

Dritte Hölle Special



Triathlon für Menschen mit einer Behinderung

- mit einer geistigen Behinderung oder
- mit einer seelischen Behinderung
- ab 16 Jahren

Veranstalter:

Mark Hörstermann

Gastgeber:

Evangelische Stiftung Neinstedt

Partner:

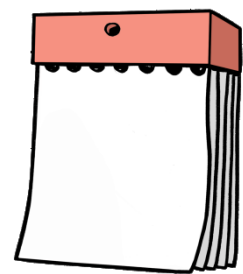
Special Olympics Sachsen-Anhalt

SV Germania Neinstedt

SV Wissenschaft Quedlinburg

Wann?

Vom 3. September bis 5. September 2021



Wo?

In Neinstedt ist das Begegnungs·camp.

In Ditfurt und in Quedlinburg ist der Triathlon.

Seite 1 von 5

Evangelische Stiftung Neinstedt | Büro für Leichte Sprache

© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.

Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu.

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Was ist ein Triathlon?

Beim Triathlon müssen Sie:

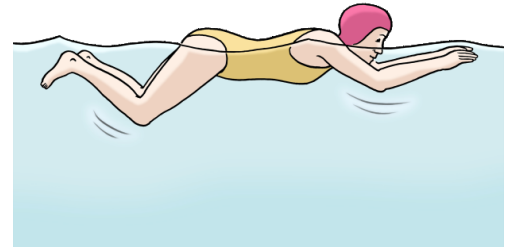
- Schwimmen

Sie schwimmen 150 Meter im See.

Sie brauchen Badekleidung.

Rettungsschwimmer passen auf.

Alles ist sicher.



- Laufen

Sie laufen 2,5 Kilometer durch Quedlinburg.

Die Strecke ist gerade.

Die Polizei sichert die Straßen.



- Radfahren

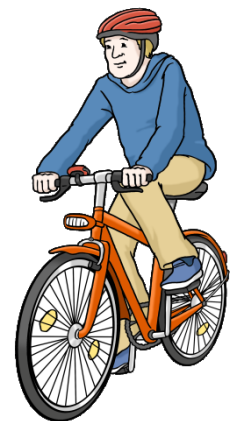
Sie fahren 6 Kilometer mit dem Rad.

Die Strecke ist gerade.

Sie fahren nur etwas bergauf.

Sie müssen einen Helm tragen.

Das Fahrrad muss heile sein.



Sie können alles mitmachen oder nur, was Ihnen gefällt.

Sie können allein mitmachen oder in einer Mannschaft.

In einer Mannschaft können auch Menschen ohne Behinderung mitmachen.

Sie dürfen eine Begleitung mitbringen.

Anmeldung

Sie müssen sich bis zum 15. Juli 2020 anmelden.

Das müssen Sie im Internet machen.

Auf www.hoelle-von-q.de/anmeldung-hoelle-spezial/

Dort finden Sie auch Informationen.

Was kostet das Mitmachen?

Eine Mannschaft bezahlt 40,00 Euro.

Wer allein startet bezahlt 25,00 Euro.

Dafür bekommen Sie auch einen Beutel mit:

- T-Shirt, Badekappe und noch mehr Sachen



Es gibt auch ein Begegnungs·camp.

Dort können Sie:

- andere Sportler treffen
- essen und schlafen

Für das Begegnungs·camp müssen Sie sich anmelden.

Das machen Sie bei:

jasmin.borchardt@neinstedt.de

Telefon 0 39 47-99 491



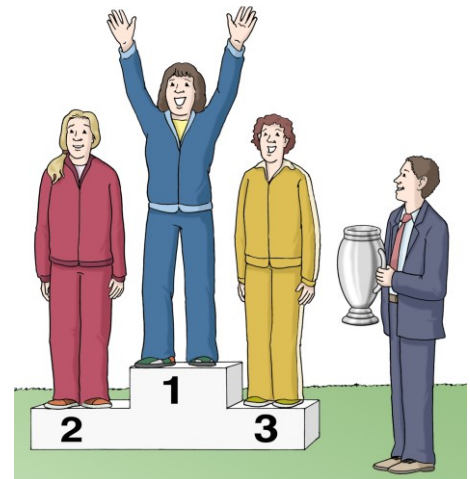
Ablauf

3. September 2021

- 15:00 Uhr Anreise und Aufbau der Zelte
- 17:00 Uhr Abendessen

4. September 2021

- 8:00 Uhr Frühstück
- 10:00 Uhr Einweisung
Der Triathlon wird erklärt.
Hier müssen alle dabei sein.
- 11:30 Uhr Mittagessen
- 12:30 Uhr Abfahrt nach Dittfurt
Da müssen Sie allein hinfahren.
- 14:00 Uhr Start Schwimmen
- 17:30 Uhr Sieger-ehrung
- 19:00 Uhr Party mit Disco



5. September 2021

- 8:00 Uhr Frühstück
- Verabschiedung

Haben Sie Fragen?

Fragen zum Triathlon:

Mark Höstermann

01-52-02-80-36-44

info@hoelle-von-q.de



Fragen zum Begegnungs-camp:

Winfried Knorr

039-47-99-367

Winfried.knorr@neinstedt.de



Jasmin Borchardt

039-47-99491

jasmin.borchardt@neinstedt.de



Machen Sie mit.

Mitmachen macht Spaß.

