



## **3. Triathlon Hölle Special**

**3. bis 5. September 2021**



***Triathlon für Menschen mit geistiger Behinderung  
und Unified Partnerinnen und Partner***

***mit Begegnungscamp der Evangelischen Stiftung  
Neinstedt***

### **Was ist ein Triathlon?**

Bei einem Triathlon muss man schwimmen, Rad fahren und laufen.

Wenn Sie wollen, können Sie alles mit machen.

Oder nur das, was Sie wollen.

Dann bilden Sie zu zweit oder zu dritt eine Staffel.

Für eine Staffel können sich Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam anmelden.





## **Schwimmen**

Sie schwimmen im Ditfurter See.

Sie müssen 150 Meter weit durch den See schwimmen.

Helfende von der Wasser-Wacht passen auf.

## **Rad fahren**

Vom Ditfurter See geht das Rad fahren los.

Der Weg ist fast 6 Kilometer lang.

Alle müssen einen Helm tragen.

Alle Fahrräder müssen heil und sicher sein.

Manchmal ist der Weg ein Feldweg.

Der Weg hat keine schweren Kurven.

Es geht wenig bergauf.

An Kreuzungen und schweren Stellen gibt es Helfende.

## **Laufen**

Sie müssen 2 Kilometer und 500 Meter laufen.

Es geht wenig bergauf.

Auf den Straßen passen Helfende auf.

Die Polizei passt auch auf.

So können alle sicher laufen.

Das Ziel ist auf dem Marktplatz in Quedlinburg.

## **Wer kann mitmachen?**

Alle Menschen mit einer geistigen Behinderung, die gesund und trainiert sind.

Unified Partnerinnen und Partner können auch mitmachen.

Das heißt: Menschen mit und ohne Behinderung können gemeinsam den Triathlon machen.

Sie müssen mindestens 16 Jahre alt sein.

Wenn Sie wollen, kann Sie jemand beim Triathlon begleiten.



## **Machen Sie mit!**

Jeder will gewinnen. Aber Gewinnen ist nicht das Wichtigste.

**Mitmachen ist wichtig.**

## **Was ist das Begegnungscamp?**

Hier können Sie im Zelt übernachten und essen.

Sie lernen viele andere Athletinnen und Athleten kennen.

Nach dem Triathlon feiern alle gemeinsam.

## **Wer macht den Triathlon und das Begegnungscamp?**

Den Triathlon machen viele Menschen gemeinsam.

Mark Hörstermann hat die Gesamt-Leitung.

Die Evangelische Stiftung Neinstedt leitet den Sport und macht das Begegnungscamp.

Von Special Olympics Sachsen-Anhalt kommen die Sport-Regeln.

Die Sport-Vereine SV Germania Neinstedt und Wissenschaft

Quedlinburg und der KSB Harz und viele andere helfen mit.

## **Wann und wo ist der Triathlon?**

Am **4. September 2021** in Dittfurt und Quedlinburg.

## **Wann und wo ist das Begegnungscamp?**

Vom **3. bis 5. September 2021** in Neinstedt.

## **Wie viel Geld kostet der Triathlon?**

**20 Euro** für Einzelstartende, wenn man Mitglied bei Special Olympics ist.

**25 Euro** für Einzelstartende, wenn man kein Mitglied bei Special Olympics ist.

**30 Euro** für eine Staffel, wenn man Mitglied bei Special Olympics ist.

**40 Euro** für eine Staffel, wenn man kein Mitglied bei Special Olympics ist.



## **Wie viel Geld kostet das Begegnungscamp?**

**25 Euro** für eine Person.

Sie bekommen dafür 2 Übernachtungen und das Essen.

Sie brauchen ein Zelt und einen Schlafsack.

## **Bis wann müssen Sie sich anmelden?**

Sie müssen sich bis zum 15. Juli 2021 anmelden.

## **Welche Zeiten sind wichtig?**

Sie nehmen am Begegnungscamp teil?

Sie kommen am 3. September und bauen das Zelt auf.

Am 4. September ist der Triathlon.

Alle Athletinnen und Athleten treffen sich 9:00 Uhr am Ditfurter See.

10:30 Uhr: die Wettbewerbsregeln werden erklärt

11:30 Uhr wird der Triathlon eröffnet

12:15 Uhr ist der Start

Zuerst schwimmen alle. Dann kommt das Rad fahren. Zum Schluss kommt das Laufen.

Am Nachmittag sind alle mit dem Triathlon fertig.

17.30 Uhr ist die Siegerehrung in Neinstedt.

Dann wird gefeiert!

Am 5. September bauen Sie das Zelt ab.

Sie können die anderen Sportlerinnen und Sportler anfeuern.

Am Mittag fahren alle nach Hause.

## **Wo können Sie etwas nachfragen?**

bei Winfried Knorr von der Evangelischen Stiftung Neinstedt:

Telefon 03 94 79 93 62, E-Mail: [winfried.knorr@neinstedt.de](mailto:winfried.knorr@neinstedt.de)

bei Susann Albrecht von Special Olympics Sachsen-Anhalt:

Telefon 03 45 52 16 57 50, E-Mail: [susann.albrecht@sachsen-anhalt.de](mailto:susann.albrecht@sachsen-anhalt.de)

Wir freuen uns auf Sie!