



## 4. Hölle Special

**Triathlon** für Menschen mit einer

- geistigen Behinderung
- ab 16 Jahren

Menschen ohne geistige Behinderung können in einer Staffel als Partner mitmachen.

### **Veranstalter:**

Mark Hörstermann

### **Gastgeber:**

Evangelische Stiftung Neinstedt

### **Partner:**

Special Olympics Sachsen-Anhalt

Kreis-sport-bund Harz e. V.

### **Wann?**

2. September bis 4. September 2022

### **Wo?**

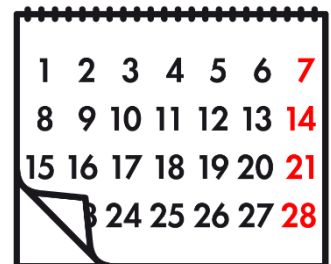
Der Triathlon ist in Dittfurt und Quedlinburg.

Das Begegnungs-camp ist in Neinstedt.

Die Sportler machen in Leistungs-gruppen mit.

So haben Alle gute Möglichkeiten.

Alle Sportler bekommen eine Auszeichnung.



## Was ist ein Triathlon?

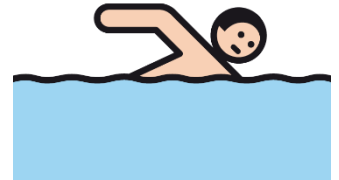
Beim Triathlon müssen Sie:

- **Schwimmen**

Sie schwimmen 150 Meter im See.

Sie brauchen Bade-kleidung.

Rettungs-schwimmer passen auf.



- **Radfahren**

Sie fahren 6 Kilometer mit dem Rad.

Es geht auch leicht bergauf.

Sie müssen einen Helm aufsetzen.

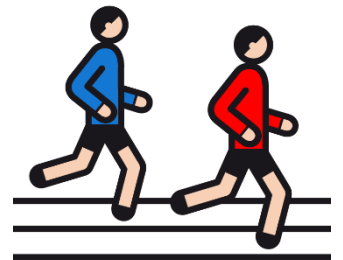


- **Laufen**

Sie laufen 2,5 Kilometer durch Quedlinburg.

Die Strecke ist gerade.

Die Polizei sichert die Straßen.



Sie können alle 3 Sport-arten machen.

Dann sind Sie Einzel-starter.

Sie können auch in einer Staffel starten.

In einer Staffel sind 3 Sportler.

Jeder Sportler macht dann eine Sport-art.

**Menschen ohne geistige Behinderung können  
in einer Staffel sein.**

## Anmeldung

Sie müssen sich bis zum **15. Juni 2022** anmelden.

Das müssen Sie im Internet machen.

Auf: [Hoelle Special - Hölle von Q Triathlon \(hoelle-von-q.de\)](http://hoelle-special.de)

Dort finden Sie auch Infos.

## Was kostet das?

Eine Mannschaft bezahlt 30 Euro.

Wer allein startet bezahlt 20 Euro.

Dafür bekommen Sie auch einen Beutel mit:

- T-Shirt, Badekappe und mehr.



Es gibt auch ein Begegnungs-camp.

Dort können Sie:

- andere Sportler treffen
- essen und schlafen

Das kostet 25 Euro pro Person.



Für das Begegnungs-camp müssen Sie sich anmelden.

## Das machen Sie bei:

Jasmin Borchardt



Telefon 0 39 47-99 491



[jasmin.borchardt@neinstedt.de](mailto:jasmin.borchardt@neinstedt.de)

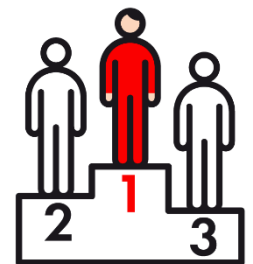
## Ablauf

### 2. September 2022

- 15:00 Uhr Anreise und Aufbau der Zelte
- 17:00 Uhr Abend-programm

### 3. September 2022

- 8:00 Uhr Frühstück
- 9:30 Uhr Ausgabe der Start-unterlagen
- 11:30 Uhr Einweisung  
Der Triathlon wird erklärt.  
Alle müssen da sein.
- 12:30 Uhr Eröffnung
- 13:00 Uhr Start Schwimmen
- 17:15 Uhr Sieger-ehrung
- 19:00 Uhr Party mit Disco

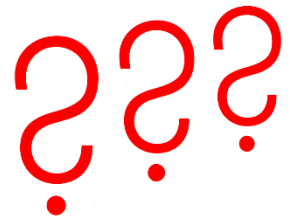


### 4. September 2022

- 8:00 Uhr Frühstück
- Verabschiedung



**Haben Sie Fragen?**



**Fragen zum Triathlon:**

Mark Hörstermann



01 52- 02 80 36 44

@ [info@hoelle-von-q.de](mailto:info@hoelle-von-q.de)

Winfried Knorr



039 47- 99 367

@ [Winfried.knorr@neinstedt.de](mailto:Winfried.knorr@neinstedt.de)

**Fragen zum Begegnungs-camp:**

Jasmin Borchardt



039 47- 99 491

@ [jasmin.borchardt@neinstedt.de](mailto:jasmin.borchardt@neinstedt.de)

**Fragen zu Special Olympics:**

Susann Albrecht



03 45- 52 65 57 50

@ [susann.albrecht@sachsen-anhalt.specialolympics.de](mailto:susann.albrecht@sachsen-anhalt.specialolympics.de)

**Machen Sie mit.**

**Das ist wichtig.**

**Wir machen fairen Sport.**

