

| DAG | Datum | Onderdeel | Kids | onderdeel kids | start verzamelen | start wedstrijd | locatie | Bijzonderheden |
|-----------|------------------|---|------|---------------------------|------------------|-----------------|--------------------|---------------------------------|
| Woensdag | 24-jan-24 | Lopen 5 km baan Hera tijdens training | ja | 3 km | 19:00 | 19:30 | Heerhugowaard | tijdens training Ook Zwefilo |
| Donderdag | 8-feb-24 | Zwemmen 100m Waardergolf | Ja* | 100 meter | 18:00 | 18:00 | Heerhugowaard | DTC activiteit tijdens training |
| Zondag | 11-feb-24 | Zwemmen 100m Waardergolf | Ja* | | 15:30/19:30 | 15:30/19:30 | Heerhugowaard | DTC activiteit tijdens training |
| Woensdag | 7-mrt-24 | Lopen 3 x 1 km baan Hera/ | ja | 1 x 1 km | 19.00 | 19.15 | Heerhugowaard | DTC activiteit tijdens training |
| Donderdag | 28-mrt-24 | Zwemmen 500 m Waardergolf | Ja* | 500 meter | 18:00 | 18:00 | Heerhugowaard | DTC activiteit tijdens training |
| Zondag | 31-mrt-24 | Zwemmen 500 m Waardergolf | Ja* | | 15:30/19:30 | 15:30/19:30 | Heerhugowaard | DTC activiteit tijdens training |
| Maandag | 22-apr-24 | Run-bike-run 5-20-2,5 | Nee | lopen 2x1km fietsen 6,5km | 18:45 | 19:15 | Geestmerambacht | Ook voor Zwefilo leden |
| Zaterdag | 11-mei-24 | 500m Zwem, 5 km Loop, 250m Zwem | Ja* | zw250meter L 2km | 09.00 | 09:30 | Tuitjenhorn | Organisatie Zwefilo |
| Dinsdag | 14-mei-24 | Fietsen 12 km tijdrif | Nee | | 18:45 Snackerij | 19.30 | Ursem/Mijzenpolder | DTC activiteit ipv. training |
| Zondag | 26-mei-24 | RBRBR, 2kmL, 10kmF, 2kmL, 10kmF, 2kmL | Ja* | RBR - 1kmL, 10kmF, 1kmL | 09.00 | 09.30 | Waarland | Organisatie Zwefilo + brunch |
| Woensdag | 29-mei-24 | Lopen 5 km | ja | 2,5km | 19.00 | 19.30 | Park van Luna | Ook voor Zwefilo leden |
| Woensdag | 5-jun-24 | 1/8 Triathlon | Nee | | 18:30 | 19:15 | Park van Luna | Open inschrijving |
| Donderdag | 27-jun-24 | Zwemmen 1,2 km | Nee | | 18.45 | 19:15 | Geestmerambacht | Ook voor Zwefilo leden |
| Woensdag | 28-aug-24 | 2 x combi: Z250m-F7km-L1,5km | Ja* | ZW250m - F 7km - L 1,5Km | 18:30 | 18:45 | Park van Luna | Ook voor Zwefilo leden |
| Woensdag | 4-sep-24 | Bosloop 7 km | ja | 3,6km | 19:00 | 19:30 | Schoorl | Organisatie Zwefilo |
| Zaterdag | 14-sep-24 | Mogelijk Zwemloop in GMA nader uit te werken door zwefilo | | | ? | ? | Geestmerambacht | Organisatie Zwefilo |
| Zondag | 22-sep-24 | Lange tijdrif +/-27km | Ja* | 10km | 09:30 | 10:00 | Medemblik | |
| Zondag | 24-nov-24 | Crossloop ca. 6 km | Ja* | 3km | 09:30 | 10:00 | Parc van luna HHW | Ook voor Zwefilo leden |
| Zondag | 8-dec-24 | ATB R-B-R-B-R | ja | aangepaste afstand | 09:30 | 10:00 | Schoorl aan Zee | Organisatie Zwefilo |