0:05:48	0:12:06	0:02:39	0:05:22	0:02:54	0:06:03
146%	146	54	0:05:21	0:10:48	0:05:50	0:12:11	0:02:41	0:05:24	0:02:55	0:06:06
147%	147	53	0:05:23	0:10:53	0:05:53	0:12:16	0:02:42	0:05:26	0:02:56	0:06:08
148%	148	52	0:05:26	0:10:57	0:05:55	0:12:21	0:02:43	0:05:29	0:02:58	0:06:11
149%	149	51	0:05:28	0:11:02	0:05:58	0:12:26	0:02:44	0:05:31	0:02:59	0:06:13
150%	150	50	0:05:30	0:11:06	0:06:00	0:12:31	0:02:45	0:05:33	0:03:00	0:06:16