



# Special Triathlon HARZ

**Triathlon** für Menschen mit einer

- geistigen Behinderung
- ab 16 Jahren.

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

**Veranstalter:**

Evangelische Stiftung Neinstedt



**Partner:**

Special Olympics Sachsen-Anhalt



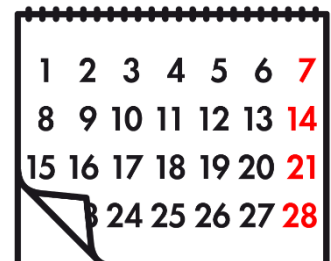
**Wann?**

Freitag 30. Juni bis Sonntag 2. Juli 2023

Begegnungs-camp

Samstag 1. Juli Schnuppertag Triathlon

Sonntag 2. Juli Special Triathlon Harz



**Wo?**

Das Begegnungs-camp ist in Neinstedt.

**Werkstatt für behinderte Menschen WfbM**

**Am Rumberg 38**

**06502 Neinstedt**

Der Schnuppertag Triathlon ist in Thale.

Der Triathlon ist in Thale und in Quedlinburg.

## Was ist ein Triathlon?

Beim Triathlon müssen Sie:

- **Schwimmen**

Sie schwimmen 150 Meter im Sommerbad Thale.

Sie brauchen Bade-kleidung.

Rettungs-schwimmer passen auf.



- **Radfahren**

Sie fahren 10 Kilometer mit dem Rad.

Es geht nur leicht bergauf.

Sie müssen einen Helm aufsetzen.

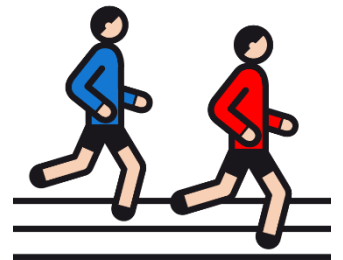


- **Laufen**

Sie laufen 2 Kilometer durch Quedlinburg.

Die Strecke ist gerade.

Die Straßen sind gesichert.



Sie können alle 3 Sport-arten alleine machen.

Dann sind Sie Einzel-starter.

Sie können alle 3 Sport-arten mit einem Partner machen.

Der Partner hat keine geistige Behinderung.

Dann sind Sie Tandem-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 oder Partner sein.**

Die Sportler machen in Leistungs-gruppen mit.  
So haben alle beste Möglichkeiten.  
Alle Sportler bekommen eine Auszeichnung.



### Was kostet das?

Sie müssen ein Startgeld bezahlen.  
Eine Staffel bezahlt 30 Euro.  
Wer alles macht, bezahlt 20 Euro.



Es gibt einen Schnuppertag Triathlon.  
Dort können Sie ein Training für den Triathlon machen.  
Und Sie bekommen Tipps für das Training.  
Das kostet nichts.

Es gibt ein Begegnungs-camp.  
Dort können Sie:

- andere Sportler treffen
- Sport treiben
- viel erleben
- essen und im Zelt schlafen



Das kostet 35 Euro pro Person.

### Anmeldung

Sie müssen sich bis zum **30. April 2023** anmelden.  
Das müssen Sie im Internet machen.

[www.special-triathlon-harz.de](http://www.special-triathlon-harz.de)

Dort stehen alle Infos.

## Ablauf

### Freitag 30. Juni 2023 Beginn Begegnungs-camp

- 15:00 Uhr Anreise und Aufbau der Zelte
- 17:00 Uhr Eröffnung und Abend-programm
- 24:00 Uhr Ende

Sie können auch nur beim Triathlon mitmachen.

Sie können auch nur beim Schnuppertag mitmachen.



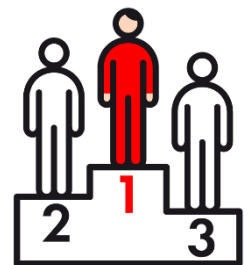
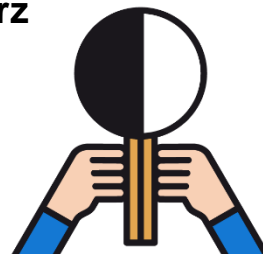
### Samstag 1. Juli 2023 Schnuppertag

- 7:00 Uhr bis 9:00 Uhr Frühstück
- 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr  
Ausgabe der Start-unterlagen und Einweisung  
Der Triathlon wird erklärt.  
Alle müssen da sein.  
Oder beim zweiten Termin mitmachen.
- ab 12:00 Uhr Training im Sommerbad Thale
- 18:00 Uhr Grillen
- 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
Zweiter Termin für die Einweisung

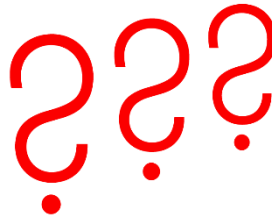


### Sonntag 2. Juli 2023 Special Triathlon Harz


- 6:00 Uhr bis 8:00 Uhr Frühstück
- 8:45 Uhr Eröffnung
- 9:30 Uhr Start Schwimmen
- ab 13:30 Uhr Sieger-ehrung und Ende
- bis 16:00 Abbau der Zelte und Abreise



Haben Sie Fragen?




Fragen zum Triathlon:

Winfried Knorr  
 039 47 - 99 367

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

Fragen zu Special Olympics:

Susann Albrecht  
 03 45 - 77 40 70 77

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

Machen Sie mit.  
Das ist wichtig.  
Wir machen fairen Sport.



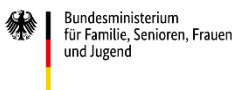
Unser TOP Förderer Team Triathlon ESN 2023 & SOSA ist:

**VIEBROCK**HAUS

Unser Förderer ist:

**Partnerschaft für** \_\_\_\_\_  
**Demokratie der** \_\_\_\_\_  
**Welterbestadt Quedlinburg** \_\_\_\_\_

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*



SACHSEN-ANHALT

Ministerium für  
Arbeit, Soziales und  
Integration

#moderndenken

Seite 5 von 5

Evangelische Stiftung Neinstedt | Fachzentrum für Leichte Sprache  
© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe