



# Erster Hölle Special

## Triathlon für Menschen mit geistiger Behinderung

### **Veranstalter – Gastgeber – Partner - Sponsoren:**

Mark Hörstermann - Evangelische Stiftung Neinstedt  
Special Olympics Sachsen-Anhalt  
zahnarztpraxisleipzig.com Zahnmedizin aus Leidenschaft  
Neumann Hörakustik – Gesundheitsunternehmen Ziesing

### **Wann und wo?**

Freitag, 30.8.2019, bis Sonntag, 1.9.2019  
in Neinstedt

### **Wer kann mitmachen?**

Alle Menschen mit einer geistigen Behinderung,  
die gerne Sport machen, ab 16 Jahre.  
Wenn ihr wollt, kann euch jemand begleiten.

### **Was machen wir?**

Bei einem Triathlon muss man schwimmen, Rad fahren und laufen.  
Wenn ihr wollt, könnt ihr alles machen.  
Oder nur das, was ihr wollt, in einer Mannschaft.

### **Wo könnt ihr etwas fragen?**

bei Winfried Knorr – Telefon: 03947-99-367  
oder Nancy Eichmann – Telefon: 03947-99-491

### **Bis wann müsst ihr euch anmelden?**

Bis zum 20.6.2019

### **Wie viel Geld kostet es?**

24 Euro, wenn ihr beim Triathlon mitmachen wollt.  
6 Euro für essen, feiern und schlafen.

## Welche Zeiten sind wichtig?

### 30.8.2019 Anreise

- ab 15:00 Uhr Ankommen, Zelte aufbauen
  - ab 17:00 Uhr Abendessen
- Dann wird der Triathlon erklärt.

### 31.8.2019 Triathlon

- 8:00 Uhr Frühstück
- 10:00 Uhr Dann wird alles erklärt und gezeigt.
- ab 11:30 Uhr Mittagessen
- 12:30 Uhr Abfahrt nach Dittfurt
- 14:00 Uhr Start Schwimmen
- ab 14:30 Uhr Rückfahrt nach Neinstedt
- 16:00 Uhr Start Rad fahren und Laufen
- 18:00 Uhr Sieger-Ehrung in Quedlinburg
- Rückfahrt nach Neinstedt
- ab 19:00 Uhr Nudel-Party – Nudel-Essen für alle
- Disco – Alle können tanzen und feiern.
- Wir ehren und feiern alle Sportler, die mitgemacht haben.

### 1.9.2019 Anfeuern und Abreise

- 8:00 Uhr Frühstück
- Stimmungs-Nest am Marienhof
- Wir feiern die anderen Sportler an.
- Mittagessen
- Abreise

## Was ihr über den Sport wissen wollt?

### Schwimmen

Ihr schwimmt im Ditzfurter See.  
Ihr müsst 150 Meter weit schwimmen.  
Danach fahren alle nach Neinstedt.

### Rad fahren

Von Neinstedt geht das Rad fahren los.  
Der Weg ist fast 5 Kilometer lang.

Alle müssen einen Helm tragen.  
Alle Fahrräder müssen heile und sicher sein.

Manchmal ist der Weg ein Feld-Weg.  
Der Weg hat keine schweren Kurven.  
Es geht nicht schlimm Berg-auf.

An Kreuzungen und schwierigen Stellen stehen Leute.  
Die passen auf, dass alle den Weg finden.  
Und die Leute helfen euch.

### Laufen

Ihr müsst 2 Kilometer laufen.

Es geht nicht schlimm Berg-auf.  
Auf den Straßen passen Leute auf.  
Und die Polizei.  
So können alle sicher laufen.

Das Ziel ist auf dem Markt-Platz in Quedlinburg.

## Macht mit!

Jeder will gewinnen.  
Aber Gewinnen ist nicht so wichtig.

**Mitmachen ist wichtig!**