

Wie bei vielen anderen populären Sportarten gibt es auch beim Triathlon unterschiedliche Wettkampfdistanzen:

Wettkampfdistanzen

Bezeichnung	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Beschreibung
Ironman bzw. Langdistanz	3,8 km (2,4 stat.mi)	180 km (112 stat.mi)	42,195 km	Ursprüngliche Distanz, die auch in der Ironman-Serie bestritten wird
alte ITU-Langdistanz	4 km	120 km	30 km	Langdistanz der ITU bis September 2006, Quelle ITU Kongress
ITU-Langdistanz (alte ITU-Mitteldistanz)	3 km	80 km	20 km	Langdistanz der ITU, nach Beschluss ITU vom September 2006, Quelle ITU Kongress
Half-Ironman (70.3)	1,9 km (1,2 stat.mi)	90 km (56 stat.mi)	21,1 km	Halbe Ironmandistanz, ab 2006 als Ironman 70.3 Serie veranstaltet
Mitteldistanz	2 km	80 km	20 km	Normale Mitteldistanz
Kurzdistanz / olympische Distanz	1,5 km	40 km	10 km	Bei nationalen Meisterschaften und internationalen Rennen ist das Windschattenfahren auf der Radstrecke in der Regel freigegeben. Zeitenbeispiele Männer Schwimmen/Rad/Laufen/Gesamt: 00:22:46 (5) / 00:59:23 (6) / 00:36:48 (5) / 01:58:58 Zeitenbeispiel Frauen Schwimmen/Rad/Laufen/Gesamt: 00:18:10 (1) / 01:01:06 (2) / 00:33:02 (3) / 01:53:27 (Fernandes Vanessa ,WM 2007 in Hamburg)
Sprintdistanz, bzw. Volksdistanz, auch Jedermann-Triathlon genannt	0,5 / 0,75 km	20 km	5 km	für Sportler mit, bzw. ohne DTU-Lizenz (sog. Startpass) Zeitenbeispiele Männer Schwimmen/Rad/Laufen/Gesamt: 00:07:36 (1) / 00:33:01 (8) / 00:22:03 (2) / 01:02:41 Zeitenbeispiel Frauen Schwimmen/Rad/Laufen/Gesamt: 00:09:40 (2) / 00:35:55 (1) / 00:29:34 (19) / 01:15:10

Die Wettkampfstrecken sind in der Regel nicht amtlich vermessen und weichen außer beim Ironman oft von den Standardstrecken ab. Auf allen Distanzen gibt es Staffelwettbewerbe für Männer-, Frauen- und Mixed-Teams, bei denen sich drei Personen die Disziplinen aufteilen.