



# 1. Special SwimRun

## SwimRun für Menschen mit geistiger Behinderung und Unified Partnerinnen und Partner

### Was ist ein SwimRun?

Bei einem SwimRun muss man schwimmen und laufen.

Beim Special SwimRun schwimmen und laufen Sie 2 mal.

Zuerst schwimmen Sie. Dann laufen Sie.

Dann schwimmen Sie nochmal. Dann laufen Sie nochmal.

Sie schwimmen im Arendsee.

Sie müssen 100 Meter in das Wasser hinein laufen.

Dann müssen Sie 150 Meter weit durch den See schwimmen.

Sie müssen eine Trillerpfeife und eine Schwimmhilfe dabei haben.

Sie müssen 100 Meter aus dem Wasser heraus laufen.

Dann müssen Sie 1 Kilometer laufen.

Sie laufen einen flachen Weg entlang.

Beim Laufen müssen Sie auf Radfahrer und Fußgänger aufpassen.



Danach müssen Sie nochmal schwimmen und laufen.

Es ist der gleiche Weg wie beim ersten Mal.

Helferinnen und Helfer passen im See und am Weg auf.

## **Wer kann mitmachen?**

Alle Menschen mit einer geistigen Behinderung.

Sie müssen gesund und trainiert sein und schwimmen können.

Sie können allein oder zu zweit mitmachen.

Unified Partnerinnen und Partner können auch mitmachen.

Das heißt:

Menschen mit und ohne Behinderung bilden gemeinsam ein Team.

Sie müssen mindestens 14 Jahre alt sein.

Machen Sie mit! Jeder will gewinnen.

Aber Gewinnen ist nicht das Wichtigste. Mitmachen ist wichtig.

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

Am 20. August 2022 im Strandbad Arendsee in der Altmark.



## **Wer macht den SwimRun?**

Der Veranstalter ist Kersten Friedrich Events.

Viele andere helfen mit.

Von Special Olympics kommen die Sport-Regeln.

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

Wenn Sie Mitglied bei Special Olympics sind:

15 Euro für eine einzelne Person und 25 Euro für ein Team.

Wenn Sie kein Mitglied bei Special Olympics sind:

20 Euro für eine einzelne Person und 30 Euro für ein Team.

## **Wo müssen Sie sich anmelden?**

Sie müssen sich über die Website [www.my.raceresult.com](http://www.my.raceresult.com) anmelden.

Die Anmeldung ist in Schwerer Sprache.

Bitten Sie um Hilfe, wenn Sie etwas nicht verstehen.

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

Sie müssen sich bis zum 15. August 2022 anmelden.



## Welche Zeiten sind wichtig?

Die Startunterlagen müssen ab 8:00 Uhr am See abgeholt werden.

10:30 Uhr werden die Wettbewerbsregeln erklärt.

12:30 Uhr ist der Start.

Zwischen 13:00 und 14:00 Uhr ist die Siegerehrung.

Am Nachmittag können Sie nach Hause fahren.

Sie können aber auch bis zur Beachparty am Abend bleiben.

Bei einer Beachparty kann man am See tanzen und feiern.

## Wo können Sie etwas nachfragen?

Beim Veranstalter Kersten Friedrich:

Telefon 03 93 28 54 94 15, Handy 01 72 35 95 189,

E-Mail: [info@kf-event.com](mailto:info@kf-event.com)

Bei Susann Albrecht von Special Olympics Sachsen-Anhalt:

Telefon 03 45 52 16 57, Handy 01 77 59 60 962,

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

Wir freuen uns auf Sie!



## Karte vom Special SwimRun

schwarze Linie: 100 Meter Laufen im Wasser

blaue Linie: 150 Meter Schwimmen

rote Linie: 1000 Meter Laufen auf dem Weg

